

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE COVID-19

ANA MARÍA CALDERÓN GARCÍA

JUAN PABLO GUTIÉRREZ DUQUE

Asesores

Trabajo de grado I

PAULA ANDREA HERNÁNDEZ

Trabajo de grado II

CAROLINA VÁSQUEZ

TRABAJO DE GRADO

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

MEDELLÍN

2021

EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE COVID-19

ANA MARÍA CALDERÓN GARCÍA

JUAN PABLO GUTIÉRREZ DUQUE

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

MEDELLÍN

2021

Agradecimientos

Primero le queremos agradecer a Dios por permitirnos tener la oportunidad de estudiar en La Universidad Católica Luis Amigó, a nuestros padres por ayudarnos a cumplir nuestros sueños, a nuestros docentes por los conocimientos impartidos, a la Institución Educativa Atanasio Girardot por brindarnos la oportunidad de crecer laboralmente y permitirnos tener la población para realizar este trabajo y a nuestras asesoras por acompañarnos en este difícil proceso y aguantarnos siempre.

Tabla de contenido

Agradecimientos	3
Lista de figuras.....	6
Lista de tablas.....	8
Introducción	9
Capitulo I	10
Planteamiento del problema.....	10
Justificación	15
Pregunta problema.....	17
Objetivos	18
<i>Objetivo general</i>	18
<i>Objetivos específicos</i>	18
Capitulo II	19
Marco Referencial	19
Antecedentes y Marco teórico.....	19
<i>Actividad física y salud en edades escolares</i>	19
Marco conceptual.....	21
<i>Sedentarismo en niños</i>	21
<i>Covid-19</i>	24
<i>Covid-19 y educación</i>	25
Marco legal.....	26
<i>La escuela y sus proyectos</i>	26
Capitulo III	28
Diseño Metodológico	28
<i>Metodología.</i>	28
<i>Variables y categorías</i>	29
<i>Técnicas e instrumentos</i>	36
<i>Delimitaciones y alcances</i>	37
<i>Plan de análisis</i>	38
<i>Cronograma</i>	38
<i>Hipótesis</i>	39
Capitulo IV.....	40
Análisis de resultados y discusiones.....	40

Capítulo V 60

Conclusiones..... 60

Referencias bibliográficas..... 64

Anexos 66

Lista de figuras

Figura 1. Fases del trabajo.....	Pag 38
Figura 2. Edad.....	Pag 40
Figura 3. Genero.....	Pag 40
Figura 4. Enfermedad.....	Pag 41
Figura 5. Enfermedades que padecen.....	Pag 41
Figura 6. Nivel de actividad física estudiantes VS enfermedad.....	Pag 42
Figura 7. Práctica deportiva de los padres.....	Pag 43
Figura 8. Deportes que practican los padres.....	Pag 43
Figura 9. Enfermedades de los padres.....	Pag 44
Figura 10. Enfermedades de los padres.....	Pag 44
Figura 11. Nivel de actividad física padres Vs enfermedad.....	Pag 45
Figura 12. Actividad física tiempo libre 1.....	Pag 46
Figura 13. Actividad física tiempo libre 2.....	Pag 47
Figura 14. Actividad física tiempo libre 3.....	Pag 48
Figura 15. Actividad física tiempo libre 4.....	Pag 48
Figura 16. Actividad física tiempo libre 5.....	Pag 49
Figura 17. Actividad física tiempo libre 6	Pag 50
Figura 18. Actividad en educación física.....	Pag 51

Figura 19. Actividades antes y después de comer.	Pag 51
Figura 20. Actividades después de la escuela.	Pag 52
Figura 21. Actividades deportivas después de la media tarde.....	Pag 53
Figura 22. Actividades deportivas último fin de semana.....	Pag 53
Figura 23. Fase que describe la última semana.	Pag 54
Figura 24. Frecuencia de la actividad física.	Pag 55
Figura 25. Enfermedad última semana.	Pag 56
Figura 26. Nivel de actividad física general.....	Pag 57
Figura 27. Nivel de actividad física mujeres.....	Pag 58
Figura 28. Nivel de actividad física hombres.....	Pag 59

Lista de tablas

Tabla 1. Cronograma de actividades.....	Pag 38
Tabla 2. Nivel actividad física de estudiantes que padecen alguna enfermedad.....	Pag 42
Tabla 3. Nivel de actividad física de los padres que padecen alguna enfermedad.....	Pag 45
Tabla 4. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A.....	Pag 57
Tabla 5. Nivel de actividad física en mujeres.....	Pag 58
Tabla 6. Nivel de actividad física en hombres.....	Pag 59
Tabla 7. Documento PAQ-A.....	Pag 67
Tabla 8. Tabla frecuencia de actividad física.....	Pag 71

Introducción

Debido a la pandemia ocasionado por el Covid-19, aparentemente han aumentado diferentes tipos de comportamientos en los niños y jóvenes del mundo entero, y junto con esto, se han incrementado enfermedades no transferibles en ellos, acompañado por muchos otros factores que no ayudan a mejorar esto, como tendencias de sus padres a las dichas patologías y a la poca práctica de la actividad física y deporte.

Por esto, esta investigación pretende medir el nivel de actividad física en los jóvenes de la institución educativa Atanasio Girardot, ubicada en el municipio de Bello, Antioquia. También pretende, desde la labor como profesionales de la actividad física y deporte, aumentar el nivel de actividad física en niños y jóvenes mediante medios digitales durante el confinamiento y la alternancia estudiantil, mismos medios que, cuando son mal utilizados, son una herramienta contraproducente para dicha práctica deportiva.

Para la anteriormente mencionada medición, se aplicó en estudiantes el cuestionario PAQ-A (Cuestionario de la actividad física para niños y adolescentes) con el cual se comprobaron ciertas hipótesis sobre el bajo nivel de actividad física de los alumnos de la institución.

En estos resultados, se logró comprobar que existe una estrecha relación entre la realización de ejercicios físicos de los padres y los hijos, ya que tanto en casos de enfermedades como en el de la poca realización voluntaria de este, la gran mayoría de los padres que no realizaban constantemente actividad física, contaban con hijos igual de inactivos a ellos. Logrando evidenciar que no solo el confinamiento es un problema, sino que también el poco acompañamiento de los padres y la poca influencia positiva a la práctica deportiva es un factor que no ayuda a que mejore el nivel de actividad física a nivel mundial. El sedentarismo es el principal problema de esta investigación, lo sabemos y se ve reflejado en los resultados de la presente investigación, y para esto, los profesionales de la actividad física tenemos una gran responsabilidad por la cual debemos empezar a hacernos cargo, por la salud de todos.

Capítulo I

Planteamiento del problema

La clase de educación física que se dicta a los estudiantes de la Institución Educativa Atanasio Girardot es una sesión en la cual se hace presente el docente encargado para el área de educación física: Heider Sti Ceballos Noreña, quien está observando a los jóvenes y el desarrollo de la clase, la cual es dirigida por los practicantes, en este caso, Juan Pablo Gutiérrez Duque y Ana María Calderón García.

El desarrollo de estas se da de la siguiente manera: unos días antes de empezar la semana, se realiza un video con los ejercicios a ejecutar durante la clase, este se sube a la plataforma de YouTube para ser compartido con los estudiantes. Empezando la semana, con el primer grupo se hace la video llamada por el medio virtual ZOOM y para el desarrollo de esa sesión se proyecta el video previamente grabado para que les sirva de guía a los estudiantes, el practicante es quien toma el mando del grupo, quien explica y lleva el control, mientras el otro practicante sirve de apoyo para la buena ejecución de los ejercicios por parte de los jóvenes, que por su parte tienen una hora a la semana de espacio para realizar educación física.

En la semana siguiente se cambian los roles de los practicantes, y de esta manera se va llevando el control y el desarrollo de estas sesiones.

Por otro lado, la respuesta que tienen los estudiantes frente a estas clases es muy buena, ya que ellos se muestran muy activos y muy partícipes de la sesión, teniendo en cuenta que no podemos generalizar, ya que hay estudiantes que sí se prestan para sabotear.

Respecto a las sospechas que tenemos de un bajo nivel de actividad física en los adolescentes, es algo que podemos evidenciar en las clases que dictamos en la semana, ya que podemos ver que el espacio es uno de los factores que no benefician a los jóvenes, puesto que deben realizar las clases de educación física en espacios como el comedor, la sala, el garaje o corredores. Otras de las razones que nos dan a

pensar que hay un bajo nivel de actividad física, son las pocas horas que se dictan por parte de la institución, ya que se dicta solo 1 hora a la semana para cada grupo, también el poco acompañamiento o motivación de parte de los padres frente a la realización de actividad física. Otro aspecto que afecta o aumenta el porcentaje de bajo nivel de actividad física son los videojuegos o la tecnología, ya que los adolescentes adquieren malos hábitos.

La problemática que mayor relevancia presenta radica en todos los aspectos en contra de la salud que se ven más reflejados por este tiempo de cuarentena.

Bien se sabe, como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS)(2020), que la salud es un estado de completo bienestar a nivel físico, psicológico y social y por motivos de la pandemia todas estas características se ven afectadas.

Primero, los estudiantes realizaban actividad física en sus clubes deportivos (algunos) y lo que alcanzaban a realizar en sus clases de educación física. En vista del confinamiento, llevan aproximadamente 6 meses de inactividad física, como resultado llega el sedentarismo, del cual (Ureña et al., 2010, p. 210) indica que de las consecuencias que más se destacan por la inactividad en la edad escolar es el sobrepeso/obesidad, pasando por enfermedades cardíacas, y generando con esto afectaciones psico-sociales debido a la discriminación o acoso escolar que lleguen a experimentar los jóvenes por su condición

Esto no es un tema de poca importancia, ya que según la investigación titulada “Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia”, la obesidad se ha transformado en un problema creciente de morbilidad y mortalidad, principalmente por problemas cardiovasculares, no solo en países como Chile y otros de Sudamérica, sino en el resto del mundo.

(Valdivia y Moral, 2013)

Una de las principales causas por las que los adolescentes se vuelven inactivos físicamente lo mencionan Ureña et al., (2010, p. 208) en su investigación en donde le aduce esto a que prestan su total atención a las pantallas chicas, integrando esto los celulares, tabletas, computadores y televisores, haciendo uso de estos de forma inadecuada.

Medina et al., (2011) en su estudio describe que “la escuela es el lugar donde los niños pasan la mayor parte del tiempo y donde pueden recibir orientación de estilos de vida saludables por personal capacitado, se considera el lugar más adecuado para promover la AF y prevenir la obesidad infantil”. Por eso es de suma importancia que se realice un trabajo enfocado en la salud, porque de esta forma se aprovecha que hay un gran número de población escolar para realizar el trabajo, los practicantes están en la capacidad de orientar sobre la importancia de tener buena salud y además parte de la información brindada llega a los padres de familia los cuales se hacen partícipes de este proyecto y se empieza a crear una nueva conducta de cuidado a nivel escolar y social.

Mencionamos previamente los objetos que pueden volver inactivos a los jóvenes, pero una de las principales causas es el poco acompañamiento en el hogar. Sabemos que los padres tienen una influencia directa en la participación deportiva de los estudiantes, ya que estos siempre serán un espejo o un factor motivacional en cada uno de ellos.

De esta forma, los padres que opinan positivamente sobre la práctica deportiva brindan a sus hijos impulsos positivos en la conducta de esta. Respecto a esta práctica, aparentemente entre más baja sea la clase social, menos interés hay en la realización de esta.

Cruz y Cols (1996), han hablado sobre la influencia que brindan los padres a sus hijos es sumamente importante, estos tienen gran trascendencia como agentes sociales, mostrando una gran importancia en la relación de sus hijos con el entorno deportivo.

Otros estudios indican que la familia ejerce su influencia en un entorno educativo informal en el que las actividades que se estructuran dentro de ella crean un ambiente de aprendizaje en el que este se adquiere de manera natural. Ello extrapolado al ámbito del deporte, conseguiría una práctica de este desde un punto de vista educativa e integral. (Palacios y Rodrigo, 1998).

Cuando se afirma que la familia posee una influencia positiva en la configuración de hábitos deportivos de los jóvenes, no es en alusión a que deba practicar deporte junto con ellos (que también es muy beneficioso) sino que algún miembro de la familia influya sobre la práctica de sus hijos o hermanos. Los padres deben animar y facilitar la práctica de sus hijos, pero también deben interesarse en la forma en la que practican y se organizan.

También como dice Perís, los padres desempeñan una labor fundamental para que sus hijos se enriquezcan de diversas formas en el entorno deportivo y enumera una serie de actuaciones que, si son llevadas a cabo por los padres, conseguirán que los hijos se beneficien de la práctica deportiva:

-Se debe garantizar una práctica deportiva de calidad.

-Es importante mostrar interés por la práctica deportiva de los hijos.

-Contribuir con el club o la escuela deportiva en la que practican sus hijos estableciendo un ambiente de colaboración.

-No pueden focalizar su implicación en la actividad deportiva solo desde el punto de vista de los resultados y es importante mostrarles que ya la sola participación es satisfactoria. (2003)

Como escribe Cruz, (1997); Sánchez, (2001), se debe contemplar la imagen que es el entrenador para los jóvenes, ya que existe una estructura que lo incluye junto con los padres y los deportistas: el triángulo deportivo, el cual es esencial en la iniciación deportiva. Existen tres diferentes objetivos si hablamos de iniciación deportiva:

Los miembros de este triángulo deportivo deben establecer una buena comunicación.

Darle una orientación educativa a la práctica deportiva en la que los padres se interesen por las experiencias deportivas de sus hijos sin interferir en las funciones de su entrenador.

Alejar la práctica deportiva de la consecución de resultados inmediatos, aceptando éxitos y fracasos, ya que en caso contrario se podría causar cierto estrés en los deportistas

Otros Videojuegos; En las últimas décadas, los altos índices de obesidad se han consolidado como uno de los principales problemas de la sociedad en el mundo. (Gao et al., 2016); (Martínez et al., 2017).

Además, estos casos multitudinarios de obesidad se encuentran estrechamente vinculados a hábitos de sedentarismo, considerado igualmente otro problema de relevante gravedad, ya que cada vez es más acentuada la tendencia a llevar a cabo actividades de tipo sedentario en tiempo de ocio. Muchos expertos en la problemática confluyen sus investigaciones en el fuerte auge del desarrollo tecnológico que viene produciéndose desde hace dos décadas, dónde en los hogares es cada vez más frecuente encontrar la presencia de dispositivos electrónicos tales como Smartphone, tabletas digitales, ordenadores y videoconsolas, lo cual parece explicar que el sedentarismo viene ahora apellidado como «sedentarismo tecnológico» y que éste conlleva a la tan afamada obesidad (Castro et al., 2015).

Justificación

Los profesionales y/o practicantes en actividad física y deportes tenemos un sinfín de labores relevantes en pro de la salud para con la sociedad, y por mencionar algunas, comenzaremos por la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

La idea de este trabajo parte de la necesidad que viene en notable creciente en las últimas décadas, esta es la que se crea a partir de la tecnología que cada vez vuelve un poco más perezosos a los jóvenes, ya que facilita sus tareas y les brinda entretenimiento desde su hogar, sin mucho esfuerzo y sin tener que cumplir con habilidades o características sociales que faciliten este proceso de interacción.

Mencionamos lo anterior, con la intención de dejar claro que, para contemplar un concepto de bienestar, lo vamos a analizar desde una triada como indicador de este (aspectos psicológico, físico y social).

Se consideró que es importante medir el nivel de actividad física en los niños. La práctica de la actividad física puede ayudar a incrementar el desarrollo del aparato locomotor y el sistema cardiovascular en niños y adolescentes, fundamental para el correcto desarrollo y funcionamiento de huesos, músculos, articulaciones, corazón y pulmones. (OMS, 2020)

También, es importante hacer referencia a los deportes y a los juegos como herramientas que pueden ayudar a los jóvenes a simular situaciones similares a las que en un futuro la vida cotidiana les puede otorgar, en las que se deberán enfrentar a aciertos y desaciertos, victorias y derrotas, lo cual también les enseñará a trabajar en equipo y a colaborar con su entorno, siendo estos importantes para el desarrollo de un ser “consciente” dentro de una población.

Analizando la situación actual, está más que claro que por lo anteriormente mencionado, el factor social se encuentra afectado, pero no es el único, ya que los otros dos factores se ven involucrados en diferentes circunstancias. En el caso del psicológico, estar en el hogar tanto tiempo y salir de una rutina a

la cual se está acostumbrado, puede afectar hasta puntos extremos donde la ansiedad genera diferentes reacciones en la persona, y eso solo mencionando alguno de los ejemplos. En el caso físico, teniendo en cuenta las modalidades de las clases, y la cantidad de restricciones que hay, no es fácil que una persona encuentre la motivación para realizar actividad física o ejercicio en un lugar donde no está acostumbrado a realizarlo, el mismo lugar que le pueda estar desnivelando anímicamente y el mismo lugar en el que cuenta con múltiples objetos tecnológicos que lo hacen permanecer parte del día quieto, sedentario.

Con este proyecto, lo que pretendemos es tratar de mostrar las causas y los efectos que pueden traer diferentes hábitos que obtienen los niños y jóvenes en pandemia, de observar qué objetos tecnológicos se están utilizando en estos tiempos y de tratar de darle un uso adecuado a lo que tienen los jóvenes al alcance de sus manos, para recuperar ese bienestar que esta época les puede estar quitando y que muchas personas no lo ve como un problema real, pero que en realidad está cambiando a sus jóvenes y niños, sea física, social o psicológicamente.

Consideramos que, de manera virtual, se puede conseguir que los jóvenes disfruten, en espacios en los que genere hábitos de vida saludable y entienda, que aun en momentos como este que estamos atravesando, pueden encontrar la forma de disfrutar la actividad física desde su hogar, desde los objetos que tanto disfrutaban de manera inadecuada, ya que en realidad los está afectando poco a poco.

Pregunta problema

¿Cuál es el nivel de actividad física de los adolescentes entre 12 y 18 años de edad de la Institución Educativa Atanasio Girardot durante el confinamiento por COVID-19?

Objetivos

Objetivo general

Evaluar el nivel de actividad física realizada por los jóvenes entre 12 y 18 años de la Institución Educativa Atanasio Girardot durante la educación virtual por confinamiento de covid-19 mediante el cuestionario PAQ-A.

Objetivos específicos

Seleccionar el grupo de jóvenes que hará parte del trabajo, mediante un documento ad hoc.

Aplicar el cuestionario PAQ-A a los jóvenes seleccionados.

Analizar los resultados dados por el cuestionario aplicado a los jóvenes de la Institución Educativa Atanasio Girardot

Diseñar un protocolo de actividades que se acomoden a las necesidades de los estudiantes que mejoren el nivel de actividad física en la educación virtual.

Capítulo II

Marco Referencial

Antecedentes y Marco teórico

Actividad física y salud en edades escolares

La actividad física debe ser considerada una de las prácticas de mayor importancia y que más se deben apoyar por estos tiempos ya que hoy en día existen muchas alternativas para realizarlo, pues como lo dice OMS, (2013): la actividad física es “cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos y que exijan gasto calórico” y con el pasar del tiempo se han creado una gran variedad de actividades para realizar acomodándose a los gustos y necesidades de todos.

Uno de los beneficios que brinda la realización constante de actividad física es gozar de una buena salud, entendiendo esta como un “estado de bienestar físico, psicológico y social”.

Esta definición abarca las características en las que el ser humano se manifiesta y no solo se limita a entender la salud como ausencia de enfermedad. Estas tres características de la salud, lo físico, psicológico y social corresponden a la triada de la salud, el cual dice que, si uno de estos tres factores se afecta, inmediatamente de forma involuntaria se ven afectadas las otras dos. Esto lo dice Gómez, (2007): “Las enfermedades crónicas o letales representan una carga para quienes las padecen y con frecuencia conducen a serios trastornos psicológicos como la depresión”. Una persona que desarrolle una enfermedad a nivel físico genera inmediatamente afectación psicológica, sea por estrés, depresión, entre otras. Otro ejemplo muy claro de esto es que, si una persona se afecta socialmente, es porque a nivel emocional se encuentra afectado y esto se refleja a nivel físico con reacciones como náuseas, aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardiaca, entre otras. (P. 53).

La salud también se ve afectada por el sedentarismo el cual está muy presente por estos tiempos y más por la pandemia, el estado de confinamiento genera que el sedentarismo se incremente. Se entiende por

sedentarismo como inactividad física y uno de los datos que más preocupa de esta situación es que según (OMS, 2013) el 60% de la población mundial es sedentaria, y el sedentarismo corresponde a la tercera causa de mayor mortalidad a nivel mundial.

A esta problemática mundial de la inactividad física se le suma la situación de la pandemia, ya que esta generó que la mayor cantidad de gente se encierre, traslade todo su trabajo y/o estudios a la virtualidad desde la casa logrando con esto mayor incremento del sedentarismo.

Una de las problemáticas que desarrolla la inactividad física es el sobrepeso u obesidad, como dicen Navarrete, et al (2014): “representan un serio problema de salud pública, de orden creciente en la población infantil” Estos autores indican que las acciones más precisas para tomar, según la revisión sistémica que realizaron consiste en hacer acciones preventivas con la actividad física y toda acción relacionada con hábitos alimentarios. (P. 102)

Como escribe Macías, et al (2012), Los hábitos alimenticios se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individual y colectivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. (P. 41)

La niñez se convierte en el momento óptimo en que la persona adquiere sus hábitos alimentarios y este lo logra con la observación que hace a su entorno familiar y a lo que se les induce a consumir de forma más constante.

Cuando se llega a la adultez se torna de forma muy difícil cambiar los hábitos alimentarios.

Aunque se mencionan temáticas diferentes como la salud, la actividad física, hábitos alimentarios, entre otras cosas más, todas tienen relación directa para generar un bienestar físico, psicológico y social en las personas.

Marco conceptual

Sedentarismo en niños

El sedentarismo es un factor de mucha importancia, ya que esta toma fuerza día a día en cada una de las personas, teniendo en cuenta que este provoca enfermedades como la obesidad y por ende enfermedades cardiacas. Hoy en día, existen muchos factores que provocan o nos ayudan a que los niños y jóvenes sean cada vez más sedentarios, uno de ellos muy relevante es la tecnología o los videojuegos, ya que cada día estos avanzan y sumergen a los niños en un mundo en el cual gira en torno a una pantalla, provocando enfermedades, como se mencionó anteriormente, dejando a un lado la actividad física como beneficio a la salud, no solo física sino también psicológica.

Trejo et al, (2012) expresan que: “La actividad física se ha convertido en un componente de especial relevancia para hacer frente a esta problemática. Existen evidencias científicas que indican que llevar una vida activa reduce el sobrepeso y, consecuentemente la obesidad, ya que el ejercicio mantiene una relación directa con el peso y la composición corporal”

Poletti y Barrios, (2007) expresan que: “En la población escolar, existe una dura confrontación entre la práctica de movilidad física activa y el tiempo dedicado al ocio digital, ya que en numerosos casos existe una tendencia desmesurada de uso de videojuegos y otros hábitos de consumo de pantalla, lo cual aleja de satisfacer los treinta minutos diarios de ejercicio físico necesarios para llevar una vida saludable en términos de movilidad activa propuesto por la OMS”

De ello deriva la alarmante cifra de casos de obesidad infantil diagnosticada entre la población infantil y juvenil en España, rondando el 40% en estudios como el propuesto por Sánchez et al, (2013).

Tornero. et al, (2015) expresan que: “Sabiedo el vínculo existente entre ejercicio físico y salud, se plantea la reflexión sobre si el sistema educativo puede tomar cartas en el asunto para tratar de reducir

todo lo posible los casos de obesidad desde edades tempranas. Son muchas las investigaciones que identifican la escuela como un lugar adecuado para promover la actividad física”

Duque y Vásquez, (2013) expresan que: “Ésta se sitúa como pilar fundamental para mantener una salud adecuada, derivando con ello las buenas actitudes hacia las personas obesas. Es por tanto el área de Educación Física y su currículum la que debe centrarse en no sólo llevar a cabo la práctica de actividad física, sino la de crear y concienciar sobre los hábitos de vida saludables. No son pocas las fuentes que destacan el gran avance que la tecnología ha sufrido en los últimos años de una manera abrumadora”

Es importante, tanto para nosotros como para ellos, tratar de cambiar esta situación, ya que, según Elena A, (2006): “En la etapa de crecimiento los niños encuentran en su cuerpo y el movimiento las principales vías para iniciar el contacto con el entorno y, de esta forma, obtener los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose”. Los padres de familia pueden estar descuidando este tipo de información, y le otorgan la educación a una pantalla, lo cual estaría afectando sustancialmente a los jóvenes, que terminan desarrollándose en un mundo virtual, complicando su vida en la triada que hemos mencionado anteriormente.

Además de este factor que afecta a nivel social al niño, existen también otros que pueden disminuir el desarrollo de las capacidades motrices del mismo, ya que un ambiente poco propicio para la realización de actividad física puede llegar a animar o desanimar a este. (Bucco y Zubiaur, 2012). Situación que se manifiesta en múltiples sitios de la ciudad, donde la falta de espacios para la práctica deportiva, problemas sociales y demás, desmotivan al estudiante de continuar sus actividades y su desarrollo.

Una de las situaciones que más se está presentando (la cual es un poco más preocupante) es que estos niños que optan por estar en sus consolas, con el paso del tiempo, resultan ser adolescentes con problemas de obesidad, lo que transforma a este tipo de actividades o conductas una de las principales

de causas de aumento corporal y de las pocas habilidades motrices con las que cuentan los niños y jóvenes alrededor del mundo. (Martínez, et al. 2009).

En esta sociedad, ver una persona con sobrepeso e incluso con obesidad, a veces se considera algo normal para muchos, y en algunos casos se quiere tomar con la mentalidad de que debemos aceptar a la persona con cualquier tipo de problemas. Ahí es donde entra el profesional en actividad física y deportes, con la mentalidad de combatir este problema, que es muy real, ya que la obesidad y el sobrepeso son la causa de la mortalidad del 5% de la población mundial (OMS, 2010) y esto, junto al desarrollo motriz (que a comparación de esta enfermedad declarada no es un gran problema) pueden ser combatidos.

El comentario anterior, no justifica el hecho de que existan burlas infantiles, por el contrario, trata de buscar una solución al hecho que estas se den debido a que los niños con obesidad o sobrepeso, tienen tendencia a ser más lentos para todo tipo de actividades deportivas, como carrera, salto, bateo, pateo, etc. Todo esto, lleva a que no se adapten a un grupo que por naturaleza elige a los que son buenos, y a los que no, los aísla de ellos y por consiguiente, solo le da una inactividad deportiva a corto y largo plazo. (Suarez y Hernández, 2007).

El nivel de actividad física lo mediremos con un cuestionario llamado PAQ-C el cual nos determina mediante un tipo de preguntas relacionadas con el tema, en qué condiciones se encuentra cada uno de los niños.

Covid-19

¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripe, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. (Ministerio de salud, 2020)

¿A quiénes afecta y cuáles son sus síntomas?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripe, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar. (Ministerio de salud, 2020)

¿Cómo prevenirlo?

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón.

Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:

-Evitar el contacto cercano con personas enfermas

-Al estornudar, cubrirse con la parte interna del codo

-Si existen síntomas de resfriado, quedarse en casa y usa tapabocas

-Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente

-Ventilar tu casa

(Ministerio, de salud 2020)

Covid-19 y educación

La pandemia del COVID-19 ha generado cambios culturales abruptos en la vida cotidiana de las personas, en las relaciones sociales, en la producción y distribución de bienes y servicios, y en la forma de gobernar. Se ha acrecentado el uso de tecnologías para facilitar la comunicación, el teletrabajo y la educación a distancia. También se han mostrado con mayor crudeza los problemas perenes de la sociedad como la pobreza, el desempleo, las inequidades, la violencia, la discriminación y el deterioro ambiental. En el escenario educativo, los viejos problemas se han conjugado con las nuevas dificultades, propias de educar en la distancia Este panorama ofrece un reto para educadores, instituciones educativas, familias y sociedad, en general. El desafío es cuidar la vida de los estudiantes, seguirla cultivando a través de la educación, y al mismo tiempo, conservar la integridad física y mental de los

educadores. Se vuelve imperativo repensar el sentido de la educación, revisar las estrategias de formación, las actividades de aprendizaje y las formas de evaluar. La educación en esta época no puede estar limitada a la prescripción de actividades dispersas para lidiar con el encierro de los niños y jóvenes. Es necesario organizar acciones coherentes y contextualizadas que aporten de manera significativa a la íntegra formación de las personas, al desarrollo de sus potencialidades para forjarlas como seres singulares y constituir el ser social que habita en los colectivos humanos. En el ciclón de la crisis, han confluído los diversos problemas no resueltos de nuestra sociedad, volviendo la pandemia más letal. Y tal vez, lo peor sea que, estemos acostumbrados a sufrir plagas, aún más severas, sin enfrentarlas colectivamente. Pero también, han concurrido las expresiones más sublimes de lo humano, para salir del torbellino y pensar que, aún es posible decidarnos a transitar un camino colectivo más seguro. Las grandes transformaciones en lo cotidiano, en lo ambiental, en lo económico y político, serán el fundamento para el florecimiento de la civilización, como expresión suprema de la cultura: constituirán el legado principal que nos habrán dejado estos tiempos del COVID-19. (Montenegro, 2020)

Marco legal

La escuela y sus proyectos

La escuela en su concepto más simple como lo dice Asale (2019), “establecimiento o institución donde se dan o se reciben ciertos tipos de instrucción”. Se convierte en el escenario óptimo para transmitir todo tipo de enseñanza que vaya en pro del desarrollo y aprendizaje de todo el alumnado, sea en materias específicas o en aprendizajes comportamentales para la vida.

En Colombia, la ley que avala la educación es la ley 115 de 1994, en la cual el Congreso de la República señala que:

“La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad.

Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público” (1994)

Lo principal de esta ley es que se interesa por necesidades e intereses de las personas en cuanto a la educación, por eso en el escenario de la escuela existen muchas áreas que obedecen a los gustos o particularidades de los estudiantes, acomodándose a sus respectivas edades y necesidades que son precisas para los diferentes grados escolares.

Una de esas materias o áreas que encontramos en todos los grados escolares es la Educación Física.

La OMS considera que algunos de los motivos más importantes de evolución del bienestar emocional y físico en los pueblos, ha sido el notable progreso en el que las ciencias biológicas han puesto a nuestra área: La educación física según su ley más importante (ley 80 de 1925) propone objetivos enfocados a, en resumen, una triada de la salud. Esto no se aleja al concepto de salud planteado por la Organización Mundial de la Salud, en donde se prevalece ese bienestar físico y mental y en este caso de la escuela sin descuidar el componente recreativo para esas edades tempranas.

Dentro de la escuela, además de que los estudiantes tienen que participar de todas las clases académicas, las instituciones educativas en su búsqueda constante de aportar bienestar y crecimiento integro a los estudiantes implementa proyectos que se llevan a cabo dentro de las clases académicas o de forma extracurricular, y una de esas alternativas más comunes son proyectos que busquen un objetivo con los estudiantes.

Uno de los proyectos más comunes que se evidencian en las instituciones educativas son los proyectos saludables, que, aunque no se registre una definición exacta sobre esto, su principal objetivo es brindar alternativas de salud. Ejemplos muy claros sobre esto son todas esas actividades como: odontólogos que van a enseñar cómo realizar el cepillado, los refrigerios que proporciona el gobierno a los estudiantes, las

jornadas de vacunación, entre otras. Estas y otras más hacen parte de esos proyectos que tienen como objetivo la salud en este caso de los estudiantes.

A estos proyectos saludables también se le están vinculando hoy en día alternativas enfocadas a la actividad física y a la nutrición debido a que con esto se desea conseguir un buen estilo de vida saludable y aportar a las problemáticas que anteriormente fueron mencionadas. (Ministerio de Educación Nacional, 1994)

Capítulo III

Diseño Metodológico

Metodología.

Por las características de este estudio, optamos por desarrollar un enfoque de investigación cuantitativa, debido a que el propósito es medir el nivel de actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Atanasio Girardot. Esta información permitirá realizar algunas sugerencias para disminuir los niveles de sedentarismo y mejorar la calidad y la cantidad de las intervenciones en las clases de educación física. Para ello, se realizará un método de investigación descriptiva transversal, donde se aplicará un método indirecto para la medición del nivel de actividad física con la población muestra de 12 a 18 años.

“Es difícil determinar los mejores instrumentos para evaluar la actividad física cuando no existe un estándar de oro. Los ejemplos de instrumentos que se han utilizado incluyen una variedad de indicadores fisiológicos, métodos de laboratorio, observación directa, sensores de movimiento y medidas de auto informe (Sallis y Saelens, 2000; Tremblay, et al, 2001; Welk & Wood, 2000)”

En este caso, se decidió aplicar este cuestionario PAQ-A, ya que es el método más sencillo que se puede utilizar en estos días, ya que la pandemia obliga a toda la población a tomar un distanciamiento, por

ende, a tener la virtualidad como la primera opción, por consiguiente, el medio más correcto para medir el nivel de actividad física de los jóvenes será una serie de preguntas que serán de gran ayuda para obtener la información necesaria.

“Las medidas de auto informe se utilizan con mayor frecuencia para la evaluación de los niveles de actividad física en niños y adolescentes porque suelen ser de bajo costo y pueden ser administrado fácilmente a grandes poblaciones. Sin embargo, pocos instrumentos de recuerdo tienen una validez sólida y son factibles para la investigación a gran escala (Crocker, et al. 1997).”

A pesar de lo anteriormente mencionado, es inviable tratar de utilizar otro tipo de herramientas para medir el nivel de actividad física de los jóvenes, ya que a distancia se complica un poco más la observación directa, y por obvias razones, pruebas de laboratorio o sensores de movimiento. El auto informe que los niños realizarán a partir de la última semana (7 días) brindará la información que en estos tiempos está al alcance de nuestras manos, y a pesar de que no es tan exacta como las demás, otorgará los datos necesarios para mejorar estos niveles anteriormente mencionados.

Manchola, et al. (2017) Define El PAQ-A como una herramienta que se encarga de medir la actividad física en niños y jóvenes, el cual cuestiona a los mismos a través de diez preguntas, de estas, nueve son para cuantificar lo anteriormente mencionado, la restante es para saber si este padece de alguna patología o si algo más influye de manera negativa hacia la práctica deportiva regular o realización de actividad física en los últimos siete días.

Variables y categorías

Documento ad hoc

Edad: Es el tiempo que ha transcurrido una persona desde su nacimiento.

Género: son las características de comportamiento; es ser masculino o femenino.

Enfermedad: Variación de la situación fisiológica del cuerpo, descubierto por síntomas y signos que lo caracterizan.

Hipertensión: La presión arterial es el vigor con el que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. Cada que el corazón palpita, envía sangre a las arterias. La hipertensión, es cuando esta presión sobre las paredes arteriales es demasiado alta.

Diabetes: La diabetes es una enfermedad que se produce cuando el azúcar (glucosa) en la sangre están sumamente elevados.

Arterioesclerosis: La arterioesclerosis es una enfermedad en la que la placa se amontona dentro de las arterias. La placa es una mixtura pegajosa entre grasa, calcio, colessterina y algunas otras sustancias que se acumulan en el líquido sanguíneo

Obesidad o sobrepeso: Es cuando el cuerpo tiene una abundancia de grasa que sobrepasa los límites ideales para cada peso. Se debe aclarar que, la obesidad es más peligrosa que el sobrepeso, ya que el sobrepeso indica estar por encima del peso que se deba tener según la estatura de la persona, mientras que la obesidad es un exceso más elevado de grasa en el cuerpo.

Enfermedades cardiacas: Hay muchas variables en cuanto a enfermedades cardiacas, aunque la más común de estas es el estrechamiento de las arterias coronarias (también el bloqueo de estas), las cuales surten de sangre al corazón.

Documento PAQ-A

Variables

Actividad física en tiempo libre

Cuántas veces se comporta muy participativa una persona frente a la clase de educación física

Actividades a la hora de la cena

Actividades después de la escuela hasta las 6 pm

Cuántos días se realizó deporte entre las 6 y las 10

Actividades durante el fin de semana

Frases que describen la última semana

Frecuencia de actividad física durante la última semana

Enfermedad

Categorías

SALTAR LA CUERDA: Saltar a la cuerda es una práctica que se realiza tanto en el ejercicio físico como en prácticas deportivas y en los juegos infantiles. Consiste en que uno o varios participantes salten sobre un lazo o cuerda que pasa debajo de tus pies y sobre tu cabeza en un movimiento constante.

PATINAR: Es un deporte que se practica sobre patines (zapatillas con ruedas), en cual aparenta caminar o correr usando los mencionados patines.

REALIZAR JUEGOS COMO “LA LLEVA”: se juega a partir de un mínimo de dos niños, se puede jugar cuantos quieran. Un niño tiene “la lleva” y debe tocar a otros niños mientras estos corren. Cuando logre tocar a otro jugador, este niño también pasará a tener el turno y tratará de alcanzar y tocar a los demás. El juego sigue hasta que no quede nadie por “pillar” o tocar. El ganador será ese último, a quien no pudieron tocar.

MONTAR EN BICICLETA: trasladarse de un lugar a otro utilizando un medio de transporte práctico.

CAMINAR (COMO EJERCICIO): trasladarse o moverse de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.

CORRER/FOOTING: dar pasos largos y rápidos levantando un pie de la superficie sin haber apoyado el otro pie.

AEROBIC/SPINNING: es una especie de gimnasia que se realiza alternando la velocidad del pedaleo sobre una bicicleta estática, siempre en secuencias de tiempo continuas.

NATACIÓN: es la manera en la que nos desplazamos en el agua sin apoyos o instrumentos que faciliten esta tarea. Para ella solo se usan las extremidades de nuestro cuerpo.

BAILAR/DANZA: Mover el cuerpo y las extremidades con ritmo siguiendo el compás de una pieza musical.

BÁDMINTON: El Bádminton, tal como el tenis, es un deporte de raqueta que se puede practicar de manera individual y en parejas, con la diferencia de que no se juega con una pelota, sino que se juega con un objeto un poco más pequeño llamado volante. En algunos lugares también es llamada gallo o pluma.

RUGBY: Es un deporte que se practica con pelota ovalada, en el que quince jugadores por equipo tratan de llevar el balón detrás de una línea que marca el final de la cancha, mediante jugadas estratégicas ofensivas y defensivas. También, se puede anotar haciendo que la pelota atraviese el espacio que se da entre dos postes verticales uno horizontal que está sobre esa línea final.

MONTAR EN MONOPATÍN: A esto también se le llama patinar, con la diferencia de que se realiza en un vehículo (patineta) de cuatro ruedas y no requiere de zapatillas especiales con ruedas.

FÚTBOL/ FÚTBOL SALA: el fútbol es un deporte que se realiza con once jugadores por equipo, en el que su objetivo es poner el balón entre dos postes verticales y uno horizontal. Para esto, los jugadores solo podrán usar sus piernas para hacer contacto con el balón, a diferencia del arquero, quien es el único que

lo puede hacer. El fútbol sala es una variante de este, el cual solo se realiza con cinco jugadores por equipo en un espacio mucho más pequeño que el de la cancha de fútbol. Tal cual, como el rugby y demás deportes colectivos, en este se darán permanentemente estrategias tácticas ofensivas y defensivas para lograr anotar y lograr resultados/objetivos. Los encuentros de fútbol duran 90 minutos, mientras que los de fútbol sala duran 40.

VOLEIBOL: Es un deporte en el que dos equipos con seis integrantes dentro de una cancha tratan de pasar el balón por encima de una malla tocando el balón con cualquier parte de la extremidad de los brazos. Siempre se debe evitar que el balón rebote sobre el campo propio, por ende, el ideal es que el balón rebote en campo contrario.

HOCKEY: Este deporte, está dentro de la categoría de deportes grupales, y se puede practicar en canchas rectangulares de hielo, pavimento o césped. Este tiene, en teoría, muchos conceptos y reglas similares al fútbol en cuanto a puntuación y objetivos, con la diferencia de que se introduce la bola o el disco con una especie de bastón que se maneja con las manos, y se puede practicar con patines en los terrenos de hielo y pavimento. El equipo que más anote goles es el ganador.

BALONCESTO: Se trata de un deporte en el que dos equipos de cinco integrantes cada uno trata de introducir el balón en una especie de canasta ubicada a una altura significativa en el campo contrario, utilizando solo las manos. Esta canasta está ubicada a 3,05 metros de altura. El equipo que más acumule puntos gana el partido.

ESQUIAR: Deslizarse sobre la nieve o sobre el agua con unos esquís.

DEPORTES DE RAQUETA: Los deportes de raqueta (tenis, ráquetbol, squash, bádminton y pádel) son deportes de velocidad y agilidad, en los cuales participan atletas de todas las edades

BALONMANO: Este deporte se practica entre dos equipos de siete participantes cada uno. Estos jugadores tratan de introducir en un arco similar al de fútbol sala (uno de dimensiones inferiores al de fútbol) el balón para anotar, y para esto, solo podrán utilizar sus manos. La duración del encuentro es de 60 minutos

ATLETISMO: Es un deporte que engloba una variedad de disciplinas que consisten en carreras que pueden incluir saltos, marchas, lanzamientos, etc. En esta, el ganador es quien supere el rendimiento de los contrincantes en cuanto a velocidad, aceleración, técnica, resistencia, etc.

MUSCULACIÓN/PESAS: Desarrollo o aumento del volumen de los músculos del cuerpo, por medio de ejercicios en los que se involucra peso externo.

ARTES MARCIALES (Judo, Karate, etc.): Conjunto de antiguas técnicas de lucha de origen oriental basadas en la lucha cuerpo a cuerpo

No hago educación física

Casi nunca

Algunas veces

A menudo

Siempre

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

Si

No

Subcategorías

1 o 2

3 o 4

5 o 6

7 o más

1 vez en la última semana

2-3 veces en la última semana

4 veces en la última semana

5 veces en la última semana

Ninguno

Poca

Normal

Bastante

Mucha

Técnicas e instrumentos

Documento ad hoc:

En Latinoamérica, este término se usa para inferir que cierto hecho sucede de manera temporal y será con un fin específico. Este significa “para esto” o “para este objetivo”

“Cuestionario Ad hoc” o “encuesta Ad hoc” son solo algunos ejemplos que definen que será algo utilizado para un fin, con un solo objetivo.

Cuestionario PAQ-A:

El primer paso en el diseño de estas estrategias es el establecimiento de un diagnóstico que permita caracterizar las tendencias de la actividad física (leve, moderada, vigorosa) en esta población. En este sentido existen diversas formas para medir la actividad física, como el Agua Doblemente Marcada, la observación directa o la calorimetría indirecta, monitores de movimiento y frecuencia cardíaca, todos complejos y difíciles de utilizar para valorar grandes poblaciones. Otra alternativa viable, y de fácil uso para valorar la actividad física, en estudios a gran escala son los cuestionarios, por lo cual se hace necesario el desarrollo, traducción y validación de éstos en la población hispanohablante.

En la actualidad se dispone del cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) traducido y validado al castellano, un cuestionario sencillo que valora la actividad física del adolescente, realizada en los últimos 7 días. Pertenece a una familia de cuestionarios muy similares que valoran la actividad física en tres grupos de edad: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

El cuestionario específico para población infantil, entre 8 y 14 años, es el PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children*), es altamente comparable con el IPAQ-A. Son instrumentos idénticos, excepto por la omisión de la pregunta del IPAQ-A sobre actividad relacionada con el recreo escolar. El IPAQ-C es un cuestionario auto-administrado diseñado para medir actividad física moderada a vigorosa

en niños y adolescentes, realizada en los últimos 7 días. Consiste en diez ítems, nueve de los cuales se utilizan para calcular el nivel de actividad y el otro ítem evalúa si alguna enfermedad u otro acontecimiento impidieron a que el niño hiciera sus actividades regulares en la última semana. El resultado global de la prueba es una puntuación de 1 a 5, de tal forma que las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de actividad. (Manchola, et al. 2017).

Delimitaciones y alcances

Límites:

Los límites que se van a tener en cuenta para la realización de esta investigación serán la edad, la institución, la situación actual (pandemia por COVID-19) y la virtualidad que se da debido a la misma.

Alcances:

Identificar cuál es el nivel de actividad física en los adolescentes y generar estrategias para eliminar la inactividad y no caer en el sedentarismo y enfermedades que este desencadene.

Plan de análisis

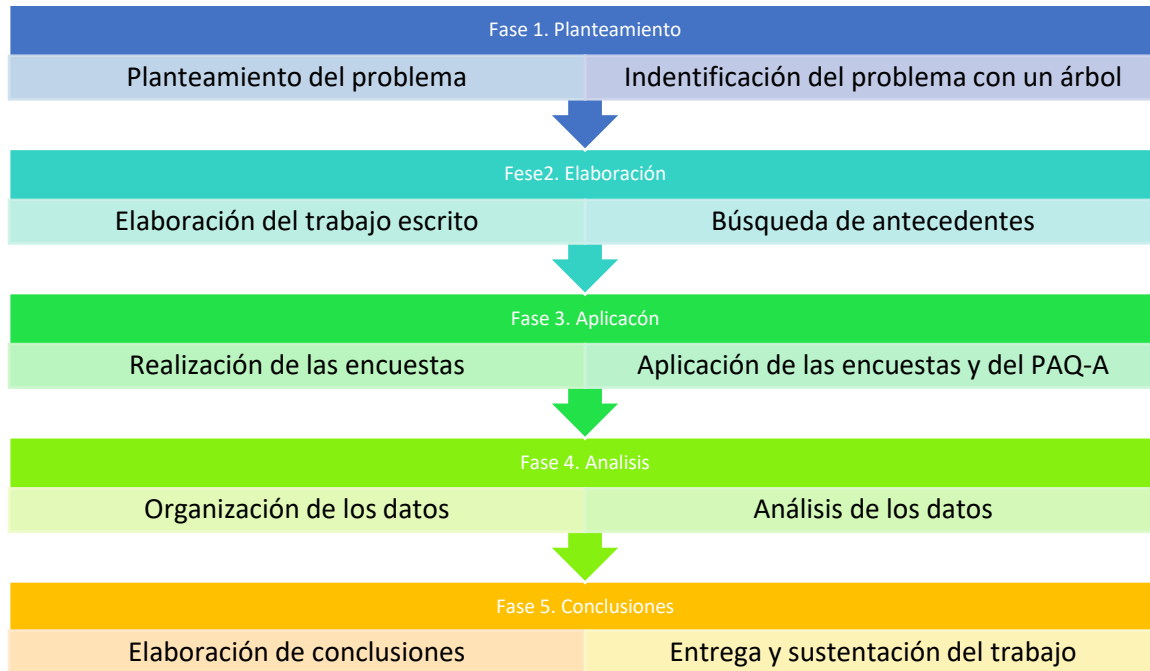


Figura 1. Fases del trabajo

Cronograma

ACTIVIDADES	MESES (SEMANAS)																															
	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
DISEÑO DEL TRABAJO ESCRITO	█																															
RECOLECCION DE DATOS																	█															
ANALISIS E INTERPRETACION																	█															
CONCLUSION Y RECOMENDACIÓN																	█															
PRESENTACION																	█															

Tabla 1. Cronograma de actividades

Hipótesis

- Algunos estudiantes de la institución presentan comportamientos sedentarios debido a patologías genéticas o enfermedades no transmisibles.
- Por la falta de actividad física o tener una vida sedentaria, algunos estudiantes sufren de enfermedades no trasmisibles.
- Algunos estudiantes de la institución presentan comportamientos sedentarios debido a que sus padres padecen patologías genéticas o enfermedades no transmisibles.
- El confinamiento por COVID-19, fue un factor poco relevante para reducir el nivel de actividad física en los jóvenes de los 12 a los 18 años de la Institución Educativa Atanasio Girardot.

Capítulo IV.

Análisis de resultados y discusiones

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos de la investigación

Edad

67 respuestas

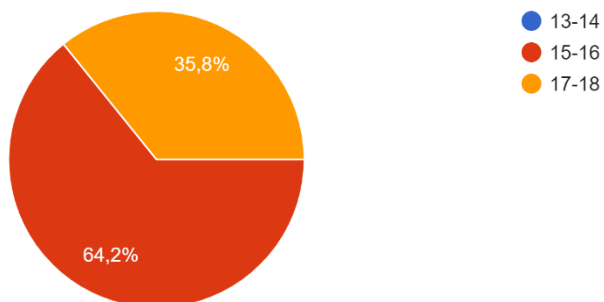


Figura 2. Edad

De un total de 67 personas encuestas, que sería el 100%, el 35.8% están entre los 17 y 18 años y el 64.2% están entre los 15 y 16 años.

Genero

67 respuestas

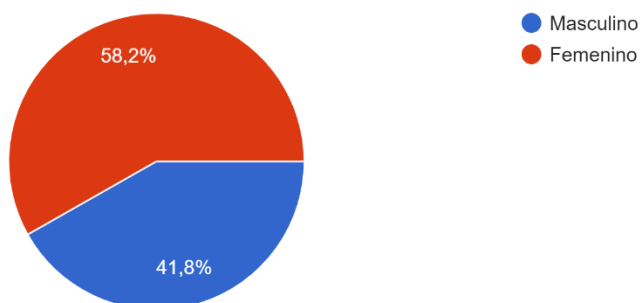


Figura 3. Genero

El 41,8% de los estudiantes son Masculinos y el 58,2% son Femeninos

Padeces alguna enfermedad ?

67 respuestas

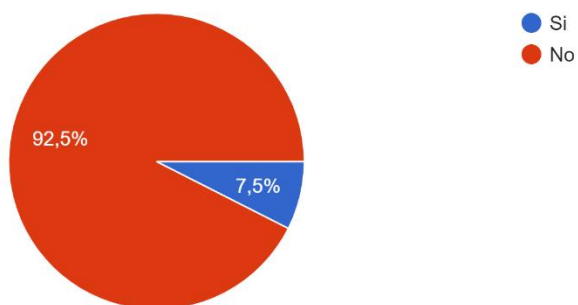


Figura 4. Enfermedad

El 92,5% de los estudiantes no padecen de ninguna enfermedad y el 7,5% si padecen de alguna de estas.

Si respondiste "Si" en la anterior pregunta, selecciona la enfermedad que padeces

3 respuestas

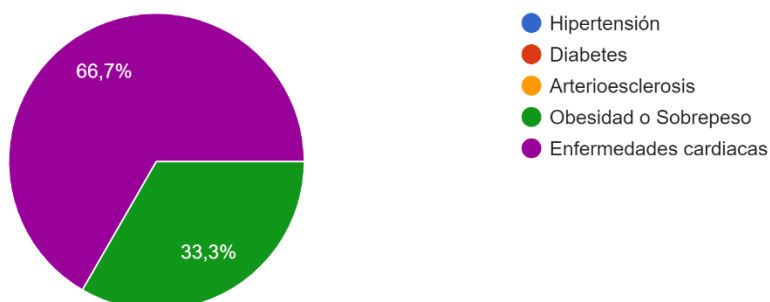


Figura 5. Enfermedades que padecen

El 66,7% de los estudiantes padecen de enfermedades cardiacas y el 33,3 padecen de enfermedades como la obesidad y el sobrepeso.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS ESTUDIANTES QUE PADECEN DE ALGUNA ENFERMEDAD

ESTUDIANTES QUE PADECEN ALGUNA ENFERMEDAD	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
5	4	1	0	0	0

Tabla 2. Nivel actividad física de estudiantes que padecen alguna enfermedad

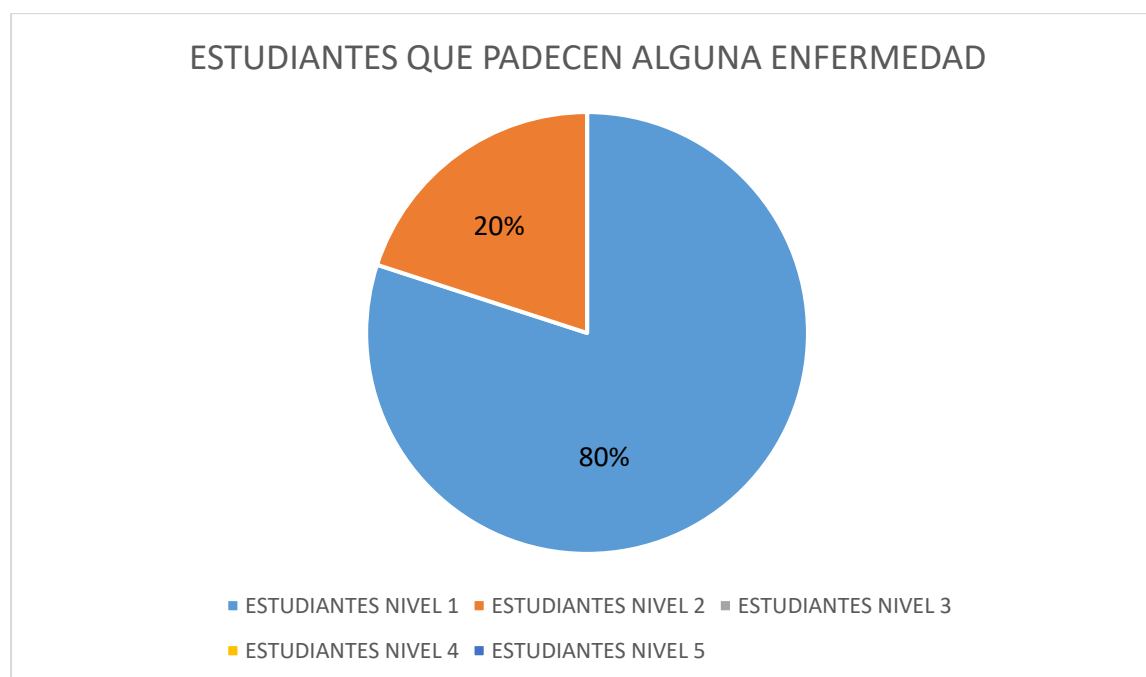


Figura 6. Nivel de actividad física estudiantes VS enfermedad

EL 80% de los estudiantes que padecen alguna enfermedad se encuentran en nivel 1 de actividad física, y el 20% se encuentran en nivel 2 de actividad física.

Tus padres practican algún deporte ?

67 respuestas

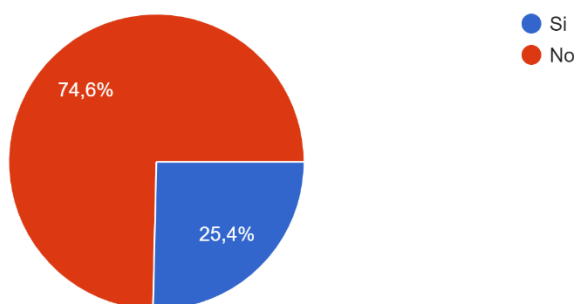


Figura 7. Práctica deportiva de los padres.

El 74,6% de los padres no practican deporte, mientras el 25,4% sí lo hacen.

Si respondiste "Si" en la anterior pregunta, escribe que deporte practican.

18 respuestas

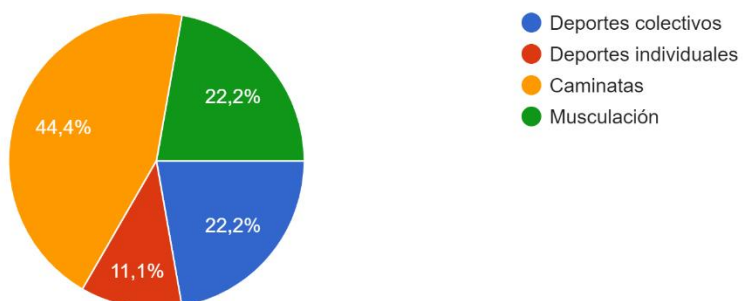


Figura 8. Deportes que practican los padres

El 22,2% de los padres practican deportes colectivos, el 11,1 practican deportes individuales, el 44,4% realizan caminatas y el 22,2% practican musculación.

Tus padres padecen de alguna enfermedad ?

67 respuestas

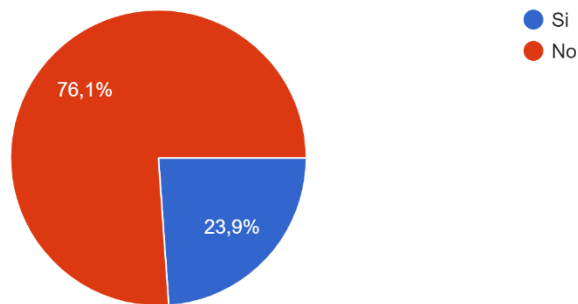


Figura 9. Enfermedades de los padres

El 76,1% de los padres no padecen de enfermedades, mientras el 23,9% si padecen de alguna enfermedad.

Si respondiste "Si" en la anterior pregunta, escribe que enfermedad padecen

14 respuestas

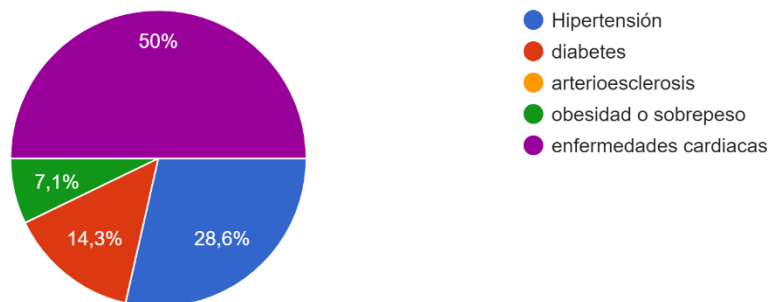


Figura 10. Enfermedades de los padres

El 28,6% de los padres padecen de hipertensión, el 14,3% padecen de diabetes, el 7,1% padecen de obesidad o sobrepeso y el 50% de estos padecen de enfermedades cardiacas.

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PADRES QUE PADECEN DE ALGUNA ENFERMEDAD.

ESTUDIANTES CUYOS PADRES TIENEN ALGUNA ENFERMEDAD	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
16	6	10	0	0	0

Tabla 3. Nivel de actividad física de los padres que padecen alguna enfermedad

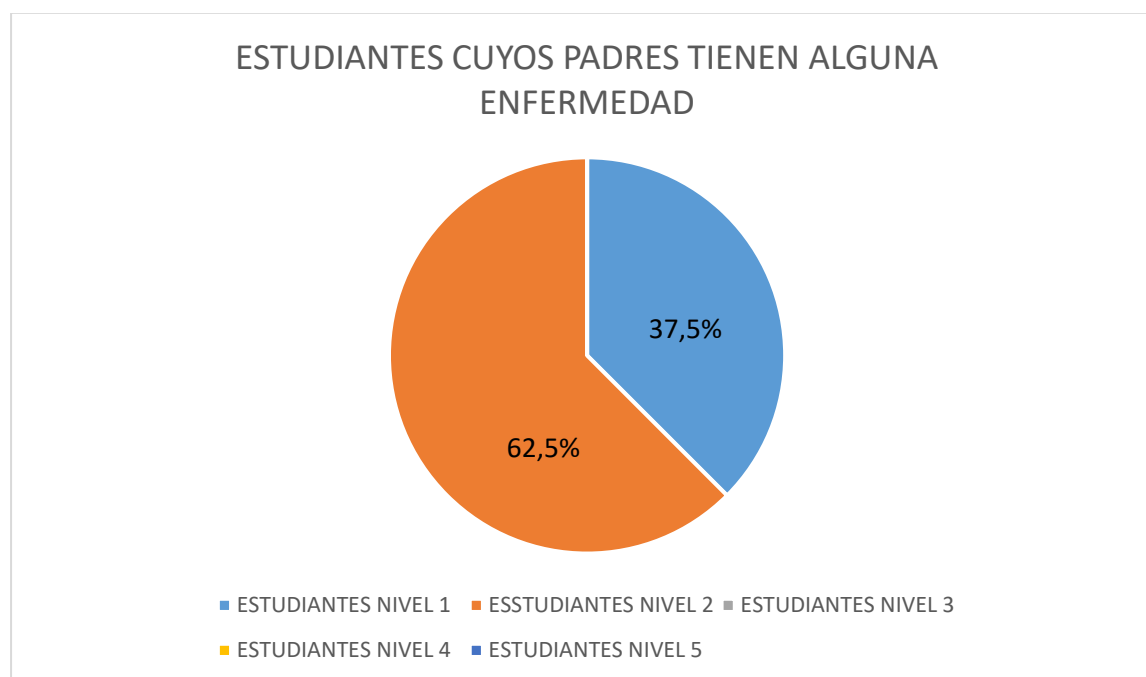


Figura 11. Nivel de actividad física padres Vs enfermedad

De los padres que padecen de alguna enfermedad, el 37,5% se encuentran en nivel 1 y el 62,5% se encuentran en nivel 2 de actividad física.

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

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 un solo círculo por actividad)

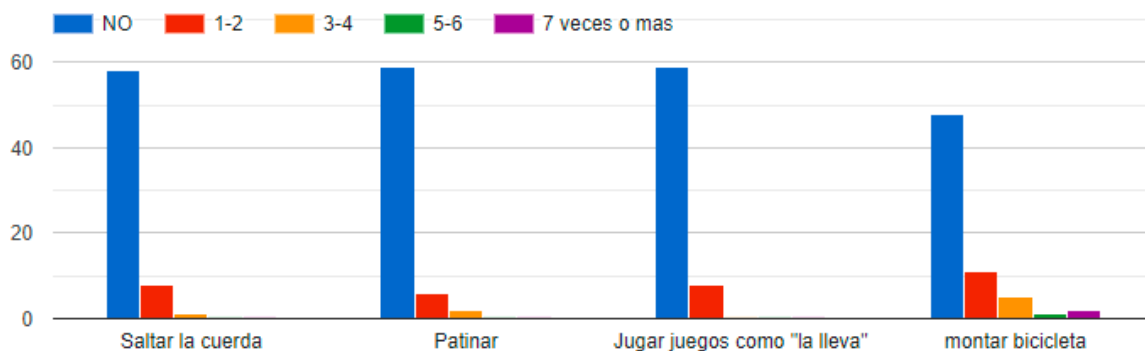


Figura 12. Actividad física tiempo libre 1

Estas son las siguientes repuestas dadas por los estudiantes. Cuántas veces realizan diferentes deportes en los últimos 7 días.

Saltar la cuerda: el 86,5% de los estudiantes no saltan la cuerda, el 11,9% dijeron que de 1 o 2 días en la última semana y el 1,49% lo realizaron 3 o 4 veces en la semana.

Patinar: el 88% de los estudiantes dijeron que no patinaron en los últimos 7 días, el 8,9% dijeron que de 1 a 2 veces y el 2,9% de 3 a 4 veces en la semana.

Jugar juegos "la lleva": el 88% de los estudiantes dijeron que no jugaron a la lleva y el 1,9% si lo hicieron en la última semana de 1 a 2 veces.

Montar en bicicleta: el 74,6% de los estudiantes dijeron que no montaron bicicleta, el 16% dijeron que, de 1 a 2 veces, el 7,4% montaron de 3 a 4 veces, el 1,4% montaron de 5 a 6 veces y el 2,9% lo hicieron 7 veces o más en la última semana.

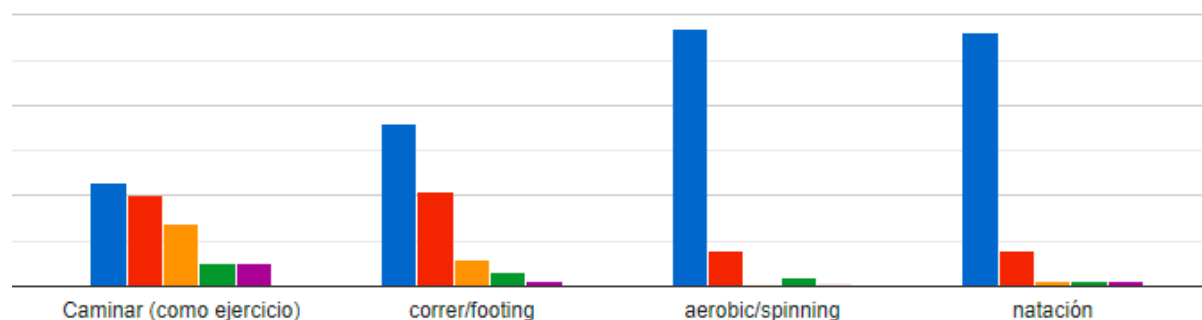


Figura 13. Actividad física tiempo libre 2

Caminar: el 34% de los estudiantes no caminaron, el 29% caminaron de 1 a 2 veces, el 20% lo hicieron de 3 a 4 veces, el 7,4% de 5 a 6 veces y el 7,4% caminaron 7 veces o más en la última semana.

Correr: el 53% de los estudiantes dijeron que no corrieron, el 31,3% corrieron de 1 a 2 veces, el 8,9% lo hicieron de 3 a 4 veces, el 4,4% de 5 a 6 veces y el 1,4% corrieron 7 veces o más en la última semana.

Aerobic: el 85% de los estudiantes respondieron que no realizaron aerobics en la última semana, el 11,9% dijeron que de 1 a 2 veces y el 2,9% de 5 a 6 veces.

Natación: el 83,5% de los estudiantes respondieron que no nadaron, el 11,9% dijeron que, de 1 a 2 veces, el 1,49% respondieron que, de 3 a 4 veces, el mismo porcentaje de 5 a 6 veces y 7 veces o más en la última semana.

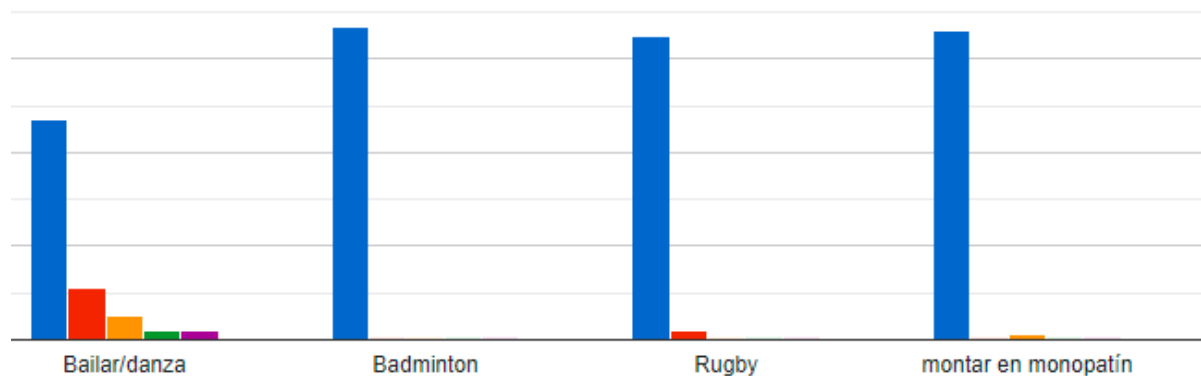


Figura 14. Actividad física tiempo libre 3

Bailar: el 70% de los estudiantes no bailaron en la última semana, el 16,4% bailaron 1 o 2 veces, el 7,4% de 3 a 4 veces, el 2,9% dijeron que realizaron esta actividad de 5 a 6 veces y el 2,9% 7 veces o más en la última semana.

Bádminton: El 100% de los estudiantes no jugaron bádminton en los últimos siete días.

Rugby: el 97% de los estudiantes no jugaron rugby y el 2,98% lo hicieron 1 a 2 veces en la última semana.

Montar monopatín: el 98,5% dijeron que no montaron y el 1,4% lo hicieron de 3 a 4 veces.

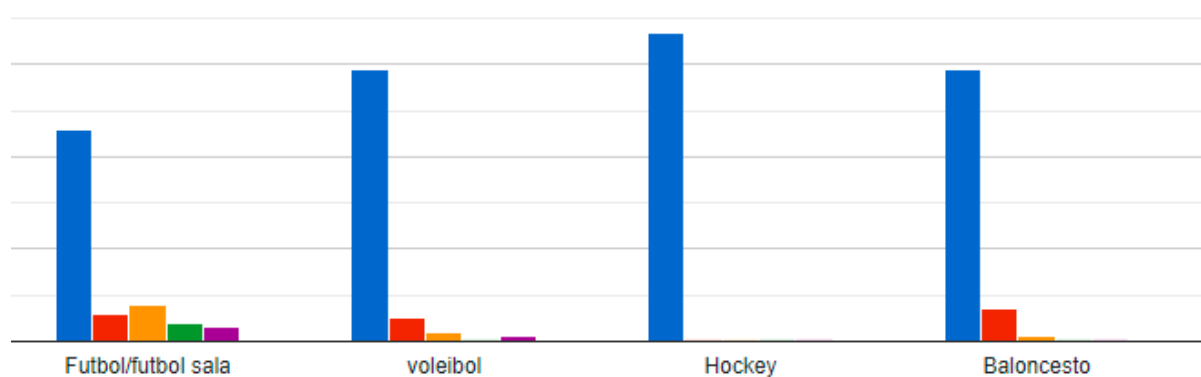


Figura 15. Actividad física tiempo libre 4

Fútbol, fútbol sala: el 68% dijeron que no jugaron fútbol, el 8,9% lo hicieron 1 o 2 veces, el 11,9% de 3 a 4 veces, el 5,9% de 5 a 6 veces y el 4,4% lo hicieron 7 veces o más en la última semana.

Voleibol: el 88% de los estudiantes dijeron que no jugaron voleibol, el 7,4% lo hicieron 1 o 2 veces, el 2,9 jugaron 3 o 4 veces y el 1,4% jugaron 7 veces o más en la última semana.

Hockey: El 100% de los estudiantes no jugaron hockey en los últimos siete días.

Baloncesto: el 88% de los estudiantes dijeron que no jugaron baloncesto, el 10,44% lo hicieron 1 o 2 veces y el 1,49% jugaron 3 o 4 veces en la última semana.

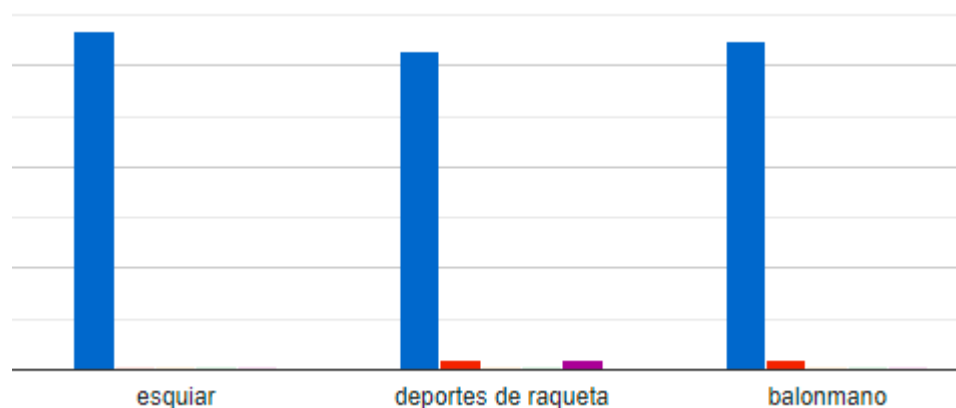


Figura 16. Actividad física tiempo libre 5

Esquiar: El 100% de los estudiantes no esquiaron en los últimos siete días.

Deportes de raqueta: el 94% de los estudiantes respondieron que no jugaron, el 2,98% lo hicieron 1 o 2 veces y el 2,98% jugaron 7 veces o más en la última semana.

Balonmano: el 97% dijeron que no jugaron y el 2,98% jugaron 1 o 2 veces en la última semana.

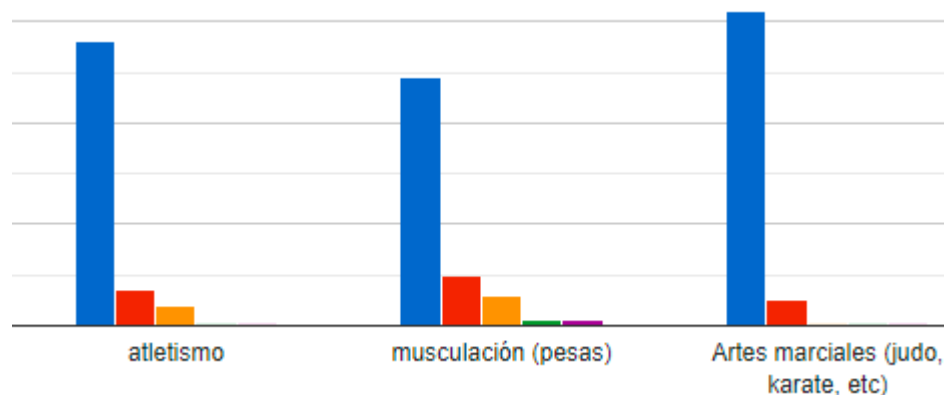


Figura 17. Actividad física tiempo libre 6

Atletismo: el 83,5% dijeron que no realizaron atletismo, el 10,44% lo hicieron 1 o 2 veces y el 5,97% de 3 a 4 veces en la última semana.

Musculación: el 73,13% de los estudiantes respondieron que no hicieron pesas, el 14,9% realizaron 1 o 2 veces, el 8,95% lo hicieron 3 o 4 veces, el 1,49% 5 o 6 veces y el 1,49% 7 veces o más en la última semana.

Artes marciales: El 92,5% de los estudiantes respondieron que no realizaron artes marciales y el 7,46% lo hicieron 1 o 2 veces en la última semana.

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?

67 respuestas

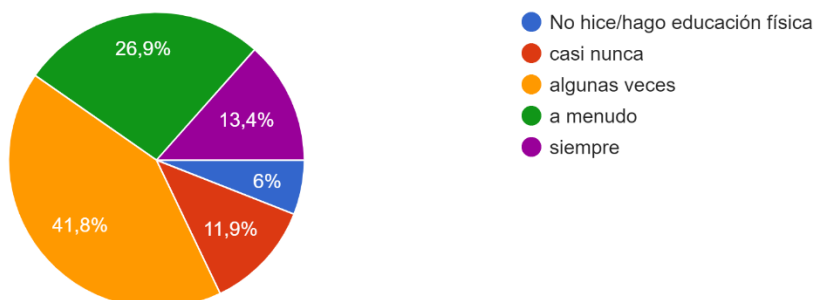


Figura 18. Actividad en educación física

De un total de 67 personas encuestadas, que corresponde al 100%, en los últimos 7 días, el 6% de los estudiantes no hacen educación física, el 11,9% casi nunca realizan educación física, el 41,8% algunas veces lo hacen, el 26,9% a menudo hacen educación física y el 13,4% siempre lo hacen.

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

67 respuestas

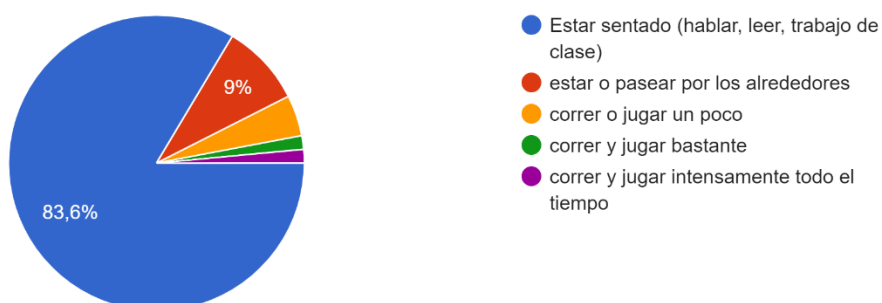


Figura 19. Actividades antes y después de comer.

En los últimos siete días, los estudiantes realizan las siguientes actividades antes o después de la cena; el 83,6% están sentados en ese tiempo, el 9% pasean por los alrededores, el 5,4% corren o juegan un poco, el 1% corren bastante y el 1% juegan intensamente.

En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

67 respuestas

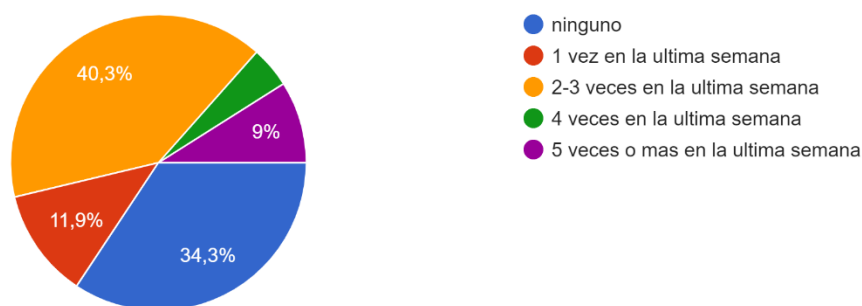


Figura 20. Actividades después de la escuela.

En los últimos siete días, después de la escuela hasta las 6 de la tarde los estudiantes hicieron deporte o bailaron; el 34,3% no hicieron actividad ningún día, el 11,9% realizaron actividades solo 1 vez en la última semana, el 40,3% de 2-3 veces, el 4,5% hicieron actividad 4 veces en la última semana y el 9% 5 veces o más en la última semana.

En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

67 respuestas

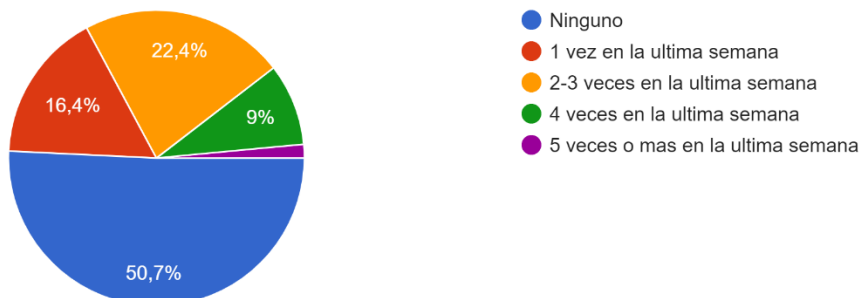


Figura 21. Actividades deportivas después de la media tarde

En los últimos siete días, después de la escuela desde las 6 y las 10 pm los estudiantes hicieron deporte o bailaron o estuvieron muy activos; el 50,7% no hicieron actividad ningún día, el 16,4% realizaron actividades solo 1 vez en la última semana, el 22,4% de 2-3 veces en la última semana, el 9% hicieron actividad 4 veces y el 1,5% 5 veces o más en la última semana.

El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

67 respuestas

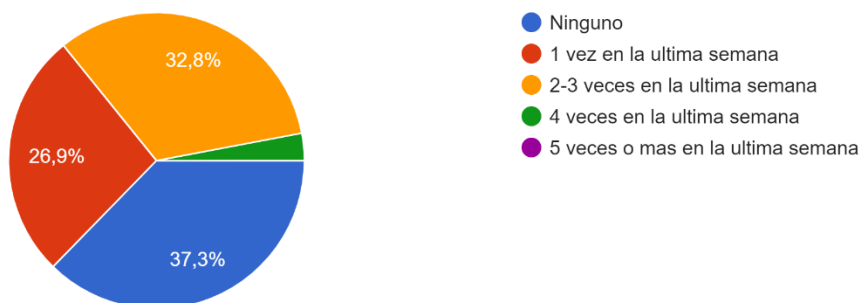


Figura 22. Actividades deportivas último fin de semana

En el último fin de semana cuantas veces estuvieron muy activos; el 37,3% ningún día, el 26,9% 1 vez, el 32,8% 2-3 veces y el 3% 4 veces.

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

67 respuestas



Figura 23. Fase que describe la última semana.

Las siguientes frases describen la última semana de los estudiantes; el 28,4% dicen que todo el tiempo libre lo dedicaron a actividades de poco esfuerzo físico, el 55,2% 1 o 2 veces realizaron actividades físicas como correr, saltar y nadar, el 10,6% 3-4 veces a la semana realizaron actividades físicas, el 3,8% 5-6 veces a la semana realizaron actividad física y el 2% realizaron actividad física 7 veces o más.

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

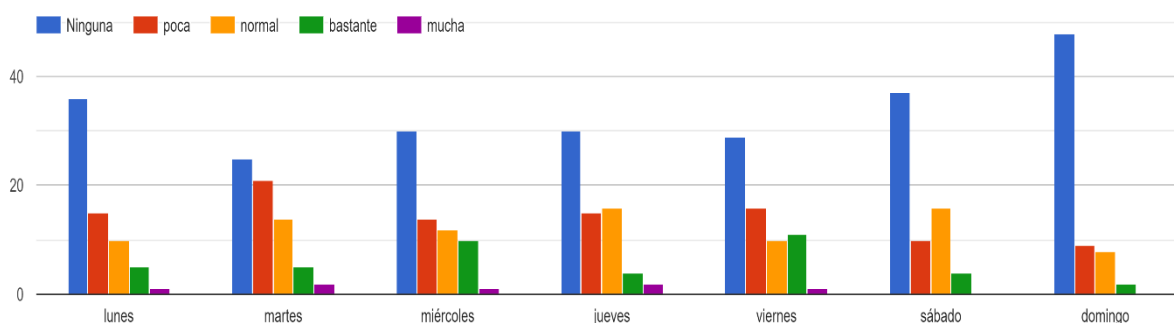


Figura 24. Frecuencia de la actividad física.

Las siguientes respuestas dadas por los estudiantes sobre la frecuencia de realizar actividad física en cada uno de los días de la última semana:

Lunes: el 53,7% de los estudiantes dicen que no realizaron actividad física, el 22,3% realizaron actividad física con poca frecuencia, el 14,9% lo hicieron a una frecuencia normal, el 7,4% lo hicieron con bastante frecuencia y el 1,49% con mucha frecuencia para este día.

Martes: el 37,3% de los estudiantes dicen que no realizaron actividad física, el 31,3% realizaron actividad física con poca frecuencia, el 20,8% lo hicieron a una frecuencia normal, el 7,4% lo hicieron con bastante frecuencia y el 2,9% con mucha frecuencia para este día.

Miércoles: el 44,7% de los estudiantes dicen que no realizaron actividad física, el 20,8% realizaron actividad física con poca frecuencia, el 17,9% lo hicieron a una frecuencia normal, el 14,9% lo hicieron con bastante frecuencia y el 1,4% con mucha frecuencia para este día.

Jueves: el 44,7% de los estudiantes dicen que no realizaron actividad física, el 22,3% realizaron actividad física con poca frecuencia, el 23,8% lo hicieron a una frecuencia normal, el 5,9% lo hicieron con bastante frecuencia y el 2,9% con mucha frecuencia para este día.

Viernes: el 43,2% de los estudiantes dicen que no realizaron actividad física, el 23,8% realizaron actividad física con poca frecuencia, el 14,9% lo hicieron a una frecuencia normal, el 16,4% lo hicieron con bastante frecuencia y el 1,4% con mucha frecuencia para este día.

Sábado: el 55,2% de los estudiantes dicen que no realizaron actividad física, el 14,9% realizaron actividad física con poca frecuencia, el 23,8% lo hicieron a una frecuencia normal y el 5,97% lo hicieron con bastante frecuencia.

Domingo: el 71,6% de los estudiantes dicen que no realizaron actividad física, el 13,4% realizaron actividad física con poca frecuencia, el 11,9% lo hicieron a una frecuencia normal y el 2,9% lo hicieron con bastante frecuencia.

. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

67 respuestas

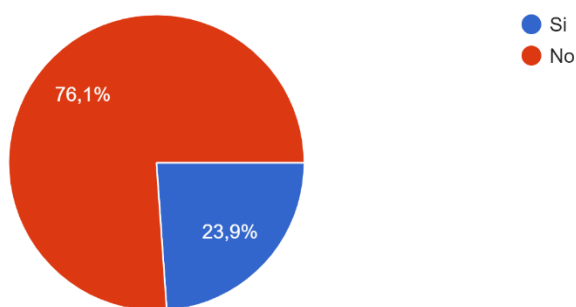


Figura 25. Enfermedad última semana.

En la última semana el 76,1% de los estudiantes nada les impidió realizar actividad física, mientras que el 23,9% no pudieron realizar sus actividades normalmente.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-A

Una puntuación de 1 indica actividad física baja, mientras que una puntuación de 5 indica actividad física alta, de este modo mostraremos los resultados del nivel de actividad física de los niños obtenido de las encuestas.

NÚMERO	ESTUDIANTES	ESTUDIANTES	ESTUDIANTES	ESTUDIANTES	ESTUDIANTES
TOTAL DE ENCUESTADOS	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
67	32	32	3	0	0

Tabla 4. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A

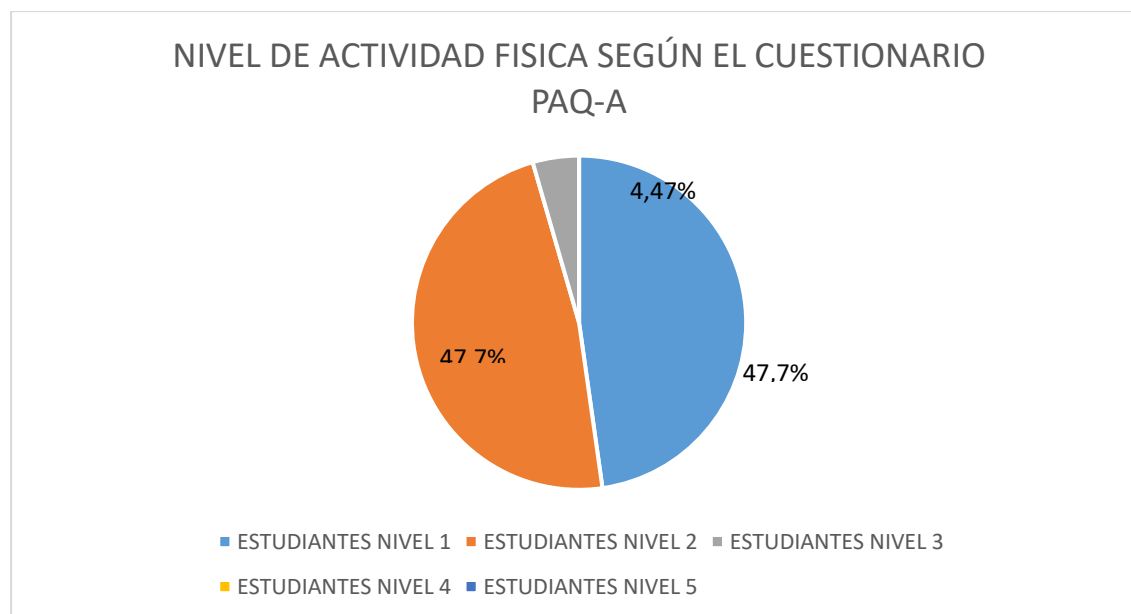


Figura 26. Nivel de actividad física general

De un total de 67 personas encuestas, que corresponde al 100%, el 47,7% se encuentran en nivel 1 de actividad física, el 47,4% se encuentran en nivel 2 de actividad física y el 4,47% en nivel 3 de esta.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES

Cantidad total de mujeres	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
39	21	18	0	0	0

Tabla 5. Nivel de actividad física en mujeres

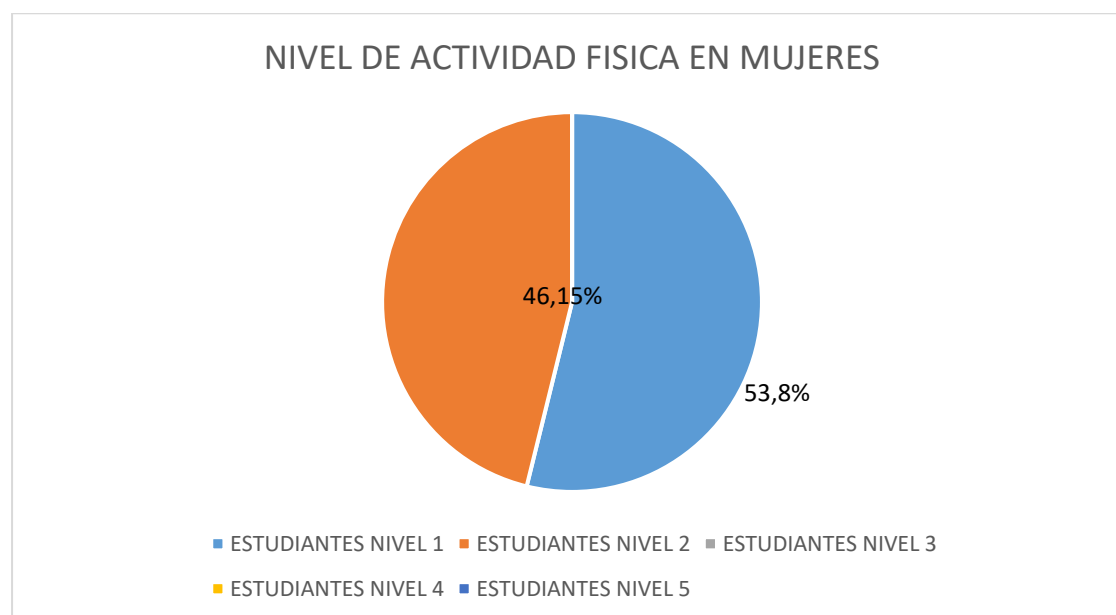


Figura 27. Nivel de actividad física mujeres

De un total de 39 mujeres encuestadas, el 53,8% se encuentran en nivel 1 de actividad física y el 46,15% se encuentran en nivel 2 de esta.

Cantidad total de hombres	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
28	11	14	3	0	0

Tabla 6. Nivel de actividad física en hombres

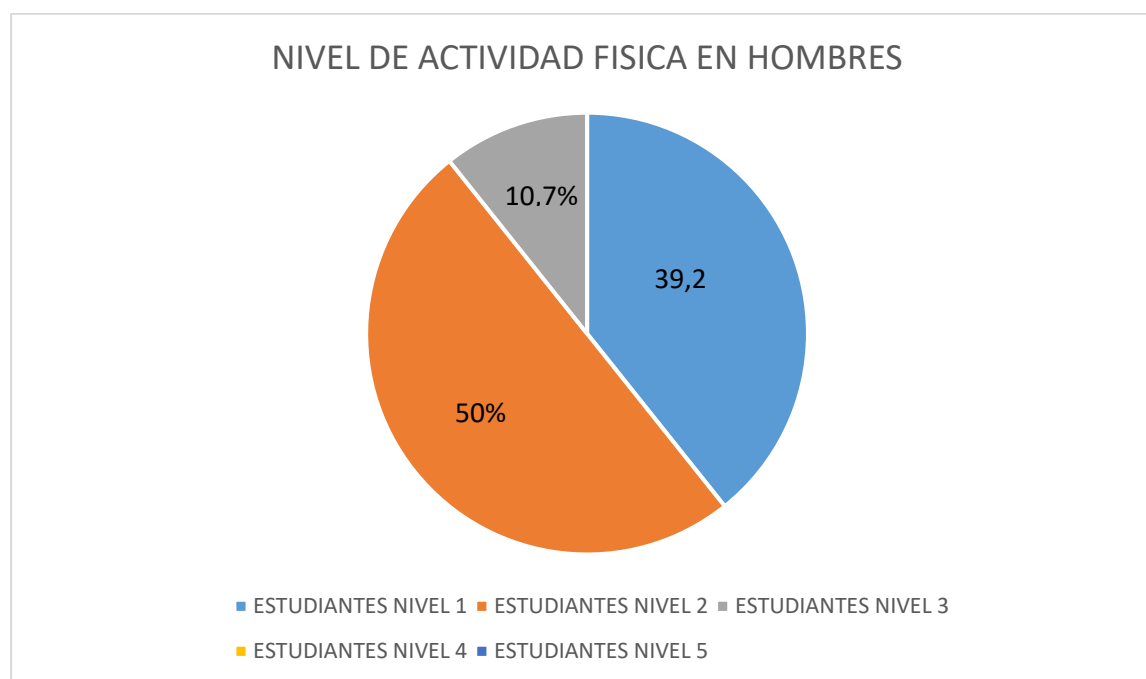


Figura 28. Nivel de actividad física hombres.

De un total de 28 hombres encuestados, el 39,2% se encuentran en nivel 1 de actividad física y el 50% se encuentran en nivel 2 y el 10,7% se encuentran en nivel 3 de actividad física.

Capítulo V

Conclusiones

- Una de las problemáticas que desarrolla la inactividad física es el sobrepeso u obesidad, como dicen Navarrete, et al (2014): “representan un serio problema de salud pública, de orden creciente en la población infantil” Estos autores indican que las acciones más precisas para tomar, según la revisión sistémica que realizaron consiste en hacer acciones preventivas con la actividad física y toda acción relacionada con hábitos alimentarios. (P. 102) En esta investigación, donde se encuestaron 67 estudiantes, lo que corresponde al 100%, se pudo afirmar que 5 de estos estudiantes, que equivalen a un 7,5% del total, padecen de alguna enfermedad no transmisible como lo son en este caso la obesidad o sobrepeso, además de las enfermedades cardiacas. Estos 5 estudiantes se encuentran en un nivel de actividad física muy bajo, teniendo en cuenta que este se califica de 1 a 5; siendo 1 el denominador más bajo y 5 el más alto. 4 de estos estudiantes se encuentran en nivel 1 y uno de ellos en nivel 2. Por lo anterior se concluye que la actividad física es un factor positivo, porque cuando realizamos ejercicio físico, este nos ayuda a prevenir, reducir el riesgo de cada una de estas enfermedades, como también nos ayuda a sentirnos mejor cuando ya padecemos de una de estas, mientras que, por el contrario, un nivel bajo de actividad física incrementa en grandes proporciones la posibilidad de sufrir enfermedades no transmisibles como las anteriormente mencionadas y padecidas por el 7,5% de los encuestados.

- Según Gómez (2007): “Las enfermedades crónicas o letales representan una carga para quienes las padecen y con frecuencia conducen a serios trastornos psicológicos como la depresión”. Una persona que desarrolle una enfermedad a nivel físico genera inmediatamente alteraciones psicológicas, sea por estrés, depresión, entre otras; otro ejemplo muy claro de esto es que, si una persona se afecta socialmente, es porque a nivel emocional se encuentra afectado y esto se refleja a nivel físico con reacciones como náuseas, aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardiaca, entre otras. (P. 53).

Ante esto, agregaremos que la situación de la pandemia incrementó dichos factores de estrés que pueden acompañar a daños sociales, psicológicos y físicos, además, de dar aparición y/o empeorar enfermedades no transmisibles con la que la persona ya padeciese con anterioridad. Por esto, se llega a la conclusión que 5 estudiantes padecen y desmejoraron en cuanto a sus enfermedades no transmisibles debido a tener una vida sedentaria, en este caso, incrementando debido a la contingencia.

- Cruz y Cols (1996), han hablado sobre la influencia que brindan los padres a sus hijos es sumamente importante, estos tienen gran transcendencia como agentes sociales, mostrando una gran importancia en la relación de sus hijos con el entorno deportivo. Otros estudios indican que la familia ejerce su influencia en un entorno educativo informal en el que las actividades que se estructuran dentro de ella crean un ambiente de aprendizaje en el que este se adquiere de manera natural. Ello extrapolado al ámbito del deporte, conseguiría una práctica de este desde un punto de vista educativa e integral. (Palacios y Rodrigo, 1998). Previamente, se logró evidenciar que 16 de 67 padres padecían alguna enfermedad, pero también, solo 1 de estos 16 padres (1,4% del total de encuestados) practica algún deporte, lo

que indica, además de que las patologías son un factor influyente para el bajo nivel de actividad física, que también los padres tienen un alto nivel de influencia sobre la práctica deportiva de los jóvenes, ya que, de estos 15 padres, el nivel de sus 15 hijos (100%) está por debajo de 3 según el cuestionario PAQ-A, lo que, junto con los referentes tomados para realizarla, ayuda a confirmar nuestra hipótesis, en la que en este caso, resalta de manera negativa el poder que tiene el acompañamiento e influencia de los padres con los hijos, sirviendo como patrón a seguir para ellos en la gran mayoría de los casos.

- La salud también se ve afectada por el sedentarismo el cual está muy presente por estos tiempos y más por la pandemia, el confinamiento genera que el sedentarismo incremente. Se entiende por sedentarismo como inactividad física y uno de los datos que más preocupa de esta situación es que según (OMS, 2013) el 60% de la población mundial es sedentaria, y el sedentarismo corresponde a la tercera causa de mayor mortalidad a nivel mundial.

La crisis sanitaria causada por el Sars-Cov2 (Coronavirus) coincidió con una época de la historia donde la tecnología está desarrollándose a grandes velocidades. Una de las poblaciones que más uso hace de estas tecnologías y que mejores destrezas tiene directamente con ellas, son los niños y los jóvenes. Esto ha influido directamente en el sedentarismo de los jóvenes, debido a que ellos prefieren jugar en sus consolas o celulares, por los cuales están en constante comunicación con otras personas, realizan actividades de ocio virtuales, ven películas, pasan mucho tiempo en redes sociales, etc.; de manera que estas actividades, evita que gran cantidad de la población juvenil, realice actividad física. Todo esto se ve reflejado, ya que casi la mitad de los encuestados (47,7%), se encuentra en nivel 1 de actividad física según la medición del cuestionario. En nivel 2, se encuentra el mismo porcentaje de encuestados, lo cual también indica un bajo nivel de actividad física, mientras que solo un 4,4% están en tercer nivel. Un

factor preocupante dentro de la encuesta, es que ningún estudiante está dentro de un nivel alto, ya que ninguno registró cifras superiores a 4, por lo que ninguno está en nivel 4 o 5, lo cual confirma nuestra hipótesis sobre la relación que existe entre el confinamiento y el alto nivel de sedentarismo de los jóvenes.

Referencias bibliográficas

Valdivia, M. (2013). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia. *Revista Cubana de Salud Pública*. 39(4)640-650.

Medina, R. I., Jiménez, A., Pérez, M. E., & Armendáriz, A. L. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 266.

http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n2/04_revision_02.pdf

Organización mundial de la salud (OMS). (2020). *¿Cómo define la OMS la salud?* Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Federación Española de Docentes de Educación Física (FEADEF). 2001. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación: retos ISSN: 1579-1726.vol 36.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=7258>

Ureña, P., Araya, F., Sánchez, B., Salas, J., & Blanco, L. A. (2010). Perfil de calidad de vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolar y joven de secundaria guanacastecos.

Educare, XIV (2), 210. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/911/15899>

Lozano, A. M., Zurita, F., Ubago, J. L., Puertas, P., Ramírez, I., Núñez J. I. (2018). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de granada. Retos, 35, 42-46. <file:///C:/Users/20/Downloads/61865-205904-1-PB.pdf>

Ministerio de salud. (2020). CORONAVIRUS COVID-19.

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Montenegro, I. A. (2020). La educación en los tiempos del COVID-19: Un reto múltiple para educadores, instituciones, familias, estado y sociedad. Independently Published, Volume 11142 de Pedagogía General.

https://books.google.com.co/books/about/La_educaci%C3%B3n_en_los_tiempos_del_COVID_1.html?id=xjG_zQEACAAJ&redir_esc=y

Manchola, J.; Bagur, C. y Girabent, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 17 (65) pp. 139-152. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artfiabilidad789.htm>

Matos, M., Martínez de Haro, V., Sanz, I., Andrade, A., & Chagas, M. (2017). Estudio longitudinal de la flexibilidad funcional en mayores físicamente activos. Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte, (65).

<http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.008>

Anexos

-Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras. Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen

2. Contesta las preguntas de la 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 un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 VECES O MÁS
Saltar a la comba					
Patinar					
Jugar a juegos como el pilla-pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbic/spinning					

Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol/ fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, kárate, ...)					
Otros:					
Otros:					

Tabla 7. Documento PAQ-A

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 sólo 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....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

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.....

5. En los últimos 7 días, cuantos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

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.....

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

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.....

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

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué 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 aeróbic).....

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.....

8. 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					

Tabla 8. Tabla frecuencia de actividad física

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Sí.....

No.....

DOCUMENTO AD HOC

La investigación _____ se realiza con fines netamente educativos e investigativos, sus datos serán tratados con la mayor cautela y no se revelarán a nombre propio.

Pregúntales a tus padres si te permiten participar en este proceso y señala si aceptas o no participar según lo que ellos te digan.

ACEPTO _____ NO ACEPTO _____

Nombre

Correo electrónico

Teléfono fijo o celular

Edad

13-14

15-16

17-18

Género

Masculino

Femenino

¿Padeces alguna enfermedad?

Si

No

Si respondiste "Si" en la anterior pregunta, selecciona la enfermedad que padeces

Hipertensión

Diabetes

Arterioesclerosis

Obesidad o Sobrepeso

Enfermedades cardiacas

¿Tus padres practican algún deporte?

Sí

No

Si respondiste "Sí" en la anterior pregunta, escribe que deporte practican.

Deportes colectivos

Deportes individuales

Caminatas

Musculación

¿Tus padres padecen de alguna enfermedad?

Sí

No

Si respondiste "Sí" en la anterior pregunta, escribe qué enfermedad padecen

Hipertensión

Diabetes

Arterioesclerosis

Obesidad o sobrepeso

Enfermedades cardiacas