

Hábitos actividad física en estudiantes de primer semestre del Programa: Licenciatura en Enfermería de la UAZ “Francisco García Salinas”.

Rosaura Olivia Medina Larios,
Maureen Patricia Castro Lugo,
Liliana Elizabeth Calderón Botello,
Susana Alejandra Herrera Gutiérrez,
Ana Gabriela Galicia Rodríguez,
Nora De La Fuente De La Torre,
Lourdes Lizbeth Rocha Aguirre,
Elda Araceli García Mayorga.

Universidad Autónoma de Zacatecas,
Unidad Académica de Enfermería.

Correo electrónico:
mpcl_5@hotmail.com



Palabras clave: Actividad física, ejercicio físico, universitarios.

Resumen

El presente artículo centra su atención en la actividad física que realizan los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”, es por ello que la investigación tiene como finalidad identificar la actividad física que realizan entre semana los estudiantes y que días son más frecuentes; con el propósito de contribuir al perfil integral de los jóvenes universitarios.

Se aplicó un cuestionario auto administrado: descripción de actividad física y días de la semana que se practica la actividad física del Programa Licenciatura en Enfermería. La población fue de 348 alumnos de 1°A, 1°B, 1°C, 1°D, 1°E, 1°F, 1°G, 1°H Y 1° I semestre, de los que se tomó una muestra probabilística de 131 por el método de varianzas con un nivel de confianza del 95% ($p=0.05$) y un error estándar aceptable del 1.5% (0.015). La fórmula para el cálculo de muestra es: $n=S^2/p(1-p)/e^2$. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

Se utilizó la escala de Likert para valorar el conjunto de ítems en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto. Se observó en términos generales que la actividad física más practicada por los estudiantes es caminar (69.5%) así mismo correr (44.3%) y bailar respectivamente (26%). Los días de la semana que más practican actividad física son los jueves (36.6%) y viernes (29.8%) mientras que los días de la semana que practican menos actividad física son lunes (83.3%) y domingo (75.5%).

**Physical activity habits in students
First semester of the Program:
Bachelor of Nursing
of the UAZ "Francisco García Salinas".**

Summary

This article focuses its attention on the physical activity carried out by the students of the first semester of the Bachelor of Nursing at the Autonomous University of Zacatecas "Francisco García Salinas", that is why the research aims to identify the physical activity they perform between week the students and which days are most frequent; with the purpose of contributing to the comprehensive profile of young university students.

A self-administered questionnaire was applied: description of physical activity and days of the week that physical activity of the Nursing Degree Program was practiced. The population was 348 students from 1st A, 1st B, 1st C, 1st D, 1st E, 1st F, 1st G, 1st H and 1st semester, from whom a sample was taken probabilistic of 131 by the method of variances with a confidence level of 95% ($p = 0.05$) and an acceptable standard error of 1.5% (0.015). The formula for the sample calculation is: $n = S^2 = p (1-p) / e^2$. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

The Likert scale was used to assess the set of items in the form of statements to measure the reaction of the subject. It was observed in general terms that the physical activity most practiced by the students is walking (69.5%) as well as running (44.3%) and dancing respectively (26%). The days of the week that practice physical activity the most are Thursday (36.6%) and Friday (29.8%), while the days of the week that practice less physical activity are Monday (83.3%) and Sunday (75.5%).

Keywords: Physical activity, physical exercise, university students.

Introducción

Los conceptos de **actividad física** y de **ejercicio físico** no deben confundirse, ni considerarse como un sinónimo, ya que la actividad física es planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan el movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (OMS, 2020).

Según la OMS (2020), la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía, y la falta de la misma es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo), por otro lado también es asociada como causa principal de un 21 a 25% de los cánceres de mama y de colón, el 27% de casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Es por esta razón que el contexto social actual requiere un aumento del nivel de actividad física, no solo individual sino colectiva con un enfoque multidisciplinario y adecuado a la cultura social y educativa.

Según Pérez Ugidos (2014), un estilo de vida activo, influye en una reducción del riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas, tales como la diabetes, obesidad, algunos tipos de cáncer y dislipidemias; además de asociarse con el bienestar emocional y longevidad. Aunado a la relación causal, establecida de forma estadística de la falta de actividad física con muerte prematura o desarrollo de diversas enfermedades, es importante determinar en qué forma debe modificarse o programarse dicha actividad para reducir la incidencia de problemáticas de salud. (Sallis JF, 2008 citado por Pérez Ugidos, 2014).

En nuestra sociedad contemporánea, el estilo de vida genera una gran influencia a desarrollar

conductas sedentarias hay investigaciones recientes que han hecho recomendaciones generales respecto a la frecuencia, intensidad y duración en la realización de ejercicio físico y actividad física. (Dishman RK, 2012)

Cubides H. (1998) menciona que los jóvenes universitarios constituyen un grupo social con diferentes tensiones y contradicciones, con una perspectiva de un futuro incierto, sin embargo a mayor capacitación y orientación se puede lograr una mejor integración social y laboral. Aunado lo anterior a la dependencia económica, preocupación por una falta de opción para laborar y demanda social por lograr metas cada vez más elevadas, puede alterar el estilo de vida de los estudiantes. Es así que teóricamente esta etapa de la vida pudiese funcionar como un detonante para facilitar un estilo de vida activo en comparación con otros grupos sociales.

Es importante que se profundice en la investigación de los comportamientos relacionados con actividad física en estudiantes de Universidad, con la finalidad de reconocer y relacionar los elementos que influyen en ella, al igual que los estímulos que condicionan que se realice o no; además de conocer cuáles son los factores de riesgo como toxicomanías que pueden ser una influencia negativa. (Steptoe A, 2002).

Con base a los elementos anteriores, la inserción del estudiante a un nivel medio superior debe ser una plataforma que además de impulsar al desarrollo académico, coadyuve a la generación de un estilo de vida saludable, generando las alternativas debidas para que el alumno cuente con: tiempo, espacios, orientación y motivación para realizar actividad física, por lo cual podemos formular la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el tiempo que dedican los estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería a realizar actividad física, y cuál es el tipo de actividad preferida por parte de los mismos?

Objetivos

Objetivo general: Determinar la actividad física que más realizan los alumnos 1º semes-

tre Licenciatura Enfermería.

Objetivos específicos:

Identificar el día de la semana en donde más se presenta actividad física de los alumnos 1° semestre Licenciatura Enfermería.

Conocer el deporte más practicado en la semana.

Metodología

Se llevó a cabo una investigación cuantitativa, por ser delimitada y concreta, con preguntas específicas en cuestionarios predeterminados, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista, (2014). Este enfoque cuantitativo con base en la realidad objetiva y única, ya que la realidad no cambia por las observaciones y mediciones que se realicen, es decir se sabe del problema, de la situación, y de la necesidad del estudio, pero hay que demostrar que se llevó a cabo. Además, la investigación cuantitativa ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista de conteo y las magnitudes de éstos.

Es un estudio descriptivo, Según Hernández, Fernández y Baptista, (2014), la investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y riesgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. El presente tiene la finalidad de identificar la actividad física que realizan los alumnos 1° semestre Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma de Zacatecas "Francisco García Salinas".

Se seleccionó una serie de cuestiones, cuya información, permitió describir la problemática propuesta para investigar. Los datos son producto de mediciones que se representan mediante números (cantidades) y se deben analizar a través de métodos estadísticos; la intención es explicar y predecir los fenómenos investigados, buscar regularidades y relaciones entre elementos.

Es una investigación de corte transversal y tiene como características que la recolección de datos se realiza en un solo momento, (Hernández, 2014), dado que no es una investigación experimental, se realizó sin la manipulación deliberada de variables y por tanto, sólo se observó el fenómeno en su ambiente natural para después analizarlo.

La investigación se abordó desde el enfoque cuantitativo con el método deductivo (hipotético deductivo), con este método es posible el surgimiento de nuevos conocimientos, a partir de otros ya establecidos que progresivamente se someten a deducciones. Además imprime un carácter sistematizado, integrador y coherente al conjunto de principios, leyes y conceptos que conforman una teoría científica.

La ocurrencia reiterada y regular de ciertos hechos, permite que el investigador por vía inductiva formule hipótesis que posteriormente, por vía deductiva llegue a demostrar. El método deductivo o hipotético deductivo permite pasar de afirmaciones de carácter general a hechos particulares; es decir, se deducen planteamientos particulares que se elaboran con base en el material empírico que se recolecto a través de diversos procedimientos como la observación y el experimento, lo anterior de acuerdo a Sánchez, (2004).

Población objeto de estudio y muestra

La presente investigación se centra en el Programa de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma de Zacatecas del Área de Ciencias de la Salud, ubicada en Carretera Zacatecas-Guadalajara, km 6, Ejido la Escondida.

Tiene una población total de 348 alumnos, distribuidos en 1°A, 1°B, 1°C, 1°D, 1°E, 1°F, 1°G, 1°H Y 1° I semestre Licenciatura en Enfermería de la Unidad Académica de Enfermería. El universo de estudio se forma por unidades de estudio; son los elementos, fenómenos, sujetos o procesos que integran la población, por ejemplo: individuos, grupos de personas, hechos, procesos, casos. El univer-

so es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones (Hernández, 2014).

Muestra

La muestra es un subgrupo de la población de interés que es representativa de la población. En este caso la muestra fue de 131 alumnos del 1°A, 1°B, 1°C Y 1°D semestre del Programa de la Licenciatura en Enfermería del Área de Ciencias de la Salud en el Semestre Enero-Junio 2017, para indagar sobre las actividades que practican y los días de las semana.

Para el caso de los alumnos, la muestra seleccionada (131) fue de tipo probabilística, dado que se buscó que todos los elementos de la población presentaran la misma posibilidad de ser elegidos y se calculó el tamaño de muestra por el método de varianzas, con un nivel de significación estadística del 95% ($p= 0.05$) y un error estándar aceptable del 1.5% (0.015); (ver procedimiento en anexo #). La fórmula para el cálculo de muestra es:

$$n = S^2 = p (1-p) / e^2$$

La muestra correspondiente a los profesores, se seleccionó arbitrariamente, por el método de conveniencia; es decir, por ser una población cercana al investigador de fácil acceso por su permanencia en la institución, del total de profesores ($N = 56$), se tomó una muestra de 20 profesores (n) de tiempo completo, medio tiempo y hora clase, que representa el 35.71% de la planta docente (Hernández, 2014).

Tabla 1. Distribución de alumnos (Muestra= 131) por semestre

Distribución por semestre/grupo	Sexo	A	B	C	D
	Masculino	2	3	3	8
Femenino	30	28	27	30	
Primer					

Criterios de inclusión

Para el estudio se eligieron a todos aquellos alumnos regulares inscritos y que asistieron los días de la aplicación de la encuesta, participaron aquellos que así lo decidieron previa información y consideración para formar la muestra del estudio.

Criterios de exclusión

No participaron en el estudio aquellos alumnos que asistieron a la Unidad Académica Enfermería los días que se realizó la encuesta pero que decidieron por disposición propia no formar parte de la muestra.

Validación del instrumento (prueba piloto)

De acuerdo a las recomendaciones de Hernández, (2014), para validar un instrumento es necesario “Administrar el instrumento a una pequeña muestra, cuyos resultados se usan para calcular la confiabilidad inicial y, de ser posible la validez del instrumento”. De igual forma se evalúan condiciones de aplicación y los procedimientos de manera idónea como son las instrucciones, la redacción y el lenguaje mismo del cuestionario. Proporcionan la información necesaria para ajustarla en el sentido de mejora continua.

La validación o pilotaje del instrumento, se refiere a la consistencia o estabilidad de una medida contenida en un instrumento para recabar información. Es una definición técnica de confiabilidad que ayuda a resolver tanto problemas teóricos como prácticos, es aquella que determina qué tanto error de medición existe en un instrumento que considera tanto la varianza sistemática como la varianza por el azar (Kerlinger y Lee, 2002). Al mismo tiempo, determina el grado en que el instrumento produce resultados consistentes y coherentes.

Algunos paquetes estadísticos permiten hacer análisis de consistencia interna de los ítems o reactivos de un instrumento (Levy y Varela, 2003).

Estos análisis tratan de determinar el grado en el que relacionan recíprocamente los reactivos o ítems (Brown, 1980), y pueden hacerse a partir de una sola aplicación de una forma única de una prueba o instrumento (Cohen y Swerdlik, 2001).

La validación del instrumento para recabar la información se realizó por el procedimiento alfa de Cronbach, los valores que se observaron fueron de 0.75 para 37 elementos/encuestas. Los valores observados en la validación sugieren que el instrumento es confiable dado que encuentran buenas relaciones y consistencia interna entre preguntas y opciones de respuestas: los valores que se encuentran entre 0.7 y 0.9 se consideran como muy confiables por lo tanto, el instrumento a utilizar dará resultados válidos y confiables; los valores inferiores a 0.7, se consideran inadecuados para dar confiabilidad a un instrumento.

Instrumentos

De acuerdo a Hernández, (2014) el cuestionario es el método que más se utiliza para recolectar datos, y consiste en un grupo de preguntas respecto de una o más variables a medir. Se utilizó un cuestionario que contiene preguntas cerradas, con opciones de respuesta previamente limitadas, por lo cual el número de categorías de respuesta se eleva; en teoría es infinito, y puede variar de población en población. Es un cuestionario que se auto administra individualmente, los datos son más fáciles de codificar y analizar, donde cada pregunta mide o corresponde a una variable.

La encuesta se aplicó a 131 estudiantes, con la finalidad de conocer las razones por las cuales se reprueba, la finalidad es contar con elementos informativos reales que permitan conocer actividad física de los estudiantes del Programa de la Licenciatura en Enfermería UAZ y mejorar la formación así evitar en lo posible los riesgos que existen para reprobar.

Codificación de datos

Se asignaron valores numéricos a las opciones

de respuesta que presenta cada categoría o variable.

En la codificación encontraremos valores numéricos que representen los datos para analizarlos cuantitativamente, con la generación de ítems en formato tipo escala de Likert, (Hernández, et, al. 2014). El conjunto de ítems se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en cinco categorías; siempre, frecuentemente, algunas veces, rara vez y nunca para obtener las puntuaciones porcentuales de dicha escala.

En la encuesta, se plantearon preguntas cerradas con la finalidad de delimitar su respuesta. La información para su análisis estadístico se registró en una base de datos en el programa SPSS.

Plan de análisis de datos

En el programa SPSS para Windows, versión 20, se analizaron los datos descriptivamente por variable, se utilizaron frecuencias absolutas y frecuencias relativas o porcentajes para construir tablas de frecuencia para la mayoría de datos y así tener elementos para describir y explicar el comportamiento de los datos que se encontraron.

La información se presenta en tablas de frecuencias:

absolutas (número de veces que aparece un dato respecto al cuestionamiento) y frecuencias relativas o porcentajes (%), la representación o transformación del número absoluto a porcentajes para explicar y e interpretar la información en el contexto en que se genera.

Resultados

Tabla 1

Determinar el nivel de actividad física que tienen los adolescentes											
(n=131)	No práctica		1 a 2 veces		3 a 4 veces		5 a 6 veces		7 veces o más		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Saltar a la cuerda	105	80.2	13	9.9	8	6.1	4	3.1	1	0.8	
Patinar	113	86.3	15	11.5	3	2.3	0	0.0	0	0.0	
Jugar pilla	81	61.8	33	25.2	14	10.7	2	1.5	1	0.8	
Bicicleta	95	72.5	22	16.8	12	9.2	0	0.0	2	1.5	
Caminar	40	30.5	44	33.6	22	16.8	12	9.2	13	9.9	
Correr	73	55.7	41	31.3	9	6.9	7	5.3	1	0.8	
Aeróbics/spinning	126	96.2	0	0.0	3	2.3	2	1.5	0	0.0	
Natación	118	90.1	0	0.0	1	0.8	9	6.9	3	2.3	
Bailar/danza	97	74.0	25	19.1	6	4.6	0	0.0	3	2.3	
Bádminton	131	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Rugby	131	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Montar monopatín	128	97.7	3	2.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Fútbol	97	74.0	24	18.3	9	6.9	0	0.0	1	0.8	
Voleibol	124	94.7	7	5.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Hockey	131	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Baloncesto	106	80.9	20	15.3	5	3.8	0	0.0	0	0.0	
Esquiar	131	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Raqueta	129	98.5	2	1.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Balonmano	130	99.2	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Atletismo	117	89.3	12	9.2	1	0.8	0	0.0	0	0.0	
Pesas	128	97.7	2	1.5	1	0.8	0	0.0	0	0.0	
Artes marciales	129	98.5	0	0.0	1	0.8	1	0.8	0	0.0	

Nota: f = Frecuencias, % = Porcentajes, n = Total de la muestra 131

En la tabla 1 se presenta el nivel y tipo de actividad física que tienen los adolescentes durante los últimos siete días, la actividad física que practican más los alumnos es el caminar de 1 a 2 veces y hasta 7 veces o más a la semana (33.6% y 9.9% respectivamente), seguido de correr practicándolo 1 a 2 veces (31.3%), 3 a 4 veces (6.9%) y de 5 a 6 veces por semana (5.3%).

Posteriormente el 18.3% de los adolescentes practica fútbol de 1 a 2 veces por semana y el 6.9% lo practica de 3 a 4 veces por semana. El 19.1% prefiere bailar de 1 a 2 veces por semana (19.1%). El 9.2% de los adolescentes se ejercitan mediante bicicleta de 3 a 4 veces por semana. Sin embargo, se presenta un alto porcentaje en la mayoría de los alumnos que no realizan ninguna actividad física.

En la tabla 1 se presenta el nivel y tipo de actividad física que tienen los adolescentes durante los últimos siete días, la actividad física que practican más los alumnos de 1 a 2 veces por semana es caminar (33.6%), correr (31.3%), bailar (19.1%) y fútbol (18.3%); de 3 a 4 veces por semana se presenta en mayor porcentaje ejercitarse mediante bicicleta (9.2%), corriendo y practicando fútbol (6.9%), el 16.8% refiere caminar. Además, el 9.2% camina y el 5.3% corre de 5 a 6 veces por semana; solamente el 9.9% de los adolescentes refiere caminar 7 veces o más a la semana. Sin embargo, se presenta un alto porcentaje en la mayoría de los alumnos que no realizan ninguna actividad física.

Tabla 2

Determinar el nivel de actividad física que tienen los adolescentes de acuerdo a los días de la semana										
(n=131)	Ninguna		Poca		Normal		Bastante		Mucha	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Lunes	75	57.3	34	26.0	16	12.2	6	4.6	0	0.0
Martes	68	51.9	35	26.7	23	17.6	4	3.1	1	0.8
Miércoles	68	51.9	34	26.0	19	14.5	9	6.9	1	0.8
Jueves	60	45.8	23	17.6	38	29.0	10	7.6	0	0.0
Viernes	51	38.9	40	30.5	33	25.2	6	4.6	1	0.8
Sábado	57	43.5	41	31.3	20	15.3	12	9.2	1	0.8
Domingo	73	55.7	26	19.8	22	16.8	9	6.9	1	0.8

Nota: f = Frecuencias, % = Porcentajes, n = Total de la muestra 131

En la tabla 2 se presentan los resultados del nivel de actividad física que tienen los adolescentes de acuerdo a los días de la semana, la mayoría de los alumnos no practica actividad física ningún día de la semana (38.9%-57.7%). Los alumnos realizan poca actividad física los lunes (26.0%), martes (26.7%), miércoles (26.0%), viernes (30.5%), sábado (31.3%) y domingo (19.8%). Martes, jueves y viernes realizan una actividad física normal (17.6%, 29.0% y 25.2 respectivamente).

Posteriormente los días que realizan bastante actividad física son jueves (7.6%) y sábado (9.2%). En la tabla 2 se presentan los resultados del nivel de actividad física que tienen los adolescentes de acuerdo a los días de la semana, los días que más realizan actividad física los alumnos son jueves y viernes (36.6% y 29.8% respectivamente); posteriormente los días en que menos realizan actividad física son los lunes (83.3%) y domingo (75.5%).

Conclusiones

Dentro de los resultados obtenidos en el presente estudio, se concluye que el ejercicio es una actividad que difícilmente se realiza con método y con disciplina, ya que suele considerarse un pasatiempo, o incluso un tipo de acción momentánea que se realiza por juego, o porque hay tiempo libre; mas no como un hábito o una necesidad para mantener la salud. Por eso es importante tomar en cuenta que respecto a este hallazgo, es necesario generar la información que se requiera con la finalidad de difundir entre la comunidad estudiantil que la implementación de la actividad física, no debe ser solo de forma eventual, sino como una práctica cotidiana que tal como es alimentarse, debe ser llevada a cabo cada día de la semana. Esto para lograr los beneficios en relación a las mejoras en salud, por lo tanto es importante involucrar algunos tipos de actividad física dentro de las clases al menos unos minutos antes de comenzar o al finalizar las mismas.

Se considera que puede ser benéfico el impulso y apoyo por parte de docentes y directivos para incentivar la participación de los alumnos en disciplinas deportivas específicas y en equipos representativos dentro de la universidad, con la finalidad de integrar la activación física como un elemento de complementario de los deberes académicos.

Es igualmente necesario comenzar a implementar en los estudiantes la ideología de la construcción paulatina y constante de un estilo de vida saludable; donde puedan identificarse los hábitos y actividades de utilidad para la prevención de futuras enfermedades crónico degenerativas, así como el mantenimiento de la salud con que se cuenta en este momento, no solo desde la perspectiva personal, sino desde un enfoque de salud pública donde el estudiante de enfermería pueda vivir un estilo de vida sano con el que después pueda motivar a la población que en un futuro estará bajo su atención y cuidado.

Por otra parte al considerar la esfera global en donde se desenvuelven los jóvenes, es importante tomar en cuenta que la mayoría del tiempo lo pasan en el ámbito educativo, en donde

puede verse inmerso en actividades de tipo académicas, trabajos en equipo, investigaciones, traslados cortos entre un aula y otra, etc. y es en este sentido que debe de pensarse también en el poco tiempo que les resta para invertir en actividades de tipo artística, recreativas o de cuidado para la salud. Por lo tanto una estrategia útil puede ser incluir dentro de los espacios escolares, áreas donde puedan realizar algún tipo de ejercicio rápido sin necesidad de contar con un gimnasio expofeso para eso, o bien incentivar el uso de las ciclo pistas, o pequeñas isletas de movimiento similares a las que nos encontramos en los parques.

Por otro lado una estrategia que pudiera ser de gran ayuda también en este sentido, sería la posibilidad de incluir una unidad didáctica que proporcionara específicamente, mínimo los elementos básicos para el desarrollo y construcción de un estilo de vida saludable, a través de la actividad física, o si no fuese posible, al menos implementar cursos o seminarios durante el año para generar un conocimiento masivo de esta temática en los alumnos y docentes que puedan respaldar este nuevo aprendizaje.

Instrumento de recolección de datos

Anexo 1

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 +
Saltar a la comba	<input type="checkbox"/>				
Palmar	<input type="checkbox"/>				
Jugar a juegos como el pilla-pilla	<input type="checkbox"/>				
Montar en bicicleta	<input type="checkbox"/>				
Caminar (como ejercicio)	<input type="checkbox"/>				
Correr/jogging	<input type="checkbox"/>				
Aeróbic/gimnasia	<input type="checkbox"/>				
Natación	<input type="checkbox"/>				
Bailar/danza	<input type="checkbox"/>				
Bádminton	<input type="checkbox"/>				
Rugby	<input type="checkbox"/>				
Montar en monopatín	<input type="checkbox"/>				
Fútbol fútbol sala	<input type="checkbox"/>				
Voleibol	<input type="checkbox"/>				
Heckey	<input type="checkbox"/>				
Baloncesto	<input type="checkbox"/>				
Esquí	<input type="checkbox"/>				
Otros deportes de raqueta	<input type="checkbox"/>				
Balompasto	<input type="checkbox"/>				
Atletismo	<input type="checkbox"/>				
Musculación/pesas	<input type="checkbox"/>				
Artes marciales (judo, karate, ...)	<input type="checkbox"/>				
Otros:	<input type="checkbox"/>				
Otros:	<input type="checkbox"/>				

1. 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 sólo una)

- No hice/hago educación física.....0
- Casi nunca.....0
- Algunas veces.....0
- A menudo.....0
- Siempre.....0

2. 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).....0
- Estar o pasar por los alrededores.....0
- Correr o jugar un poco.....0
- Correr y jugar bastante.....0
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....0

3. 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.....0
- 1 vez en la última semana.....0
- 2-3 veces en la última semana.....0
- 4 veces en la última semana.....0
- 5 veces o más en la última semana.....0

4. 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)

- Ninguno..... 0
- 1 vez en la última semana..... 0
- 2-3 veces en la última semana..... 0
- 4 veces en la última semana..... 0
- 5 veces o más en la última semana..... 0

5. 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)

- Ninguno..... 0
- 1 vez en la última semana..... 0
- 2-3 veces en la última semana..... 0
- 4 veces en la última semana..... 0
- 5 veces o más en la última semana..... 0

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

-0
- 1 vez en la última semana.....0
- 2-3 veces en la última semana.....0
- 4 veces en la última semana.....0
- 5 veces o más en la última semana.....0

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.....0
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....0
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....0
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....0
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....0

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.....	0	0	0	0	0
Martes.....	0	0	0	0	0
Miércoles.....	0	0	0	0	0
Jueves.....	0	0	0	0	0
Viernes.....	0	0	0	0	0
Sábado.....	0	0	0	0	0
Domingo.....	0	0	0	0	0

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

Cubides, H. Viviendo a toda: jóvenes territorios culturales y nuevas sensibilidades. Bogotá: Siglo del Hombre. 1998.

Dishman RK, Washburn RA, Heath GW. Physical activity epidemiology. Champaign: Human Kinetics.2012.

Hernández, S.R., Fernández C.C. y Baptista, L.P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición. México. McGraw Hill Interamericana. Editores, S.A. de C.V.

Kerlinger, F.N. y Lee, H.B. (2002). Investigación del comportamiento: Métodos de Investigación en clases sociales. México: McGraw-Hill Interamericana Editores.

Lévy, J. y Varela, J. (2003). Análisis Multivariable para las Ciencias Sociales. Pearson Educación, Madrid.

OMS: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>, el 18 de Febrero de 2020.

Pérez Ugidos G, Lanío F, Zelarayán J, et.al."Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos", Nutrición Hospitalaria, Vol. 30, no.4, Madrid, España, Octubre 2014.

Sallis JF, Owen N, Fisher EB. "Ecological Models of health behavior.En: Glanz K, Rimer BK, Viswanath K, editores. Health, behavior and health education. Theory, research and practice. San Francisco: Jossey Bass. 2008.

Sánchez, O. (2004). Probabilidad y estadística. Segunda edición. McGraw-Hill Interamericana S.A. de C.V.

Stephoe A, Wardle J, Cui W, Baban A, Glass K, Pelzer K, et al. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, Prevent Med 2002.

Referencias bibliográficas

Cohen, R.J. y Swerdlik, M.E. (2001). Pruebas y Evaluación psicológicas, México, McGraw-Hill. Interamericana Editores S.A. de C.V.