

Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto

LEADER LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY



STUDENT LEVELS

72 PHYSICAL EXERCISES



Manuel De Jesús Cortina Núñez

Roxana Alarcón Paternina

Silvio Rafael Villera Coronado

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE GRADO SEXTO

Manuel De Jesús Cortina Núñez

Universidad de Córdoba. Colombia.

Roxana Alarcón Paternina

Universidad de Córdoba. Colombia.

Silvio Rafael Villera Coronado

Universidad de Córdoba. Colombia.



Sello Editorial FUNGADE

2024

El libro “*Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto*” es producto de investigación y de la experiencia de sus autores. Posee la aprobación del Comité editorial internacional de la RED GADE, adscrito al Sello Editorial FUNGADE, Colombia. Posee su certificación de originalidad. Es evaluado por pares investigadores internacionales.

FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE

Sello Editorial FUNGADE

<https://redgade.com/libros/>

Dirección: Calle 27a # 32-45. Barrio Villa

Andrea Corozal. Sucre. Colombia.

Email: presidenciaredgade@gmail.com

Coordinador: Ph.D. Manuel De Jesús Cortina Núñez.

Editor: Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño.



©2024 Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto. Manuel De Jesús Cortina Núñez, Roxana Alarcón Paternina, Silvio Rafael Villera Coronado. Autores.

Primera edición

Versión digital

ISBN: 978-628-96444-7-0

Sello editorial: Fundación de gestión administración deportiva y empresarial

(978-958-53041)

Colección: Actividad física y Salud.

Serie: GADE2024

Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto. Manuel De Jesús Cortina Núñez, Roxana Alarcón Paternina, Silvio Rafael Villera Coronado. Autores. 1^{ra} Edición. Digital- Corozal (Colombia). FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE, Sello Editorial FUNGADE, 2024. 62p. 24cm.

ISBN: 978-628-96444-7-0

1. Actividad física 2. Niveles de actividad física 3. Sedentarismo. 4. Salud.

Índice

Agradecimientos	
Resumen	
Capítulo I. El problema	4
Descripción y formulación del problema	6
Pregunta problematizadora	8
Justificación	9
Objetivos	12
Capítulo II. Marco Teórico	13
Referentes teóricos	13
Título 1: Sedentarismo.	13
Título 2: Actividad física.	15
Título 3: La escuela y la educación física en la promoción de la actividad física y la salud.	16
Título 4: Inactividad física	17
Antecedentes	18
Capítulo III. Metodología	22
Enfoque Investigativo: Cuantitativo	22
Diseño metodológico	25
Descripción de la población y muestra/participantes o grupo de interés	26
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	27
Capítulo IV. Resultados de la investigación	30
Encuesta GPAQ	30
Actividad física en la escuela	30
Actividad física para desplazarse	33
Actividad física en el tiempo libre	35
Comportamiento sedentario	38
Conclusiones y recomendaciones	39
Referencias bibliográficas	41
Anexos	42
Evaluación por pares	48
Certificado de Originalidad	54
Sobre los autores	55

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los que me han ayudado de una manera u otra. Son muchos; compañeros. Familiares, tutores, que de seguro se me olvida alguien. Así que, si me estás leyendo, gracias por aquel día que me sonreíste, me ayudaste, me dijiste que un día llegaría a la meta o incluso me diste un abrazo.

Gracias porque tenías razón... Desearía dar las gracias también a todos los voluntarios encuestados en este estudio por su desinteresada participación, así como a todo el profesorado de la universidad de Córdoba, que amablemente cedió parte de su valioso y contado tiempo de docencia y permitió que se realizaran las asesorías durante los tiempos académicos.

A los alumnos y acudientes de estos que se implicaron en esta investigación y me prestaron su ayuda en las diferentes fases del proyecto.

Desearía agradecer la ayuda que me prestaron los docentes que desde la primera y hasta la última practica pedagógica que han acompañado (Diana Hoyos, Alexandra Ochoa, Milton López, Manuel Cortina) que cuando recibían un correo electrónico de una estudiante más pidiendo ayuda, no dudaron en orientarme cuando estaba perdida y resolver todas mis dudas respondiendo a mis correos con una amabilidad, rapidez y humildad que me dejó sin palabras... bueno sí, dos... ¡Mil gracias! Gracias a mis compañeros y amigos.

A mi familia. A mi madre Andrea, mi padre Rafael, mis hermanos Vivian y Rafael. Por haberme inculcado este espíritu de perfección y autocrítica y esta eterna sed por el conocimiento. Por consolarme cuando lo necesitaba y no dudar de mi capacidad.

RESUMEN

La actividad física (AF) es fundamental en la infancia y en la adolescencia a fin de promover un desarrollo saludable. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente. La actividad física mayor a 60 minutos diarios proporciona beneficios adicionales para la salud. La mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica. Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. El objeto general del estudio se centra en establecer los niveles de actividad física de los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Aguas Negras a través del cuestionario GPAQ el cual es un instrumento que nos permitió saber en qué estado de actividad física se encuentran. Los participantes fueron 22 adolescentes en donde previamente se obtuvo el consentimiento informado de los padres y/o tutores y al realizar un diagnóstico los principales resultados muestran que los varones realizan AF durante más tiempo y a mayores intensidades que las mujeres. Existe un bajo porcentaje de alumnos que cumplen con las recomendaciones de la OMS. Como conclusiones, creemos muy importante la búsqueda de nuevas estrategias y métodos a fin de involucrar un mayor número de adolescentes en la práctica de AF, como también vemos de vital importancia las sesiones de AF en la escuela.

Palabras claves: actividad física, intensidad, gasto calórico, adolescentes, niveles, sedentarismo.

ABSTRACT

Physical activity (PA) is essential in childhood and adolescence in order to promote healthy development. Children and young people ages 5 to 17 should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily. Physical activity greater than 60 minutes a day provides additional health benefits. Most of your daily physical activity should be aerobic. Practicing some physical activity regularly is crucial for the physical, mental, psychological and social development of children and adolescents. The general purpose of the study focuses on establishing the levels of physical activity of the sixth grade students of the Aguas Negras Educational Institution through the GPAQ questionnaire, which is an instrument that allowed us to know in what state of physical activity they are. The participants were 22 adolescents where informed consent was previously obtained from parents and/or guardians and when a diagnosis was made, the main results show that men perform PA for longer and at higher intensities than women. There is a low percentage of students who comply with the WHO recommendations. In conclusion, we believe that the search for new strategies and methods is very important in order to involve a greater number of adolescents in the practice of PA, as we also see PA sessions at school as vitally important.

Keyword: physical activity, intensity, caloric expenditure, adolescents, levels, sedentary lifestyle.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal, producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física.

El comportamiento sedentario (CS) y la inactividad física tienen una alta prevalencia en nuestro medio y están asociadas a un incremento del riesgo de enfermedades crónicas, discapacidad, mala calidad de vida y mortalidad. La inactividad se encuentra entre los cinco principales factores de riesgo cardiovascular (FRCV). Asimismo, existe una fuerte evidencia de los beneficios de la actividad física (AF) en cuanto la mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión (HTA), cáncer (vejiga, mama, colon, endometrio, estómago, riñón y adenocarcinoma de esófago), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), cognitiva y el sueño.

La AF es fundamental en la infancia y en la adolescencia a fin de promover un desarrollo saludable. Su práctica, siempre y cuando sea apropiada a la edad de los participantes, tiene efectos beneficiosos en el desarrollo motor, cognitivo, afectivo, social, y prácticamente en todos los sistemas (Armstrong, et al., 2007). Es a lo largo de la infancia y la adolescencia cuando se instauran muchas pautas de comportamiento que van a tener una influencia poderosa sobre la salud en la vida adulta (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centres for Disease Control and Prevention, 1997; Perula de Torres, et al., 1998; Janz, Dawson & Mahoney, 2000).

La OMS (2010), con objeto de mejorar las funciones cardiorespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos, recomienda: ·Los niños de 5-17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada (3 - 6 METs) o vigorosa (> 6 METs). ·La AF durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud. ·La AF diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana. La valoración precisa y confiable de la actividad física es necesaria en cualquier estudio en donde la AF sea la intervención experimental o una medida de los resultados (Rowlands, Powell, Humphries & Eston, 2006; Rowlands & Eston, 2007).

La inactividad física y el sedentarismo son un problema de salud importante, tanto por su prevalencia a nivel poblacional como por su impacto en diferentes problemas de salud, además, son los principales factores de riesgo para padecer graves enfermedades y sus complicaciones. Tanto la inactividad física como el sedentarismo se han incrementado en los últimos años, por diversas razones y hábitos que mostraremos más adelante.

La condición física es un conjunto de atributos físicos evaluables que tienen o logran las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Sus componentes pueden reunirse en dos grupos: aquellos relacionados con la salud y aquellos relacionados con el rendimiento deportivo (Caspersen et al., 1985). En el ámbito educativo, la condición física se vincula fundamentalmente con la salud, considera aquellos componentes que se ven afectados favorable o negativamente por el nivel habitual de actividad física, y que están relacionados directamente con un estado de vida saludable (Lamela, 2009; Nogueira, 2002). Los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan: la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la resistencia/fuerza muscular (Caspersen et al., 1985; Pate, 1983).

Estos componentes son mejorables con el entrenamiento sistemático, lo que permite disminuir la probabilidad de presentar factores de riesgo o enfermedades relacionadas con el sedentarismo. La evaluación de la condición física de los estudiantes es de vital importancia, principalmente por el creciente porcentaje de sedentarismo.

Descripción y formulación del problema

La falta de actividad física y el sedentarismo es un problema creciente en la sociedad actual y es especialmente preocupante en el contexto escolar. El estilo de vida sedentario, caracterizado por una falta de actividad física y un alto nivel de tiempo de inactividad, puede conducir a una variedad de problemas de salud en los estudiantes, incluyendo la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, para evitar todos estos riesgos que se desprenden del sedentarismo en las escuelas y promover la actividad física, existen múltiples desafíos que deben ser abordados desde la pedagogía y la investigación.

Ahora bien, existen diferentes factores que influyen en el problema del sedentarismo, entre ellos: la falta de tiempo dedicado a la actividad física: Muchas escuelas no dedican suficiente tiempo a la actividad física en su horario escolar. El tiempo disponible para las clases de educación física es limitado y a menudo se enfoca en deportes específicos en lugar de actividades más inclusivas. La falta de motivación de los estudiantes; los estudiantes pueden sentirse desmotivados para participar en actividades físicas debido a su falta de habilidad o interés en deportes específicos, lo que puede hacer que se sientan excluidos y disminuir su participación en actividades físicas en general. La falta de infraestructura y equipamiento: La carencia de instalaciones deportivas y equipamiento adecuado puede dificultar la participación en actividades físicas y limitar la variedad de deportes y juegos disponibles. La influencia de la tecnología: Los estudiantes pueden ser menos propensos a participar en actividades físicas debido a la creciente popularidad de los dispositivos tecnológicos, que pueden servir como distractores y consumidores del gran

tiempo libre de los estudiantes. La falta de capacitación del personal educativo: En algunos casos, el personal educativo puede no estar capacitado para diseñar y facilitar programas de actividad física variados y llamativos para todos los estudiantes.

La causa del sedentarismo en los niños y jóvenes se asocia con una mayor incidencia de obesidad, problemas de salud mental, baja autoestima, bajo rendimiento académico, y aumento del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta.

Entonces, las escuelas son un entorno clave para promover la actividad física y prevenir el sedentarismo en los niños y jóvenes. Sin embargo, muchas escuelas no ofrecen suficientes oportunidades para que los estudiantes realicen actividad física regularmente, y es importante que se les proporcione oportunidades para moverse y ser activos durante la jornada escolar. No obstante, algunas veces, las escuelas no están proporcionando una adecuada actividad física y el tiempo para que los estudiantes realicen ejercicios físicos, debido a la falta de recursos, la falta de tiempo en el horario escolar, y la falta del personal idóneo para desarrollar programas pertinentes para el contexto y necesidades de los estudiantes.

Además de lo expuesto, muchos jóvenes no reciben una buena orientación sobre la importancia de la actividad física y cómo pueden incorporarla en su vida diaria. Por su lado, los profesores y el personal escolar también pueden carecer de la capacitación y recursos necesarios para fomentar la actividad física de manera efectiva en el aula y durante el tiempo libre de los jóvenes.

En el caso específico de los estudiantes el bajo nivel de actividad física como consecuencia de pasar demasiado tiempo sentados en las aulas de clases observando y escuchando sus clases teóricas ha duplicado el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad (Centers of Disease Control and Prevention [CDC], 2019). Es un problema global esta forma de educar, pues bien, se ha dicho que el sedentarismo es efecto de la inactividad física, los estudiantes pasan muchas horas sentados en

los horarios de escuela, con las metodologías de aprendizaje que se utilizan anterior y actualmente es inevitable que los porcentajes de sedentarismo crezcan y los niños son los directos afectados por la situación, por ende, las generaciones futuras seguirán con el mismo problema. Una situación sería que cubre a la integridad y salud de las personas.

De acuerdo con Prieto, Correa y Ramírez (2015), la actividad física es indispensable en el desarrollo de la niñez, debido a que permite prevenir el sedentarismo y el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) a temprana edad. Además, está asociada con el rendimiento académico en la niñez y la adolescencia. Es necesario transmitir una serie de conocimientos con la intención de que la práctica deportiva se sepa planificar, primero por el educador y después autónomamente por el alumno/a, con la máxima eficacia y el mínimo riesgo. Si bien se justifica su creación, ante la preocupación por el aumento incesante del sedentarismo en los niños, la implementación de “Juégate por el Movimiento” Que consiste en motivar e invitar a los estudiantes a mantenerse activos y en constante movimiento a través de juegos recreativos en las horas libres y recreos para su realización. También se puede entender como un acto de presencia ante la puesta en funcionamiento de otros programas que involucran a la actividad física como uno de los factores más importantes para contrarrestar el sedentarismo, y también, entre otras consideraciones, ante ciertas críticas hacia la Educación Física, sobre la manera en que se desarrollan sus actividades.

Por todo lo anterior, es necesario realizar diagnósticos a los estudiantes de grado sexto de la institución educativa aguas negras para conocer su estado físico y contribuir en el desarrollo de esta.

Pregunta problematizadora

¿Qué niveles de actividad física presentan los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Aguas Negras?

Justificación

Al no realizar actividad física, el sedentarismo se ha convertido en un problema de salud pública que ha aumentado en las últimas décadas, especialmente en niños y jóvenes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sedentarismo como un comportamiento que involucra una baja actividad física y una alta cantidad de tiempo sentado o acostado.

En la sociedad actual los seres humanos se están volviendo cada vez más inactivos por las comodidades que nos proporcionan los avances tecnológicos, aunque paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud como consecuencia de la inactividad física. Esta inactividad le pasa factura tanto a nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de enfermedades y empeorando nuestra calidad de vida, como al sistema sanitario, pues muchas enfermedades se podrían combatir simplemente adoptando hábitos de vida saludables como una buena alimentación y la práctica regular de actividad física, de hecho, para muchos investigadores del ámbito de la actividad física y la salud, el sedentarismo es un factor de riesgo por sí mismo, por eso es muy importante concientizar a las personas de la importancia de la práctica de actividad física a cualquier edad, tan solo como un medio para mejorar la salud.

Así mismo, la infancia es un periodo crucial para establecer hábitos saludables, incluyendo la actividad física regular, sin embargo, estudios muestran que los niños pasan cada vez más tiempo sedentario, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, es importante estudiar el sedentarismo en la educación básica primaria, ya que es un momento clave en la formación de hábitos de actividad física y estilo de vida saludable. Además, los niños pasan gran parte de su tiempo en la escuela, lo que los convierte en un entorno importante para fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo.

Por lo tanto, trabajar el sedentarismo en la primaria conlleva a factores que influyen en esta modalidad, como, por ejemplo; Los efectos del sedentarismo en la salud física de los niños, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y problemas musculoesqueléticos. Los efectos del sedentarismo en la salud mental de los niños, como la depresión, la ansiedad y los problemas de comportamiento. Las barreras que impiden a los niños en edad escolar primaria participar en actividades físicas y las estrategias efectivas para superar estas barreras. Las intervenciones escolares y comunitarias para reducir el sedentarismo en los niños en edad escolar primaria, incluyendo programas de educación física, actividades extracurriculares y cambios en el entorno construido. Los efectos del sedentarismo en el rendimiento académico de los niños en edad escolar primaria y las estrategias efectivas para mejorar el rendimiento académico a través de la actividad física.

Cuando hay sedentarismo, repercute de manera negativa en la vida de la persona tanto física como psicológicamente, incrementando el riesgo de sufrir depresión, apatía, falta de impulsos, pérdidas de memoria y aumenta la pereza y la insatisfacción. El estudio del sedentarismo en la educación básica primaria puede contribuir a identificar factores de riesgo y barreras para la actividad física, así como implementar estrategias alternas para mejorar las practicas, la disponibilidad, la motivación, la participación y más. También puede ayudar a la creación de políticas y programas de salud pública para abordar el problema del sedentarismo en la población infantil. En resumen, el estudio del sedentarismo en la educación básica primaria es importante porque puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y fomentar hábitos saludables en esta etapa crucial de la vida implementando estrategias alternas, mejorando las practicas, la disponibilidad, la motivación, la participación activa, etc.

Hablando a nivel local , la población sedentaria aumento los últimos años en los jóvenes , fenómeno que se ve reflejado en el día a día , los niños deciden llevar un camino enfocado en las

acciones que conllevan al sedentarismo , la tecnología , la vagancia y la nula práctica de la actividad , son acciones que condenan a la juventud a los maleficios que trae consigo el sedentarismo , las enfermedades crónicas son cada día más frecuentes , la obesidad y el factor de riesgo en edades adultas , tomo un aumento , y la mejor solución es el ejercicio práctico cada día, por muy poco que sea , las habilidades motrices como caminar y correr a nuestro ritmo nos mantienen saludables y nos permiten vivir una vida con menos riesgos y enfermedades

Cuando hablamos de la nula actividad física , nos referimos a un nivel general y no solo de las caminatas habituales , que es lo mínimo que debe hacer una persona joven en su vida diaria , nos referimos a la pérdida de deportistas , existen muchos casos , joven que nunca hizo deporte , joven que comenzó en el deporte y no pudo consagrarse como profesional , por distintas circunstancias que los rodean , el sedentarismo no solo nos provee de tener buena salud , si no de construirnos al nivel integral , como cuerpo y alma , la educación física es eso , la búsqueda del equilibrio a través de los diferentes movimiento del cuerpo , y el pensamiento cognitivo , a lo cual , la construcción de un deportista no es una obligación del educador física , pero el fomento de la deportividad en los jóvenes si , y es un fenómeno lejano en el nivel educativo , pero que debería considerarse como tal , en los últimos años y en todo lo que rodea la historia del departamento de Córdoba , han salido muy pocos deportistas de elite en comparación al resto del país y es una problemática que justifica el ¿Por qué? Del aumento del sedentarismo en la localidad.

Objetivo general:

Establecer los niveles de actividad física de los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Aguas Negras.

Objetivos específicos:

1. Determinar la frecuencia y duración de la actividad física diaria de los estudiantes de grado sexto, mediante la aplicación de cuestionarios y registros de actividad física.
2. Identificar los tipos y modalidades de actividad física que realizan los estudiantes a través de observaciones y encuestas.
3. Caracterizar los tipos y niveles de actividad física que realizan los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Aguas negras.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Referentes teóricos

Título 1: Sedentarismo.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren. El sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 60% de la población del mundo vive una vida sedentaria, sin realizar suficiente actividad física según lo recomendable para la edad y la condición de cada quien.

Las sociedades modernas, por el estilo de vida que se impone sobre todo en los grandes centros urbanos, son propensas al sedentarismo. Densidad de tráfico elevada. (Salud, M. (2018, enero 8). *Sedentarismo y Salud*. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid)

Según la OPS y la OMS, en América Latina, tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario. En la población adulta el nivel de Actividad física es muy bajo, estudios en países latinoamericanos muestran una participación reducida a medida que se avanza en la edad. El estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas evidencia que 52 % no realiza actividad física y solo 35 % de la población encuestada efectúa actividad física con una frecuencia de una vez por semana, 21,2 % la realiza mínimo 3 veces a la semana; en Bogotá el 20 % de los

adolescentes es sedentario, 50 por ciento irregularmente activo, 19 % por ciento regularmente activo y 9,8 % activo.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

El sedentarismo sólo se combate con actividad física. Y, como hemos repetido en numerosas ocasiones, no se trata de convertirse en un atleta de competición. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte. En el caso de los adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente que consulten a su médico: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como, en esa situación, lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada. Es considerado un problema de salud pública a nivel mundial. Algunas de sus causas son; los Comportamientos sedentarios en actividades laborales y domésticas, el Desinterés por practicar algún deporte, la Escasa necesidad de realizar ejercicio físico, las Dietas ricas en grasas, el Uso de medios transporte pasivos, la Superpoblación en las grandes ciudades, la Ausencia de parques o instalaciones deportivas o recreativas, la Pobreza, la Criminalidad, la Densidad de tráfico elevada.

La ausencia de actividad física trae consecuencias para el estado de nuestro organismo, como causar (o aumentar las probabilidades de tener) graves problemas de salud. Algunas de las consecuencias más comunes son: La Obesidad, Cansancio, Estrés, Niveles emocionales bajos, Problemas de cuello y espalda, Pérdida de flexibilidad en las articulaciones, Problemas de sueño,

Debilitamiento óseo, Trastornos digestivos, Enfermedades cardiovasculares, Atrofia muscular, Osteoporosis, Hipertensión arterial, Aumento del colesterol, Diabetes, Envejecimiento, etc.

Título 2: Actividad física.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Como actividad física denominamos todos aquellos movimientos corporales que implican gasto de energía.

La actividad física, cuando es practicada de forma regular y sistemática, es beneficiosa para la salud y nos ayuda a mejorar o mantener nuestro bienestar físico y mental. Hacer actividad física de forma regular se traduce en un menor riesgo de sufrir afecciones cardiovasculares, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, lumbalgias, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresiones y obesidad, así como también nos ayuda a desarrollar una mejor elasticidad en los músculos y articulaciones, y a mejorar la capacidad pulmonar y la salud ósea. Asimismo, a nivel psíquico, la actividad física ayuda a drenar el estrés acumulado, contribuye a la satisfacción personal, mejora la autoestima, y permite socializar más, al ponernos en contacto con otras personas.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. La actividad física regular puede: mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el

de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

En los niños y adolescentes, la actividad física mejora: el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular), la salud cardio metabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de depresión), la reducción de la adiposidad.

Título 3: La escuela y la educación física en la promoción de la actividad física y la salud.

En la actualidad, utilizamos los términos “prevención”, “promoción de la salud” y “educación para la salud” para referirnos a las diferentes acciones orientadas a la trasmisión de actitudes favorables al cuidado de nuestro cuerpo y del medio en el que nos movemos (Márquez y Garatachea, 2009).

Es fundamental la labor de los centros educativos en la promoción de estilos de vida más activos y saludables, debido a que como argumentan Ahrabi-Fard y Matvienko (2005) “El incremento de la actividad física diaria, particularmente en los colegios, contribuye a la salud de los niños y tiene muchos valores educativos” (p.165). En ellos concurren dos razones fundamentales que favorecen el desarrollo de iniciativas orientadas a promover la salud: la escolarización obligatoria, que está presente en la mayoría de los países, en el caso de España hasta los 16 años de edad y como ya hemos comentado en apartados anteriores, la edad de los escolares

es propicia para la creación y desarrollo de hábitos que pueden perdurar y condicionar su estilo de vida en el futuro (Chillón, Tercedor y Delgado, 2007).

La actividad física puede ser promocionada de forma indirecta, por cualquier profesional que pertenece al centro y desarrolla su actividad dentro del mismo, por ser transmisores de un modelo de conducta susceptible de imitación. Además, cada integrante del equipo docente puede usar la actividad física como medio para el desarrollo de contenidos propios del área que imparte. Aunque normalmente, la mayor parte de la responsabilidad en cuanto a la promoción de la actividad física recae sobre el área de Educación Física y, por lo tanto, sobre el especialista a cargo. (Tercedor, Jiménez y López, 1998) Existen diferentes modelos de actuación docente en la Educación Física escolar, para promocionar la práctica de actividad física saludable (Devís, 1998). (modelo médico, modelo psico-educativo, modelo crítico).

Título 4: Inactividad física

La inactividad física se define como la realización de un nivel insuficiente de AF moderada o vigorosa para cumplir con las recomendaciones de AF actuales por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cada grupo de edad. La inactividad física, en el caso de las personas entre 18 y 64 años, es cuando no se alcanza el mínimo de 150 minutos/semana de AF moderada, 75 minutos/semana de AF vigorosa o una combinación equivalente de AF moderada y vigorosa.

Antecedentes

Se han observado antecedentes y referentes sobre este tema, asimismo se hará una investigación a autores que trabajaron sobre este y analizar sus aportes y comentarios para la comprensión y desarrollo de nuestro proyecto. En este campo de conocimiento se han publicado diversos estudios a nivel nacional e internacional, y que se relacionan con la investigación por abordar la temática con el mismo enfoque, dentro de los cuales se destacan los siguientes dentro de la investigación encontramos, que el sedentarismo es un tema del cual se habla mucho desde hace un tiempo y es que desde el hombre primitivo se tiene conocimiento del hombre sedentario , aunque el termino por más que significa lo mismo , era distinto en esa época se refería a otro tipo de sedentarismo , y este se mantuvo hasta la época contemporánea , cuando hablamos de el sedentarismo como un fenómeno riesgoso para el ser humano , por el hecho de las enfermedades que pueden venir con el mismo.

Cuando hablamos de el sedentarismo en la escuela o en las distintas instituciones educativas los primeros escritos que encontramos son de origen europeo siendo España los primigenios a nivel hispanohablante y eran documentos los cuales estaban enfocados en la actividad física y salud , y que mencionaban en pequeñas ocasiones las escuelas , pero no con el fin de centrarse en la problemática de esa población , si no tomándola como un punto de partida , intermediario o de salida , para hablar acerca de los beneficios del ejercicio , de estas literaturas podemos recalcar que mencionan la motivación como algo fundamental en la prevención del mismo .

Marina Rojo Oliveros en 2015 menciona en su proyecto investigativo acerca del sedentarismo escolar , que la principal causa del problema viene de conflictos individuales ,sociológicos y económicos y hasta emocionales , siguiendo con la motivación como la principal fuente de un educador contra el sedentarismo de uno o unos de sus estudiantes , también le echa

la culpa a la ideologías de los familiares y a la falta de infraestructura deportiva como los detonantes de la nula practica de actividad física.

La Revista de la salud Publica, hizo un estudio en el cual se tomaron como pruebas, ciertas poblaciones de Colombia y los resultados fueron los siguientes; En todos los niveles de clasificación de sedentarismo se encontraron personas con sobrepeso y obesidad. Estos datos difieren con otro estudio (18), donde se determina que no hay diferencias estadísticamente significativas entre la prevalencia del sobrepeso y obesidad ni entre el IMC. El estudio realizado en Pasto, Colombia (19) utilizando el Ipaq, estableció una prevalencia de actividad física así: regularmente activos (63,0 %), irregularmente activos (34,0 %) e inactivos (2,9 %). Los hombres fueron más regularmente activos que las mujeres, datos similares a la presente investigación, ya que la prevalencia del sedentarismo encontrada fue de 72,7 %, la distribución por género estuvo constituida en 51,7 % por las mujeres y 48,3 % por hombres. Estudios refieren como el género está asociado al sedentarismo 4,3 veces más sedentarias las mujeres que los hombres.

En Colombia, los datos sobre sedentarismo son similares a los hallados en los demás países, es así como el estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas encontró que 52 % no ejecuta actividad física y solo 35 % de la población encuestada realiza actividad física con una frecuencia de una vez a la semana, el 21,2 % la práctica de manera regular mínimo 3 veces a la semana. En Bogotá se reportan datos como los siguientes: 20 por ciento de los adolescentes es sedentario, 50 % por ciento irregularmente activo, 19 % regularmente activo y 9.8 % activo (3). En este mismo sentido otros estudios (10,26,27) muestran que el sedentarismo se adopta en la juventud y se mantiene a lo largo de la vida. De igual manera se muestra como los mayores descensos de niveles de actividad física se dan durante la adolescencia, y la inactividad aumenta de forma más lenta con el pasar de los años en toda la edad adulta (8,28). El informe sobre la salud en el mundo, de la OMS 2002, evidenció que en América latina ocurren al año 119.000 decesos

asociados a estilos de vida sedentarios (29). La inactividad constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles (ENT). Esta situación se corroboró cuando la American Heart Association (AHA), basada en evidencias científicas, anunció: "la vida sedentaria fue oficialmente ascendida a factor de riesgo mayor e independiente de enfermedad coronaria".

El artículo de las licenciadas acerca de las escuelas de Popayán por otro lado culpa a la movilización, al transporte motorizado, el cual evita la práctica de la educación física, la contextualización del lugar y a los padres por el sedentarismo, estos artículos en Colombia se enfocan mucho en la sociología alrededor de la institución, factores como el estrato, la ciudad o el departamento, además de que se habla de la experiencia desde dentro a nivel nacional.

En estudios realizados por Briceño et al., (2022) señalan que las habilidades motrices se enmarcan en dos perspectivas: una donde el movimiento motriz se orienta hacia el desarrollo cognitivo, emocional, social y motor, la otra es más específica y solo es observable en una acción concreta en el medio que lo rodea. Por otra parte, el sobrepeso y la obesidad se definen como el almacenamiento excesivo de grasa en el cuerpo, la cual es dañina para la salud OMS, (2010). Un indicador sencillo que guarda relación con la adiposidad es el índice de masa corporal (IMC); en la actualidad, este factor se establece en niños bajo protocolos diferenciados de los adultos ponderando el peso (kgs.), la talla (cms.) (Cole & Lobstein, 2012), relacionados con la edad y sexo (de Onis et al., 2007). Informes de la OMS señalan que el sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública que afecta a niños en todo el mundo (Cigarroa et al., 2016). La prevalencia de esta condición en edad infantil se debe a factores como: alimentación inadecuada, factores biológicos y estilo de vida (Haug et al., 2009). Estudios indican, que niños con estas condiciones, son propensos a contraer Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT) y cardiorrespiratorias que limitan un adecuado desempeño en las actividades físico-motoras (Iraheta et al., 2020), lo cual

podría ser explicado por una menor actividad física que conduce a un bajo rendimiento motor (Möller et al., 2021).

En la encuesta nacional de situación nutricional del (2015), señala que esta pandemia ha aumentado a un 24,4%, es decir, 5,6 puntos porcentuales en un quinquenio, aclarando que hay más prevalencia en mujeres que en hombres. En la región atlántica colombiana, la evolución del sobrepeso entre 2010 a 2015, en edades de 5 a 12 años, pasó de 13,4% a 18,7%. (ENSIN, 2015)

Por último, a nivel local se encuentran escritos de hace ya casi 10 años utilizando la fórmula antes mencionada, contextualizando las escuelas y desglosando poco a poco la población hasta llegar a la presente problemática, exponiendo el recorrido de la actividad física a través de los años en la ciudad.

CAPITULO III

METODOLOGIA

Enfoqué Investigativo: Cuantitativo.

La metodología cuantitativa de acuerdo con Tamayo (2007), consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio. Por lo tanto, para realizar estudios cuantitativos es indispensable contar con una teoría ya construida, dado que el método científico utilizado en la misma es el deductivo.

La metodología cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

De acuerdo con *Hernández, Fernández y Baptista (2014: 4)*, el enfoque cuantitativo está basado obras como las de Auguste Comte y Émile Durkheim. La investigación cuantitativa considera que el conocimiento debe ser objetivo, y que este se genera a partir de un proceso deductivo en el que, a través de la medicación numérica y el análisis estadístico inferencial, se prueban hipótesis previamente formuladas. Este enfoque se comúnmente se asocia con prácticas y normas de las ciencias naturales y del positivismo. Este enfoque basa su investigación en casos “tipo”, con la intención de obtener resultados que permitan hacer generalizaciones (*Bryman, 2004:19*).

Las características de una investigación con enfoque cuantitativo son:

- Recolección de datos numéricos: Se recolectan datos cuantitativos de los objetos, fenómenos o participantes que se estudian.
- Análisis estadístico: Se analizan los datos mediante procedimientos estadísticos para establecer patrones y relaciones causales.
- Uso de muestras representativas: Se emplean muestras representativas de la población para generalizar los resultados.
- Preguntas clave: Las preguntas clave son ¿Cuántos?, ¿Quién?, ¿Qué cantidad?, o ¿En qué medida?
- Método hipotético-deductivo: Se utiliza un método hipotético-deductivo.
- Elimina sesgos: No ofrece margen para comentarios personales o sesgos en los resultados.
- Rapidez: Se recolectan datos rápidamente.
- Predicciones: Se realizan predicciones que son interpretaciones de los hechos observados.

Ventajas y desventajas de la investigación cuantitativa

La investigación cuantitativa es una excelente metodología en la obtención de resultados, así como para probar o refutar una hipótesis, cuya estructura y procedimiento de indagación es aplicable en muchos campos y disciplinas científicas. Por medio de ella, es posible realizar análisis estadísticos de los resultados, llegando a una respuesta abstractiva del cual se desarrollan discusiones y publicaciones legítimas. Los experimentos cuantitativos también filtran los factores externos, si se diseñan adecuadamente, de esta manera las derivaciones obtenidos pueden ser vistos como reales e imparciales. Adicionalmente, los estudios con un enfoque cuantitativo son útiles para comprobar los resultados conseguidos por una serie de experimentos cualitativos, llevando a una respuesta final y reduciendo las direcciones posibles que la investigación pueda tomar. En este contexto, el diseño de investigación cuantitativa presenta como ventajas:

- El uso de este tipo de métodos permite la generalización.
- Se puede reunir información de un número relativamente grande de participantes.
- Proporciona información numérica o de calificación para la investigación.
- Revela números duros, que son útiles para tomar decisiones.

Por otro lado, esta forma de indagación de un problema puede presentar ciertos obstáculos o desventajas, entre ellas se puede mencionar:

- Muchos tipos de información son difíciles de obtener, por ejemplo, información muy personal.
- La información obtenida puede estar incompleta.
- A menudo no hay información sobre factores contextuales que ayuden a interpretar los resultados de la investigación o a explicar variaciones en el comportamiento de los participantes.
- Los errores en el análisis pueden dar lugar a resultados erróneos que no lograrán el impacto deseado.

En resumen, el enfoque cuantitativo es ideal para este proyecto porque permite recopilar datos precisos y objetivos, analizar la relación entre variables e identificar patrones y tendencias en los datos.

Diseño metodológico

El diseño de la investigación será de tipo transversal, ya que se recopilarán datos en un solo momento y no se realizará un seguimiento a lo largo del tiempo. En 2014, Hernández Sampieri describe el diseño transversal como un estudio que recolecta datos en un solo momento, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia.

Los estudios transversales son un método de investigación fundamental utilizado en diversos campos para analizar datos en un momento específico. Al comparar diferentes sujetos sin tener en cuenta la variable temporal, estos estudios pueden proporcionar valiosos conocimientos sobre la prevalencia y las características de los fenómenos dentro de una población.

El diseño metodológico transversal es un tipo de investigación observacional que se caracteriza por medir una o más variables en un momento determinado. Los autores destacan que esta metodología tiene varias ventajas, entre ellas:

- Permite comparar múltiples variables al mismo tiempo
- Es relativamente rápido de realizar
- Se pueden investigar varios resultados a la vez
- Es útil para el análisis descriptivo
- Puede servir como base para futuras investigaciones

Sin embargo, los estudios transversales no pueden proporcionar información definitiva sobre las relaciones de causa y efecto. Esto se debe a que se trata de una instantánea de un solo momento en el tiempo, por lo que no se considera lo que sucede antes o después.

Descripción de la población y muestra/participantes o grupo de interés

Población es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. "El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros". (PINEDA et al 1994:108). En nuestro campo pueden ser artículos de prensa, editoriales, películas, videos, novelas, series de televisión, programas radiales y por supuesto personas.

Según el autor Arias (2006, p. 81) define población como "un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio".

Una población de la investigación también es conocida como una colección bien definida de individuos u objetos que tienen características similares. Todas las personas u objetos dentro de una determinada población por lo general tienen una característica o rasgo en común.

Por lo tanto, este proyecto está constituido por una población objetivo que son los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Aguas Negras, aproximadamente 25 niños, el cual está ubicada en zona rural del municipio de montería, estrato promedio 1 actualmente.

Según el autor Arias (2006, p.83) define muestra como "un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible". El muestreo es una herramienta de la investigación científica. Su función básica es determinar que parte de una realidad en estudio (población o universo) debe examinarse con la finalidad de hacer inferencias sobre dicha población. Obtener una muestra adecuada significa lograr una versión simplificada de la población, que reproduzca de algún modo sus rasgos básicos. Para el interés de esta investigación la muestra se desarrollará en el grado sexto de bachillerato.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

En el proyecto se utilizó la técnica de **encuesta**, Se puede definir la encuesta, siguiendo a García Ferrando, como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características». Para Sierra Bravo, la observación por encuesta, que consiste igualmente en la obtención de datos de interés sociológico mediante la interrogación a los miembros de la sociedad, es el procedimiento sociológico de investigación más importante y el más empleado. Entre sus características se pueden destacar las siguientes:

- La información se obtiene mediante una observación indirecta de los hechos, a través de las manifestaciones realizadas por los encuestados, por lo que cabe la posibilidad de que la información obtenida no siempre refleje la realidad.
- La encuesta permite aplicaciones masivas, que mediante técnicas de muestreo adecuadas pueden hacer extensivos los resultados a comunidades enteras.
- El interés del investigador no es el sujeto concreto que contesta el cuestionario, sino la población a la que pertenece; de ahí, como se ha mencionado, la necesidad de utilizar técnicas de muestreo apropiadas.
- Permite la obtención de datos sobre una gran variedad de temas.
- La información se recoge de modo estandarizado mediante un cuestionario (instrucciones iguales para todos los sujetos, idéntica formulación de las preguntas, etc.), lo que faculta hacer comparaciones intergrupales.

El instrumento por utilizar es una **guía de cuestionarios (GPAQ)**, el cuestionario es un instrumento utilizado para recoger de manera organizada la información que permitirá dar cuenta de las variables que son de interés en cierto estudio, investigación, sondeo o encuesta (Casas,

Repullo y Donado, 2003). Generalmente, se compone de un conjunto de preguntas que permitirá obtener la información de manera estandarizada (de hecho, la palabra cuestionario proviene del latín *quaestionarius*, que significa “lista de preguntas”).

En el contexto de la evaluación educacional, este instrumento es útil para recoger de manera estandarizada información sobre características de una población de interés, así como para medir opiniones, creencias o actitudes. Al igual que en el caso de pruebas de conocimiento, la construcción de un cuestionario implica un diseño cuidadoso que aumente la probabilidad de que la información que se recogerá a través de él sea la correcta.

Los cuestionarios pueden utilizarse con varios objetivos. Por ejemplo, para recabar información respecto de variables contextuales o individuales que pueden ayudar a comprender mejor los resultados de una evaluación educacional, tales como el nivel educacional de los padres o los hábitos de estudio de los alumnos, en lo que generalmente se conoce como “cuestionarios complementarios” a una evaluación. Pueden ser empleados también para medir la manifestación regular de cierto concepto. Por ejemplo, en este caso que se refiere al sedentarismo, un problema que se vive en las instituciones educativas y que es en consecuencia por la poca actividad física o metodologías no activas al realizar las clases. Este instrumento permite medir una forma de evaluar el clima escolar de los establecimientos educacionales a través de la aplicación de cuestionarios a estudiantes, docentes y padres o apoderados, a quienes se les consulta respecto de situaciones típicas o frecuentes que ocurren en la escuela. Todas las respuestas recogidas en el cuestionario son analizadas para generar un puntaje o categoría que permitirá evaluar el clima escolar de cada escuela. Una técnica similar puede servir para evaluar actitudes, creencias o conductas con relación a un tema particular.

Con el tiempo, se presenta la necesidad de tener una herramienta que brinde aproximaciones confiables acerca de la actividad física frente al creciente desarrollo de las

enfermedades derivadas de la inactividad física y de manera especial para los países en desarrollo, donde los niveles de gasto energético varían en comparación con países desarrollados. La OMS elaboró el cuestionario global de actividad física GPAQ como herramienta de vigilancia activa en países en desarrollo. El cuestionario GPAQ, o Cuestionario Mundial sobre Actividad Física, es una herramienta desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para vigilar los niveles de actividad física en diferentes poblaciones. Su objetivo es evaluar la actividad física en tres ámbitos principales: ocupacional, transporte y tiempo libre, considerando la intensidad, duración y frecuencia de la actividad.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

Encuesta GPAQ:

Las siguientes graficas son los resultados obtenidos de la encuesta (GPAQ) realizada a los estudiantes de grado sexto de la institución educativa aguas negras.

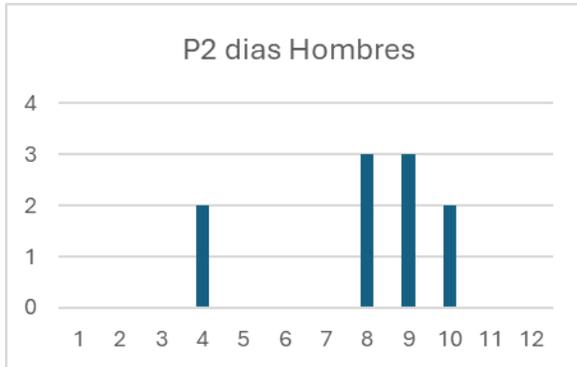
Realizada por: **Roxana Alarcón Paternina.**

Actividad física en la escuela:

P1: ¿Exige su escuela una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [*levantar pesos, cavar o trabajos de construcción*] durante al menos 10 minutos consecutivos?



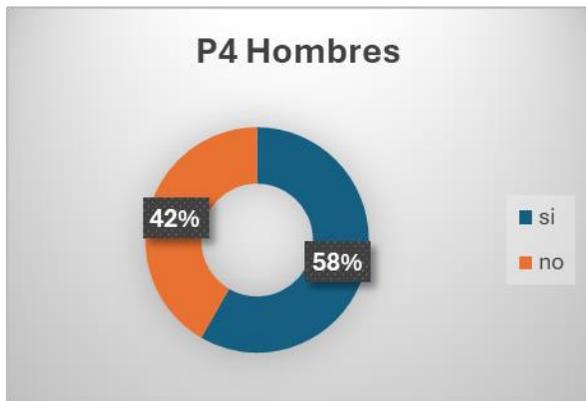
P2: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su escuela?



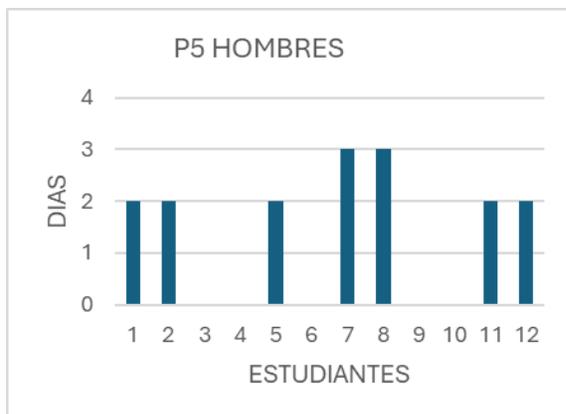
P3: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?



P4: ¿Exige su escuela una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?



P5: En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su escuela?



P6: En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

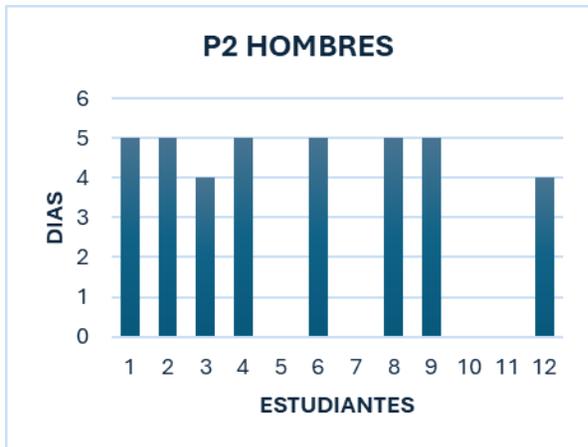


Actividad física para desplazarse

P1: ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?



P2: En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

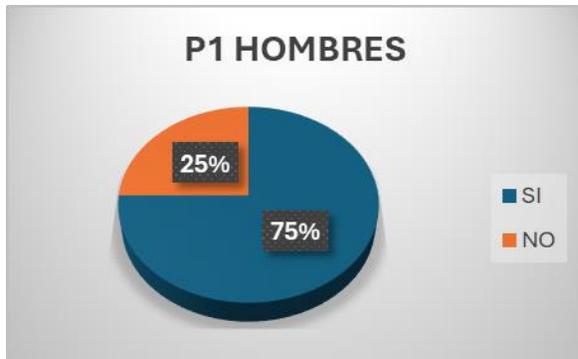


P3: En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?



Actividad física en el tiempo libre

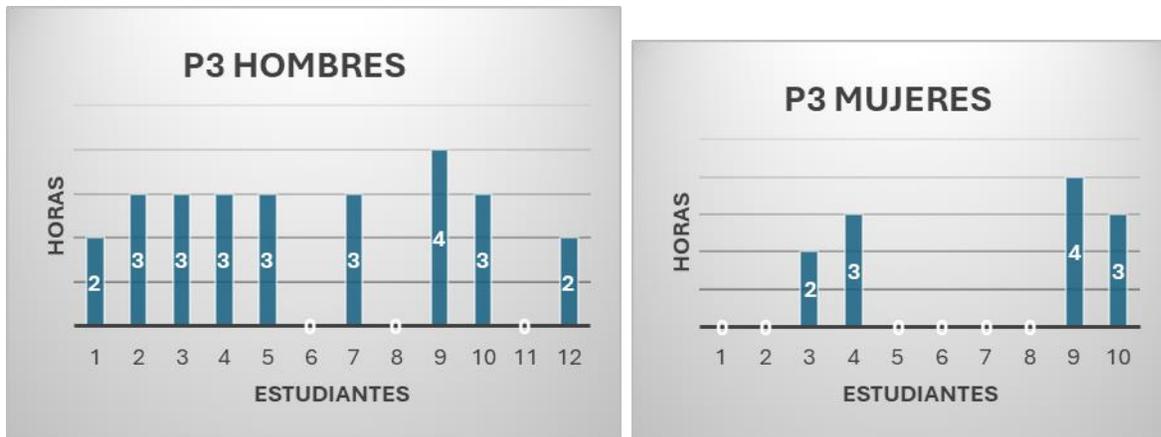
P1: ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?



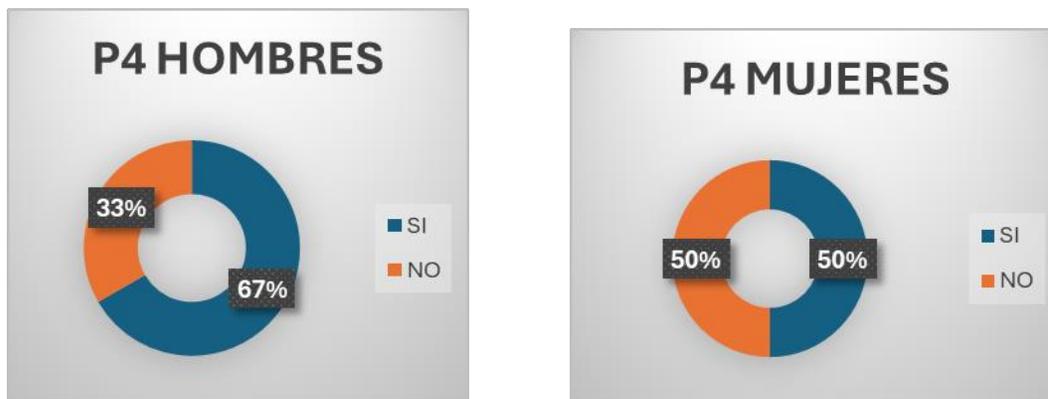
P2: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?



P3: En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?



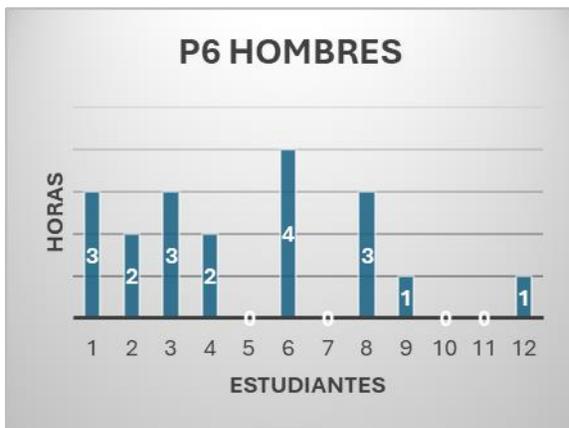
P4: ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?



P5: En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?



P6: En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?



Comportamiento sedentario

P1: ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El sedentarismo es una problemática presente en todos los individuos que no realizan actividad física, en Colombia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) existe un porcentaje del 80 % en jóvenes entre los 11 y 17 años que son sedentarios, esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad y el sobrepeso. Por lo anterior, quisimos ver el nivel de actividad física de los niños de grado sexto de la institución educativa aguas negras.

Dentro de la investigación hay unas bases teóricas respaldadas con autores y un proceso metodológico que nos llevó a identificar el tipo de diseño que íbamos a realizar y el cómo se iba a llevar a cabo, por último, los instrumentos, las herramientas y técnicas que utilizamos también fueron estudiadas, todos estos puntos nos permitieron elaborar nuestro proyecto investigativo, el cual cumplió su objetivo general y sus objetivos específicos.

Teniendo en cuenta, el instrumento que utilizamos (GPAQ) obtuvimos resultados veraces y fáciles de entender teniendo así un diagnóstico claro de los niveles de actividad física de la muestra de estudio. Las gráficas nos mostraron que en consecuencia en la escuela más del 65% de los niños y niñas de grado sexto no le implican una aceleración de la respiración ni del ritmo cardiaco, los cuales a los que si solo realizan en promedio de 3 días de actividad física con tiempos de aproximadamente 2 horas y media. Pero al llegar a una actividad moderada vemos que el 60% si se aproxima a esa condición y que en la semana de 5 a 6 días realizan moderadamente de 7 a 8 horas semanales. Al llegar a parte de desplazamiento vimos que en los niños prevalece más la realización de actividad física al momento de desplazarse que las niñas y que estos lo hacen por aproximadamente 5 días a la semana por promedio de 4 horas diarias. En cuanto al tiempo libre los niños realizan más actividad física, pero en un 40% las niñas también practican algún deporte. Ambas partes en promedio de 3 días a la semana con una duración de 3 horas por día. En a última instancia en cuanto al comportamiento sedentario se refleja que los niños en promedio duran de a

8 horas sentados o acostados durante el día y en las niñas un promedio de 7 horas aproximadamente.

CONCLUSIONES

1. La actividad física es fundamental para el desarrollo saludable y el bienestar de los estudiantes de grado sexto.

2. La mayoría de los estudiantes de grado sexto no cumplen con las recomendaciones de actividad física diaria.

3. La implementación de un plan de actividad física en la escuela puede ser efectiva para aumentar la actividad física y mejorar la salud de los estudiantes.

4. La colaboración entre los estudiantes, los docentes y la administración escolar es fundamental para el éxito de un plan de actividad física.

RECOMENDACIONES

1. Implementar un plan de actividad física en la escuela que incluya actividades físicas diarias y semanales.

2. Proporcionar oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas de su interés.

3. Capacitar a los docentes y al personal escolar sobre la importancia de la actividad física y cómo implementar un plan de actividad física efectivo.

4. Establecer una política escolar que promueva la actividad física y la salud en la escuela.

5. Realizar un seguimiento y evaluación regular del plan de actividad física para asegurarse de que esté funcionando de manera efectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aramayo, M. E. (2017). El sedentarismo en edad escolar: Un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires [Magister en Deporte, Universidad Nacional de La Plata]. <https://doi.org/10.35537/10915/61180>
- Cortina, M.; Acuña, G.; Berdugo, J.; Villareal, A. (2022). Capacidades psicomotoras e índice de masa corporal en escolares de 6 a 10 años de Colombia. *Sportis Sci J*, 8 (3), 329-347 <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8976>
- Guzmán, D. L. R. (2016). ESTUDIO ETNOGRÁFICO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA. UNA MIRADA DESDE LA PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES/ETHNOGRAPHIC STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL. A VIEW FROM THE PARTICIPATION OF STUDENTS. *Edu-física.com*, 8(18), Article 18. <https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/998>
- Hernández, N. (2022, mayo 5). Cómo luchar contra el sedentarismo en los colegios. *Ethic*. <https://ethic.es/2022/05/como-luchar-contra-el-sedentarismo-en-los-centros-educativos/>
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), Article 1. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Oliveros, M. R., Bocos, J. R. M., & de, J. (s. f.). EL SEDENTARISMO EN EDAD ESCOLAR. PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO.
- Valencia-Peris, A. (2013) Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes. Tesis Doctoral: Universidad de Granda, España. Pp. 397.
- Vázquez, I., Busto Zapico, R., Herrero Díez, J., & Fernández Rodríguez, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(Número 4), 516–520. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8690>

ANEXOS:

CONSENTIMIENTO:

La presente encuesta hace parte del Proyecto “Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Aguas Negras”, y busca explorar los conocimientos, hábitos y actitudes de la población estudiantil hacia la actividad física. La información obtenida se utilizará para fines exclusivamente académicos y además, será tratada conforme la Ley de protección de datos personales. Tu participación siempre será voluntaria y por ello se necesita el consentimiento de tus padres o representantes, quienes deben leer, ser orientados y firmar el presente cuestionario.

Para aclarar dudas o recibir más información, comunicarse con la Profesora de Educación Física, Roxana Alarcón, al celular: 3113392411

Correo electrónico: alarconroxana019@gmail.com

Firma de la Profesora: *Roxana Alarcón*

Firma del Representante del Menor:

Actividad física			
<p>A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 <i>si No, Saltar a P 4</i></p>	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días:	
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas, minutos:	
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 <i>Si No, Saltar a P7</i></p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días:	P5

54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos:	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 si No, Saltar a P 10	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días:	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas: minutos:	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días:	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos:	P 12 (a - b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta.		Respuesta	Código
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días:	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos:	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas: minutos:	



EVIDENCIAS DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DOCENTE EN LA I. E. Aguas Negras





EVALUACIÓN POR PARES

I. Datos del libro

Título:	Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto
----------------	---

II. Datos del evaluador 1.

Institución:	Universidad de Jaén España
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Profesora Titular.
Fecha de evaluación:	08/12/2024

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
1. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
2. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave. 	De 0 a 3	3

<p>3. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 	De 0 a 4	4
<p>4. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	9
<p>5. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	De 0-10	9
<p>6. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	De 0-10	9
<p>7. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	De 0 a 10	10
<p>8. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	De 0 a 15	15
<p>9. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	De 0 a 10	9

10. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.	De 0 a 10	9
11. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	10
Calificación total	90	

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

Un estudio de caso sobre una problemática a nivel mundial que hay que resolver.

I. Datos del libro

Título:	Niveles de actividad física en estudiantes de grado sexto
----------------	---

II. Datos del evaluador 2.

Institución:	Universidad del Zulia. Venezuela.
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Professor Titular.
Fecha de evaluación:	12/12/2024

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

criterio	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
12. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
13. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave. 	De 0 a 3	3
14. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:	De 0 a 4	4

<ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 		
<p>15. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	7
<p>16. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	De 0-10	8
<p>17. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	De 0-10	9
<p>18. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	De 0 a 10	10
<p>19. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	De 0 a 15	13
<p>20. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	De 0 a 10	10
<p>21. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.</p>	De 0 a 10	10

22. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	10
Sustentación:		
Calificación total	87	

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

ES UNA INVESTIGACIÓN COMPLETADA BAJO NORMAS INTERNACIONALES.
--

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Libro Cortina

19%
Textos sospechosos



19% Similitudes

< 1% similitudes entre comillas (ignorado)

< 1% entre las fuentes mencionadas (ignorado)

< 1% Idiomas no reconocidos (ignorado)

8% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: Libro Cortina.docx

ID del documento: 59abc2f23e8c62fd326f2d0a1b70a8acb43c27e4

Tamaño del documento original: 3,85 MB

Autores: []

Depositante: DIGNA DIONISIA PEREZ BRAVO

Fecha de depósito: 14/12/2024

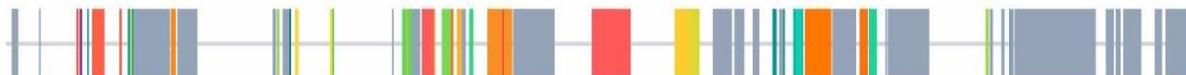
Tipo de carga: interface

fecha de fin de análisis: 14/12/2024

Número de palabras: 11.079

Número de caracteres: 72.120

Ubicación de las similitudes en el documento:



SOBRE LOS AUTORES

Manuel De Jesús Cortina Núñez



Docente titular e investigador de la Universidad de Córdoba, Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Zulia (Venezuela), Especialista en Deporte: mención Fútbol, Universidad del Zulia (Venezuela), Especialista en Fisiología del Entrenamiento, Universidad del Zulia (Venezuela), Magister en Fisiología del Ejercicio (Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL-IPC, Venezuela), Doctor en Educación Deportiva y Ciencias del Deporte (Universidad de Baja California, México). Director del grupo de investigación MOTRICIDAD SIGLO XXI, con ponencias en congresos nacionales e internacionales, autor de numerosas publicaciones en revistas indexadas y con experiencia docente de pregrado y posgrado en universidades de varios países. Ha desempeñado cargos administrativos como coordinador, director de centro, jefe de departamento y decano de facultad. También ha sido entrenador de fútbol y preparador físico en fútbol desde iniciación hasta profesional. mjcortinanunez@correo.unicordoba.edu.co

Silvio Rafael Villera Coronado



Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria de La Costa CUC, Especialista en Pedagogía del Entrenamiento Deportivo CECAR, Magister en Ciencias de la Actividad Física y Deportes Universidad de Pamplona y Candidato a Doctor en Educación Universidad de Panamá. Profesor titular de la Universidad de Córdoba, miembro del grupo de investigación MOTRICIDAD SIGLO XXI, autor de múltiples publicaciones nacionales e internacionales, con más de 30 años de experiencia en los niveles básica primaria y secundaria, pregrado y posgrado en varias universidades de la región del Caribe colombiano. Miembro activo de la Red GADE. svillera@correo.unicordoba.edu.co

Roxana Andrea Alarcón Paternina



Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Córdoba. Deportista destacada en fútbol y fútbol de salón, representando a la Universidad de Córdoba en juegos ASCUN. Jugadora y entrenadora por varios años del club Nuevo Mocarí en la liga de fútbol de Córdoba. ralarconpaternina@correo.unicordoba.edu.co

La actividad física (AF) es fundamental en la infancia y en la adolescencia a fin de promover un desarrollo saludable. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente. La actividad física mayor a 60 minutos diarios proporciona beneficios adicionales para la salud. La mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica. Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. El objeto general del estudio se centra en establecer los niveles de actividad física de los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Aguas Negras a través del cuestionario GPAQ el cual es un instrumento que nos permitió saber en qué estado de actividad física se encuentran. Los participantes fueron 22 adolescentes en donde previamente se obtuvo el consentimiento informado de los padres y/o tutores y al realizar un diagnóstico los principales resultados muestran que los varones realizan AF durante más tiempo y a mayores intensidades que las mujeres. Existe un bajo porcentaje de alumnos que cumplen con las recomendaciones de la OMS. Como conclusiones, creemos muy importante la búsqueda de nuevas estrategias y métodos a fin de involucrar un mayor número de adolescentes en la práctica de AF, como también vemos de vital importancia las sesiones de AF en la escuela.

