

**CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DEL VALLE EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS**

VICTOR MANUEL ESCOBAR GÓMEZ

**UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2015**

**CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DEL VALLE EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS**

VÍCTOR MANUEL ESCOBAR GÓMEZ

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**ASESORA
MG. ANGÉLICA VALENCIA SERNA**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2015**

Nota de aceptación

Jurado

Jurado

Palmira, Noviembre 2015

AGRADECIMIENTOS

Primero que todo agradezco a Dios que me dio todos los talentos y oportunidades que siempre he sabido aprovechar.

A mis padres Víctor Manuel Escobar Calero y María de los Ángeles Gómez, y a mi hermana Viviana Escobar Gómez, que me han apoyado de manera incondicional.

A mi tutora, Angélica Valencia Serna, que con su apoyo y dedicación me ayudó a sacar adelante este proyecto.

A mis profesores, que con sus conocimientos permitieron mi desarrollo intelectual y profesional, en especial al médico Julio Caicedo y los profesores María Elena Rondón, Giovanni Granobles, Pedro Martínez y Edwin Rebolledo.

Y en general a todas aquellas personas que en su determinado momento estuvieron a mi lado apoyándome, animándome y brindándome muchas alegrías a lo largo de mi proceso educativo, que hicieron que mi paso por la Universidad fuera único e inolvidable.

RESUMEN

El estudio que se presenta tuvo como objetivo caracterizar la práctica de actividad física en niños entre los 12 y 14 años de bajos recursos económicos que son vulnerables en su entorno, ya que tienen gran influencia a manejar niveles de estrés altos, deficiencia nutricional y falta de apoyo familiar. En el estudio participaron 106 estudiantes de la Institución Educativa del Valle - Palmira, Colombia, quienes respondieron algunas preguntas de caracterización y los ítems del cuestionario PAQ-A, que fueron analizados haciendo uso del programa estadístico SPSS 15.0. Los resultados muestran que entre un 30 y 40 % de los niños encuestados realizan actividad física moderada durante la semana y entre un 20 y 30 % lo hacen de forma vigorosa. También se observó un aumento progresivo de la actividad física de lunes a jueves con un descenso progresivo de viernes a domingo; así mismo, se evidenció que durante la jornada escolar los niños realizan mayor cantidad de actividad física, mientras que los fines de semana el tiempo dedicado a esta práctica disminuye considerablemente.

Palabras clave: Actividad física, niños, cuestionario PAQ-A.

SUMMARY

The study held below has as an objective distinguish the practice of physical activity for children from between the ages of 12 and 14 years old of low economic resources that are vulnerable on their environment, since they have huge influence to develop high levels of stress, nutritional deficiency and lack of family support. On this study have participated 106 students from the Institución Educativa del Valle - Palmira, Colombia, who answered some characterization questions and the items from the PAQ-A questionnaire, which were analyzed using the statistical software SPSS 15.0. The results show that among 30 and 40% of the surveyed children practice moderate physical activity during the week and among 20 and 30% practice physical activities rigorously. The study also shows a progressive increase of practice of physical activities from Monday to Thursday with a progressive rest from the physical activities from Friday to Sunday; likewise, it was shown that during the school day the kids practice major quantity of physical activities, while on weekends the time dedicated to this practice is decreased considerably.

Key words: Physical activity, children, PAQ-A questionnaire

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	9
1. ANTECEDENTES	10
2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	14
2.1 Marco contextual	14
2.2 Planteamiento del problema	16
2.3 Justificación	17
2.4 Objetivos	18
3 ESTRATEGIA METODOLÓGICA	19
4. MARCO DE REFERENCIA	21
4.1 Marco legal	21
4.2 Referente conceptual	23
5. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	41
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
Anexo. Cuestionario PAQ-A	58

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Distribución gral estudiantes de 6to a 8vo grado. Institución Educativa del Valle	20
Tabla 2 Características de cada uno de los géneros y la edad de su aparición	26
Tabla 3 Características sexuales secundarias	27
Tabla 4 Actividades preferidas en su tiempo libre	48
Tabla 5 Actividad física que se realizó en la semana	54

ÍNDICE DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica 1 Género de la población encuestada	41
Gráfica 2 Género – grado	41
Gráfica 3 Edad – género	42
Gráfica 4 Estrato socio-económico	43
Gráfica 5 Tipo de familia que conforma el hogar	43
Gráfica 6 Hermanos	44
Gráfica 7 Tipo de vivienda	45
Gráfica 8 Patio en la casa	45
Gráfica 9 Patio en apartamento	45
Gráfica 10 Minutos para llegar a un parque	46
Gráfica 11 Tiempo para llegar a un parque según estrato	47
Gráfica 12 Actividad física durante los últimos 7 días	49
Gráfica 13 Actividad física antes de almorzar	50
Gráfica 14 Actividad física después de la escuela	51
Gráfica 15 Actividad física después de las 6 pm	52
Gráfica 16 Actividad física último fin de semana	52
Gráfica 17 Actividad física en el tiempo libre	53

TEMA

ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN

Hoy día se reconoce en la actividad física un gran potencial no solo para lograr y mantener una buena salud, sino también como estrategia de aprovechamiento del tiempo libre y un estilo de vida enmarcado en las buenas relaciones interpersonales, que conllevan a una sana convivencia. Estos pilares han motivado realizar un diagnóstico de la práctica de actividad física con los estudiantes entre 12 y 14 años de la Institución Educativa del Valle del municipio de Palmira, el cual se realizó usando el cuestionario para adolescentes PAQ-A.

Los estudiantes de esta institución, como todos los jóvenes a esta edad, se encuentran en una etapa crítica enmarcada por cambios psicológicos, fisiológicos y morfológicos, en la cual pueden ser influenciados por otros y presentar alteraciones tanto en el sentido de identidad, como en su desarrollo cognitivo y físico. Con este panorama, la actividad física se presenta como un factor protector para los jóvenes, más aún cuando estos provienen de entornos poco favorables, marcados por dificultades familiares y socioeconómicas.

Por lo anterior, los resultados de este estudio, que se enmarca en el énfasis de Educación física y cuyo campo de aplicación es la Salud en su sentido más general, serán de gran utilidad no solo para la institución educativa, sino también para las escuelas deportivas, el IMDER y la Alcaldía municipal, pues da cuenta de las preferencias y estado de práctica de actividad física por parte de los jóvenes de la institución, que al provenir de distintos sectores de la ciudad, pueden ofrecer un acercamiento de la situación y posibilidades en el municipio.

1. ANTECEDENTES

Es importante reconocer que España es uno de los países pioneros en investigaciones sobre la educación y la actividad física, cabe entonces señalar que hay múltiples aportes de estudios realizados en este país que benefician los intereses del presente trabajo de grado. El estudio sobre los "Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes" (Fernández y Sola, 1998), donde se describen los patrones de la práctica de actividad física fuera del colegio con niños y adolescentes escolares de la comunidad valenciana, analizó distintas variables de actividad física en relación con el género y con la edad, a través de una encuesta que se utilizó para identificar los patrones de la práctica de actividad física en los niños de 11 a 17 años.

De acuerdo con los resultados de este estudio, las niñas son menos activas que los niños y la participación en actividades físicas y deportivas extracurriculares, disminuye después de los 13 años. En los niños, el ser miembro activo de un club deportivo está relacionado con la práctica de deporte. Además, el ser miembro activo de un club deportivo y la intención de ser activo en el futuro está relacionado con la práctica de ejercicio físico intenso. En las niñas, el ser miembro activo de un club deportivo, la participación en competencias y la intención de ser activa en el futuro está relacionado con la práctica de deporte.

Debe quedar bastante claro que las diferentes organizaciones públicas y privadas son las que realizan investigaciones de diferentes enfoques. Una de estas investigaciones se ocupó de "Los hábitos deportivos de la población escolar en España" (De Deportes, 2011), en la que participó la población escolar de España con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años en el año 2010.

Con el estudio se lograron diferenciar dos tipos de práctica: la organizada y la no organizada o espontánea. Dado que es importante conocer ambas, pues la suma de ellas da como resultado el cómputo real de actividad física realizada semanalmente, los datos que obtuvieron fueron:

- ✓ la práctica de actividad físico-deportiva organizada, como mínimo una vez por semana es del 63%
- ✓ la práctica no organizada como mínimo una vez por semana se presenta superior llegando al 72%

A lo largo de la investigación se identifica un fenómeno muy diciente, que se repite continuamente, y es el descenso de la práctica de actividad físico-deportiva, ya sea continua o puntual, a partir de los 12 años de edad.

Lora y Corrales (2007), por su parte, se interesaron en conocer cuáles son los motivos para realizar actividad física moderada. En su artículo "Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla" comentaban que habían detectado las carencias en la actividad física de la población escolar. Con el estudio profundizaron un poco más en los motivos y hábitos de práctica de niños y niñas de educación secundaria obligatoria (12 -16 años) de la localidad sevillana (fuentes de Andalucía), durante el curso escolar 2005 – 2006.

Cabe señalar de forma general que más de la mitad de la muestra declaró no realizar actividad física o la hace de 1 a 2 días a la semana. Se calificó a un gran porcentaje de la población como sedentaria; siendo éstos niveles superiores a los encontrados en estudios realizados en otros países europeos y similares al resto de España.

En este punto se puede destacar que el porcentaje de las chicas que realiza actividad física en relación a los chicos es significativamente inferior, diferencias que probablemente se deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aún pueden quedar ideas arraigadas del papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa pasividad de la niña con actividades más pausadas.

Por otro lado, De Frenne et al. (1997) se interesaron por el análisis de la "Actividad física y ocio en jóvenes, Influencia del nivel socioeconómico", que llevaron a cabo con la participación de los niños matriculados en 8º de enseñanza general básica de 24 colegios de la provincia de Aragón (Zaragoza - España), donde se realizó una valoración de la actividad física y ocio, en relación con la influencia del nivel socioeconómico en la intensidad del deporte que practican y en la dedicación a su tiempo de ocio en los niños.

Cabe destacar que participaron 1078 jóvenes de ambos sexos de 24 colegios de distintos entornos geográficos y socioeconómicos. Se les indagó sobre actividades físicas y recreativas; obteniendo datos importantes sobre estas con base en los cuales se pudo afirmar que hay mayor participación masculina en el ejercicio físico: Los hallazgos son similares a los de otros autores que hallaron que los niños realizan más horas de ejercicio al día, también los niños realizan más horas de ejercicio intenso que las niñas. Las niñas, a diferencia, dedican más horas diarias a actividades sedentarias como leer o estudiar.

Añadiendo algo más, se puede indicar que la población juvenil dedica más tiempo a ver televisión, que a la práctica de ejercicio. Los chicos y chicas de categoría socioeconómica familiar más alta hacen más ejercicio físico y ven menos horas la televisión.

Dentro del contexto anterior examinaremos brevemente otro factor que tiene gran trascendencia en la realización de actividades físicas, el cual nos lleva considerar los resultados de un estudio realizado sobre el "Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres" (Nuviala et al, 2003), en la que se aplicó un cuestionario con el fin de reconocer la cantidad de actividad física no organizada y organizada que realizan los niños y niñas cuando están estudiando y cuando no lo están; los fines de semana y cómo es la influencia de los padres en la realización de actividad física.

El estudio anterior se realizó con niños de 10 a 16 años que asisten a escuelas deportivas, los estudiantes de tercer ciclo de la educación primaria y el alumnado de educación secundaria obligatoria y sus padres, residentes en la comarca Ribera Baja del Ebro. Esta investigación tuvo como resultado que el 89% de los alumnos adscritos a escuelas deportivas piensan en gran proporción que a sus padres/madres les gusta que hagan actividad física organizada, solamente un 11% piensa que no o les da igual. No hay diferencia entre sexo, la práctica de actividad física una vez a la semana es de un 82%, siendo las niñas menos activas que los niños.

Como breve conclusión de los antecedentes anteriores, se puede inferir que hay una tendencia en la disminución de la actividad física a partir de los 12 años en ambos géneros, ya que esta es una etapa donde ocurren muchos cambios fisiológicos y mentales (pensamiento del niño), donde comienza una nueva etapa del desarrollo (la adolescencia). Aunque cabe señalar que según los estudios anteriores, en las mujeres son más evidentes los cambios que lleva consigo la adolescencia, situación que se refleja con la poca participación en la práctica de actividades físicas, lúdicas y en tiempo de ocio.

Respecto a lo anterior, habría que decir también que en algunas culturas se tiene muy arraigado el pensamiento de que los niños deben ser más activos físicamente que las niñas, influenciándolas a realizar otro tipo de actividades físicamente pasivas. En este punto se puede destacar que la adolescencia es una etapa de cambio en todo sentido; los niños que realizan deportes constantemente tienen la capacidad de seguir siendo activos después de que se inicia esta etapa, lo cual hace que estos jóvenes promuevan en su forma de pensar hábitos

saludables, como seguir realizando actividades físicas durante y después de terminar la adolescencia.

Es significativa la importancia que tienen los padres y el estrato socioeconómico, que influye de manera positiva o negativa en los niños, esto indica que el nivel socioeconómico ejerce gran presión sobre la forma y el tiempo en que se ejercitan los jóvenes. Lo anterior puesto que se encuentran porcentajes bajos de actividad física en los niños de pocos recursos, esto revela que le dedican más tiempo a otras actividades, como el uso de medios audiovisuales u otras, sacrificando la actividad física que es necesaria en estas edades para tener un buen desarrollo físico, psicológico, cognoscitivo y moral.

De las anteriores investigaciones se tomaron algunos datos como parámetros, como el cuestionario internacional de actividad física (PAQ), que ha sido validado por muchos países, para establecer los factores que afectan en la población juvenil, reconociendo una tendencia constante con las investigaciones y es que a medida que se desarrollan las ciudades disminuye la actividad física, tendencia preocupante para un municipio como Palmira, en proceso de desarrollo y crecimiento, pero también nacionalmente caracterizado como un municipio con altas tasas de delincuencia juvenil. Considerando esto último y retomando lo mencionado en la introducción, es relevante reconocer cómo se está dando la práctica de actividad física en los jóvenes del municipio, y en particular, de la Institución Educativa del Valle.

2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

Este capítulo presenta el marco contextual en el que se desarrolló el estudio, el planteamiento del problema, la justificación del trabajo y los objetivos del mismo.

2.1 Marco contextual

Dado que la actividad física es una parte fundamental del hombre en su desarrollo, en Colombia se realizó en el año 2005 la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) con el objetivo de indagar sobre este propósito y los aspectos nutricionales de la población. En dicho estudio se encontró que solo el 26% de los jóvenes de 13 a 17 años cumple con el mínimo de actividad física recomendada, en otras palabras, que uno de cuatro adolescentes realiza el mínimo de actividad física recomendada de 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa por lo menos cinco días a la semana, con prevalencia menor en niños con edad de 13 a 14 años (22,6%), en mujeres es de 24,2% y en jóvenes con niveles 3 a 6 del Sisbén, es del 22,6%.

Es necesario recalcar que geográficamente en Colombia se aprecia una prevalencia más baja en jóvenes que cumplen con el nivel de actividad física recomendada, pues se encontró que en áreas urbanas es de 24,4% y en el Valle del Cauca (sin litoral y sin Cali), es de 31,8%. Es decir que menos de la décima parte de los adolescentes tiene un patrón regular en la actividad física en su tiempo libre o recreación. Con estas condiciones, la mayoría de la población adolescente tiene mayor prevalencia a la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, con grandes probabilidades de tener sobrepeso y posiblemente obesidad.

Para los fines de nuestro argumento, un factor que afecta según la ENSIN al 56,3% de los niños es que estos dedican dos horas o más a ver televisión o a jugar con videojuegos, siendo los niños de estrato 3 a 6 del Sisbén, con gran los más afectados y con prevalencia en las ciudades de Cali, Medellín y Bogotá. Estos niños crecen con grandes posibilidades de sufrir enfermedades metabólicas por la inactividad física, llegando a generar problemas para la salud pública.

En este marco cobra relevancia indagar sobre la práctica de actividad física en los jóvenes de la Institución Educativa del Valle, la cual cuenta con una población entre sexto y octavo grado de 419 estudiantes, 239 hombres y 180 mujeres. Cabe señalar que esta I.E. está conformada

por una sede central, el "Politécnico", en el que los directivos son la coordinadora Bertha Lucía Franco en la jornada de la mañana y parte de la tarde, y el coordinador Jaime Alberto Daza Marín, en la tarde, la noche y sabatino. La I.E. del Valle cuenta con otras dos sedes, la "Ana Jesús Romero" donde la encargada es la licenciada Elizabeth Rodríguez y la "Julio Cesar Arce" coordinada por la licenciada Bertha Lucía Tamayo. El rector es el Mg. Harvey Candelo Quintero.

La I.E. del Valle¹ está ubicada en la comuna dos, barrio Versailles, estrato tres. De acuerdo con información institucional, la población que atiende esta institución pertenece principalmente a la comuna uno y dos, de estratos uno, dos, y tres. Los barrios de procedencia son Versailles, Zamorano, Colombia, Obrero, San Pedro, San Cayetano, Loreto, Harold Eder, Emilia, Caimitos, Juan Pablo, Berlín, Estonia, Esperanza, Santa Isabel y Orlidia. La mayoría de los hogares de los estudiantes que asisten a la I.E. están conformados por familias donde la madre es la cabeza del hogar, trabajan en el sector formal y más del 40% forman parte del sector informal de la economía con niveles económicos bastante precarios.

Cabe señalar que entre las fortalezas de la I.E. se destaca que es una institución técnica de carácter comercial y tiene la fortaleza a nivel deportivo en fútbol femenino, y es el lugar donde entrena el semillero de la selección de fútbol de la ciudad de Palmira. La mayor debilidad se centra en la inseguridad del sector y algunos problemas que tienen con jóvenes que están en el programa de inclusión social que pertenecen a algunas pandillas.

La I.E. está ubicada en un nivel socioeconómico estrato tres, en un sector empresarial donde se encuentran rodeados de empresas agroindustriales y venta de parte mecánicas. Las principales ocupaciones del sector es comercio en general, venta de autopartes y comercio agroindustrial. La mayoría de los docentes de la institución son Licenciados, muchos de ellos con especializaciones y algunos con maestría.

Entre las principales fortalezas del sector para la formación de los niños y jóvenes cabe destacar la existencia de empresas, que de alguna manera brindan posibilidades de vinculación laboral sobre todo en lo relacionado con la parte administrativa, como asistentes gerenciales o puestos de secretaría. Cabe señalar algunas dificultades del sector, como la inseguridad, puesto que hay una percepción de ésta pésima por cuestión de pandillismo, entre las que se destacan

¹ La recolección de esta información se logró a través del "*Formato guía para la caracterización de las instituciones educativas*" elaborado por la licenciada Angélica Valencia Serna con propósitos formativos en el marco del curso de PEI del programa de Licenciatura en Educación física y deportes de la Universidad del Valle – sede Palmira.

la de Zamorano y Harold Eder en la esquina de la carrera 27 con calle 43, y la influencia de las pandillas Jorge Eliecer Gaitán y Loreto en la carrera 27 a la calle 42. La infraestructura del sector es relativamente antigua con locales improvisados en casa de habitación, aunque cabe mencionar que hay algunas empresas que se están modernizando y construyendo, pero en términos generales son más las empresas que han modificado locales antiguos.

Los estudiantes son regularmente procedentes de estratos uno, dos y tres, con muchas dificultades de orden social y económico. Los intereses de los estudiantes es la formación técnica, con el interés de generar un proyecto de vida, con la esperanza de que al formarse en una institución técnica tenga más posibilidades de ingresar al medio laboral, aunque la principal dificultad de ellos es la falta del acompañamiento del núcleo familiar.

La I.E. ofrece otros servicios extracurriculares a los estudiantes, como son las actividades deportivas como el fútbol, tanto masculino como femenino, con énfasis en este último, la natación y se empezó a orientar un grupo de teatro. Algunas actividades extraordinarias que se programan en la I.E. es la semana empresarial sobre el mes de octubre en la cual los estudiantes ponen en práctica las estrategias aprendidas en las asignaturas comerciales.

Los mecanismos de resolución de conflictos se enmarcan en el conducto regular. La escuela de padres recibe el apoyo de la Universidad Pontificia Bolivariana con practicantes de psicología. La formación en educación sexual en la I.E. se tiene como un proyecto transversal a todas las áreas. La I.E. cuenta con apoyo profesional de Psicología con los practicantes de la Universidad Pontificia Bolivariana, la Secretaría de Integración Social y de la Universidad Antonio Nariño. Cuentan con apoyo del COPE (Comité de Permanencia Educativa) de la Secretaría de Educación, que está conformado por un psicólogo, una trabajadora social y una pedagoga reeducadora. Cuentan en teoría con apoyo de enfermería pero no cuentan con apoyo médico.

2.2 Planteamiento del problema

La actividad física moderada en el inicio de la adolescencia es un factor determinante del desarrollo motor, psicológico y moral, aportando herramientas que le ayudarán al adolescente a mejorar sus funciones fisiológicas, su relación ante la sociedad y tener una buena conducta durante su proceso de formación (pubertad y adolescencia).

Si se entiende la necesidad de los adolescentes de realizar actividad física moderada, la cual está asociada en todos los aspectos de la vida para que adquieran cualidades físicas y psicológicas, como también conocimiento y acatamiento de directrices o reglas culturales que les ayudarán a tener una eficiente orientación y formación, cuando finalice este periodo, se comprenderá entonces la pertinencia de indagar *¿Cuáles son las características de la actividad física en adolescentes de 12 a 14 años de edad en la Institución Educativa del Valle?*

2.3 Justificación

El presente trabajo parte de la necesidad que tienen los jóvenes de 12 a 14 años de edad por realizar actividad física moderada diariamente, puesto que permite un desarrollo físico, moral y psicológico eficiente durante este periodo del desarrollo (pubertad y adolescencia), por ello se debe comprender la importancia de la estimulación de los periodos sensibles puestos que si no ejercitan lo suficiente se pueden presentar un menor desarrollo motriz, cognitivo y moral, llevándolos a elegir hábitos poco saludables y/o cometiendo actos delictivos, puesto que su desarrollo moral y ético no se desarrolló lo suficiente o no ha sido inculcado en el hogar. De acuerdo con el periódico “El Espectador” (2010), los delitos por los jóvenes aumentaron un 14,6% en el 2009 y a su vez este aumento presenta un descenso de la actividad física en adolescentes escolarizados entre los 12 a 14 años de edad.

El punto de inicio de este trabajo es que en la ciudad de Palmira no hay estudios formales sobre la actividad física que realizan los adolescentes durante el tiempo que permanecen en el colegio y en el tiempo libre y tampoco hay investigaciones sobre las preferencias deportivas de los jóvenes. Por eso este estudio se realiza teniendo estos puntos como interrogantes, con el fin conocer el nivel de actividad física que realizan los adolescentes de 12 a 14 años y los deportes o actividades lúdicas que más practican, como también algunos aspectos que pueden afectarlos.

Cabe señalar que despejando estos interrogantes se podrán desarrollar proyectos de manera conjunta con la Alcaldía, el IMDER y las Universidades de la ciudad de Palmira, para el desarrollo de jornadas deportivas en los que se incentive a los niños y jóvenes directamente desde los colegios, persuadiéndolos de realizar actividades deportivas y pertenecer a los grupos deportivos de su preferencia.

2.4 Objetivos

Objetivo general

Caracterizar la actividad física en adolescentes de 12 a 14 años de edad en la Institución Educativa del Valle.

Objetivos específicos

- * Valorar la actividad física realizada por los adolescentes de la Institución Educativa del Valle.
- * Identificar las actividades física preferidas por los adolescentes.
- * Comparar la actividad física realizada por los adolescentes de la Institución Educativa del Valle según género.

3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

De acuerdo a lo abordado en el contenido temático del libro de metodología de Carlos Méndez (2001), esta investigación es de tipo cuantitativo, enfocada desde el marco del método descriptivo, ya que proporciona un análisis de una persona o reunir múltiples sucesos en una sola información. Para recolectar la información se utilizó como técnica la encuesta.

Este tipo de técnica tiene algunas ventajas como tener una comprensión de la realidad primaria, ya que se está acudiendo directamente a los individuos para conocer la situación o conducta, ayuda a agrupar los datos y llevarlos a cuadros estadísticos para la mensuración de las variables de estudio, De esta manera se puede cuantificar una serie de variables operando con ellas con mayor precisión (Sabino, 1978).

Particularmente para esta investigación se tomó como base la encuesta “Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes” (Herazo-Beltrán, y Domínguez-Anaya, 2012). Este es uno de los cuestionarios más utilizados para obtener información sobre la actividad física en los adolescentes PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*); puesto que es un instrumento práctico que valora la actividad física que realizó el adolescente en los últimos siete días. Cabe mencionar que fue utilizado en un estudio de la Universidad de Saskatchewan (Canadá), pero para las intenciones del presente trabajo el instrumento fue ampliado con un componente para la caracterización socio-económica y familiar del individuo, esto con el objetivo de ampliar el marco de análisis del mismo.

El instrumento está organizado de modo ordenado permitiendo conocer algunos datos personales, familiares, de su entorno del encuestado y valora la actividad física que realizó durante los siete días anteriores a la encuesta durante su tiempo libre, durante las clases de educación física, así como en los diferentes horarios durante los días de clase y el fin de semana. El instrumento finalmente aplicado (Ver Anexo A) constó de tres capítulos organizados así:

Capítulo I: Identificación del formulario.

Capítulo II: Datos del encuestado. En este capítulo de la encuesta se indagó por las características físicas, información familiar, socio-demográfica y socio-económica.

Capítulo III: El cuestionario PAQ-A. Este capítulo está conformado por nueve preguntas, pero la última pregunta permite conocer si el estudiante estuvo enfermo durante la última semana; razón por la cual solo se utilizan ocho preguntas para clasificar la actividad física realizada por los adolescentes.

También cabe señalar que para el análisis de los resultados obtenidos, la base de datos fue procesada en el programa estadístico SPSS V.15, que permitió algunos ejercicios de estadística descriptiva como tablas de frecuencia y de contingencia. La población que participó en el estudio estuvo definida por 416 estudiantes de 6to a 8vo grado de bachillerato de la I.E. del Valle sede principal en el año lectivo 2015. La siguiente tabla muestra detalladamente la distribución de estudiantes por grados.

Tabla 1. Distribución general de estudiantes de sexto a octavo grado. I.E. del Valle

Grado	No de Estudiantes	Hombres	Muestra Hombres	Mujeres	Muestra Mujeres
6-1	47	28	7	19	5
6-2	48	30	8	18	5
6-3	48	27	7	21	5
7-1	44	27	7	17	4
7-2	41	25	6	16	4
7-3	44	28	7	16	4
8-1	39	23	6	16	4
8-2	36	21	5	15	4
8-3	39	14	4	25	6
8-4	33	16	4	17	4
Total	419	239	61	180	45

Fuente: Elaboración propia con base en la información proporcionada por la coordinación y rectoría de la I.E. del Valle, Abril 2015.

Como se evidencia en la tabla anterior, la muestra estuvo conformada por 106 estudiantes de los grados sexto a octavo que además contaban con edades entre los 12 y 14 años, entre ellos 61 hombres y 45 mujeres.

4. MARCO DE REFERENCIA

Este capítulo presenta de forma general el contexto legal y conceptual que soporta el presente estudio, y son ellos mismos quienes diferencian los apartados de éste: Marco legal y Referente conceptual.

4.1 Marco legal

Este trabajo está fundamentado por el artículo 44 de la Constitución Política de Colombia, que establece los derechos fundamentales de los niños. Uno de estos es la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en actividades lúdicas en donde la familia, sociedad y el Estado estarán obligados a ayudar a un buen desarrollo físico y mental. El artículo 45 de esta misma norma, indica que el adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral, ya que el Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud.

Igualmente cabe nombrar que el artículo 52 de la Constitución, reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. El Código de infancia y adolescencia (Ley 1098 de 2006), en el artículo 30 establece que los niños tiene el derecho a espacios para realizar algún tipo de actividad física, en el que tengan la oportunidad de participar en juegos y actividades recreativas propias a su ciclo vital en el desarrollo.

Otra referencia legislativa por la cual se sustenta este trabajo, es la Ley 181 de 1995 (ley del Deporte), en la que se establecen las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. El artículo 1 particulariza el objetivo de esta ley, indicando que la población colombiana debe realizar actividad física para contribuir a la formación integral de las personas sin importar la edad.

El artículo 3 hace referencia a la compilación de información que trate sobre la educación física y resultados relacionados a ésta, para contribuir al desarrollo de la niñez y juventud para que se utilice en beneficio integral de la comunidad. Es aquí donde se justifica legalmente la pertinencia de este trabajo, pues la información recopilada sirve para realizar un acercamiento a la práctica de actividad física por parte de los adolescentes de la I.E. del Valle, pero quizá

también permita comprender por qué no lo están haciendo. A partir de sus resultados se pueden abrir espacios para la práctica con las actividades preferidas por ellos, buscando la realización de proyectos para hacer que las personas se integren y así no limitar el desarrollo social, que como lo indica el artículo 5 de la Ley del Deporte, se debe contribuir a mejorar el desarrollo de las personas, mejorando su calidad de vida mediante la práctica de actividades físicas.

En un marco más amplio, cabe retomar las directrices de orden internacional, pues los ámbitos de la actividad física en los campos del deporte, educación física y la recreación tienen un aval fundamental de los organismos internacionales cuando son reconocidos como necesidades básicas del ser humano. Por un lado, en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Asentamientos humanos, hábitat y medio ambiente, realizada en el año 1976, en la ciudad de Vancouver, Canadá, se declaró por unanimidad que “La recreación es una necesidad fundamental del hombre contemporáneo”. Cuatro años después, la Asamblea General de las Naciones Unidas declara en 1980 que para el hombre, “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo”.

A finales de los noventa se retoma el tema y en la Tercera Conferencia Internacional de ministros y altos funcionarios encargados de la educación física y el deporte (MINEPS3), patrocinada por la UNESCO y que fue realizada del 30 de noviembre al 3 de diciembre de 1999, en Punta del Este, Uruguay, se manifiesta que “El deporte debe ayudar a formar a las mujeres y a los hombres haciéndoles capaces de tomar iniciativas generosas a favor de la sociedad, sin embargo desgraciadamente la educación física tiende a ocupar un papel cada vez menos importante en los programas escolares y universitarios de todo el mundo, sometidas a restricciones presupuestarias y a la preferencia que se da a otras materias. Ello puede tener importantes consecuencias para la educación global de los jóvenes”. La misma declaración señala la necesidad de que el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) incluya la educación física y el deporte entre los indicadores de desarrollo humano como la educación, la salud y el medio ambiente, y piden el apoyo de la UNESCO en este sentido.

Observan así mismo que la reducción de los programas de educación física ha contribuido a un espectacular aumento de la delincuencia juvenil y de la violencia, así como a un incremento de los gastos médicos y sociales. Según estudios realizados a escala internacional, por un dólar invertido en actividades físicas se ahorran 3,2 dólares en conceptos de gastos médicos. Así, “exhortan a los estados miembros y a los órganos encargados del deporte a empezar un

programa para mejorar la participación de las niñas, jóvenes y mujeres en la educación física y el deporte, a todos los niveles, en los planos regional, nacional y local y a guiarse, a esos efectos, por la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, de las Naciones Unidas (1979) y la Declaración de Brighton, sobre la mujer y el deporte (1994)”.

Los ministros del deporte subrayan la importancia de “promover el deporte a lo largo de toda la vida y a velar porque se pongan programas de deportes y de actividades físicas a disposición de las personas de edad y de los discapacitados”; y manifiestan también su apoyo a una política de conservación y valoración de los deportes tradicionales y autóctonos que forman parte del patrimonio cultural de las regiones y los países entre otras cosas mediante la constitución de una lista mundial de los juegos y deportes tradicionales y del fomento de la celebración de festivales regionales y mundiales.

Como se entiende a partir de este panorama internacional y nacional, la preocupación por la práctica de actividad física continúa vigente, siendo de interés de las instituciones no gubernamentales pero también del Estado, por lo que un trabajo orientado a caracterizar la práctica de ésta por parte de los adolescentes cobra relevancia. Pese a ello, vale comentar que en el país, pese a existir las leyes que lo soportan, aún falta mayor voluntad política y conciencia social en cuanto a la puesta en práctica de estas normas.

4.2 Referente conceptual

En el marco de realización de este trabajo hubo dos conceptos centrales, que fueron necesarios revisar y documentar para la plena comprensión del mismo. El primero de ellos, es el de adolescencia, que nos permite comprender al sujeto que motivó este trabajo y los profundos cambios que operan en el ser humano en esta etapa de la vida. El segundo fue el de actividad física, los beneficios que conlleva no solo en esta etapa sino en el transcurso de la vida de las personas en sus distintas esferas.

Adolescencia

En las sociedades occidentales se llama adolescencia a un suceso muy importante en el normal desarrollo del ser humano que representa el cambio de niño a adulto. Este proceso conlleva muchos cambios, que moldearán todos los aspectos del ser humano como son los físicos,

mentales y emocionales. El ser humano lo afronta de múltiples formas dependiendo de algunos factores externos, como la cultura, el nivel socioeconómico y el ambiente de su entorno.

Uno de los aspectos que resalta es un cambio fisiológico importante que se llama pubertad, que no está asociado directamente con la adolescencia. La pubertad es el proceso que da inicio a la madurez sexual, este proceso puede ocurrir a los 10 años o menos, mientras que la adolescencia es definido como un periodo entre los 11 a los 19 años de edad (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004). La pubertad, por todos los factores externos estresantes y acelerados, hoy suele llegar antes que en tiempos pasados; el desarrollo formativo y educativo ahora conlleva periodos más largos de preparación para las responsabilidades.

Cierto es que en siglo anteriores el paso de niño a adulto se definía cuando los jóvenes entraban a ser aprendices en una ocupación o cuando se desarrollaban en el sentido físico. En nuestros tiempos se define la adolescencia como un periodo muy importante donde se definen muchos procesos del desarrollo, que requieren autonomía y espacio.

Según Papalia, Wendkos y Duskin (2004), aunque la adolescencia hoy es temprana y se desarrolla aproximadamente entre los 11 a 14 años de edad, tiene algunas ventajas, no solo en aspectos físicos, sino también en aspectos del conocimiento, de relación y comunicación con los demás, de autoridad y de autoestima. También cabe señalar que este periodo conlleva riesgos en algunos jóvenes que se desarrollan temprano, ya que no pueden manejar adecuadamente todos los procesos juntos, necesitando colaboración a lo largo de este proceso, puesto que estos individuos van camino a convertirse en adultos productivos y solo un pequeño porcentaje se debe enfrentar a diferentes enigmas en próximas etapas.

La pubertad

La pubertad trae consigo cambios biológicos importantes; estos cambios vienen desarrollándose desde que nos estamos formando dentro del útero de nuestra madre y sus secuelas psicológicas pueden perdurar hasta la edad adulta. Al respecto conviene decir que estos cambios importantes están marcados por un aumento en la secreción de hormonas sexuales, en la que se presentan dos etapas: adrenarquia y gonadarquia.

- La adrenarquia es la etapa de maduración de las glándulas suprarrenales que comienza cerca de los siete u ocho años de edad (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004). Estas glándulas se encuentran en la parte superior de los riñones, produciendo un aumento de los andrógenos, esencialmente la deshidroepiandrosterona (DHEA). Esta hormona desempeña

una función importante en el crecimiento de vello púbico, axilar y facial, acompañado de un aumento más rápido del tamaño corporal, aumento del porcentaje de grasa corporal y el desarrollo de glándulas apocrinas. Para la edad de los 10 años, los niveles de DHEA en sangre han aumentado exponencialmente en comparación a los niveles en la primera infancia.

- La gonadarquia corresponde a la etapa de maduración de los órganos sexuales, en donde se produce un aumento en la secreción de DHEA hasta niveles normales en los adultos (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004). En las niñas aumenta la producción de estrógenos en los ovarios, estimulando el crecimiento de los genitales, desarrollando las glándulas mamarias, aumenta el vello púbico y axilar. En los niños las gónadas aumentan la producción y secreción de testosterona, que a su vez estimula el crecimiento de los genitales, el desarrollo de los músculos, engrosamiento del vello púbico y aumento de la velloidad en el cuerpo.

El desarrollo puberal más temprano parte en gran porcentaje de la cantidad de grasa que se haya acumulado en la segunda infancia; para mejor entender la unidad funcional del tejido adiposo es el “adipocito”, el cual secreta una hormona que se llama “leptina” que controla el apetito (sentir hambre). En grandes concentraciones, cerca de este periodo estimula el hipotálamo para iniciar la pubertad; puesto que esta hormona le informa que ya se ha acumulado suficiente tejido adiposo en el cuerpo para la producción hormonal que requiere este proceso. Cabe señalar que la producción de hormonas requiere grandes cantidades de tejido adiposo.

Características sexuales primarias y secundarias

Las características sexuales primarias corresponden al desarrollo y maduración de los órganos reproductivos en las mujeres y hombres, que en ellas está conformado por ovarios, trompas de falopio, útero, clítoris y vagina y en los hombres por gónadas, escroto, vesículas seminales y próstata. Las características sexuales secundarias son signos biológicos que conlleva la maduración sexual y que no tienen nada que ver con los órganos sexuales.

Estos cambios que se generan son consecutivos y estables en el momento de su aparición. La única diferencia entre cada individuo es el grado de estos cambios. Acudimos a este ejemplo para comprender mejor la idea anterior; es posible que un niño desarrolle vello facial y axilar más o menos al mismo tiempo; que otro niño, el vello facial puede alcanzar un crecimiento adulto un año después que se desarrolle vello axilar, estos casos de grado de desarrollo de la pubertad le sucede a las niñas en este periodo.

Algunas de las primeras señales físicas externas son el vello púbico y vello axilar; el vello púbico en los dos sexos en un inicio es liso, delgado y sedoso, después de un tiempo crece y se vuelve más grueso, oscuro y rizado. En las niñas específicamente el crecimiento del botón mamario; en los niños el crecimiento y desarrollo de las gónadas; al mismo tiempo el desarrollo de las glándulas sebáceas traen consigo barros y espinillas y es más común en los hombres que en las mujeres. Debo agregar que otro de los signos físicos muy significativo es el crecimiento rápido durante este proceso, aumentando la talla, el peso, el desarrollo muscular y el óseo, como se puede observar la en las tablas 2 y 3.

Tabla 2. Características de cada uno de los géneros y la edad de su aparición

Características femeninas	Edad de primera aparición
Crecimiento mamario	6 -13 años
Crecimiento de vello púbico	6 – 14 años
Crecimiento rápido del cuerpo	9.5 – 14.5 años
Menarquía	10 – 16.5
Aparición de vello axilar	Aproximadamente dos años después de la aparición de vello púbico
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (puede producir acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición de vello axilar
Características masculinas	Edad de primera aparición
Crecimiento de testículos y escroto	9 – 13.5 años
Crecimiento de vello púbico	12 – 16 años
Crecimiento rápido del cuerpo	10.5 – 16 años
Crecimiento de pene, glándula prostática, vesícula seminales	11 – 14.5 años
Cambio de voz	Prácticamente al mismo tiempo que el crecimiento del pene
Espermarquía	Cerca de un año después de comenzar el crecimiento del pene
Aparición de vello facial y axilar	Aproximadamente dos años después de la aparición de vello púbico
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (puede producir acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición de vello axilar

Fuente: Papalia, Wendkos y Duskin, 2004. Pág. 465.

Según Papalia, Wendkos y Duskin (2004), el crecimiento rápido de la adolescencia empieza aproximadamente entre los 9,5 años y los 14,5 años de edad; normalmente ocurre cerca de los 10 años de edad. En los hombres esto sucede entre los 10,5 años a los 16 años de edad; normalmente ocurre entre los 12 a 13 años. Comúnmente este periodo dura cerca de dos años. Antes de finalizar este crecimiento rápido la persona alcanza la madurez sexual (ver tabla 2).

Tabla 3. Características sexuales secundarias

Niñas	Varones
Mamas	Vello púbico
Vello púbico	Vello axilar
Vello axilar	Desarrollo muscular
Cambios en la voz	Vello facial
Cambios en la piel	Cambios en la voz
Aumento en amplitud y profundidad de la pelvis	Cambios en la piel
Desarrollo muscular	Aumento en amplitud de los hombros

Fuente: Papalia, Wendkos y Duskin, 2004. Pág. 465.

De lo anterior se puede inferir que las niñas empiezan su crecimiento rápido un par de años antes que los niños; ellas tienen mayor peso como también talla. Este crecimiento rápido alcanza su máximo desarrollo alrededor de los 15 años de edad; en los hombres sucede dos años más tarde, a los 17 años de edad. Respecto a la fuerza muscular ocurre de la misma manera, las niñas alcanzan su desarrollo a los 12 y medio años de edad mientras que los niños a los 14 y medio.

Dentro de este marco se ha de considerar que el desarrollo de los órganos reproductivos conlleva al inicio los signos fisiológicos más significativos de la madurez sexual en los jóvenes. En los hombres es la producción de espermatozoides por parte de los testículos; la primera eyaculación suele ocurrir alrededor de los 13 años de edad y se conoce con el nombre de espermarquía. En las niñas el signo más significativo en la madurez sexual es la ovulación, que trae consigo el desprendimiento del endotelio de la matriz, llamada “menstruación”, la primera menstruación de la mujer se llama menarquía, ocurre algunas veces bastante tarde en comparación con el desarrollo durante este periodo, que varía entre los 10 años y los 16 años y medio (ver tabla 2).

Dejando aparte por un momento los cambios físicos maravillosos que ocurren en la pubertad, se debe tener en cuenta las divisiones psicológicas que acompañan este proceso fisiológico, ya que muchos jóvenes están ofuscados por los cambios que tiene su apariencia física; a la mayoría de jóvenes no les gusta cómo se ven en el espejo, más adelante explicaremos un poco más sobre este tema.

Cambios psicológicos

Como es natural, el resultado de la maduración varía entre niños y niñas. Este acontecimiento es proclive a pronosticar la salud mental del adolescente y la conducta relacionada a la salud mental cuando sea adulto. De acuerdo con Papalia, Wendkos, Duskin (2004) es complicado globalizar sobre los efectos psicológicos del instante de inicio de la pubertad puesto que estos dependen de la forma en que el individuo y las personas que lo rodean interpreten los cambios que trae la pubertad.

Los efectos de la maduración que son propensos a ser perjudiciales cuando los adolescentes son menos desarrollados que sus pares, o cuando estas variaciones no se consideran cambios ventajosos y cuando hay situaciones estresantes, como el inicio de la pubertad y el inicio en la básica secundaria; que normalmente ocurre al mismo tiempo. Además, es importante considerar que en esta etapa la percepción que tiene el niño del yo se basa en las características extrínsecas, en disparidad con la introspección de la adolescencia tardía. Es normal que se preocupe por los cambios físicos en las etapas iniciales de la pubertad e investigan y observan su apariencia mientras que sospechan que las personas lo están mirando.

Desarrollo cognitivo y moral

Según la teoría de Piaget, la adolescencia marca la transición entre el pensamiento operacional concreto y el pensamiento lógico formal o abstracto (Kliegman, et al., 2008). De manera que los jóvenes ya pueden realizar y entender operaciones algebraicas y argumentar partiendo de principios conocidos. Para este momento él reflexiona al considerar varios puntos de vista sobre el desarrollo mismo del pensamiento.

Se debe agregar que algunos jóvenes desarrollan el pensamiento abstracto en las fases iniciales de la adolescencia, otros jóvenes alcanzan a desarrollar esta facultad más tarde, otros nunca la desarrollan completamente. Los jóvenes que desarrollan esta capacidad (pensamiento lógico) lo pueden aplicar en el colegio pero no en problemas personales. Cuando las tensiones sentimentales son grandes estos jóvenes pueden volver al pensamiento operacional o específicamente al pensamiento mágico, afectando a largo plazo la facultad de darse cuenta de las posibles consecuencias a futuro de las decisiones que toman en el presente.

Por otro lado, aun no se ha investigado o no hay estudios relevantes donde muestren conexión entre las alteraciones hormonales y el desarrollo cognitivo de forma directa; aunque cabe señalar que el desarrollo cognitivo entre niños y niñas, es diferente, ya que las niñas se desarrollan antes. En este contexto, el desarrollo de la moral es directamente proporcional al desarrollo cognitivo, ya que los niños que están transitando por la segunda infancia consideran

y enmarcan a las personas mayores en conceptos de poder y miedo al castigo, los adolescentes distinguen lo correcto y lo incorrecto como pensamiento autoritario e indiscutible; las sanciones y retribuciones deben ser justas, puesto que el adolescente puede protestar y enojarse.

Factores de riesgo

Es necesario recalcar que los medios de comunicación tienen gran influencia en esta etapa de la vida, puesto que exponen a los jóvenes a un exceso de escenas de violencia, sexo irresponsable y abuso de drogas, que conllevan a que se presenten alteraciones sobre la cultura y el sentido de identidad. Es conocido, por ejemplo, que las niñas tienden a estar influenciadas por estos medios distorsionando la imagen de feminidad y hacen que consideren que están pasadas de peso; desarrollando trastornos y depresión. A continuación, una breve exposición de las principales dificultades de la adolescencia que pueden ser afectadas positivamente por la práctica de actividad física.

- Trastornos de la conducta alimenticia. Una buena alimentación es la base para respaldar el crecimiento rápido y desarrollo de los jóvenes, lamentablemente estos tienden a tener dietas menos sanas debido a la influencia de los medios de comunicación que los induce a consumir menos frutas y verduras, y más comidas chatarra, con altos niveles de colesterol y bajos nutrientes, lo que conlleva a jóvenes con deficiencia de los micronutrientes principales (calcio, zinc, hierro, magnesio). Todo ello se da como resultado de la preocupación por la imagen corporal o en otros casos por los bajos recursos económicos. Como consecuencia de lo anterior se pueden generar problemas de obesidad o sobrepeso, anorexia y bulimia.

Sobrepeso y Obesidad. Entendidos como un exceso de grasa corporal o en su defecto un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 kg/m², es hoy en día una de las amenazas más importantes con las que se enfrenta a la sociedad moderna y sus respectivos sistemas de salud pública. De hecho, ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la epidemia del siglo XXI. La inactividad física y la inadecuada alimentación son los principales factores que provocan el desequilibrio energético, según García y Lubo (2010). El adolescente promedio, de acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2004), necesita entre 2200 y 2800 calorías por día, pero muchos adolescentes ingieren más calorías de las que gastan y en consecuencia acumulan un exceso de grasa corporal.

Anorexia y Bulimia. La anorexia es un trastorno alimentario caracterizado por inanición autoimpuesta y pérdida extrema de peso, que habitualmente se acompaña de ejercicio

compulsivo y excesivo. Estas personas tienen una imagen corporal distorsionada, aunque están por debajo del peso ideal ellas piensan que están demasiado gordas. Las complicaciones médicas afectan casi todos los órganos del cuerpo, entre las primeras señales de advertencia se encuentran las dietas decididas y en secreto y esto puede resultar en interrupción de la menstruación regular, pérdida de cabello, temperatura corporal baja y crecimiento de vello corporal suave y áspero.

La bulimia, por su parte, se trata de un trastorno alimentario en el que la persona come regularmente grandes cantidades de alimentos y después purga el cuerpo por medio de laxantes, enemas, vómito inducido, ayuno o ejercicio vigorosamente excesivo. Tiene una ocurrencia mayor en mujeres que en hombres, pues en ellos es muy poco probable que suceda. Regularmente la bulimia se relaciona con bajos niveles cerebrales de serotonina, lo cual conlleva a que estas personas experimenten sensaciones de tristeza, soledad y abandono. Tienden a ser problemáticos, agresivos, impulsivos y poco tolerantes a las presiones.

Cabe recalcar la diferencia entre ambos trastornos; por un lado, la característica principal de la anorexia es la distorsión visual de la imagen que induce a largos periodos de ayuno y desnutrición, mientras que la bulimia es el deseo compulsivo de ingerir comida para luego castigarse por ello a través del vómito. Ambos pueden tener consecuencias fatales si no se tratan a tiempo.

Uso de sustancias psicoactivas – SPA. Aun cuando la mayoría de adolescentes no abusan de las SPA, una parte pequeña pero muy significativa sí lo hace. Estas sustancias (alcohol, marihuana, tabaco, LCD, entre otras) pueden inducir a la adicción, que puede ser psicológica o fisiológica, puesto que estimulan parte del cerebro que está cambiando durante esta época, por lo que son especialmente peligrosas para los adolescentes (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004)). La probabilidad de uso aumenta cuando estas personas tienen temperamento difícil, no controlan sus impulsos o tienen tendencia a buscar emociones fuertes; también por influencia de familiares o amigos, ya sea por predisposición genética o por aceptación de sus pares.

En distintos estudios se ha reconocido que los factores de riesgo tienden a disminuir cuando los adolescentes experimentan la sensación de que los padres y los maestros son personas que les brindan apoyo emocional y que tiene expectativas altas de sus logros. También juega un papel relevante, como factor protector, la práctica de actividad física, por los beneficios que

genera, pues el desarrollar algún tipo de actividad física o la falta de la misma impacta en la salud tanto física como mental. La participación habitual en los deportes mejora las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), disminuyendo la ansiedad y el estrés, además de que aumenta y mejora la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar.

Otro de los beneficios es que reduce la probabilidad de participar en conductas de riesgo para ellos (trastornos de la conducta alimenticia, uso de drogas, alcoholismo, entre otros) y para la sociedad (conducir en estado de embriaguez, portar armas, entre otros). Incluso la actividad física moderada tiene beneficios para la salud si se realiza con regularidad por lo menos 60 minutos diarios según la OMS.

Un estilo de vida sedentario que continúa hasta la edad adulta puede ser causal de sobrepeso, cáncer, cardiopatías y diabetes tipo II. Por desgracia, gran parte de los alumnos de educación media y media superior no realizan la cantidad recomendada de actividad física y la proporción de jóvenes inactivos aumentan en la educación media y superior. Cerca del 75% de los alumnos de sexto a octavo grado participan en deportes, pero en educación media superior solo el 55% de los alumnos son varones y el 30% mujeres (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004).

Así las cosas, en el siguiente apartado se tratarán aspectos de la actividad física y de forma más amplia, los diversos beneficios que produce.

Actividad física

Como es conocido, desde los inicios el hombre tuvo que movilizarse durante largas distancias, recorrer valles y montañas para buscar su alimento, levantando rocas, trepando árboles, corriendo detrás de sus presas, pescando, buscando refugio de los predadores de otros predadores, entre muchas otras actividades, las cuales eran necesarias para la supervivencia y por lo cual el hombre como tal está muy ligado al movimiento.

Cabe señalar que la actividad física no solo se enmarca en los ámbitos deportivos o recreativos, sino que también abarca un gran número de actividades que se realizan en la vida cotidiana. Para discutir el concepto de actividad física se optará por los planteamientos de diferentes autores; puesto que todos tienen una concepción muy similar entre ellos, lo cual nos orienta a una misma finalidad.

Según Pedraz (García y Lubo, 2010), la actividad física como todas aquellas prácticas corporales que están mediadas por el movimiento y con todas las categorías que subyacen como ejercicio, deporte, práctica motriz, entre otras, “la actividad física, el movimiento es una cualidad sustancial del ser vivo, sobre todo en el hombre ha cobrado una dimensión a tenor de la utilización que más allá de lo puramente biológico y funcional ha sabido y podido conferirle”. De acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud), la actividad física es todo movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía.

La Escuela Americana de Medicina del Deporte, o ACSM por sus siglas en inglés (*American College of Sports Medicine*, 2000), define la actividad física como una amplia variedad de acciones y movimientos que incluyen actividades de forma habitual y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

Citados los autores anteriores, cabe concluir que la actividad física está muy relacionada con el movimiento, ya que el movimiento involucra un consumo de calorías en el cuerpo, haciendo que se originen adaptaciones metabólicas en función al movimiento, efectuando algunos cambios o alteraciones progresivas según sea la intensidad con la que sea ejecutada la actividad física. Estos cambios pueden ser positivos o negativos, puesto que es una capacidad en los seres humanos para adaptarnos al ambiente que nos rodea, dependiendo de las necesidades cognitivas, físicas y sociales de cada cual.

De manera que la realización periódica de un movimiento tiene mucha influencia y una relación tanto externa - factores sociales, culturales, ambientales- como interna -componentes biológicos, fisiológicos, morfológicos, psicológicos-. Cabe señalar que dentro de este contexto se entiende que cuando se refieren al movimiento se debe interpretar que es la perturbación del medio interno llamado “homeostasis”, de esta manera ocasiona un aumento o mayor gasto de energía en un organismo en reposo.

En esta misma dirección se encuentra una relación entre la práctica habitual de actividad física y el desarrollo para adaptarse de manera directa o indirecta a las personas que la realizan, puesto que es una parte importante en la vida de todo ser humano; ya que favorece a estar alertas y aumenta la experiencia motriz, para prepararnos en la sociedad. Contribuyendo a que

las personas tengan un estilo de vida sano, donde el individuo sea más eficaz; menos enfermo, con propósitos claros, metas alcanzables, altamente moral y ético.

El sentirse a gusto, tener una buena calidad de vida y sentirse sano, es una experiencia cultural que está relacionada con tener una buena salud, lo que está definido por la OMS como un estado de completo bienestar físico, mental y social. No solamente como la ausencia de la enfermedad, puesto que en el organismo saludable se integran varias dimensiones como física, social, emocional, intelectual, espiritual y ocupacional de la vida de cada persona (García y Lubo, 2010).

En algunas personas los conceptos como actividad física, ejercicio físico, deporte, condición física, normalmente son utilizados como sinónimos en un lenguaje muy coloquial, pero técnicamente existen diferencias entre una y otra acepción. A continuación, de acuerdo con Serra (Cantu, 2006), se definirá cada una de forma muy sencilla, resaltando las diferencias entre ellas:

- Actividad física: Es toda actividad que requiera los músculos esqueléticos y genere un gasto calórico durante este esfuerzo.
- Ejercicio físico: Es una actividad física planeada con anterioridad para buscar un beneficio.
- Deporte: Es una actividad física la cual es reglada y es competitiva; buscando el máximo rendimiento de un organismo.
- Condición física: Es un estado dinámico del vigor y la energía, el cual permite a los individuos llevar a cabo labores usuales e imprevistas, sin producir un agotamiento excesivo.

Características de la actividad física

La actividad física está presente diariamente en la vida de las personas, a, desde realizar actividades comunes o habituales, como las domésticas, o inclusive con actividades más complicadas como realizar trabajos con cargas pesadas o ejercicios específicos. Cabe señalar que el ejercicio puede componer una importante parte de la actividad física cotidiana de todas las personas, sin embargo, se deben excluir los periodos de reposo total como cuando se duerme. A continuación se describirán algunas de las características de la actividad física señaladas por Bouchard, Alba y el ACSM

Tipo

Los tipos de ejercicios dependen de la cantidad de musculación requerida, el tiempo en el cual estén sometidos a realizar una actividad y la cadencia a la cual se realice. Cuando se menciona sobre la cantidad de musculación requerida es porque entre más masa muscular se utilice más energía se deberá gastar para efectuar este movimiento. El tiempo y la cadencia, es muy importante puesto que esto indica si el ejercicio es aeróbico, anaeróbico o mixto, en los ejercicios aeróbicos hay un mayor gasto energético puesto que requieren un mayor consumo de oxígeno durante la realización del ejercicio ($\text{VO}_2 \text{ Max}$).

Intensidad

La intensidad se puede expresar y trabajar de diferentes maneras con el ácido láctico acumulado en sangre durante la realización de una actividad, frecuencia cardiaca, máximo consumo de oxígeno ($\text{VO}_2 \text{ Max}$), velocidad del ejercicio o ejecución de un movimiento. La mayoría de programas en los cuales se busca un mejoramiento de la salud lo trabajan con el porcentaje de frecuencia cardiaca, ya que es una manera fácil y cómoda de obtener los niveles de intensidad en estas actividades, la intensidad es baja o moderada, oscilando entre el 40% a 80% de la frecuencia cardiaca máxima y entre el 50% al 80% del $\text{VO}_2 \text{ Max}$ o la frecuencia cardiaca de reserva (Alba, 2006).

Otra de las formas de medir la intensidad de las actividades físicas es mediante el gasto energético, el cual se mide en kilocalorías (Kcal). Otra manera que se utiliza en muchos estudios para calcular y catalogar las actividades físicas, es con el MET o equivalente metabólico. Un MET es la energía que el cuerpo gasta en una persona durante el metabolismo basal o cuando se está en reposo, es aproximadamente 1 Kcal/Kg/Hora o 3,5 ml de oxígeno por hora (Alba, 2006).

Frecuencia

La frecuencia es el número de veces en la cual las personas realizan una actividad durante el día, la semana o el mes y se puede establecer por unidad de tiempo. Algunos autores recomiendan que para evaluar la actividad física habitual es necesario el registro en diferentes momentos (Cantu, 2006).

Duración

La duración se reconoce en minutos o en horas La Escuela Americana de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, 2000) recomienda que se realicen actividades aeróbicas continuas entre 20 a 60 minutos de duración o también realizar pequeñas sesiones durante el mismo día de 10 a 15 minutos hasta completar los 60 minutos diarios. Otros

componentes que establecen la actividad física realizada en la vida cotidiana son las actividades laborales, tareas domésticas, la clase de educación física y actividades de tiempo libre (Cantu, 2006).

Métodos de medición de la actividad física

Existen variados métodos de medición de la actividad física y gasto energético. Puesto que existen numerosos trabajos que los detallan (Cantu, 2006), aquí se mencionarán las categorías en las que se agrupan estos, haciendo énfasis en el método de auto-informes (encuestas), puesto que este fue el método utilizado para medir la actividad física en los adolescentes escolarizados en la I.E. del Valle. Las categorías son:

- Calorimetría.
- Clasificación del trabajo.
- Marcadores fisiológicos.
- Auto-informes.

Calorimetría

La calorimetría mide el gasto energético. Se distinguen de dos tipos, la directa, que mide a través del calor producido durante una actividad determinada y la calorimetría indirecta, que mide el consumo de oxígeno correlacionando con la producción de calor. De acuerdo con Cantu (2006), “aunque ambos métodos son muy precisos, no son útiles en estudios epidemiológicos porque alteran los patrones de la actividad física habitual y exigen un elevado coste económico”.

Clasificación del trabajo

Este método, como su nombre lo indica, clasifica o cataloga las actividades de ocupación profesional sobre la base de índices de actividad física. Pese a que cumple criterios aceptables y no altera las actividades habituales, presenta grandes problemas de validez y fiabilidad, puesto que no incluye la actividad física realizada fuera del trabajo, periodo que cobra cada vez más importancia por las nuevas tendencias de ocio.

Marcadores fisiológicos

Estos métodos utilizan el VO_2 Max para evaluar la actividad física, puesto que los cambios en los niveles de actividad física intensa pueden intervenir en la resistencia cardio-respiratoria. Existen diferentes marcadores fisiológicos, como el método del agua marcada que consiste en beber agua con átomos de hidrógeno y oxígeno que se encuentran marcados mediante

radiación. Los dos métodos son fiables pero su aplicación en grandes poblaciones puede ser complicada, por sus altos costos.

Auto-informes

Este método se fundamenta en la información que la persona proporciona de sí mismo a partir de una entrevista o cuestionario, presentándose como uno de los métodos más cómodos, por lo que en la actualidad es uno de los más utilizados para medir la actividad física en investigaciones en la que se necesita recolectar grandes volúmenes de información en poblaciones muy densas.

Sallis (Cantu, 2006) presenta tres propósitos fundamentales para el uso de estos métodos en jóvenes:

1. Detectar patrones de actividad física.
2. Establecer una relación entre actividad física y variables fisiológicas.
3. Evaluar programas de promoción de actividad física.

De acuerdo con Cantu (2006), el sistema de recogida de los datos con este método puede darse por entrevista personal, encuesta telefónica o por correo, cuestionario auto-administrado, o combinaciones de las anteriores. Como se mencionó antes, el cuestionario PAQ-A utilizado en este estudio se inscribe en esta categoría de métodos.

Clasificación de la actividad física

Según la OMS (2010), la actividad física se puede clasificar de las siguientes formas:

Tipo de actividad física (qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Duración (por cuánto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

Frecuencia (cuántas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.

Intensidad (Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

Volumen (la cantidad total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

Actividad física baja o leve. En una escala absoluta, intensidad de 1 a 2,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. La actividad física baja o leve suele corresponder a una puntuación entre 1 a 2 en una escala de 0 a 5.

Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 3 en una escala de 0 a 5.

Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación entre 4 y 5 en una escala de 0 a 5.

Beneficios de la actividad física

Para empezar vamos a recordar lo importante que es realizar de forma regular y periódica actividad física; además de tener una dieta saludable, para que se obtengan sus múltiples beneficios en el organismo. Algunas personas consideran suficiente realizar actividades físicas ocasionales o de fin de semana, como ir a la ciclo-vía o a lugares que promueven la actividad física; pero se debe comprender que este tipo de espacios no son suficientes para obtener algún beneficio.

Cabe señalar que los cambios que conlleva la actividad física se producen mediante procesos agudos de adaptación que se generan después de realizarla de forma habitual; dichos procesos se vuelven crónicos y justo en ese momento es donde se generan cambios significativos en un organismo, llevando a la persona a experimentar bienestar físico, mental, psicológico y social, haciendo que aumente la longevidad y calidad de vida.

Es necesario aclarar que el exceso de actividades físicas tiene un riesgo de costo/beneficio, puesto que las adaptaciones y cambios se hacen más evidentes si se dedica la mayor parte del tiempo a la práctica de actividades físicas vigorosas o intensas, pero esto lleva a aumentar el riesgo de lesiones, puesto que a mayor intensidad es más probable lastimarse. Este es el riesgo

que se corre si no se lleva un proceso sistematizado y progresivo de las actividades físicas a realizar. Los beneficios que podemos conseguir al realizar actividades físicas son tanto físicos como fisiológicos, psicológicos y sociales.

Beneficios físicos

Los beneficios que ofrece el ejercicio en este aspecto son muy importantes puesto que ayudan a que las personas tengan un aspecto saludable y agradable dado que mejoran el tono muscular, disminuyendo, entre otros, los dolores de espalda, ya que se mantiene una correcta postura durante el día. También disminuyen los depósitos de grasa manteniendo un peso balanceado reduciendo la probabilidad de padecer sobrepeso u obesidad, y con ello enfermedades tales como la diabetes mellitus, cálculos en la vesícula biliar, trastornos cardiacos. El ejercicio, a la vez, ayuda a desarrollar la masa muscular y por consiguiente la fuerza; disminuye el riesgo de fracturas y de padecer cáncer.

Beneficios fisiológicos

Según Cruz Cerón (2008), este tipo de beneficios están muy relacionados con la práctica de actividades físicas moderadas e intensas, las cuales producen adaptaciones de dos tipos: agudas, que se presentan en periodos relativamente cortos y, crónicas, que se generan a largo plazo a través de la persistencia de los procesos agudos. Todo ello conlleva adaptaciones en los diferentes sistemas:

- Sistema nervioso: aumenta la mielinización (sustancia que recubre los nervios en todos los vertebrados), para que la sinapsis sea más eficiente haciendo que los estímulos externos sean percibidos y transportados rápidamente para su rápido procesamiento y respuesta, esto hace que el cuerpo reaccione más prontamente a la recuperación celular luego de estar sometido a situaciones estresantes como lo es el ejercicio. También garantiza que nos enfermemos menos o que el cuerpo responda mejor al momento de combatir microorganismo extraños, haciendo que la recuperación sea más rápida. De otra parte, revierte la pérdida de memoria relacionada con el envejecimiento y optimiza la creación de células nerviosas (neurogénesis) (Casajús y Rodríguez, 2011).
- Sistema osteo-muscular: las principales adaptaciones que se dan en este sistema se concentran en el aumento de las capacidades condicionales como: la fuerza, que nos ayuda para levantar objetos cada vez más pesados; la resistencia, que hace que la fatiga muscular se retrase durante más tiempo, por lo cual podemos caminar o realizar actividades durante tiempos más prologados, puesto que aprovecha sustancias producidas durante la actividad

física para convertirlas nuevamente en energía; la flexibilidad, que mejora el rango articular gracias al cual nos movemos en el espacio, haciendo que podamos realizar una mayor variedad movimientos. Así mismo, aumenta y regula los depósitos de calcio en los huesos puesto que la contracción muscular requiere gran cantidades de calcio para efectuarse de manera eficaz; disminuye y regula los niveles de glucosa en sangre e insulina, las actividades que estimulan las fibras rojas en el músculo esquelético hacen que haya un aumento de la oxidación de las grasas, haciendo que el cuerpo sea más eficaz al momento de desplazarse o al ejecutar un movimiento en actividades habituales.

- Sistema cardiovascular: el ejercicio es uno de los pilares para conservar una buena la salud cardiovascular. En este sistema las adaptaciones son más evidentes, puesto que en él se encuentran ubicados algunos de los órganos del trípole vital (corazón, pulmones y cerebro). El corazón, que es el responsable de enviar la sangre rica en oxígeno y demás nutrientes a todos los rincones del cuerpo, es un músculo que está en constante trabajo, con el ejercicio hace que disminuya la resistencia periférica, aumente la vasodilatación y vasoconstricción de los capilares sanguíneos que a su vez disminuyen y estabilizan la presión sanguínea, haciendo que su funcionamiento sea más eficaz, transportando más oxígeno y nutrientes a los músculos y demás órganos. Disminuye también el riesgo de presentar enfermedades coronarias como la arterioesclerosis. En los pulmones, hace que aumente el intercambio gaseoso de oxígeno y dióxido de carbono, que aumente y estabilice la concentración de glóbulos rojos, mejora la respuesta de amortiguadora o buffer en la sangre cuando se presentan grandes cantidades de dióxido de carbono.

Beneficios psicológicos y sociales

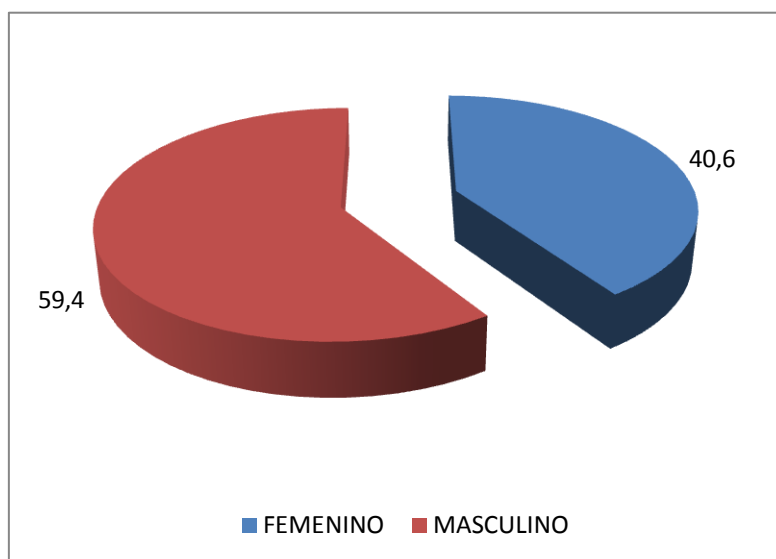
Otros beneficios son los psicológicos y sociales que se generan con la práctica habitual de actividad física. Entre los primeros se cuenta con el mejoramiento de la autoestima y que ayuda a manejar la ansiedad y la depresión; hace que se libere el estrés acumulado durante el día a día, haciendo que se sientan las personas más relajadas, tranquilas, además de que controlan los niveles de agresividad. Por consiguiente, los beneficios sociales van muy relacionados con los psicológicos, puesto que mejora la comunicación entre los miembros de la familia, compañeros, amigos y vecinos, haciendo más amenas y confortables sus relaciones; se vuelven más extrovertidos, más éticos y comprenden mejor las reglas.

El conjunto de todas estas adaptaciones conllevan a tener un equilibrio interno que se verá reflejado en el exterior. Para que se generen estas adaptaciones el cuerpo deberá estar sometido a estímulos que se reciben del medio externo.

5. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

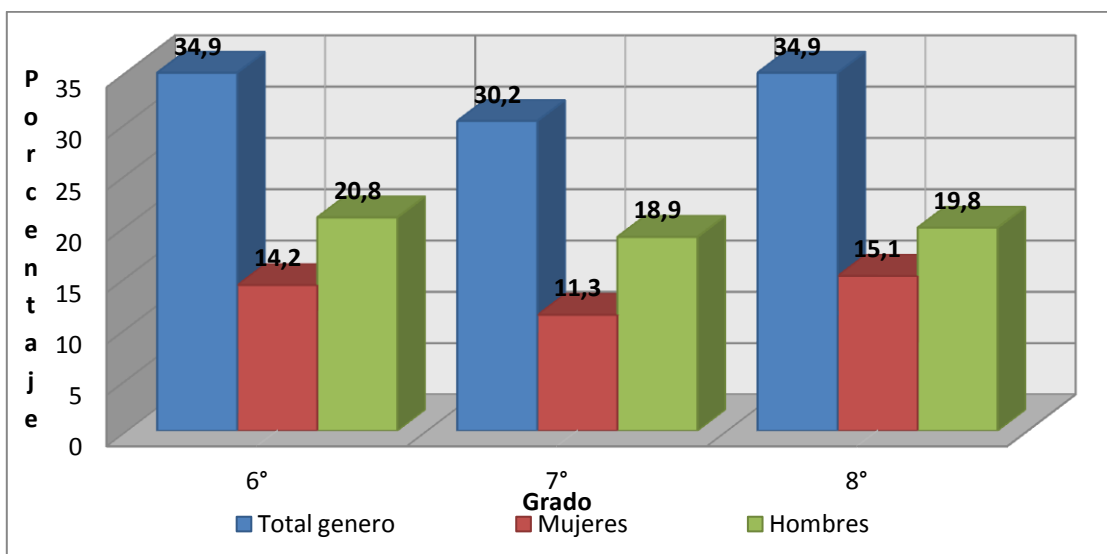
Como se ha mencionado antes, el estudio fue realizado con la participación de los estudiantes entre 12 y 14 años de la I.E. del Valle, del municipio de Palmira. En el mismo participaron 106 estudiantes, de los cuales el 59,7 % fueron hombres y el 40,6 % fueron mujeres.

Gráfica 1. Género de la población encuestada



Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 2. Género - Grado

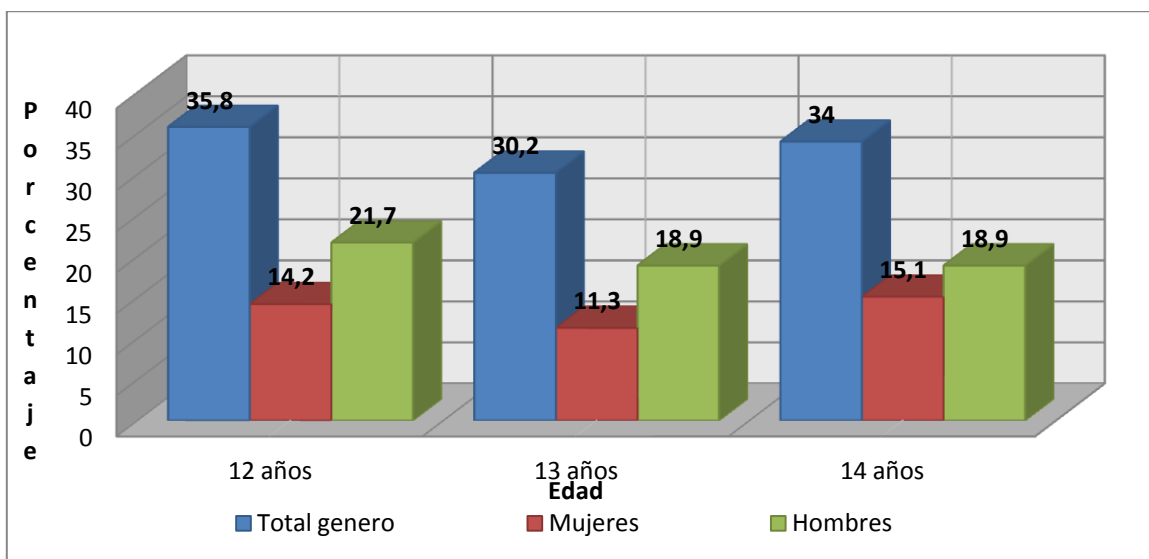


Fuente: Elaboración propia.

Los adolescentes encuestados que están en sexto grado de básica secundaria corresponden al 35% de la población encuestada, de los cuales el 14,2% son mujeres y 20,8% son hombres. En

séptimo grado se concentra el 30,2% de la población, siendo el 11,3% mujeres y el 18,9% hombres. En octavo grado se encuentra el 34,9% de adolescentes encuestados, las mujeres representan el 15,1% y los hombres el 19,8%.

Gráfica 3. Edad - Genero

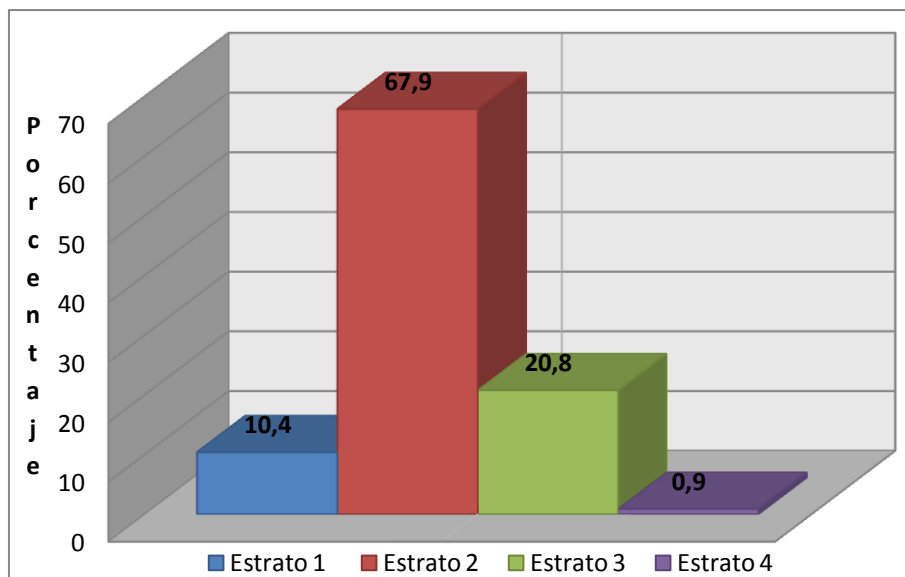


Fuente: Elaboración propia.

Las edades de los adolescentes encuestados, según el diseño metodológico de este estudio, osciló entre los 12 y 14 años de edad. Los adolescentes que tienen 12 años corresponden al 35,8% (14,2% mujeres y 21,7% hombres). Los adolescentes de 13 años, que correspondieron al 30,2% del total de la muestra, se distribuyeron en 11,3% niñas y el 18,9% niños. Los encuestados que tienen 14 años fueron el 34%, donde el 15,1% son mujeres y el 18,9% son niños. Se puede concluir que hay mayor porcentaje de jóvenes encuestados que tienen 12 años de edad.

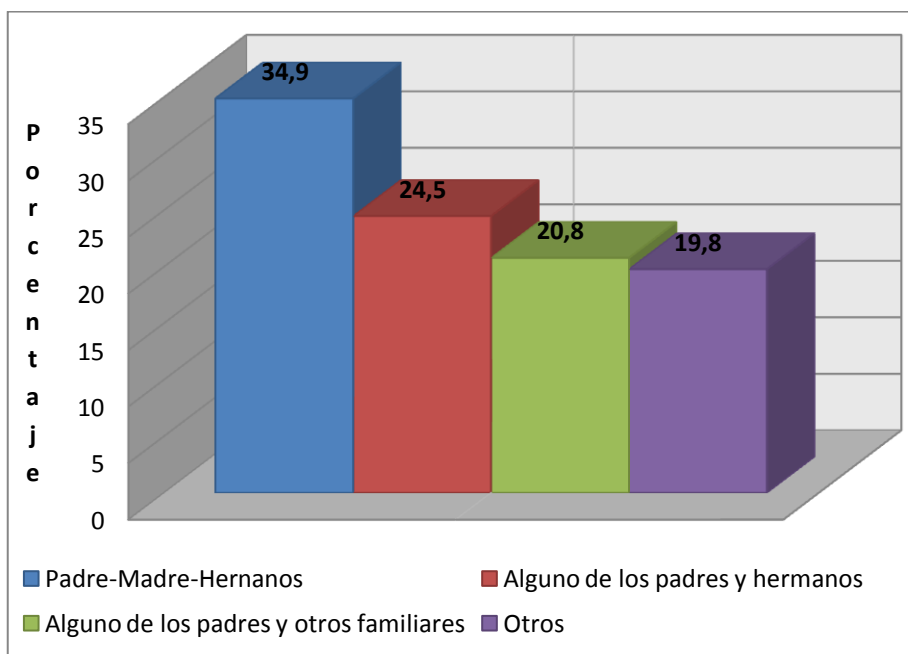
Tal como se detalló en el contexto para la generalidad de las características de la población estudiantil, se determinó que el estrato de los estudiantes esta en mayor proporción entre 2 y 3. La gráfica 4 indica que hay mayor porcentaje de estudiantes encuestados viviendo un estrato 2 con un 67,9%, seguido por el estrato 3 con 20,8% y el estrato 1 con 10,4%.

Gráfica 4. Estrato socio-económico



Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 5. Tipo de Familia que conforma el hogar



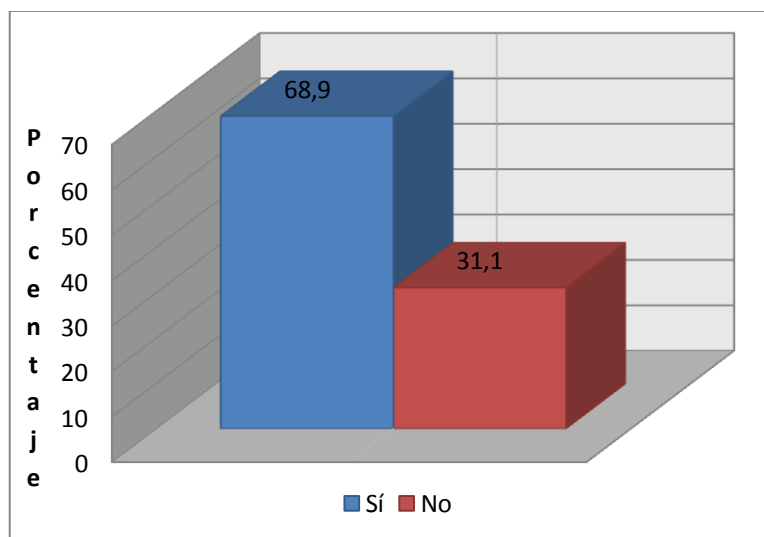
Fuente: Elaboración propia.

Fue importante en el estudio indagar por cómo está compuesta la familia de los encuestados, puesto que el apoyo familiar y la unión familiar es uno de los factores importantes para la

realización de actividad física. En la gráfica 5 se observa que la mayor parte de los encuestados viven con dos padres y hermanos, que corresponden al 34,9% de los estudiantes encuestados. Los adolescentes que viven con uno de los padres y hermanos corresponden al 24,5%, y los que viven con uno de los padres y otros familiares son el 20,8%. Un importante 19,8% viven con otros familiares.

Teniendo estas consideraciones, cabe concluir que el 65,1 % de la población no convive en una familia nuclear y que quizá un alto porcentaje de ellos podría vivir en hacinamiento, puesto que comparte una casa con otros familiares. Esta situación, de presentarse, hace que los adolescentes tengan poco espacio para realizar actividades físicas. Según Papalia, Wendkos y Duskin (2004), esto provoca que aumenten los niveles de estrés y las defensas disminuyan, haciéndolos más vulnerables a enfermarse; aunque cabe señalar que altos niveles de estrés en las niñas produce que la pubertad empiece antes; también podemos añadir que esto es muy problemático puesto que muchas personas viven en no muy buenas condiciones, donde fácilmente pueden surgir situaciones de conflicto como violencia, delincuencia y excesiva agresividad entre estos, haciendo que los niños, cuando tengan una situación en el colegio, hagan lo mismo que sucede en su ambiente familiar.

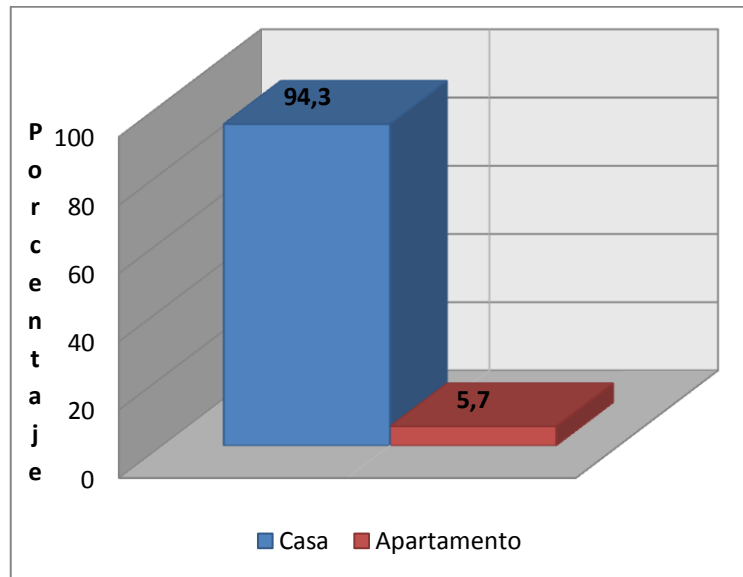
Gráfica 6. Hermanos



Fuente: Elaboración propia.

Es significativo que más de la mitad de los jóvenes tienen hermanos (68,9%) y solo un 31,1% no los tiene. Según Papalia, Wendkos y Duskin (2004), los adolescentes que tienen hermanos, por lo general, son más competitivos entre sí y quieren sobresalir o llamar la atención ante los demás.

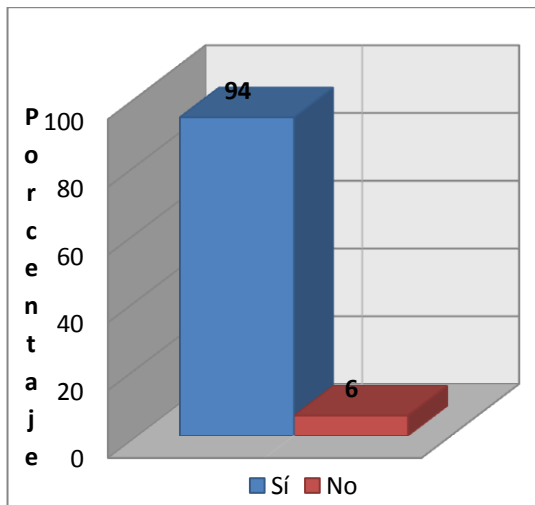
Gráfica 7. Tipo de vivienda



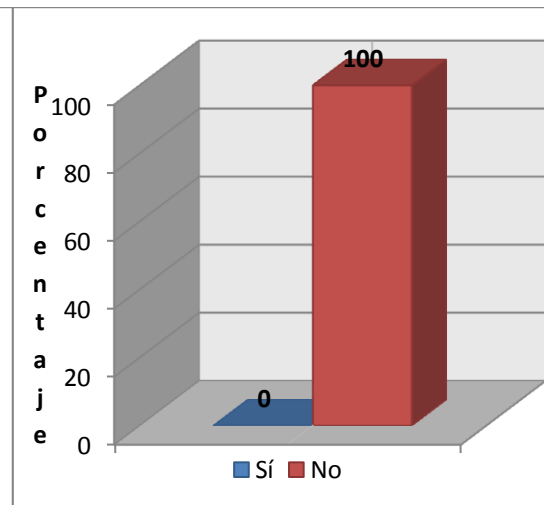
Fuente: Elaboración propia.

El 94,3% de los jóvenes encuestados reportó vivir en una casa y solo un 5,7% en un apartamento.

Gráfica 8. Patio en la casa



Gráfica 9. Patio en Apartamento

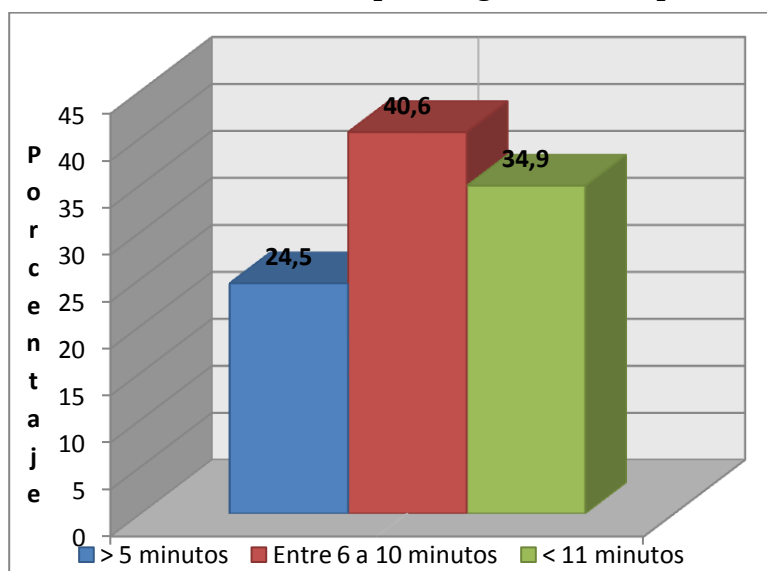


Fuente: Elaboración propia.

El 94% de quienes lo hacen en una casa cuentan con patio. Todo lo contrario se evidencia en la gráfica 9, que muestra que los jóvenes encuestados que tiene como residencia un apartamento, el 100% no tiene patio.

Señalaremos que tener un espacio como un patio influye en que aumente la actividad física en niños y adolescentes, porque al tener este espacio suelen estar acompañado de algún tipo de mascota con la cual los jóvenes van a jugar, o pueden tomar este lugar para realizar ciertos juegos donde se necesita más espacio con sus hermanos, primos o amigos, realizando actividades que en espacios pequeños no son posibles. Del total de la población encuestada que habita en una vivienda con patio, que es el 88,7%, el 35,8 % son mujeres y el 52,8 % son hombres.

Gráfica 10. Minutos para llegar a un Parque



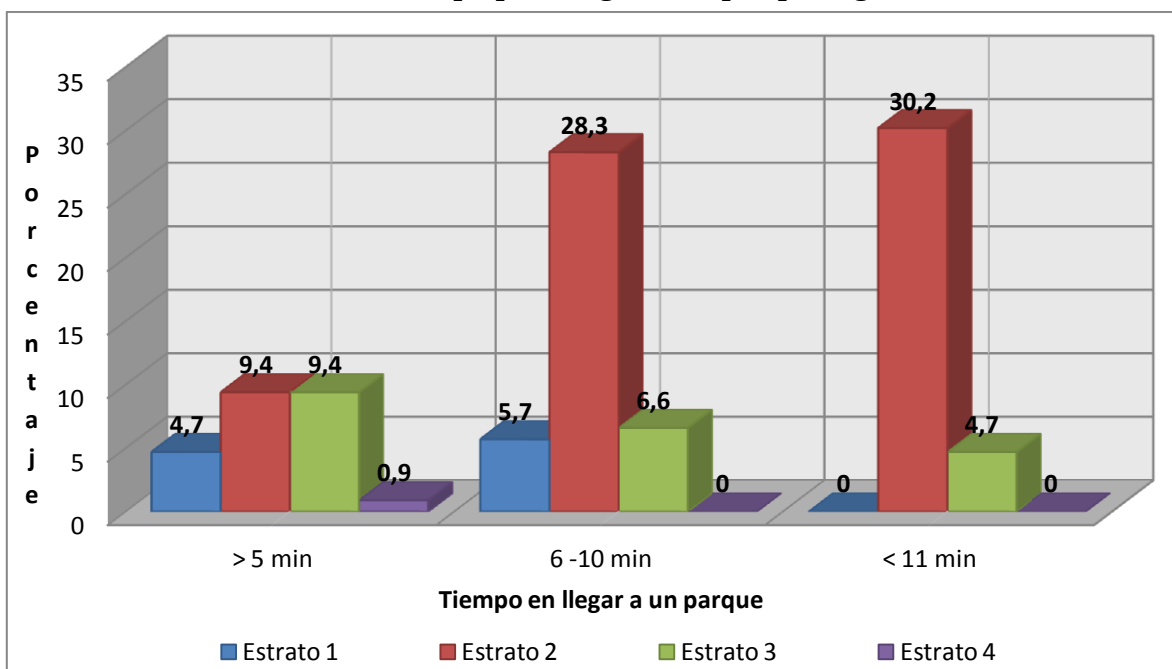
Fuente: Elaboración propia.

La gráfica 10 muestra la cantidad de tiempo que se demoran los jóvenes en llegar caminando a un parque desde su residencia. Claramente se observa que hay mayor porcentaje que vive entre 6 y 10 minutos de un parque cercano con un 40,6 % de los adolescentes; los que viven a más de 11 minutos es el 34,9 % y hay un menor porcentaje de ellos que vive relativamente cerca de un parque, el 24,5 %.

Cabe concluir que el 75,5 % de los adolescentes encuestados viven a más de seis minutos de un parque para ocupar su tiempo de ocio y recreación. Esto hace que se afecten muchos aspectos de la vida de los adolescentes, puesto que al estar tan lejos es poco probable que asistan con regularidad a este tipo de zonas por varias razones, entre las cuales puede mencionarse la seguridad, que es vital para que los padres autoricen a los chicos de estas edades a estar en estos espacios solos y ellos no cuentan siempre con el tiempo necesario para acompañarlos.

Esto genera que los adolescentes prefieran a menudo sentarse a ver televisión o utilizar sus videojuegos, estimulando una conducta sedentaria, que como se mencionó antes, conlleva a que puedan padecer en un futuro cercano de sobrepeso, a que sean menos seguros de sí mismos, más nerviosos y menos ágiles, entre otros. En otras palabras, no contar con la disponibilidad de un espacio como los parques, puede ocasionar que los adolescentes limiten su desarrollo físico, cognitivo y emocional, perdiendo algunas destrezas que pueden desarrollar al máximo a estas edades, como ser más observadores y mejorar la capacidad para razonar rápidamente; además, la posibilidad de realizar actividad física en un espacio como el parque los estimula a tener un buen comportamiento, los hace más creativos, adaptativos y favorece también a que mejoren sus habilidades socio-afectivas y comunicativas.

Gráfica 11. Tiempo para llegar a un parque según estrato



Fuente: Elaboración propia.

Entre los adolescentes que viven a menos de 5 minutos de un parque (24,5%), el mayor porcentaje son de estrato 2 y 3, con un 9,4% cada uno y un 4,7% de estudiantes de estrato 1. Son los del estrato 2 los que en mayor porcentaje (28,3%) viven a una distancia que pueden recorrer en un tiempo entre 6 y 10 minutos, pues solo el 6,6% de los de estrato 2 y el 5,7% de estrato 1, pueden hacerlo en este mismo tiempo.

De igual forma, son los de estrato 2 quienes señalaron en mayor porcentaje (30,2%) que viven a más de 11 minutos de un parque, mientras que solo el 4,7% de los de estrato 3 señaló este tiempo. Los estudiantes de estrato 1 no reportaron vivir tan lejos de un parque.

Tabla 4. Actividades preferidas en su tiempo libre

Actividades Físicas	No	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	7 veces o más
Saltar cuerda	73,6 %	13,2 %	9,40 %	1,90 %	1,90 %
Patinar	80,2 %	11,3%	4,70 %	1,90 %	1,90 %
Jugar la lleva	66,0 %	17,0 %	8,50 %	6,60 %	1,90 %
Montar en bicicleta	23,6 %	11,3 %	24,5 %	7,50 %	33,0 %
Caminar como ejercicio	39,6 %	32,1 %	17,9 %	2,80 %	7,50 %
Correr	44,3 %	19,8 %	18,9 %	4,70 %	12,3 %
Aerobics – Spinning	83,0 %	11,3 %	1,90 %	1,90 %	1,90 %
Natación	88,7 %	7,50 %	1,90 %	0,00 %	1,90 %
Bailar – Danza	60,4 %	32,1 %	4,70 %	0,00 %	2,80 %
Montar en monopatín	95,3 %	1,90 %	0,00 %	2,80 %	0,00 %
Futbol – Futbol sala	42,5 %	15,1 %	17,0 %	9,40 %	16,0 %
Voleibol	69,8 %	15,1 %	12,3 %	1,90 %	0,90 %
Deportes de raqueta	85,8 %	6,60 %	4,70 %	0,90 %	1,90 %
Balonmano	99,1 %	0,90 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %
Atletismo	97,2 %	0,90 %	0,90 %	0,00 %	0,90 %
Musculación – Pesas	74,5 %	9,40 %	12,3 %	1,90 %	1,90 %
Artes marciales	92,5 %	0,90 %	4,70 %	0,90 %	0,90 %
Otros	98,1 %	0,00 %	0,00 %	0,90 %	0,90 %

Fuente: Elaboración propia.

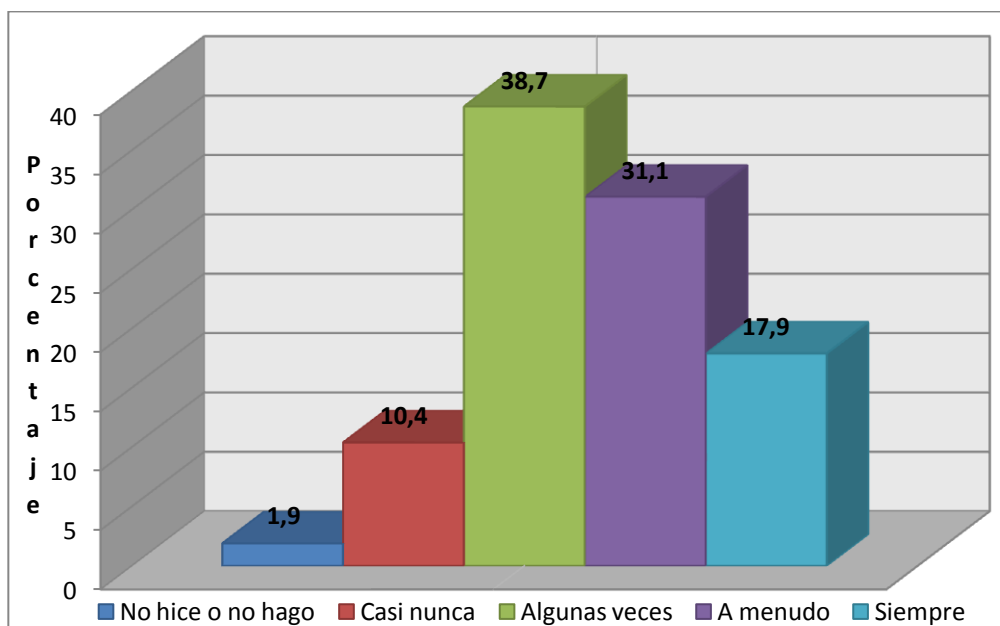
De acuerdo con la información recopilada, cabe señalar que la actividad física que más realizan los adolescentes de la institución es también es su medio de transporte, montar en bicicleta fue reportada por un 40,5% de ellos, quienes indican realizarla más de 5 veces a la semana. Un 35,8% la realizan entre 1 a 4 veces a la semana. La segunda actividad que más realizan los adolescentes es caminar, pues el 50% reporta hacerlo entre 1 y 4 veces a la semana.

La tercera actividad más practicada es correr, con un 38,7% que reportan realizarla entre 1 y 4 veces a la semana. Concluiremos que algunas de las actividades como patinar, aerobics, natación, montar en monopatín, deportes de raqueta, balonmano, atletismo y artes marciales, aunque son interesantes para los estudiantes no se practican mucho, quizá porque en la mayoría de estas actividades se necesitan ciertos implementos que son algo costosos o requieren espacios grandes para su práctica. También cabe pensar que los jóvenes carecen de motivación puesto que se necesitan que varios de ellos conozcan la metodología del juego para

practicarlo en el tiempo libre, lo cual lleva a que realicen otro tipo de actividades las cuales no requieren ni tantos implementos, ni exigencias de espacio.

Llama la atención los resultados para una actividad tan sencilla como salta la cuerda, que no requiere de una implementación costosa, y que genera tantos beneficios al organismo. Del total de adolescentes que participaron en el estudio, 78 manifestaron no haber saltado la cuerda durante la última semana, lo que equivale al 73,6% del total de la muestra. De estos, el 33,3% son mujeres y el 66,7% son hombres

Gráfica 12. Actividad física durante los últimos 7 días



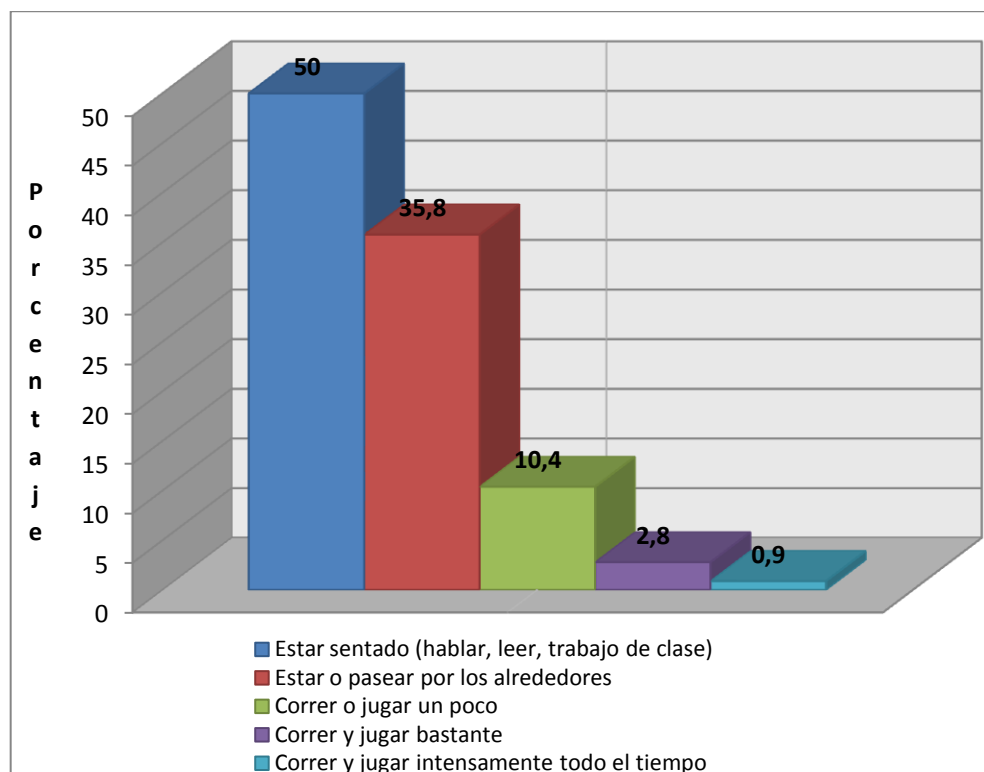
Fuente: Elaboración propia.

Solo el 38,7 % de la población encuestada realizó algunas veces actividad física durante los últimos 7 días, tal como se muestra en la gráfica 12. El 31,1 % de los adolescentes la hacen a menudo y el 17,9% se podrían considerar muy activos. El 12,3% de la población reportó que no la hizo o casi nunca la realizó durante los últimos 7 días.

Es preocupante que el 51%, es decir, más de la mitad de los adolescentes encuestados no hace la suficiente actividad física para su desarrollo normal. El 49% sobreestimaron la cantidad de actividad física realizada durante los días anteriores a la encuesta y tomaron actividades cotidianas como caminar o las clases de educación física como esfuerzos considerablemente grandes.

Cabe señalar que de los encuestados que hace actividad física muy a menudo el 36,4% son mujeres y el 63,6% son hombres. En el caso de los adolescentes que lo hacen siempre, aumenta este porcentaje entre género; el 10,5% fueron mujeres y el 89,5% fueron hombres.

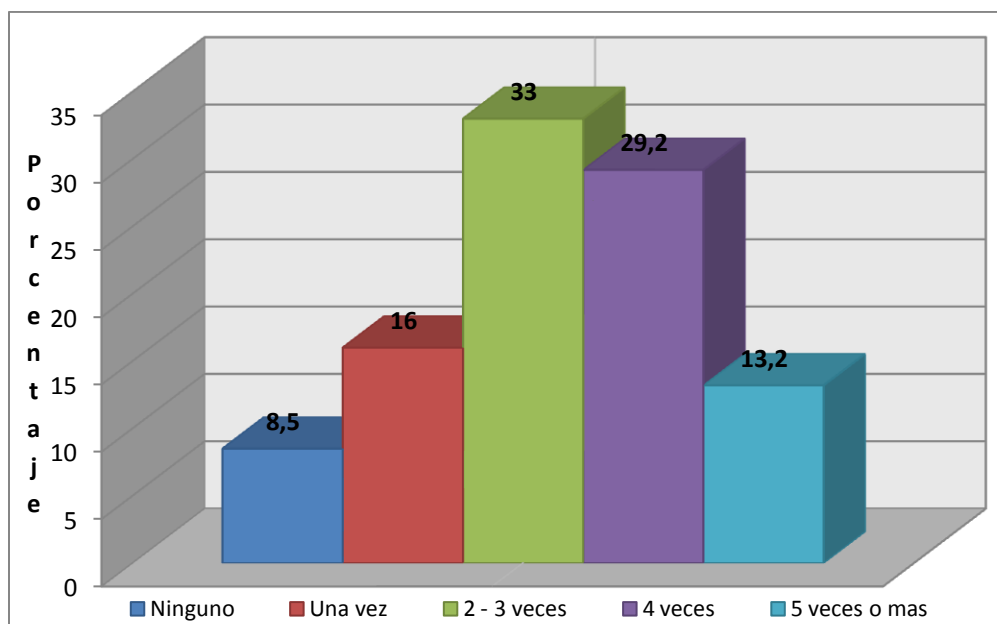
Gráfica 13. Actividad física antes de almorzar



Fuente: Elaboración propia.

Del total de jóvenes que participaron en el estudio, el 50% de ellos antes de almorzar se encontraron sentados o se dedicaron a conversar, leer o hacer trabajos de clase. El 35,8% antes de almorzar pasea por los alrededores; el 10,4 % juega un poco antes de almorzar y un porcentaje muy bajo, 3,7%, juega bastante o intensamente. Cabe agregar que el total de las mujeres que está sentada antes de la hora de almuerzo es del 60,5% mientras que el de los hombres es del 42,9%. Podría plantearse que normalmente en las familias de esta ciudad se tiene por costumbre estar mirando televisión antes de almorzar, lo que puede explicar que la mitad de los estudiantes estuvieran sentados antes de hacerlo.

Gráfica 14. Actividad física después de la escuela

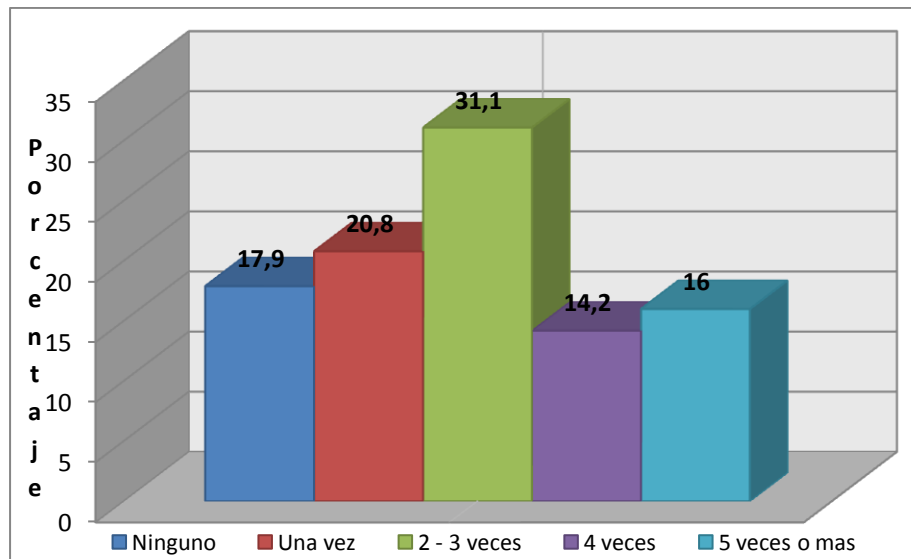


Fuente: Elaboración propia.

Después de la escuela un preocupante 8,5% de los estudiantes encuestados no hizo ningún tipo de actividad física, y el 16% solo la realizó una vez. El 33 % la hizo de dos a tres veces, el 29,2% la hizo cuatro veces y tan solo el 13,2% la realizó más de cinco veces. Si se considera que la mayor parte del tiempo que pasan los adolescentes en la escuela se encuentran sentados recibiendo sus clases, estos resultados son preocupantes en términos de su salud personal y de salud pública, pues los hábitos sedentarios que se pueden intuir con el hecho de no reportar la realización de actividad física en las horas de la tarde, dado que los adolescentes encuestados estudian en la jornada de la mañana, llegarían a afectar su normal desarrollo y desempeño futuro.

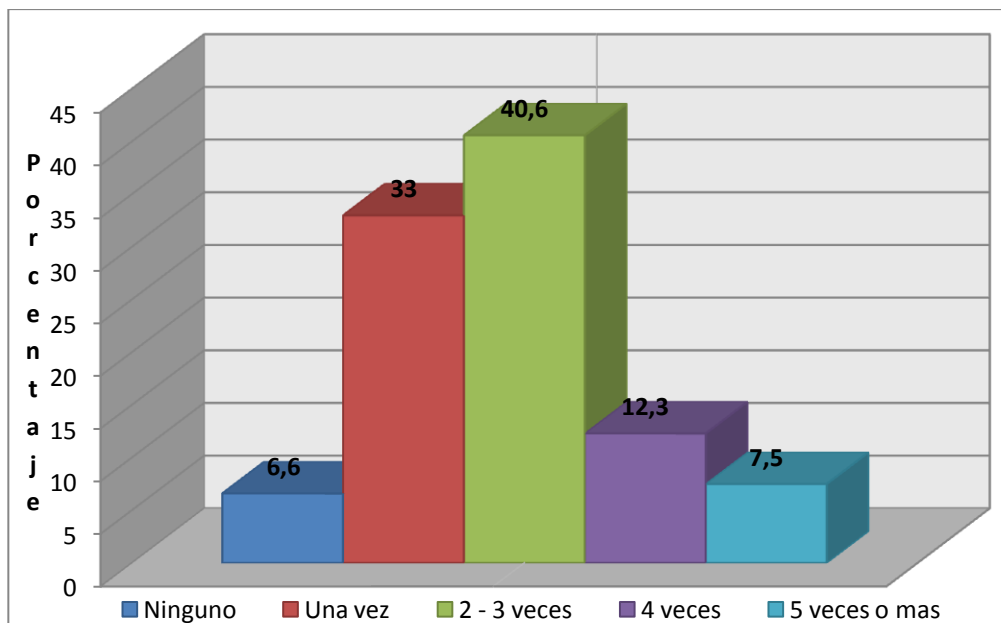
Cabía esperar que si bien no se realizara actividad física en las horas de la tarde, justo después de la escuela por los compromisos académicos, los adolescentes la realizaran al caer la tarde, pero se encontró que el 17,9% no hizo ningún tipo de actividad física después de las 6 pm. Esto indica que en lugar de disminuir el porcentaje de aquellos que no habían realizado actividad física, el mismo se duplicó.

Gráfica 15. Actividad física después de las 6pm



Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 16. Actividad física último fin de semana

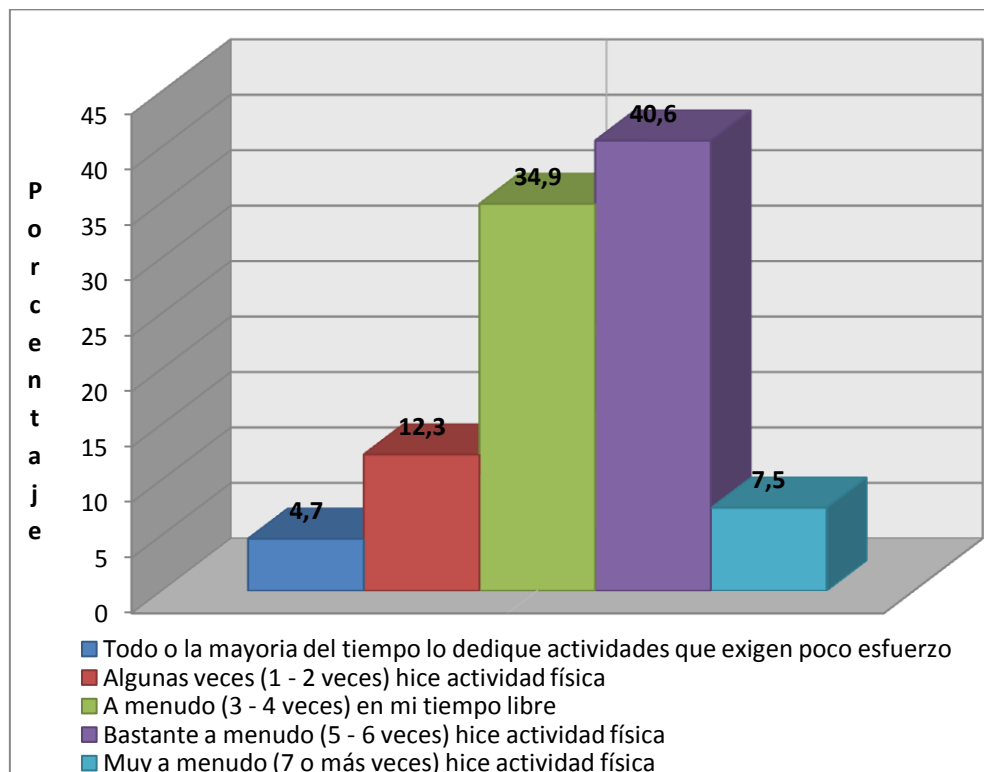


Fuente: Elaboración propia.

Del total de los jóvenes encuestados el 6,6% no hizo actividad física el último fin de semana, el 33% la hizo una vez; el 40,6% la hizo de dos a tres veces; el 12,3% la hizo 4 veces; el 7,5% la hizo más de cinco veces. Cabe concluir que el 73,6% de la población la hace de una a tres veces. Más adelante, en la tabla 5, se puede observar cómo disminuye la actividad física el fin

de semana, por lo que se necesitarían otro tipo de investigaciones para determinar qué actividades realizan los jóvenes los fines de semana.

Gráfica 17. Actividad física en el tiempo libre



Fuente: Elaboración propia.

La gráfica 17 muestra que el 4,7% de los jóvenes toda o la mayoría del tiempo libre lo dedicaron a actividades que les exigía poco esfuerzo físico; el 12,3% hicieron una o dos veces actividad física durante su tiempo libre. Un 34,9% realizó a menudo, tres o cuatro veces, actividad física en su tiempo libre y el 40,6% lo hizo entre cinco y seis veces. El 7,5% lo hizo muy a menudo, entre siete o más veces durante la última semana. Cabe señalar que el 75,5% de los adolescentes encuestados realizó entre tres a seis veces actividades físicas durante su tiempo libre.

Como se observa en la tabla 5, de lunes a jueves hay un incremento progresivo de la actividad física; pero el fin de semana, de viernes a domingo, disminuye considerablemente. El lunes los jóvenes en su tiempo libre consideran que realizan normal o bastante actividad física (55,7%); el martes un 60,3%, el miércoles 62,2% y el jueves 65,1%; pero cuando inicia el fin de semana, incluyendo el día viernes, se evidencia que hay un baja considerable en la actividad física (56,6%), encontrándose en un porcentaje muy cercano al del día lunes.

Tabla 5. Actividad física que se realizó en la semana

Días	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	7,50 %	25,5 %	34,0 %	21,7 %	11,3 %
Martes	8,50 %	17,9 %	37,7 %	22,6 %	13,2 %
Miércoles	7,50 %	14,2 %	35,8 %	26,4 %	16,0 %
Jueves	1,90 %	18,9 %	40,6 %	24,5 %	14,2 %
Viernes	7,50 %	16,0 %	26,4 %	30,2 %	19,8 %
Sábado	13,2 %	17,9 %	30,2 %	18,9 %	19,8 %
Domingo	18,9 %	25,5 %	17,0 %	21,7 %	17,0 %

Fuente: Elaboración propia.

El día sábado disminuye al punto de estar por debajo del cincuenta por ciento (49,1%) y el domingo un 38,7%, por lo que se podría decir que muy pocos adolescentes encuestados realizan de normal a bastante actividad física los fines de semana. Cabe concluir que menos de la mitad de los encuestados está realizando actividades que les ayudan a desarrollar cambios positivos; el lunes y el domingo son los días en donde encontramos que no hacen o hacen poca actividad física los niños; el lunes 33% y el domingo 44,4 %.

Como conclusión general se encontró que entre un 30 y 40 % de los jóvenes encuestados realizan actividad física moderada durante la semana y entre un 20 y 30 % los encuestados lo hacen de forma vigorosa, lo que es un porcentaje preocupante puesto que no se les está brindando la oportunidad y las suficientes garantías para que los jóvenes de bajos recursos económicos se desarrollen adecuadamente, puesto que la influencia del medio donde vive los está afectando de una u otra manera. Cabe señalar que algunos de los jóvenes encuestados sobreestimaron la actividad física que realizaron, puesto que les era un poco difícil recordar las actividades realizadas 7 días antes de esta encuesta o les daba un poco de pena decir que no la realizaban.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Esta investigación permitió tocar puntos sensibles que dieron la posibilidad de ver más allá de las situaciones escolares de los encuestados, como la reinserción, delincuencia común y maltrato, puesto que ninguno es ajeno a los problemas sociales que se enfrentan en nuestro país; pero también permitió ver e identificar los beneficios que trae consigo la realización de la actividad física en los menores.

Con el estudio realizado en la Institución Educativa del Valle se evidenció que los niños y niñas de 12 a 14 años durante la jornada escolar realizan una mayor cantidad de actividad física, puesto que entre los ejercicios más realizados están caminar y montar en bicicleta (para desplazarse de su casa al colegio) y por ende los fines de semana estas actividades disminuyen considerablemente tanto en las niñas como en los niños, dado que, cuando los menores, se encuentran en un entorno diferente al escolar, se enfrentan a otro tipo de situaciones, que los llevan a ser más sedentarios. Por ejemplo, antes de la hora del almuerzo gran porcentaje de los jóvenes hace poca o leve actividad física, en la tarde realizan una actividad moderada y en las noches nuevamente disminuyen estas actividades durante la semana.

Cabe destacar de igual manera que los niños que realizan algún tipo de activa física adicional como la práctica de algún deporte, son menos vulnerables a los vicios y a los problemas de su entorno, pues ven en la realización de los deportes una alternativa para despejar sus mentes y cambiar de ambiente. Por las anteriores razones se recomienda que:

- El IMDER utilice los escenarios deportivos de algunos colegios con el fin de motivar y fomentar el deporte en los estudiantes, puesto que en la Institución Educativa del Valle las niñas se sienten motivadas a la práctica del fútbol, pero no la realizan puesto que los horarios se cruzan.
- Extender el horario de las clases, agregando ese tiempo a las clases de educación física durante la semana, para que los jóvenes realicen más actividad física, ya que fuera de la institución por diferentes situaciones, no la realizan, lo que tendrá costos en la salud y en el aspecto económico a futuro..
- Se pueden generar actividades extracurriculares deportivas con los profesores de educación física para inducir a los estudiantes a liberar tensiones o frustraciones a través de la actividad física o el deporte; para que estén alejados de las situaciones que puedan tener en el hogar o comuna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alba Berdeal, A. L. (2006). Cali. Evaluación y prescripción del ejercicio para instructores de acondicionamiento físico (fitness). Antonio Luis Alba Berdeal.

American College of Sports Medicine (ACSM) (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, New York, 6th edition, Lippincott, Williams and Wilkins.

Arias, Fidias G. (1999). El proyecto de Investigación "Guía para su elaboración". 3ª ed. Editorial Episteme.

Cantu Gamez, M. E. 2006. Actividad física y gasto energético en estudiantes universitarios. (Tesis inédita de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, San Nicolás de los Garza, N.L.

Casajús, J. A. & Rodríguez, G. V. (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet. Editorial Jaime Narváez

Cruz Cerón, J. (2008). Fundamentos de Fisiología Humana y del Deporte. Armenia. Editorial Kinesis

De deportes, C. S. (2011). Estudio los hábitos deportivos de la población escolar en España. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

De Frenne, L., Zaragoza, J., Otero, G., Aznar, L., & Sánchez, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. AnEspPediatr, 46, 119-25.

Elespectador.com. (2010, 25,03). Periódico El espectador. Obtenido de El espectador: <http://www.elespectador.com/articulo195020-delitos-cometidos-menores-entre-14-y-18-anos-se-incrementaron-un-15>

Fernández, I. C., & Sola, I. B. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. Apunts: Educación física y deportes, 54, 22-29.

García, A. C., & Lubo, R. A. A. (2010). Conocimiento profesional de los profesores de Educación Física colombianos y mexicanos, sobre Actividad Física. Lúdica pedagógica, 2(15), 103-115

Herazo-Beltrán, A. Y., & Domínguez-Anaya, R. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. Rev. Salud pública, 14(5), 802-809.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, & Alvarez, M. C. (2006). Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Kliegman, R., Jenson, H., Behrman, R., Stanton, B. (2008). Nelson tratado de pediatría. 18ª Ed. Editorial Elsevier Saunders

Lora, M. D. H., & Corrales, B. S. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(26), 87-98.

Méndez A, Carlos E. (2001). Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación. 3ª ed. Mc Graw Hill.

Moncada, J. (2011). Noticias Caracol. Obtenido de Noticias Caracol: www.noticiascaracol.com/nacion/video-217510-palmira-la-capital-de-la-bicicleta-muchos-irrespetan-normas

Nuviala, A. N., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20.

Organización Mundial de la Salud (OMS); 2010. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf - See more at: <http://www.opimec.org/documentacion/2481/recomendaciones-mundiales-sobre-la-actividad-fisica-para-la-salud/#sthash.lGIpacPE.dpuf>

Papalia, D., Wendkos O, S., Duskin F, P. (2004). Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. 11ª Ed. Editorial Mc Graw Hill.

Sabino C. (1978). El Proceso e Investigación. Bogotá: El Cid Editor.

ANEXO

Universidad del Valle - Sede Palmira Caracterización de la Actividad Física en Jóvenes de 12 – 14 años de la ciudad de Palmira Institución Educativa del Valle

Por medio del siguiente formulario pretendo recopilar datos para la elaboración de mi trabajo de grado titulado Caracterización de la Actividad Física en Jóvenes de 12 – 14 años en la ciudad de Palmira, en el marco del programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad del Valle sede Palmira. Las respuestas que me ofrezca serán anónimas y confidenciales y serán utilizadas únicamente con propósitos académicos.

I. Identificación del formulario

1. N° de la encuesta _____

2. Fecha DD____ MM____ AA 2015

II. Caracterización del estudiante

3. Genero

1. Femenino 2. Masculino

☐

4. ¿Cuántos años cumplidos tienes?

5. Según tus características físicas, te consideras una persona:

1. Afrocolombiana

2. Indígena

3. Mestiza

4. Mulata

5. Blanca

6. Otra ¿Cuál? _____

☐

6. ¿Tienes alguna discapacidad que te impida realizar A.F.?

1. Sí ¿Cuál? _____

2. No

☐

7. ¿En qué grado te encuentras?

☐

8. ¿En qué barrio vive actualmente?

9. ¿Cuál es el estrato del barrio?

☐

10. ¿Con quién vive?

1. Padre, madre y hermanos

2. Alguno de los padres y hermanos

3. Algunos de los padres y otros familiares

4. Otros familiares

5. Otro ¿Cual? _____

☐☐

11. ¿Tienes hermanos?

1. Sí

2. No

☐

12. ¿Tipo de vivienda?

1. Casa

2. Apartamento

13. ¿En la vivienda hay patio?

1. Sí

2. No

☐

14. ¿A cuántos minutos aproximadamente se encuentra el parque más cercano a tu casa?

1. Menos de 5 min.

2. Entre 6 y 10 min.

3. Más de 11 min.

Cuestionario de actividad física para adolescente (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deporte, gimnasio o danza que hacen sudar o sentir cansado(a), o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar la lleva, saltar la cuerda, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto **NO** es un examen.
2. Contesta las preguntas de forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

1. Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho? (Marca *una sola opción por actividad*)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar la cuerda					
Patinar					
Jugar juegos como la lleva					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Aerobics/spinning					
Natación					
Bailar/Danza					
Montar en monopatín					
Fútbol/fútbol sala					
Voleibol					
Deportes de raqueta					
Balón Mano					
Atletismo					
Musculación/Pesas					
Artes marciales (judo, karate,...)					
Otro:					
¿Cuál?					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: Jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

No hice/hago educación física	
Casi nunca	
Algunas veces	
A menudo	
Siempre	

3. En los últimos 7 días, ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)	
Estar o pasear por los alrededores	
Correr o jugar un poco	
Correr y jugar bastante	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	

	Ninguno	1 vez en la última semana	2-3 veces en la última semana	4 veces en la última semana	5 veces o más en la última semana
4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6 pm, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)					
5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)					
6. En el último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)					

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor (Señala solo una)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico	
Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)	
A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre	
Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	
Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	

7. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

8. ¿Estuviste enfermo(a) esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?

Sí	
No	