



UAI

Universidad Abierta Interamericana

“EL ÁMBITO ESCOLAR COMO FUENTE PRINCIPAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA”

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

TRABAJO FINAL DE CARRERA

AUTORA: BIDINOST MARÍA SOFÍA

TUTOR: COLASURDO RENATO

AÑO: 2023

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN:	2
2. PROBLEMA REAL	2
3. PREGUNTAS DE INVESTIGACION.	4
4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.	5
5. ESTUDIO Y DISEÑO	5
6. OBJETIVOS	6
7. PROPÓSITOS:	6
8. ANTECEDENTES	7
9. MARCO TEÓRICO	11
9.0 INTRODUCCIÓN	11
9.1 ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE	14
9.1.1 Generalidades de la actividad física.	14
9.1.2 Generalidades del ejercicio físico.	15
9.1.3 Generalidades del deporte.	15
9.2 BENEFICIOS.	16
9.2.1 Fisiológicos.	17
9.2.2 Para la salud mental.	18
9.3 IMPORTANCIA DE TRABAJAR Y MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICA.	19
9.3.1 Capacidades condicionales.	20
9.3.2 Capacidades coordinativas.	22
9.4 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR.	24
9.4.1 Educación física como fuente principal para la actividad física.	24
9.4.2 Respecto a lo que ofrece el diseño curricular en relación a estímulos de actividad física.	27
9.5 FACTORES QUE INTERFIEREN CON LA PRESENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA	27
9.5.1 Sedentarismo	28
9.5.2 Tecnología	29
9.6 CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA.	29
9.6.1 Obesidad en la niñez y adolescencia	30
9.6.2 Actividad física y enfermedades no transmisibles	32
9.6.3 Depresión y ansiedad.	32
10. DETERMINACIÓN DEL UNIVERSO, MUESTRA Y UNIDADES DE ANÁLISIS.	33
11. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	34
12. EXPOSICIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS RECOLECTADOS.	54
13. CONCLUSIONES.	65
14. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	68
15. ANEXOS	77

1. INTRODUCCIÓN.

La actividad física (A.F) es reconocida como una herramienta fundamental para lograr un desarrollo adecuado en la vida de las personas. Pero día a día se va perdiendo el interés o motivación en edades tempranas para la realización de las mismas.

Durante la edad escolar, muchos niños/as dependen de los espacios propuestos por el establecimiento educativo para la realización de actividad física, ejercicios o deportes. ¿Pero qué pasa cuando esos espacios propuestos no logran captar el interés y participación de los alumnos?

A través del presente trabajo de investigación se plantea como objetivo conocer el grado de participación que tienen los niños de edad secundaria (12 a 18 años) en actividades físicas.

Se busca conocer a su vez, cuáles son los principales motivos o barreras por las cuales no realizan algún tipo de actividad física, como así también el grado de sedentarismo y su relación con medios tecnológicos.

Todo lo investigado será en pos de que lo expuesto funcione como medio para hacer hincapié en la búsqueda de posibles ideas o soluciones a la falta, o escasa, actividad física en una edad crítica para el desarrollo armónico del organismo.

2. PROBLEMA REAL.

En la actualidad se observa un panorama en el que cada vez es mayor el sedentarismo, acompañado del incremento de la obesidad y el sobrepeso en niños, niñas y adolescentes (NNyA), este fenómeno se encuentra presente en diferentes zonas urbanas, y si bien el medio en el que se rodean influye directa e indirectamente en los estilos de vida, es un fenómeno que afecta de igual manera en todo el mundo.

Puntualmente, este trabajo se enfocará en la presencia de los ya mencionados factores, presentes en la comunidad educativa de la Escuela M.F., ubicado en la localidad de San Miguel, provincia de Buenos Aires. Dicha escuela es nivel secundario, es decir que comprende a alumnos entre 12 y 18 años aproximadamente, de gestión privada.

Se realizó un *focus group* el cual se basó, a través de una conversación en forma abierta, conocer sobre el tiempo dedicado a la actividad física y el tiempo en estado sedentario, como así también los motivos de los mismos. Para ello se contó con la participación de diferentes alumnos de ambos sexos biológicos, 12 alumnos en total, pertenecientes a todo el nivel secundario (de 1er año a 6to año) es decir, con la edad promedio entre 12 y 18 años. Mediante dicha conversación se observó que en la comunidad educativa es altamente visible el sedentarismo y la falta de actividad física, acentuándose ambas a medida que el alumnado va creciendo llegando a ser prácticamente nula al finalizar esta etapa escolar, la mayoría de las respuestas coincidían en que existe una falta de motivación y ganas, o acompañamiento por parte de las familias, también la mayoría de los alumnos (el 75%) solo realiza actividad física en el horario escolar destinado para ello y el principal motivo fue el tiempo de uso de elementos tecnológicos como el celular y la televisión. Además, fueron notorios algunos indicios de obesidad o sobrepeso presente en especial en las edades más chicas.

A través de la presentación de cuestionarios y entrevistas, de los cuales uno será dirigido a estudiantes y otro a docentes y directivos, se recolectará información acerca de la cantidad de actividad física que realizan, los principales motivos de su inactividad física, su concepción sobre la actividad física y sedentarismo, y las actividades que realizan en momentos de ocio. Por otro lado, conocer la concepción y los motivos por los que el personal docente y

directivo creen que se producen estos factores en los alumnos del establecimiento.

3. PREGUNTAS DE INVESTIGACION.

¿Cuánto es el tiempo que dedican los niños en edad escolar (nivel secundario) a la actividad física?

¿Cuáles son los hábitos de educación y salud corporal presentes en los alumnos de la Escuela M.F.?

¿Cuáles son los motivos que originan la marcada inactividad física evidenciada en las respuestas de los alumnos en el instrumento de recolección de datos aplicado para la identificación de problema real?

¿Tiene la familia influencia positiva (o negativa) en la participación activa de los NNyA en ejercicios, actividad física o deportes?

¿Qué intervención puede tomar el establecimiento educativo para aumentar la participación en actividades física en NNyA? Ya sea dentro del espacio curricular o fuera del mismo (extra curricular).

¿Cuál es la vinculación que se puede observar entre el uso de dispositivos tecnológicos en la vida sedentaria?

¿Son conocedores los profesionales de la educación, alumnos y familias de la importancia que tiene la A.F en la salud y los desencadenantes del sedentarismo, sobrepeso y obesidad?

4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

En base a la información mencionada, es importante tener en cuenta dos cuestiones: por un lado la importancia de la actividad física en niños y adolescentes para el desarrollo óptimo de las habilidades motrices como así también un equilibrado desarrollo a nivel de salud, y por otro lado lo dañino o perjudicial que es el sedentarismo o la inactividad física. Es sustancial comparar los datos observables en el alumnado en relación a ello, y en respuesta a esto surge como interrogante de investigación, ¿Cuál es el nivel de dedicación que tienen los alumnos de nivel secundario de la Escuela M.F, para realizar actividad física en base a lo vivenciado por los diferentes actores involucrados (alumnos, docentes, Equipo Directivo, y familia) durante el ciclo lectivo 2022?

MÉTODO DE TRABAJO

5. ESTUDIO Y DISEÑO.

El enfoque de esta investigación es mixto ya que por un lado se investigan los fenómenos que caracterizan la realidad y las problemáticas que se presentan en los miembros de la comunidad educativa de la Escuela Secundaria M.F. (Situada en el barrio Santa María, de la localidad de San Miguel, provincia de Buenos Aires) a la hora de relacionarse con la actividad física, y por otro lado se investiga en relación a la cantidad de estímulos semanales que realizan los alumnos en edad escolar de nivel secundario por lo que se expresa entonces, un análisis que mide fenómenos y además se analiza múltiples realidades subjetivas.

Por un lado, por el peso cualitativo de interpretación, el tipo de diseño que se utilizó es el de teoría fundamentada ya que este método está diseñado para generar conceptos y teorías que tienen como fundamento los datos obtenidos a través de entrevistas realizadas.

Por otro lado, y fundamentando el enfoque cuantitativo del trabajo de investigación, el tipo de estudio es descriptivo ya que se busca conocer y especificar los parámetros de actividad física presentes en los alumnos de la Escuela Secundaria M.F. y así mismo determinar las principales causas por las que no se realiza, o se realiza con muy poca frecuencia; a su vez se intenta conocer el grado de participación que tiene el establecimiento educativo en cuanto a proporcionar estímulos de actividad física en la vida de los alumnos que la integran.

Es un diseño no experimental debido a que el objetivo del estudio no radica en la intervención, sino en observar el contexto en el que se desarrollan los fenómenos y problemáticas planteadas, para luego analizarlas y así obtener los datos y la información certera sobre la situación que se plantea en dicho establecimiento educativo. Se recurre a un diseño transversal ya que se analizan los datos recolectados en un determinado tiempo del año lectivo 2022.

6. OBJETIVOS.

- Establecer los niveles de actividad física presente en adolescentes de la Escuela Secundaria M.F.
- Caracterizar los motivos y causas por las que alumnos en etapa secundaria realizan poca actividad física o nula actividad física.
- Conocer el tiempo que los alumnos le dedican a la actividad física y a la actividad sedentaria.
- Determinar el tiempo que los NNyA le dedican al uso elementos tecnológicos.

7. PROPÓSITOS.

- Describir la influencia que tiene la clase de Educación Física en el grado de actividad física que presentan los alumnos.
- Analizar la relación que existe entre el sedentarismo y las actividades vinculadas al uso de la tecnología en alumnos del establecimiento.

- Relacionar los niveles de conocimiento que tienen los alumnos sobre la importancia de los hábitos de salud corporal que lleven durante la actividad física.

8. ANTECEDENTES.

Basanta Camiño et. al (2015) plantean que existen 2 momentos claves para la actividad física en niños, niñas y adolescentes, por un lado dentro del ámbito escolar y por el otro, fuera del mismo. Dentro del ámbito escolar se hallan otros dos tiempos fundamentales que son: Las clases de educación física y los recreos, siendo la primera las ya utilizadas como el momento donde practicar actividad física, éste trabajo de investigación se centró en la segunda; Los recreos. Presentaron una propuesta realizada como programa de actividad física con juegos recreativos de índole pre-deportivos que se llevó a cabo con alumnos del nivel primario dentro del ámbito escolar, más precisamente durante los recreos de la jornada. El mismo se realizó durante 3 días de los 5 días de la semana (es decir, 90min semanales totales) y obtuvo como resultado una mejora en la composición corporal y las condiciones físicas, estos resultados fueron manifiestos realizando un control de pruebas antropométricas (proporciones y las medidas del cuerpo humano) y de condición física en dos momentos diferentes: antes y después de la ejecución del programa de actividad física diseñado.

Otra investigación similar fue desarrollada por Pulido González et al. (2016), en la que, y como contrapartida al artículo mencionado anteriormente, se centra en una propuesta que se realizó en el ambiente extraescolar, es decir, fuera de lo que respecta el ámbito educativo.

Dicho artículo se basó en los datos publicados por el Consejo Superior de Deportes (2011) en España, donde se manifestaba que el 35% de adolescentes de entre 9 y 17 años eran insuficientemente activos, y que a partir de los 15 años la mitad de los adolescentes sólo realizaban actividad física dentro de las clases de Educación Física.

El programa que contenía 4 fases principales: 1) un taller con alumnos, encaminado a concienciar a los adolescentes sobre la importancia de crear estilos de vida saludables; 2) un taller práctico en el que se explicaba el funcionamiento de una App destinada al registro de la actividad física que realizaban; 3) un concurso cooperativo, con el que se pretendía fomentar la práctica de AF de forma autónoma; y 4) un taller con padres/madres, con el fin de exponerles una serie de estrategias para fomentar en sus hijos/as la práctica de AF extraescolar.

En resumen, lo que se proponía era una App donde cada establecimiento debía cargar y registrar la actividad física realizada fuera del ámbito escolar por cada uno de los niños, niñas y adolescentes participantes de dicho establecimiento; estos datos cargados eran subidos a la plataforma donde se podía ver cada semana el ranking de la clasificación dentro de la página web asignada, donde se encontraba categorizado por diferentes parámetros: por establecimientos, por cursos, etc.

Como resultado se obtuvo un incremento de actividad física tanto a nivel individual como grupal, y por otro lado, los profesores participantes resaltaron considerar que el uso de nuevas tecnologías puede ayudar bastante en el fomento de la actividad física si así se lo proponen.

Con respecto a la vinculación existente entre la actividad física (AF) y la educación física (EF), Abarca-Sos et al. (2015) aportan una mirada y perspectiva

con respecto dicha relación y su eficacia condicionada por la manera en que los profesores sean capaces de relacionarlas ente ellas.

Los autores plantean que la Educación Física contribuye a la promoción de la actividad física tanto de manera directa contribuyendo a la realización recomendada de estímulos físicos, como indirecta al ser un estímulo ideal para incentivar y favorecer un estilo de vida físicamente activo fuera del ámbito escolar. Pero existe una brecha entre lo que actualmente ofrece el diseño curricular (al cual el autor lo define como “muy deportivizado”) y lo que debería ofrecer la clase de E.F en cuanto a la enseñanza y promoción de una vida física activa y saludable, para lograr que esto se convierta en un hábito de vida.

Por otro lado, los autores también reconocen a los profesores de E.F como una influencia significativa en sus hábitos de práctica; esta influencia no siempre es vista de manera positiva ya que muchas veces los profesores de E.F no contribuyen a favorecer la percepción de competencia y el disfrute de la práctica de A.F de los adolescentes, lo que puede tener consecuencias negativas en el estilo de vida activo que se pretende en población joven.

Franco & Gómez (2017) hicieron un significativo planteamiento sobre una hipótesis basada en que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (que son la autonomía, la competencia y la relación con los demás) tienen un efecto positivo en la motivación propia e interna de cada adolescente; esta motivación va a influir sobre el autoestima teniendo un efecto positivo a la hora de plantear la intención de ser físicamente activo en el futuro.

Los hallazgos realizados en dicho trabajo de investigación notaron que los adolescentes que tienen un buen concepto y valoración de sí mismos (autoestima) muestran más intención de realizar actividad física que aquellos que no se valoran positivamente; y que, aquellos que no tenían un buen auto concepto físico mostrasen menor motivación para participar en actividad física.

Con respecto a un desarrollo armónico a nivel escolar, Ruiz Ariza (2017) ha llevado a cabo un trabajo de investigación en el que hace referencia a los efectos que posee la actividad física sobre el cerebro y su rendimiento, pueden ser tanto a corto o a largo plazo, y que por consiguiente ayudan a mejorar el rendimiento escolar de niño, niñas y adolescentes.

Lo que propone el autor en el mencionado trabajo de investigación es que se planteen programas de intervención que incluyan el entrenamiento físico (en especial actividad aeróbicas) las cuales podrían mejorar la habilidad motora, y por consiguiente tener efectos positivos sobre el cerebro y en su desarrollo cognitivo ayudando a tener un mejor rendimiento escolar (en diferentes áreas).

Esto sería otro punto más a favor de la importancia y el desarrollo de la actividad física, ya no solo por un bienestar en la salud, sino también como una gran herramienta a nivel cognitivo, el cual se vería representado en otras asignaturas escolares.

Finalmente, y realizando una conclusión con los diferentes antecedentes planteados, se llega a la conclusión de la actividad física atrae diferentes y múltiples beneficios en todas las edades pero con especial importancia a trabajar durante la edad escolar ya que favorece a un desarrollo equilibrado tanto a nivel fisiológico como nivel psicológico, por lo que trabajarlo desde edades tempranas ayudará a que, con el pasar de los años, se pueda prevenir y prevenir enfermedades o alteraciones fisiológicas ; el desarrollo de la misma se practica en el ámbito de escolarización (desde nivel inicial hasta terminar el nivel secundario) generalmente durante la materia Educación Física, pero que hoy en día su exposición no llega a satisfacer lo mínimo e indispensable establecido para los niños, niñas y adolescentes (NNyA), habiendo así una gran cantidad de NNyA que se los consideran sedentario e insuficientemente activos, con los futuros problemas que eso puede llegar a ocasionar. Para intentar revertir esto,

es importante que se planteen maneras de aumentar los estímulos de actividad física en ellos.

9. MARCO TEÓRICO.

9.0 Introducción

En la actualidad se observa un panorama en el que cada vez es mayor el sedentarismo, acompañado del incremento de la obesidad y el sobrepeso en niños, niñas y adolescentes (NNyA) (Ken Hardman et al (2013) como se citó en Rosa López de D'Amico, et al (2018)), Existen varias causas que potencian estos trastornos.

Por un lado, como expresa García Matamoros (2019), es el uso de la tecnología quien incrementa la inactividad física e implica un nulo gasto energético, llevando a un estado considerable de sedentarismo.

Por otra parte, durante el año que duró la pandemia las actividades físicas se vieron disminuidas a causa del aislamiento y su consecuente inactividad; "la disminución de los niveles de actividad física y aumento del comportamiento sedente (tiempo que destinamos a estar sentados) es una reacción inevitable del aislamiento social y las condiciones actuales de confinamiento" (Carlos Celis-Morales, et. al, (2020) pp.885-886).

Finalmente, dentro del ámbito escolar, se observa una lejanía entre las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto a los estímulos de actividad física necesarios en dichas edades y lo que ofrece actualmente el diseño curricular en las prácticas escolares.

Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de 12 a 17/18 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, siendo la actividad física diaria en su mayor parte aeróbica. Además convendría incorporar actividades de mayor intensidad para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana (Organización Mundial de la Salud, 2010).

En Argentina, según el artículo del Portal oficial del Estado argentino (Ministerio de Salud, 2019), los datos recolectados por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación, exponen que aproximadamente alrededor del 80% de los adolescentes no alcanza a cubrir dichas recomendaciones diarias en cuanto a las prácticas de actividades físicas requeridas, y que más del 50% de ellos pasa más de tres horas diarias de manera sedentaria (sin contar las horas de la jornada escolar que son predominantemente sedentes) Y de acuerdo a la Encuesta Mundial de Salud Escolar (2021), ese mismo año el 83,5% de los adolescentes no realizó ejercicios físicos aconsejados.

El presente trabajo de investigación se enfocará e investigará tres principales factores que afectan a la edad promedio del nivel secundario (12 a 17/18 años): el uso de tecnologías, el comportamiento sedente (tiempo que destinamos a estar sentados) y la materia Educación Física como fuente principal de actividad física en la vida de muchos niños.

Es de conocimiento universal que la actividad física es un componente fundamental en la vida de cualquier ser humano, tal como expone la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) esto es independientemente de la edad, sexo, enfermedad preexistente, entre otros factores (incluso llega a ser sustancial en la vida de personas con algún tipo de discapacidad ya que "la actividad física puede servir de apoyo para las actividades de la vida diaria y la independencia de la persona" (Actividad física para personas con discapacidades, 2022, p.1).

Cabe señalar que actividad física según la OMS es todo movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que requieren de un gasto calórico (energía) para producirse. También es importante mencionar que “la actividad física comprende al ejercicio, pero no debe confundirse con él, ya que ésta considera también otras actividades relacionadas con movimiento corporal que se realizan tanto en el juego como en el trabajo, medios de transporte, tareas domésticas, etc.” (Mydori Harumi Tellez Vasquez, et al. 2021, pp 3-4)

El ejercicio físico cumple una función sumamente importante para mantener la salud y bienestar, tanto físico como psicológico.

En edades tempranas lograr un estímulo acorde a lo recomendado, que según la Organización Mundial de la Salud (2010) es de 60 minutos por día, puede promover e influenciar a un desarrollo armonioso tanto físico como psicológico, logrando establecer patrones de vida saludables que lo llevarán luego a vivir plenamente (Clínica Internacional, (2020) y por el contrario, como menciona Kirsi H. Pietiläinen, et al. (2012) existe evidencia que vincula aquellos niños que no realizan actividad física durante su etapa de niñez, o etapas tempranas de desarrollo, poseen mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles (ENT) y crónicas (como se citó en Mydori Harumi Tellez Vasquez, et al. 2021)

Pero lejano a esta evidencia, la realidad demuestra a través de un estudio de la OMS (2016) que el 80,7% de la población mundial en edad de niñez y adolescencia era físicamente inactivo, es decir, solo el 19,3% realizaba actividad física (deportiva, recreativa, escolar, etc.). Y en Argentina, en el rango de escolarización entre 11 y 17 años (nivel secundario) la prevalencia de actividad física insuficiente era de 84,8%.

9.1 Actividad física, ejercicio físico y deporte

Algunos autores plantean que es importante comenzar por diferenciar los términos de "Actividad física" (AF), "Ejercicio físico" (EF) y "Deporte".

Hariscel Navarrete Bravo (2016) plantea las siguientes diferencias.

La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. El ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo. En tanto que el deporte es el conjunto de ejercicios físicos que se presentan a manera de juego, ya sean individuales o colectivos pero practicados bajo ciertas reglas. (p.2)

Por tanto, se podría decir que es algo que va de lo general, a lo más particular –**ACTIVIDAD FÍSICA** (movimiento corporal, podría ser usar escaleras, caminar, etc.)→ **EJERCICIO FÍSICO** (planificado, con objetivos específicos y metas) →**DEPORTE**.

9.1.1 Generalidades de la actividad física.

A.F es, como se menciona anteriormente, cualquier tipo de movimiento corporal que requiera un gasto energético; esto quiere decir, un aumento de manera considerable del consumo de energía y el metabolismo de reposo (cantidad mínima de calorías que el cuerpo consume para las funciones básicas en reposo), dicho de otra manera, la actividad física es sinónimo de consumir calorías (Cintra Cala y Balbona Navarro 2015) y siguiendo esta línea, la actividad física se realiza desde que comienza el día hasta terminarlo ya sea en el trabajo, en el hogar, en tiempos de ocio, etc., en ejemplos cotidianos el caminar, subir escaleras, correr el colectivo, entre otros.

9.1.2 Generalidades del ejercicio físico.

El Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física (2022) refiere al E.F como una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene uno, o más, objetivos específicos (como obtener, mantener o mejorar la capacidad física), en ella se observan elementos que la componen como la intensidad, el volumen y el tiempo.

Cintra Cala y Balbona Navarro (2015) clasifican al E.F de la siguiente manera:

***Generales:** que son aquellos que su ejecución no contiene partes técnicas para llevarse a cabo en una especialidad deportiva particular, y su función es principalmente la de preparar al organismo para las acciones que se realizarán en el ejercicio, desarrollo de las capacidades físicas en general y recuperación del organismo.

***Especiales:** contrarias a la anterior mencionada, en ellas si se busca trabajar la/las partes técnicas de una especialidad deportiva seleccionada y están encaminadas a la preparación específica del organismo para las acciones que se realizarán posteriormente en el deporte, como así también las capacidades físicas necesarias para la ejecución correcta de las técnicas precisas para la ejecución del deporte seleccionado y desarrollo de las capacidades específicas.

***Competitivos:** son los más específicos ya que se ejecutan dentro del juego o deporte seleccionado, están reglamentados y su correcto desarrollo serán necesarios para obtener resultados previstos.

9.1.3 Generalidades del deporte

El termino deporte tiene diferentes tipos de concepciones de las cuales la más predominante son "pasatiempo" "competencia" "juego".

Este trabajo alega como fuente al artículo de Hernández y Carballo (2012), donde citó a Parlebás (1993):

El deporte aparece como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada. Dicho de otra manera, lo que caracteriza al deporte es lo agonístico en un marco institucional de reglas fijas, lo cual permite distinguirlo de los juegos, identificados con la movilidad de sus reglas. (p.2)

9.2 Beneficios.

Cintra Cala y Balboa Navarro (2011) sugieren que en la actualidad muchos especialistas coinciden en que la mejor medicina es aquella que previene, para ello es sumamente importante, y clave, el cambio de estilo de vida hacia uno más saludable.

Cabe mencionar que un estilo de vida saludable “está estrechamente relacionado con los siguientes aspectos: una dieta equilibrada, el mantenimiento del peso corporal, la práctica habitual de actividad física, y la abstención del consumo de alcohol y tabaco entre otros” (Sanabria et al., 2007, como se citó en Gómez Cruz et al., 2016, p.16).

Es importante que el enfoque en la búsqueda de control de peso y buena salud en general, no sea solo en base a la alimentación y bebidas que se consumen, sino también en el gasto de energía (calorías) que se gastaría en el caso de que la población sea físicamente activa, es decir, no solo es importante las calorías que una persona consume (o no) sino que es fundamental el consumo de esa energía calórica a través de la actividades física, ya sea en la vida cotidiana como en ejercicios o deportes específicos (Cintra Cala y Balboa Navarro, 2011).

9.2.1 Fisiológicos

Según los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (2022) la actividad física regular tiene múltiples beneficios a nivel fisiológico, agrega también, que con el aumento de actividad física durante el día a día, incluso con actividades como caminar, subir escaleras, andas en bicicleta, entre otros, es más sencillo llegar a los parámetros de AF recomendados según la edad.

La actividad física regular puede:

- mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- mejorar la salud ósea y funcional;
- reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y
- ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En los niños y adolescentes, la actividad física mejora:

- el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- la salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- la salud ósea
- los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- la salud mental (reducción de los síntomas de depresión)

- la reducción de la adiposidad. (OMS,5 de octubre de 2022, *Actividad Física, párr. 18-19*)

9.2.2 Para la salud mental.

Si bien se ha compartido diferentes argumentos y posturas sobre los beneficios de la actividad física, se debe considerar también que dichos beneficios, como así también las consecuencias de la no actividad física, no están ligadas exclusivamente solo a nivel orgánico o fisiológico.

Existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de alguna enfermedad mental, como es el caso de un trastorno de ansiedad, depresión o estrés. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico de niños escolares. (Hanneford, 1995, como se citó en Ramírez, et al., 2004, p.68)

Por otro lado, se plantea que diferentes estudios asocian la participación de la actividad física a una disminución de trastornos de depresión y de ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000, como se citó en Ramírez, et al., 2004). También se puede observar que el deporte o ejercicio físico grupal puede crear una auto-imagen corporal positiva, fortalecer el autoestima y mejorar la calidad de vida de niños/as y adultos, esto se debería a la combinación que existe entre la práctica del deporte en sí mismo, acompañado del contexto y reglamento que presenta (Sonstroem, 1984; Maxwell y Tucker, 1992; Mutrie y Parfitt, 1998, como se citó en Ramírez, et al. 2004).

En cuanto a lo cognitivo Ramírez, et al. (2004) exponen:

Ciertos estudios ejecutados en seres humanos también habían demostrado que algunos procesos y habilidades cognitivas cerebrales en

las personas mayores, eran mejores en las personas que practicaban una actividad física que en aquellas que no lo hacían. Por ejemplo en 1999 los mismos científicos que realizaron el estudio de la Universidad de Illinois observaron que un grupo de voluntarios -que durante 60 años llevaron una vida muy sedentaria-, tras una caminata rápida y sostenida de 45 minutos durante tres veces a la semana, lograron mejorar sus habilidades mentales, las cuales suelen declinar con la edad. (p.69)

Esto demuestra que la práctica de actividad física desarrollada en edades tempranas trae consigo ventajas que pueden ser beneficiosas en el proceso y progreso del crecimiento en el largo plazo, hasta llegar a la edad adulta.

Como cuestión importante a destacar en cuanto a beneficios de la actividad física en lo que respecta a la salud mental, Márquez Rosa, et al. (2006) refiere al argumento de Lawlor y Hopker (2001) en el que expone que la actividad física es un elemento muy importante a la hora de hablar de depresión, ya que estadísticas han demostrado que la práctica regular de actividad física puede estar asociado a la disminución de los síntomas depresivos. Punto importante ya que en la actualidad se observa un gran incremento en la tasas de síntomas depresivos, pensamientos suicida y malestares psicológico en la etapa de adolescencia, siendo el suicidio la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años. (AlHattab, 2019).

9.3 Importancia de trabajar y mejorar las capacidades físicas.

Se definen a las capacidades físicas como aquellas características individuales de una persona que determinan su condición física. "Se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento

de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas” (Guío Gutierre, 2010, pp. 81-82).

Carrillo Linares et al. (2020) plantea que trabajar sobre estas capacidades en edad escolar es muy importante

Ya que con ella se logra el perfeccionamiento del rendimiento físico de nuestros jóvenes, hacia el fomento de la salud; influye también en la formación de valores y cualidades de la personalidad, lo que implica el desarrollo de las capacidades motrices básicas, las habilidades vitales, productivas y deportivas, la realización económica y racional de los movimientos, la capacidad del rendimiento en general y deportivo, la creación de hábitos higiénicos, el desarrollo óptimo de las cualidades morales y sociales de la personalidad dirigido a lograr una vida sana y placentera.(p.796)

Dentro de estas capacidades físicas encontramos dos grandes grupos denominados capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

9.3.1 Capacidades condicionales

Como plantean Carrillo Linares et al.(2020)

Las capacidades condicionales están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y transmisión de energía; dentro de las mismas encontramos la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.(p.801)

Estos **cuatro** elementos son necesarios para un desarrollo equilibrado:

FUERZA “La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido

Muscular” (Morehouse y Millar 1986; Mirella, 2002; Vella,2007, como se citó en Saez Pastor 2007, p.46).

Entre los beneficios generales enmarcados por Pochettia(2018) se encuentran:

- Aumentar la fuerza y la potencia de los músculos
- Mejorar la densidad mineral ósea,
- Mejora el desempeño de las habilidades motoras (como saltar, lanzar, correr, etc.).
- Mejora la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Incrementa la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Mejora el perfil lipídico en sangre.
- Mejora la función cardiovascular (p.83)

RESISTENCIA “Desde la perspectiva de la Educación Física, la resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible” (Morehouse y Millar 1986, como se citó en Saez Pastor 2007, p.47).

Rodríguez Diego (2020) asegura que el entrenamiento de resistencia en edad escolar puede implicar mejoras en los mecanismos neuronales, entre los que incluyen la mejora de la coordinación y de las habilidades motoras, una mayor activación de la unidad motora entre otras adaptaciones neurológicas.

VELOCIDAD “La velocidad se define en Educación Física como la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible” (Zaciosrskij,1968, como se citó en Saez Pastor 2007, p.49).

Martin Lorenzo (2016) expone los siguientes beneficios del trabajo de esta capacidad en edad escolar :

Dentro de la E.F, es evidente su importancia para el desarrollo del resto de capacidades físicas y cualidades motrices, tanto para los deportes individuales como para los de equipo:

- Mejora de la coordinación de nuestros movimientos.
- Mejora de la fuerza.
- Mejora de la técnica de la carrera o el desplazamiento.
- Mejora nuestra agilidad. (p.11)

FLEXIBILIDAD: Hernández Díaz (2007) plantea la flexibilidad como “ la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completa sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido adiposo, piel y tejido conectivo asociado” (p.1).

Es decir, es la capacidad que tienen las articulaciones del cuerpo de tener una determinada amplitud.

9.3.2 Capacidades coordinativas

En cuanto a las capacidades coordinativas, Pérez (1995) expone que “son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana”(p.1)

Cabe mencionar que la mayoría de los autores coinciden en que son 7 elementos que componen este grupo de capacidades :

- Capacidad de Ritmo
- Capacidad de Reacción
- Capacidad de Diferenciación
- Capacidad de Orientación
- Capacidad de Equilibrio
- Capacidad de Acoplamiento
- Capacidad de Adaptación

Estas capacidades “representan condiciones necesarias del rendimiento, pero fijadas generalizadamente, es decir, fundamentales para una serie de acciones motrices diferentes” (Ramos Bermúdez y Montenegro, s/f).

Es importante el trabajo y desarrollo de las mismas ya que presentan funciones básicas como:

1. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona la vida en general.
2. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
3. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el rendimiento deportivo. (Jacob, 1990, como se citó en Pérez, 1995)

9.4 Actividad física en el ámbito escolar.

La actividad física desarrollada dentro del ámbito escolar, fundamentalmente en el área de Educación Física, es el espacio ideal para el desarrollo de las capacidades físicas expuestas anteriormente, además de que es la mejor ocasión para el desarrollo de la salud tanto física como emocional de los niños, niñas y adolescentes, ya que muchos alumnos/as no realizan otro tipo de actividad fuera del ámbito escolar, por lo que es fundamental fomentar el uso de la misma.

9.4.1 Educación física como fuente principal para la actividad física

Como plantean Rodríguez y Naranjo (2016) en la actualidad las sociedades fomentan un estilo de vida saludable , y esto se debe a la búsqueda de impulsar un entorno saludable para niños, niñas y adolescentes, a través del desarrollo de relaciones sanas, de la capacidad de resolución de problemas, construcción de relaciones sociales, pensamientos críticos, etc. (Como se citó en Rodríguez Torres et al.,2020)

La actividad física dentro del ámbito educativo es de suma importancia ya que propone:

Beneficios de la actividad física sobre la salud física y emocional de los niños, debe ser considerado para la mejora de las prácticas de la enseñanza y el aprendizaje por parte de los profesores de educación física, bajo un enfoque holístico que garantice el bienestar físico e intelectual, así como las interacciones del cerebro emocional y cognitivo, analítico y creativo.(Rodríguez Torres et al.,2020,p.4)

Por otra parte, es fundamental que se utilicen los espacios del ámbito escolar para el incentivo y estimulación de actividad física, ejercicios físicos o deportes, ya sea a través de diferentes propuestas como talleres recreativos, talleres

deportivos, propuestas recreativas y de ejercicios para llevarse a cabo en horarios de recreo. Estas son tan solo algunas propuestas como las que propone, y llevaron a cabo, autores como Basanta Camiño et. al (2015), donde propone una participación activa a través juegos recreativos en los horarios recreo escolar; por otro lado, Pulido González et al. (2016) propone por medios de talleres deportivos fuera del horario escolar, es decir, horario extraescolar, incrementar el tiempo que los niños, niñas y adolescentes(NNyA) realizan actividad física por medio de una competencia entre diferentes centros deportivos.

Por lo que se menciona anteriormente, es fundamental e importante que los establecimientos educativos ocupen un rol de promotores de la salud en búsqueda de un entorno de desarrollo favorable para los NNyA, esto es a través de la creación de ambientes saludables, creación de programas de alimentación, recreación y educación para la salud , con redes de apoyo e información, incentivación y propuestas para que tenga un mayor alcance no solo en los alumnos sino también, y fundamentalmente, en los padres o familias, quienes también cumplen un papel sumamente importante ya que, está en ellos, su acompañamiento y su apoyo el grado más importante de incentivación hacia un estilo de vida saludable.

Almonacid Fierro (2020) plantea otro tema fundamental en lo que respecta a la actividad física escolar, por medio de la clase de Educación Física, como un medio de transformación social. El autor plantea la perspectiva que tienen los NNyA con respecto al imaginario social, tal imaginario social es una representación de la realidad en imágenes y representa, valga la redundancia, lo que es vivir y convivir con otros, esta imaginación es una facultad humana y se pone en juego diferentes sentidos y significados a dichas representaciones, como por ejemplo la idea de lo bueno y lo malo, lo lindo y lo feo, entre otros términos y expresiones.

Por otro lado, el autor acerca ciertos planteamientos, como principal menciona que los seres humanos son seres emocionales y se desenvuelven en el sentir, "puesto que no hay acción sin emoción"(p.188), además agrega:

En este sentido la motricidad educativa promueve un aula transida por emociones como la amistad, alegría, entusiasmo y confianza, de tal manera de generar una didáctica que promueva la educación en valores, la inclusión, la perspectiva de género y la diferencia, la multiculturalidad, en definitiva un aula en procura del desarrollo humano. (Almonacid Fierro, 2016, p.188).

Finalmente, cabe destacar la gran importancia la esencia de la integración y las relaciones sociales como fruto de la actividad física en el área de Educación Física, dentro del ámbito escolar, siendo este espacio gran enriquecedor de lo mencionado a través de contenidos como la expresión corporal según Learreta, Ruano y Sierra (2006), como se citó en Carbonell Ventura et al., (2018) donde se contribuye al desarrollo de la creación, la comunicación, la expresión del niño, "Al tener que experimentar esas sensaciones, se produce un contacto con el compañero, a veces resulta positivo y otras negativo, es en ese momento, donde tiene cabida la educación"(p.270).

Dentro del desarrollo social autores argumentan que la actividad física permite por medio del juego, relacionarse con sus pares y entablar diferentes relaciones sociales (Lagunas, 2006), esta relación lleva a formar diferentes grupos de convivencia y con ello llegan atribuciones como compañerismo (Jurado, 2015) y por otro lado, al estar contentos y motivados en las clases, los alumnos incrementaran las ganas de realizar actividades con los amigos, aumentando la actitud positiva (Dos Santos, 2015), como se citaron en Carbonell Ventura et al. (2018).

9.4.2 Respetto a lo que ofrece el diseño curricular en relación a estímulos de actividad física

Hoy en día el diseño curricular con respecto a la actividad física propone la implementación de ella por medio de la asignatura Educación Física.

El mismo indica que “se propone generar lineamientos y estrategias para la formación de ciudadanas y ciudadanos críticos y conscientes de sus derechos y responsabilidades, especialmente en materia de alimentación, actividad física, salud integral y calidad de vida.” (Área Nacional de Educación Física, Deporte y Salud, s.f, p.1).

Además detalla que entre sus objetivos se encuentra “Implementar programas y proyectos educativos e intersectoriales que garanticen la promoción plena de los derechos humanos, como son los derechos a la educación, a la salud, al cuidado del ambiente y la actividad física.” (Área Nacional de Educación Física, Deporte y Salud, s.f, p.1).

Dentro del diseño curricular el Marco General de Política Curricular determina que la organización horaria de las clases de Educación Física se desarrollara en dos módulos semanales de 60 minutos cada uno. (Dirección General de Cultura y Educación, 2013).

9.5 Factores que interfieren con la presencia de actividad física

Si bien existen diferentes factores que pueden comprometer la presencia de la actividad física, como enfermedades, clase social o aspectos demográficos, entre otros. Existen factores transversales que interfieren y afectan toda la sociedad, algunos en mayor o menor medida, o por diferentes motivos, pero algo que está claro es que está en continuo aumento ya que se instalan con mayor solidez en la vida humana y cada vez en menor edad. Los principales

factores de interferencia con la actividad física en la actualidad y en la vida de la edad escolar son el sedentarismo y el uso excesivo de las nuevas tecnologías.

9.5.1 Sedentarismo

Es observable al hablar de estilos de vida saludables la presencia de terminologías como actividad física, dietas, hidratación, alimentación, entre otros, sin embargo existen otros términos estrechamente relacionados con estos estilos de vida o entornos saludables y que muchas veces toman menor valor o importancia, como lo es por ejemplo el gasto energético (o gasto calórico) a lo que refiere el gasto de energía a través de la actividad física.

Márquez Rosa et al., (2006) plantean que en la actualidad el gasto de energía de las personas (más en niños y adolescentes) va en disminución ya que existen factores como el progreso científico y tecnológico lo que lleva a que los seres humanos estén mal acostumbrados y mal adoptados a un estilo de vida donde cada vez se requiere de menos gasto de energía para realizar actividades de cualquier tipo, a diferencia de eras anteriores donde el hombre necesitaba de grandes cantidades de energías para poder desarrollar su vida cotidiana (cazar, búsqueda de alimentos, entre otros).

A medida que la tecnología avanza, son más las entretenimientos que implican escaso movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, desplazando así, las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños, los protegen de la obesidad y otras patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida a medida que avanza la edad.(García Matamoros, 2019, p.1603)

El autor además agrega que no solo se debe tener en cuenta lo fisiológico, sino que el papel psicológico juega un papel fundamental en este estilo de vida ya

que fomenta diversos patrones de comportamiento que hacen desarrollar malos hábitos como puede ser por ejemplo depresión, estrés, ansiedad, ataques de pánicos, entre otros.

9.5.2 Tecnología

Si bien la tecnología trae diversos beneficios en la vida cotidiana y en muchos aspectos de la sociedad, cabe mencionar también, y como se encuentra planteado anteriormente, la tecnología es un factor que interfiere con la vida activa físicamente de las personas, por un lado se debe a la disminución del gasto de energía que se requiere para hacer actividades, incluso de la vida cotidiana, y por otro al aumento de horas sedentarias que presentan, especialmente en la niñez y adolescencia, por la presencia de los entretenimientos como videojuegos, televisores, computadoras, celulares, entre otros. Cabe destacar a su vez, que la relación entre el sedentarismo y los usos indiscriminados, o al menos no controlados, de las tecnologías ocasiona en la gran mayoría de casos obesidad infantil (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Autores como Díaz Ruiz y Aladro Castañeda exponen:

Pasar demasiadas horas frente a las pantallas disminuye el tiempo destinado a la práctica de ocio, ejercicio físico y relaciones sociales, elevando así el riesgo de sobrepeso y obesidad física, sin olvidarnos de los problemas psicológicos de adicción que pueden desarrollarse por un mal uso de las nuevas tecnologías. (2016,p.47)

9.6 Consecuencias de la inactividad física.

Llevar un estilo de vida inactivo refiere, entre otras cosas, a una forma de vida en el que la inactividad física se encuentra presente en la cotidianeidad de una persona.

La inactividad física se define como “el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población”(Cristi-Montero y Rodríguez, 2014, como se citó en Cristi-Montero et al., 2015, p.1089) cualquier persona que realice actividad física menor a la cantidad de horas recomienda semanalmente es considerada “inactiva físicamente”.

La Organización Mundial de la Salud (2010) declaró este fenómeno como el cuarto factor de riesgo más importante asociado a mortalidad, siendo que aquellas personas con insuficiente actividad física tienen entre un 20% y 30% mayor riesgo de mortalidad en comparación con aquellas personas que logran llegar (o lo más aproximado) a las recomendaciones diarias de actividad física.

Los datos presentados por esta organización, hasta el año 2016, en cuanto a la prevalencia de actividad física insuficiente en edad de escolarización entre 11 y 17 años aportan que a nivel mundial el 81% de la población es considerado INACTIVO FISICAMENTE (IF), siendo mayor la prevalencia en mujeres (84,7% a nivel mundial) que en hombres (77,6% a nivel mundial). En cuanto a los porcentajes a nivel continente americano, se observa que el 87,7% de la población es considerado IF, siguiendo la línea de mayor prevalencia en mujeres(86,4%) que en hombres(75,2%). Finalmente a nivel país, en Argentina el 84,8% de la población es IF, siendo un 79,9% la prevalencia en hombres y un 89,9% en mujeres.

9.6.1 Obesidad en la niñez y adolescencia

Según la OMS (2011) “la obesidad infantil se define como una enfermedad crónica, caracterizada por la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (Como se citó en Gordillo Gordillo, et al., 2019, p.16).

Una de las principales causas a consecuencia de la falta de actividad física es la enfermedad de obesidad infantil y en la adolescencia; “El aumento en la

prevalencia de esta enfermedad, que ha sido considerada como una epidemia por la organización mundial de la salud es preocupante”(Azcona et al., 2017,p.123).

La presencia de esta enfermedad durante la etapa evolutiva del niños, es decir, durante el periodo de escolarización, aumenta de manera muy significativa el riesgo de padecer diabetes, problemas cardiovasculares, enfermedades por colesterol como principal factor, hipertensión, etc., que culminaría por afectar en la edad adulta.

Daniel Sieberg, ejecutivo de google, plantea una nueva terminología denominada “Obesidad Digital”, la cual hace referencia al:

Exceso de uso de las nuevas tecnologías, más allá de lo necesario, con una conectividad a la red a todas horas. Puede llegar a generar dependencia y sobrepeso, afectando a la vida privada disminuyendo así las relaciones sociales, familiares y rendimiento laboral, con aparición de aislamiento, ansiedad, insomnio, alteraciones endocrinas, músculo-esqueléticas y/o cardiovasculares.(Como se citó en Díaz Ruiz y Aladro Castañeda,2016, p.48)

Otros datos aportados por la OMS (2021) indican que en 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos y había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

En Argentina, según la Secretaría de Gobierno de Salud (2019), y de acuerdo con la segunda encuesta nacional de nutrición y salud, el 41,1% de los niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene sobrepeso y obesidad en Argentina, en una proporción de 20,7% en niños y niñas, y un 20,4% en edad adolescente, sin diferenciarlos por el nivel socioeconómico.

9.6.2 Actividad física y enfermedades no transmisibles

Se conocen a las enfermedades no transmisibles como aquellas que no son transmitidas a través de una infección, tampoco a través de otras personas, que por lo general son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y por comportamientos asociados a estilos de vida poco saludables.

Las principales enfermedades son cardiovasculares, cáncer, diabetes y problemas respiratorios.

Según la OMS (2022) estas enfermedades son las causantes de la muerte de 41 millones de personas todos los años, lo que equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial.

Además esta organización agrega que dentro de los factores de riesgo de comportamiento que son modificables, se encuentra la actividad física, donde se cuantifica que 830.000 muertes anuales pueden atribuirse a la falta, o a la una insuficiente actividad física.

9.6.3 Depresión y ansiedad

Varios autores la relación de trastornos mentales con la falta de actividad física, We-yerer,(1992); Knapen et al.,(2009) concuerdan en que la falta de actividad física es un factor importante en la aparición de síntomas de depresión o ansiedad (como se citó en Herrera-Gutiérrez et al.,2012).

Pantoja Vallejo y Polanco Zuleta (2019), exponen:

Así como en el estudio realizado por Olmedilla, Ortega y Candel (2010) se comprobó, que aquellas estudiantes que realizan algún tipo de actividad física frecuentemente presentan menores niveles de ansiedad y

depresión en comparación con las estudiantes sedentarias, indicando una diferencia estadísticamente significativa.(p.146)

Finalmente es observable que son numerosas las diferentes investigaciones, evidencias y aportes que avalan los beneficios de la actividad realizada en tiempos libres para disminuir los síntomas de depresión o ansiedad que se perciben en niños, niñas y adolescentes en edad escolar; que se deben por una parte a diferentes situaciones emocionales o traumáticas relacionadas con el contexto extraescolar como el entorno familiar, social, padres que transmitan a sus hijos miedos, preocupaciones, estrés, ansiedad o depresión, etc., mientras que dentro de ambiente escolar, las diferentes presiones por las exigencias académicas son un punto de inflexión en el estado de salud mental de niños en edad escolar llevándolos así a sus primeras manifestaciones de ansiedad y depresión, y que de ser así, “estudios comprueban que si el adolescente presenta algún episodio depresivo, corre el riesgo que en su futuro reincida y su recurrencia en las diferentes etapas de su vida sea más alta”(Gordillo, 2010;Hovens et al., 2015, como se citó en Pantoja Vallejo y Polanco Zuleta, 2019, p.145).

10. DETERMINACIÓN DEL UNIVERSO, MUESTRA Y UNIDADES DE ANÁLISIS.

Esta muestra es de tipo no probabilística ya que se realiza una selección de determinados alumnos de la población educativa en general, pertenecientes al ciclo secundario de la Escuela M.F. la cual posee determinadas características y a su vez a través de ella se puede hacer inferencias sobre el resto de la población educativa, Pimienta Lastra (2000). Se tiene en cuenta la participación de 120 alumnos/as activos los cuales serán seleccionados mediante un sorteo que permita el aporte de 20 alumnos por año (teniendo presente que el establecimiento cuenta con 16 secciones académicas, divididos en turno

mañana y turno tarde, de 1er a 6to año). Los alumnos/as perteneces al grupo etario de 12 a 18 años, ambos sexos biológicos.

Así mismo, se tuvo en cuenta la participación de 20 docentes pertenecientes al establecimiento, tanto del área de Educación Física como de otras áreas y directivos.

11. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Como primera medida se presentó ante los padres de los alumnos/as menores de edad un consentimiento de participación el cual deberá estar autorizado por padre/madre o tutor del alumno/a, como así también la firma del mismo para autorizar su participación voluntaria en el proyecto de investigación, dicho consentimiento cumple con las Pautas generales para la obtención del consentimiento informado para participar de una investigación. (Dirección de Investigación en Salud, s.f.)

Se utilizó un cuestionario de manera personal a través de la aplicación "Formularios Google", el cual es un software que permite crear y publicar formularios, a su vez también ver los resultados de manera gráfica, desde el celular en las divisiones superiores que son 4to, 5to y 6to año; para los alumnos de divisiones ciclo básico, es decir, 1ro, 2do y 3ro, se presentó el mismo cuestionario en formato papel ya que no todos poseen celular personal.

Se presentan un cuestionario y una entrevista, el primero es un cuestionario dirigido a los alumnos del establecimiento en el cual se busca conocer de manera cuantitativa la cantidad de estímulos de actividad física que realizan dentro del ámbito escolar y fuera del mismo, y de manera cualitativa principales factores que interfieren en la práctica de la misma, cuál es su concepción y conocimientos sobre la actividad física y sus beneficios. Dicho cuestionario consta de 15 preguntas de carácter semiestructurado y un cuadro a completar. Para determinar el nivel de actividad física en adolescentes de la

Escuela M.F., se empleó el cuestionario Youth Activity Profile-Spain (YAP-S), con una adaptación al contexto de esta investigación y del establecimiento en el que se aplicó, el cual tiene como objetivo registrar el perfil de actividad física en adolescentes, basándose en las actividades de los últimos 7 previos. (Promoting Fitness & Health through Physical Activity [PROFITH],s.f.)

- **CUESTIONARIO ORIGINAL “Youth Activity Profile-Spain (YAP-S).”**



Nombre y apellidos: _____ Código: _____

Fecha: _____

YAP-SL

(Youth Activity Profile – Spain- Versión para Latinoamérica)

Perfil de Actividad Física en jóvenes

El cuestionario **YAP-SL** te pregunta por el tiempo que permaneces haciendo actividad física (tanto en el colegio (escuela) como fuera del mismo) y el tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

- **Actividades físicas son aquellas** que implican acciones como caminar, correr, o moverse, como por ejemplo, andar en bicicleta y bailar, así como practicar deportes y juegos en la calle que impliquen una gran cantidad de movimiento.
- **Las actividades sedentarias** incluyen acciones tales como ver la televisión, usar videojuegos, usar el computador (ordenador, portátil) o

juegos de mesa en tu tiempo libre. NO está incluido el tiempo que estás sentado mientras comes o haces tareas (deberes del colegio).

En la mayoría de las preguntas debes responder pensando en los últimos 7 días, pero a veces te preguntaremos sobre lo que haces en un día normal (en todas las semanas). Debes ser honesto, NO hay respuestas malas ni buenas.

Antes de empezar, necesitamos conocer algunos datos sobre tu colegio (escuela) y sobre ti.

Señala tu género: Niño Niña

Señala tu nivel educativo: Primaria (básica) Secundaria (media) Bachillerato

Señala tu curso: 1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º 9º 10º

Escribe fecha de nacimiento: / / .

Escribe tu país (donde vives):_____.

¿Cuántos días a la semana tienes clase de Educación Física?

- a. 0 días (nunca)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4 días
- f. 5 días

¿Cuántos recreos tienes al día?

- a. 0 (ninguno)
- b. 1
- c. 2
- d. 3

e. 4

En general, ¿Disfrutas haciendo actividad física?

- a. Nada
- b. Poco
- c. Algo
- d. Bastante
- e. Mucho

¿Disfrutas en las clases de Educación Física en el colegio?

- a. Nada
- b. Poco
- c. Algo
- d. Bastante
- e. Mucho

A continuación te preguntaremos sobre tu actividad física en el colegio (escuela). Esto incluye las clases de Educación Física, pero también la actividad que haces en los recreos, así como en el camino al colegio y en la vuelta a casa. Responde pensando en la actividad física que has hecho en el colegio durante los últimos 7 días.

1. **Ir al colegio:** ¿cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio? (si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)

0 días (nunca)

1 día

2 días

3 días

4-5 días (todos los días)

2. **Actividad durante las clases de Educación Física:** durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor (maestro)? (si no tuviste Educación Física, elige "no tuve Educación Física")

- ☐ No tuve Educación Física
- ☐ Muy poco tiempo
- ☐ Poco tiempo
- ☐ Más o menos la mitad del tiempo
- ☐ Mucho tiempo
- ☐ Casi todo el tiempo

3. **Actividad durante los recreos:** durante los recreos, ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, caminando, corriendo o jugando de forma activa? (si no tuviste recreos, elige "no tuve recreos en el colegio")

- ☐ No tuve recreos en el colegio
- ☐ Muy poco tiempo
- ☐ Poco tiempo
- ☐ Más o menos la mitad del tiempo
- ☐ Mucho tiempo
- ☐ Casi todo el tiempo

4. **Actividad durante el descanso para comer:** durante el descanso para comer (almorzar) ¿con qué frecuencia estuviste moviéndote, caminando o jugando? (si no tienes descansos para comer en el colegio porque no hay clases por la tarde, elige "no tuve descanso para comer")

- ☐ No tuve descanso para comer

- ☐Muy poco tiempo
- ☐Poco tiempo
- ☐Más o menos la mitad del tiempo
- ☐Mucho tiempo
- ☐Casi todo el tiempo

5. **Volver del colegio:** ¿cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta? (si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)

- ☐0 días (ningún día)
- ☐1 día
- ☐2 días
- ☐3 días
- ☐4-5 días (todos los días)

Estas preguntas son sobre tu nivel de actividad física en distintos periodos (fuera del colegio). Aquí se incluyen tanto a las actividades deportivas estructuradas (con un profesor, maestro o monitor) como el tiempo en el que juegas con amigos, bailas o haces tareas de casa (ordenar habitación, limpiar, etc.). Responde pensando en la actividad física que has hecho fuera del colegio durante los últimos 7 días.

6. **Actividad antes del colegio:** antes de empezar el colegio (entre las 6:00 y las 8:00- de la mañana), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (aquí se incluyen actividades realizadas en casa, colegio u otro lugar pero NO incluye el ir caminando o en bicicleta al colegio)

- ☐0 días (ningún día)
- ☐1 día

- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4-5 días (todos los días)

7. **Actividad después del colegio:** después del horario de clases de tu colegio (y hasta las 18:00 hrs.), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física (como talleres deportivos, pero NO la vuelta del colegio andando o en bicicleta)

- ☐ 0 días (ningún día)
- ☐ 1 día
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4-5 días (todos los días)

8. **Actividad por las tardes:** Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física (como danza, natación u otras), pero NO la vuelta del colegio caminando o en bicicleta)

- ☐ 0 días (ningún día)
- ☐ 1 día
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4-5 días (todos los días)

9. **Actividad en sábados:** ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado pasado? (se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones (paseos) con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta

señalar la respuesta más adecuada)

- ☐ Nada de actividad física (0 minutos)
- ☐ Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- ☐ Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
- ☐ Mucha actividad física (1-2 horas)
- ☐ Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

10. **Actividad en domingos:** ¿Cuánta actividad física hiciste el domingo pasado? (se incluye ejercicio, trabajos, excursiones (paseos) con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)

- ☐ Nada de actividad física (0 minutos)
- ☐ Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- ☐ Una cantidad moderada de actividad física (31-59 minutos)
- ☐ Mucha actividad física (1-2 horas)
- ☐ Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

11. **Tiempo viendo televisión:** ¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del colegio? (incluye el tiempo que estuviste viendo películas (dibujos animados) o deportes, pero NO jugando a videojuegos)

- ☐ No vi nada la televisión
- ☐ Vi la televisión menos de 1 hora al día
- ☐ Vi la televisión entre 1-2 horas al día
- ☐ Vi la televisión más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- ☐ Vi la televisión más de 3 horas al día

12. **Tiempo con videojuegos:** ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a

videojuegos fuera del colegio? (incluye jugar a la Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, juegos en tu teléfono móvil (celular), tablets/iPad u otras consolas. NO incluir juegos con computador (ordenador, portátil)

- ☐ No jugué nada con consolas
- ☐ Jugué menos de 1 hora al día
- ☐ Jugué entre 1-2 horas al día
- ☐ Jugué más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- ☐ Jugué más de 3 horas al día

13. **Tiempo con computador:** ¿Cuánto tiempo estuviste usando el computador (ordenador, portátil) fuera del colegio? (NO se incluye el uso para hacer tareas (deberes), pero SÍ el tiempo en Facebook, usando internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online)

- ☐ No usé el computador para estas actividades
- ☐ Usé el computador menos de 1 hora al día
- ☐ Usé el computador entre 1-2 horas al día
- ☐ Usé el computador más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- ☐ Usé el computador más de 3 horas al día

14. **Tiempo con teléfono móvil:** ¿Cuánto tiempo estuviste usando tu teléfono móvil (celular) fuera del colegio? (esto incluye el tiempo hablando por teléfono y escribiendo mensajes. Si no tienes teléfono y no usas nunca el de tus padres o algún amigo, elige la opción "no usé nunca el teléfono móvil")

- ☐ No usé nunca el teléfono móvil
- ☐ Usé el teléfono móvil menos de 1 hora al día
- ☐ Usé el teléfono móvil entre 1-2 horas al día
- ☐ Usé el teléfono móvil más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- ☐ Usé el teléfono móvil más de 3 horas al día

15. **Hábitos sedentarios en una semana normal** (NO sólo la última semana): ¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?

- ☐ Apenas estoy sentado en mi tiempo libre
- ☐ Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre
- ☐ Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre
- ☐ Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre
- ☐ Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre

YAP-SL fue traducido y adaptado culturalmente a partir de su versión original inglesa ([/https://www.youthactivityprofile.org](https://www.youthactivityprofile.org)) por el grupo de investigación PROFITH. Estudios de validación y fiabilidad sobre esta versión del YAP se están llevando actualmente a cabo. Este cuestionario se encuentra disponible en <http://profith.ugr.es/yap/>

• **CUESTIONARIO PARA ALUMNOS –Adaptado.**

	PREGUNTA	RESPUESTA
	Genero	
	Edad	
	Curso	
	Localidad	

A continuación, respondé pensando en los últimos 7 días, y con respecto a la actividad física en el colegio (incluyendo ir y volver del mismo)		
1	¿Cuántos días a la semana tenes clases de Educación Física?	a. 0 días (nunca) b. 1 día c. 2 días d. 3 días e. 4 días f. f. 5 días
2	Durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor?	a. No tuve/fui Ed. Física b. Muy poco tiempo c. Poco tiempo d. Más o menos mitad de tiempo e. Mucho tiempo f. Casi todo el tiempo
3	¿Cuántos recreos tenes al día?	a. 0 (ninguno) b. 1 c. 2 d. 3 a. e. 4
4	Durante los recreos, ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, caminando, corriendo o jugando de forma activa?	b. No tuve recreos c. Muy poco tiempo d. Poco tiempo e. Más o menos la mitad de tiempo f. Mucho tiempo g. Casi todo el

		tiempo
5	¿Cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio? (si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)	a. 0 días (nunca) b. 1 día c. 2 días d. 3 días e. 4-5 días
6	¿Cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta? (si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)	f. 0 días (nunca) g. 1 día h. 2 días i. 3 días j. 4-5 días
7	Según tu turno escolar, ¿Cuántas veces realizaste actividad física antes o después del horario escolar al menos 30min? <i>(se incluyen actividades realizadas en casa, club, gimnasio u otro lugar pero NO incluye el ir caminando o en bicicleta al colegio)</i>	a. 0 días (nunca) b. 1 día c. 2 días d. 3 días e. 4-5 días
8	¿Cuánta actividad física hiciste la semana pasada? <i>(se incluye ejercicio físico, paseos con la familia que incluyan caminar, correr etc., deportes, baile o juegos)</i>	a. Nada de actividad física (o minutos) b. Muy poca actividad física (1-30min) c. Una cantidad media de actividad física(31-59min) d. Mucha actividad física (1-2hs)

		e. Una gran cantidad de actividad física (+2hs)
Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas descansando y sentado. Responde a estas preguntas pensando en el tiempo que pasaste sin moverte durante estas actividades en los últimos 7 días (sólo en los días de colegio).		
9	¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del colegio?	a. No vi nada la televisión b. Vi la televisión menos de 1 hora al día c. Vi la televisión entre 1-2 horas al día d. Vi la televisión más de 2 horas y hasta 3 horas al día e. Vi la televisión más de 3 horas al día
10	¿Cuánto tiempo estuviste usando la computadora fuera del colegio? (<i>incluye hacer tareas, videojuegos, redes sociales</i>)	a. No usé la computadora para estas actividades b. Usé la computadora menos de 1 hora al día

		c. Usé la computadora entre 1-2 horas al día d. Usé la computadora de 2 horas y hasta 3 horas al día e. Usé la computadora de 3 horas al día
11	¿Cuánto tiempo estuviste usando tu teléfono celular fuera del colegio? <i>(incluye estar en redes sociales y juegos)</i>	a. No usé nunca el teléfono celular b. Usé el teléfono celular menos de 1 hora al día c. Usé el teléfono celular entre 1-2 horas al día d. Usé el teléfono celular más de 2 horas y hasta 3 horas al día e. Usé el teléfono celular más de 3 horas al día
Hábitos sedentarios (recordá que definimos lo que era al principio del texto) en una semana normal (NO sólo la última semana)		

12	¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa? (incluye cualquier tipo de actividad que te lleve a estar sentado como hacer tareas, leer, usar la computadora, el celular, etc.)	a. Apenas estoy sentado en mi tiempo libre a. 6 b. Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre c. Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre d. Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre e. Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre
13	¿Cuál es la principal razón por la que haces actividad física, ejercicio o deporte?	
14	¿Para vos, porqué es importante hacer actividad física?	
15	Teniendo en cuenta las definiciones mencionadas al comienzo del texto, ¿Te consideras una persona que realiza mayor cantidad de actividad física o actividad sedentaria? ¿Eras consciente de ello antes de leer dichas definiciones y las preguntas de esta encuesta?	

16	¿Qué temas crees que hace falta trabajar en las clases de Educación Física?	
-----------	---	--

CUADRO 2: Señalá en la siguiente cuadrícula con una escala del 1 al 5 cuál es el principal motivo por el cual NO realizas actividad física. <i>(considerando que 1 es "nulo o muy poco" motivo y 5 es "mucho o demasiado" motivo)</i>					
MOTIVO	1	2	3	4	5
Problemas económicos					
Falta de tiempo					
No te sentís capaz o apto para practicar un deporte					
Inseguridad en espacio (o sus inmediaciones)					
Falta de interés o motivación					
Falta de acompañamiento por parte de tu					

familia					
Falta de espacios cercanos para realizar actividad física					
Obligaciones escolares					
Obligaciones familiares					
Otro					

Por otro lado, la entrevista que consta de 7 preguntas, y está dirigido a profesores de Educación Física y otras áreas, como así también directivos institucionales, el cual busca conocer de manera cualitativa su percepción sobre este rango de edad escolar y la actividad física, el rol que cumple la escuela en la formación y motivación para el cumplimiento de la misma, principales motivos por los cuales creen que los niños, niñas y adolescentes no realizan suficiente actividad física.

Es importante aclarar que el siguiente cuestionario fue reformulado ya que durante la tutoría que compete a este trabajo de investigación, se advirtió que las respuestas sólo abarcaban un "SI/NO", lo que indicaba una contradicción en el enfoque de tipo mixto ya que se buscaba el componente cualitativo en él.

• <u>CUESTIONARIO ORIGINAL</u>		
	PREGUNTA	RESPUESTA
	Género	
	Edad	
	Área de trabajo	
	PREGUNTAS	RESPUESTAS
	¿Crees que los niños entre 12 y 18 años de edad realizan actividad física suficiente?	a. Si b. No
	Desde tu perspectiva, ¿Son las clases de Educación física la fuente principal de actividad física para niños, niñas y adolescentes (NNyA)?	a. Si b. No
	¿Crees que la autopercepción a la hora de evaluarse capaz o apto es un factor importante que influye en NNyA para practicar un deporte? ¿Por qué?	a. si b. no Justificación:
	¿Pensas que existe algún tipo de incentivo por parte de las familias a realizar actividad física?	a. No hay incentivo b. Muy poco incentivo c. Poco incentivo d. Mucho incentivo
	¿Cuál crees que son las principales razones por la falta de actividad física en NNyA?	

*SOLO PARA PROFESORES DEL AREA DE EDUCACION FISICA		
	¿Crees que los estímulos estipulados por el diseño curricular son adecuados? ¿Por qué?	
	¿Qué propuestas sugerís para aumentar el rango de actividad física en NNyA, fuera de la hora de Educación Física?	

• **ENTREVISTA REFORMULADA**

	PREGUNTA	RESPUESTA
	Género	
	Edad	
	Área de trabajo	
	PREGUNTAS	RESPUESTAS
	¿Consideras que los niños entre 12 y 18 años de edad realizan suficiente actividad física?	
	Desde tu perspectiva, ¿Consideras que en muchos casos las clases de Educación física pueden llegar a ser la única fuente, o la principal, de actividad física para niños, niñas y adolescentes (NNyA)?	
	¿Pensás que la autopercepción a la hora de evaluarse capaz o apto influye en NNyA para practicar un deporte?	
	¿Crees que existe algún tipo de incentivo o acompañamiento por parte de las familias a realizar actividad física?	
	¿Cuáles crees que son las principales razones para la falta de actividad física en NNyA?	

*SOLO PARA PROFESORES DEL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
	¿Crees que los estímulos estipulados por el diseño curricular son adecuados? ¿Por qué?	
	¿Qué propuestas sugerís para aumentar el rango de actividad física en NNyA, fuera de la hora de Educación Física?	

12. EXPOSICIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS RECOLECTADOS.

Los datos fueron recopilados desde la misma aplicación "Formulario Google" y junto a los datos obtenidos desde el formato papel fueron importados en un archivo Excel.

Por otro lado, las entrevistas dirigidas a docentes y directivos, fueron recopiladas e importadas en otro archivo Excel.

Ambos archivos fueron comparados para conocer si los datos registrados por alumnos/as se asemejaban a lo que docentes y directivos estimaban.

Se realizó así una encuesta total de 120 alumnos de ambos sexos biológicos, siendo 20 alumnos en total por cada año (6 años), un total de 20 docentes de diferentes áreas y directivos, los cuales fueron autorizados en su totalidad a participar del presente proyecto de investigación.

Sobre dicho total de alumnos del establecimiento, se desglosan los siguientes resultados.

Tabla 1

HOMBRES	MUJERES	TOTAL
60	60	120

Nota. Cantidad de hombres, mujeres y alumnos en total

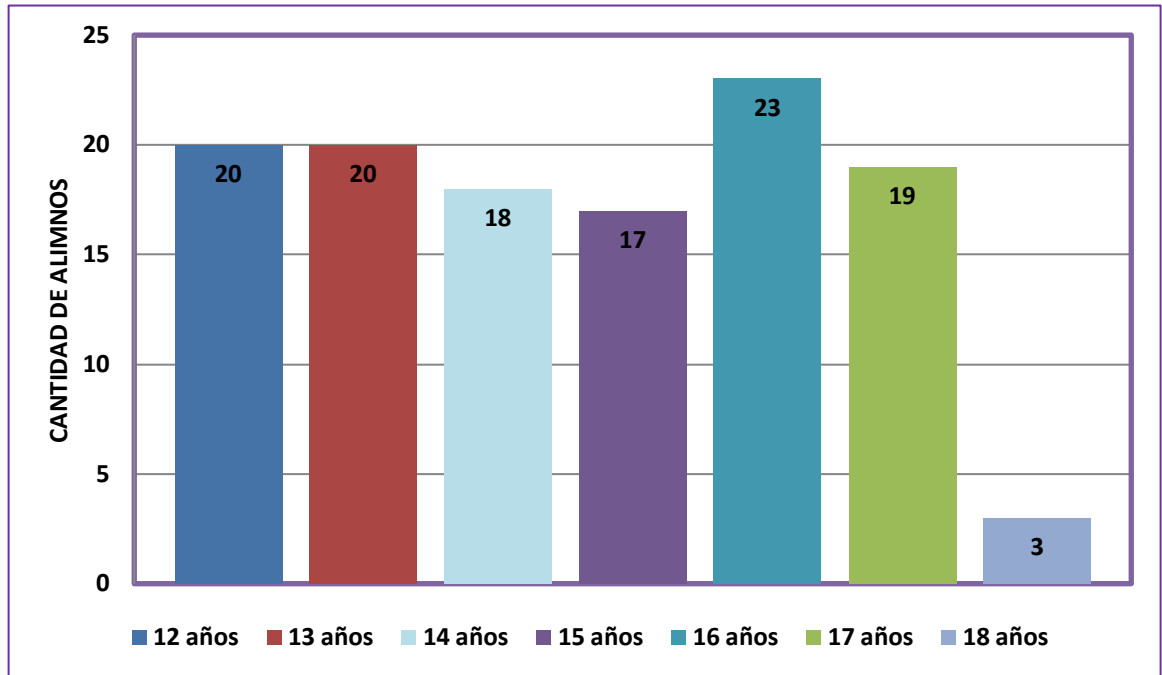
Tabla 2

EDAD	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL
	AÑOS	AÑOS	AÑOS	AÑOS	AÑOS	AÑOS	AÑOS	
MUJERES	10	8	11	10	12	9	0	60
HOMBRES	10	12	7	7	11	10	3	60
TOTAL	20	20	18	17	23	19	3	120

Nota. La presente tabla demuestra que la media de edad es de 17 años.

-Edades

Figura 1



Nota. En esta figura se discriminan la cantidad de alumnos encuestados (120) según la edad

Frecuencia de Actividad Física

-Dentro del Ámbito Escolar (clases de Ed. Física)

Tabla 3

FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA	1er año	2do año	3er año	4to año	5to año	6to año	TOTAL
Sin actividad física	2	4	6	5	5	9	31
Muy poca actividad física	3	3	1	4	6	4	21
Poco tiempo	1	2	2	2	1	2	10
Más o menos mitad de tiempo	2	7	5	2	4	3	23
Mucho tiempo	7	3	5	4	3	2	24
Casi todo el tiempo	5	1	1	3	1	0	11

Nota. En esta tabla se puede observar que hay mayor cantidad de alumnos en que la frecuencia de actividad física es nula (incluye aquellos alumnos que no asistieron a clases de Educación Física), acrecentándose a su vez esta cantidad en los cursos más grandes.

-Fuera del Ámbito Escolar

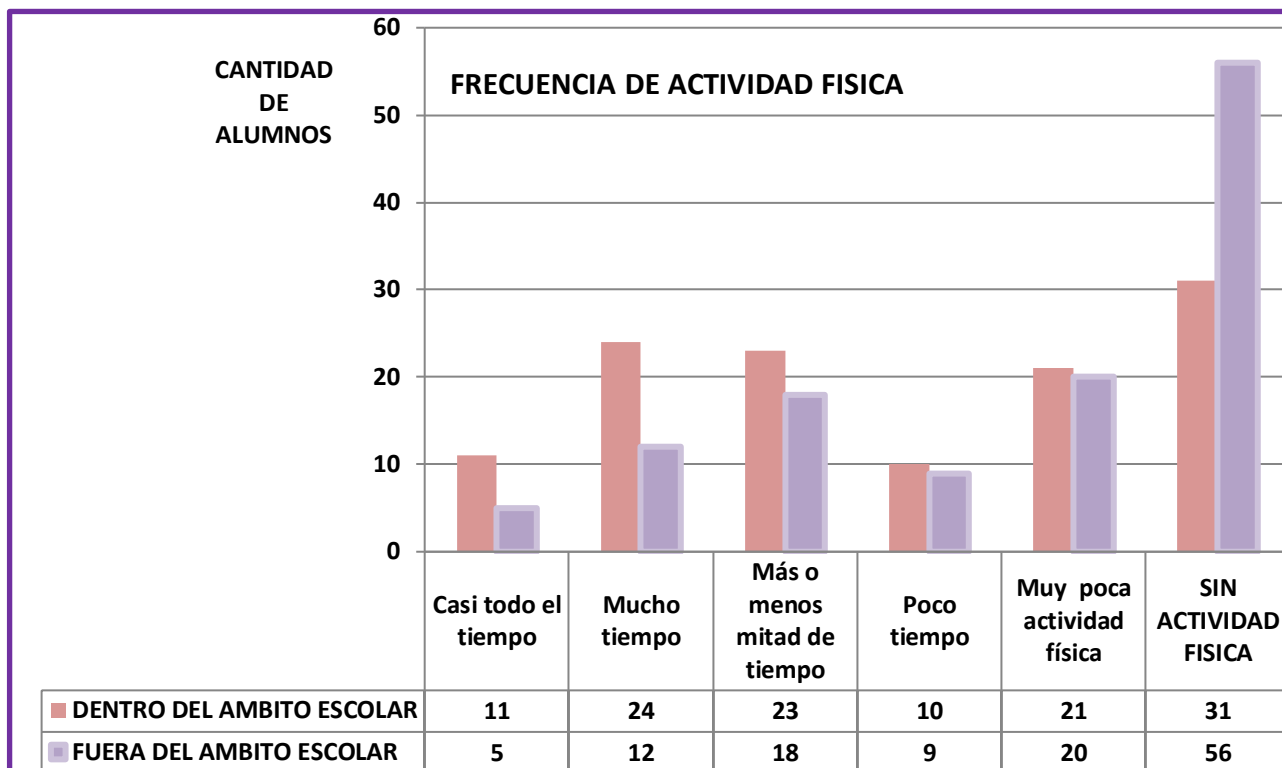
Tabla 4

FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA	1er año	2do año	3er año	4to año	5to año	6to año	TOTAL
Sin actividad física	9	10	7	11	10	9	56
Muy poca actividad física	3	3	4	1	6	3	20
Poco tiempo	1	1	3	2	1	1	9
Más o menos mitad de tiempo	2	6	2	4	2	2	18
Mucho tiempo	3	0	3	2	1	3	12
Casi todo el tiempo	2	0	1	0	0	2	5

Nota. En esta tabla se puede observar que la falta de actividad física (o actividad física nula) fuera del ámbito escolar, se acrecienta significativamente. (Esto incluye actividad deportiva, recreativa, familiar, caminar, etc.)

-Gráfico Comparativo entre *tabla 3* y *tabla 4* “De la Falta de Actividad Física Dentro y Fuera del Ámbito Escolar”

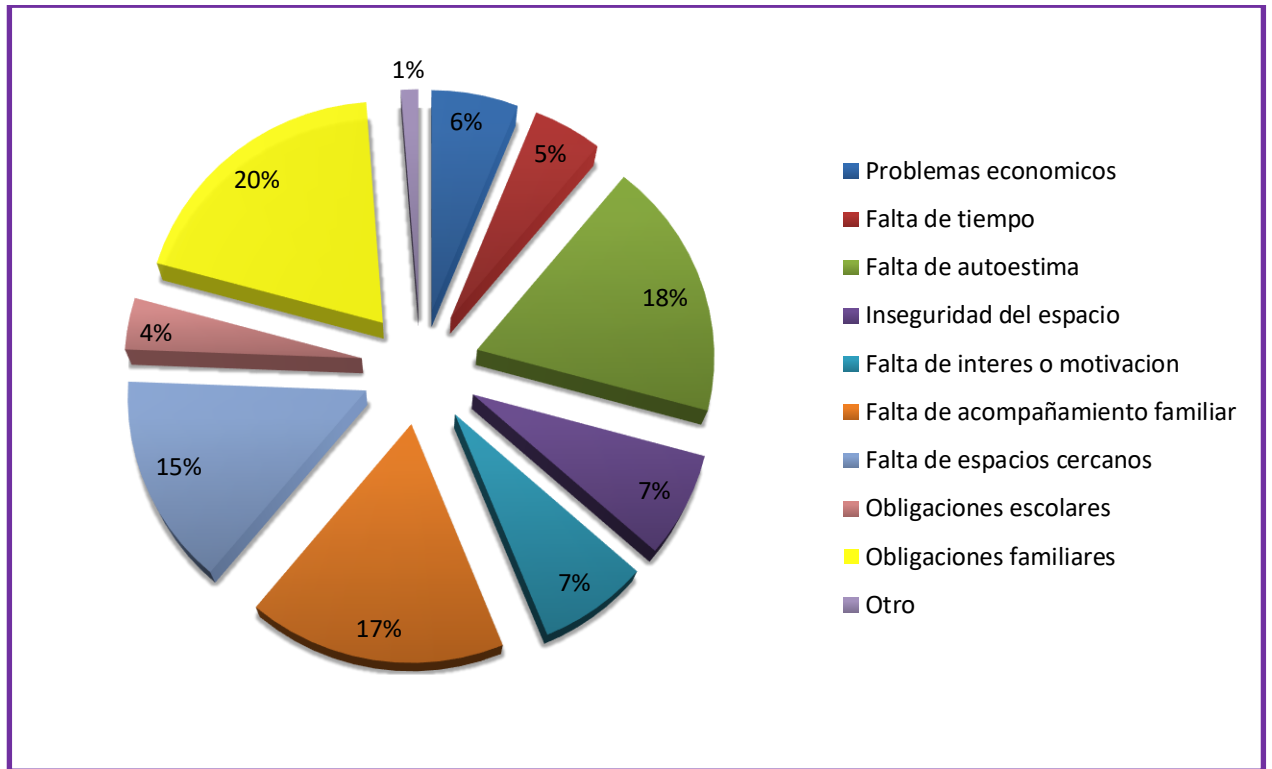
Figura 1



Nota. En esta figura se ve representada los datos enmarcados en *tabla 3* y *tabla 4* Se observa el incremento de inactividad física fuera del ámbito escolar.

-Motivos de Inactividad Física

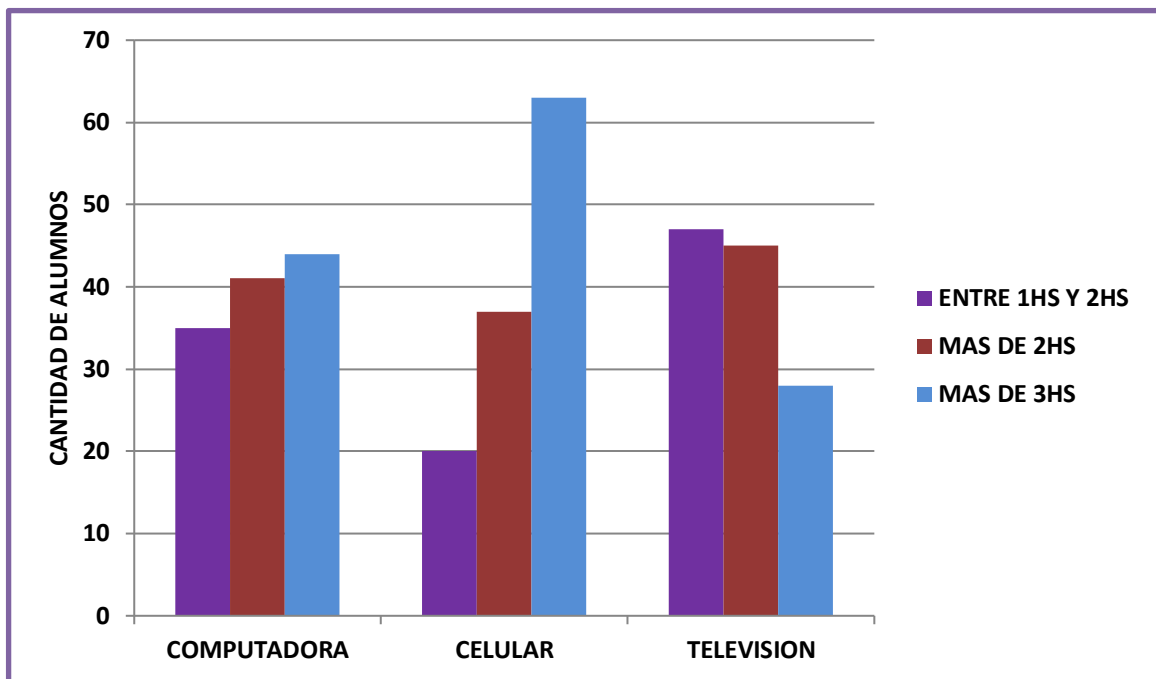
Figura 2



Nota. Los datos obtenidos para esta tabla fueron plasmados aquellos que enmarcaban los valores "3 a 5" considerados MUCHO o DEMASIADO motivo, del "CUADRO 2" de "Encuesta para alumnos"

-Cantidad de Tiempo Dedicado a Actividades Sedentarias (fuera del ámbito escolar)

Figura 3



Nota. Esta tabla representa la cantidad de frecuencia con la que usan elementos tecnológicos en uso de tiempo sedentario. Para su confección se utilizó: respuestas a-b = "NADA": respuesta C = "Hasta 2hs"; respuestas d-e= "Mas de 2 horas" de la "Encuesta para alumnos" preguntas 9, 10 y 11.

-Resultado de la entrevista a Docentes y Directivos

Tabla 5

PREGUNTA	RESPUESTA	
¿Consideras que los niños entre 12 y 18 años de edad realizan suficiente actividad física?	De un total de 20 docentes, el 100% coincide en que la actividad física que los niños realizan no es suficiente.	
Desde tu perspectiva, ¿Consideras que en muchos casos las clases de Educación física pueden llegar a ser la única fuente, o la principal, de actividad física para niños, niñas y adolescentes (NNyA)?	11 Docentes consideran que la clase de Educación Física es el único momento donde los alumnos practican algún tipo de ejercicio actividad física o deporte.	Mientras que 9 de ellos consideran que los alumnos también realizan otras actividades como andar en bicicleta, salir a caminar, bailar y realizar algún deporte de interés personal.
¿Pensás que la autopercepción a la hora de evaluarse capaz o apto influye en NNyA para practicar un deporte?	Del total de docentes evaluados, 14 consideran que la autopercepción	El resto de docentes, consideran que si bien en muchos de ellos si influye,

	cumple un papel importante en este rango de edad, no solo a la hora de la actividad física en sí, sino en la participación de algún evento que conlleve a la aceptación grupal o bien a poner en evidencia el cuerpo (técnica, movimientos, entendimiento de reglas)	consideran que la mayoría de NNyA en este rango de edad tienen menos prejuicios propios y con el resto en cuanto al deporte o actividad física porque entienden que todos están en la etapa de aprender.
¿Crees que existe algún tipo de incentivo o acompañamiento por parte de las familias a realizar actividad física?	Promedio de respuestas : “ MUY POCO INCENTIVO” “Poco sentido de integración al deporte” “Las familias se involucran poco a la hora de llevar o acompañarlos”.	
¿Cuáles crees que son las principales razones para la falta de actividad física en NNyA?	Promedio de respuestas: “Uso de tecnología” “Falta de acompañamiento	

	familiar” “Falta de espacios físicos”
SOLO PROFESORES DE EDUCACION FÍSICA	
¿Crees que los estímulos estipulados por el diseño curricular son adecuados? ¿Por qué?	Algunas respuestas: “Los estímulos deberían incrementarse al menos 1 clase más por semana”. “La Educación Física sufrió muchos cambios de contenidos curriculares que a su vez no tienen una relación entre lo que propone y el tiempo que requiere lograr esos objetivos” “La materia Educación Física posee, en comparación a otras materias también importantes, menos módulos semanales y por otro lado al ser en horario contra turno dificulta la presencialidad de los alumnos”
¿Qué propuestas sugerís para aumentar el rango de actividad física en NNyA, fuera de la hora de Educación Física?	Promedio de respuestas: *Talleres escolares *Proyectos anuales *Competencias y recreación.

Nota. La tabla presentada, demuestra que hay unanimidad en cuanto a la falta de actividad física en niños, niñas y adolescentes, pero existe una diferencia entre las perspectivas y la importancia de la materia Educación Física.

13. CONCLUSIONES.

En el trabajo de investigación se buscó identificar el grado de actividad física y sedentarismo presente en la edad escolar, precisamente de nivel secundario, lo que comprende edades de 12 a 18 años. A partir de ello poder describir la importancia de la intervención de la escuela, y sus respectivos colaboradores (docentes y directivos) como medio formador y fomentador de actividad física. No sólo como un beneficioso método de integración y generador de valores, sino también para lograr un propicio y saludable, crecimiento y desarrollo.

De los resultados obtenidos se identificaron los principales motivos por los cuales el rango etario se encuentra en una grave posición frente a la presencia de inactividad física y sedentarismo.

Como partida de las experiencias reportadas en este trabajo de investigación a través de encuestas y entrevistas individuales, también por medio de un *focus group*, se llega a la conclusión de que además de ser un factor fundamental en la vida del ser humano, la actividad física está presente en distintos momentos y circunstancias de la vida diaria (como el caminar, correr, movilizarse en bicicleta, etc.) Y que, poco a poco, eso se va perdiendo.

En parte es por cierta tendencia a una vida sedentaria que implica más horas en las que se permanece sentado, y menos tiempo realizando actividades que conlleve movimientos físicos.

Se puede observar en la sociedad actual que las generaciones presentes y futuras tienen una gran tendencia a presentar una vida sedentaria camuflada en "comodidad y seguridad". Ya no se observa con frecuencia niños jugando en las calles –realizando indirecta e involuntariamente actividad física durante varias horas- , por ejemplo , o realizando los trayectos a casa de amigos a pie o en bicicleta, tampoco dirigiéndose a las escuelas caminando, entre otros.

Muchos de los alumnos consultados demuestran sentirse poco motivados por parte de los docentes a realizar actividad física, lo que resulta un punto sustancial ya que, y en consecuencia en lo mencionado en el párrafo anterior, hoy en día la clase de educación física y los momentos de recreación escolares son la principal (y en gran parte, única) fuente de A.F en muchos niños/as y adolescentes. Con lo que la falta de participación en consecuencia de un rol desinteresado o desvinculado por parte de los docentes perjudica de manera directa y proporcional en el desarrollo y la salud de niños, niñas y adolescentes.

Pero la falta de reeducación de hábitos saludables no es un propósito exclusivamente del establecimiento escolar y sus docentes, sino que es fundamental el rol que cumple en la vida de los niños la participación activa de la familia por medio de la motivación y el acompañamiento, intentando a su vez romper con los patrones de familias que heredan la falta de actividad física y el sedentarismo como algo habitual en sus vidas.

Y finalmente la gran mayoría de los alumnos encuestados mencionan falta de autoestima, o una autopercepción negativa de sí misma. Momento clave para la utilización de la actividad física ya que, como se menciona en la biografía presentada, (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000, como se citó en Ramírez, et al.,2004) es una herramienta sumamente enriquecedora ya que dentro de los muchos beneficios enumerados que conlleva realizarla a edades tempranas, encontramos una mayor y mejor autoestima, como así también la disminución y reducción de sintomatología depresiva (Sonstroem, 1984; Maxwell y Tucker, 1992; Mutrie y Parfitt, 1998, como se citó en Ramírez, et al. 2004).

A modo de síntesis, la utilización del espacio escolar (en todos sus aspectos) para la realización de talleres recreativos, deportes, participación en ligas escolares, proyectos para formación de espacios compartidos, pausas activas, entre otros; debería tener su valor innegable y merecido. Actuando como herramienta fundamental e irremplazable en la vida cotidiana de los

niños/as y adolescentes para la fomentación de un mejor estilo de vida, teniendo en cuenta que fuera del espacio institucional, resulta cada vez más difícil comprometer a las familias y los mencionados alumnos a que logren erradicar la falta de deseo y motivación por la actividad física y el movimiento corporal en todas sus formas.

Teniendo en cuenta las circunstancias mencionadas en el párrafo anterior, desde la escuela se pueden aportar significativos proyectos escolares que impliquen una mayor participación de estudiantes en el deporte. Como por ejemplo, jornadas deportivas o recreativas a realizarse de manera bimestral, donde cada una tenga diferentes matices para así además lograr una adecuada re vinculación de los estudiantes. Actividades de articulación con distintos clubes, espacios culturales o corredores deportivos dentro de la comunidad. Trabajar no sólo con la materia de Educación Física, sino también con otras áreas para lograr así captar la atención de aquellos alumnos que tienen como preferencia materias como matemática, biología, literatura, etc. y lograr una participación deportiva y recreativa íntegra. Sumar actividades de pausas activas durante los recreos o entre cambio de materias. También juega un rol importante las salidas educativas, donde se puede realizar visitas a diferentes espacios deportivos para conocer distintos tipos de actividades alternativas a las convencionales.

Este trabajo de investigación puede llegar a ser implementado en otras escuelas secundarias que presenten diferentes contextos socioculturales y debido a estas diferencias, se pueda determinar si comparten los principales motivos manifestados tanto por docentes y directivos, como por lo manifestado por los objetos principales de estudio: niños, niñas y adolescentes.

Para la implementación de estas entrevistas y estudios, fue necesario tener presente la realidad social, cultural y económica que se disponía en el grupo en investigación.

14. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Guerra, J. (25 de noviembre de 2020) *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.*

<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html#:~:text=En%20el%20caso%20de%20las,actividad%20es%20mejor%20que%20nada>

- Centros para el control y prevención de enfermedades (s.f) *Actividad física para personas con discapacidades.*

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html#:~:text=En%20el%20caso%20de%20las,actividad%20es%20mejor%20que%20nada>

- Tellez Vasquez, M., González González, A., Rubio Sosa, H., Jaimes Reyes, A., & Betancourt Ocampo, D. (2021). *Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores.* MHSalud, 18(2) ,1-14. [fecha de Consulta 30 de Septiembre de 2022].

ISSN: 1659-097X. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237066090003>

- Clínica Internacional (23 Diciembre2019) *¿Cuál es la importancia de la actividad física en niños?*

<https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/importancia-hacer-ejercicio-ninos/#:~:text=Fortalecer%20los%20huesos%20y%20m%C3%BAsculos,la%20postura%20y%20el%20equilibrio>

<https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/importancia-hacer-ejercicio-ninos/#:~:text=Fortalecer%20los%20huesos%20y%20m%C3%BAsculos,la%20postura%20y%20el%20equilibrio>

- Navarrete Bravo, H. (22 de Julio de 2016). *Por qué debemos distinguir entre actividad física y ejercicio físico.*

<https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/debemos-distinguir-actividad-fisica-ejercicio-fisico/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,mejorar%20el%20funcionamiento%20del%20organismo>

- Cintra Cala, O. & Balboa Navarro, Y. (28 Mayo 2015). *Generalidades de los ejercicios físicos*. EFDeportes.

<https://www.efdeportes.com/efd205/generalidades-de-los-ejercicios-fisicos.htm>

- Instituto de ciencias de la salud y la actividad física (1 de mayo de 2022) *Diferencias entre actividad física y ejercicio físico*.

<https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>

- Hernandez, N. & Carballo, C. (2003) Acerca del concepto de deporte: Alcances de su(s) significado(s). *Educación Física y Ciencia*(6), p 87-102

<https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/download/EFyCv06a08/html?inline=1>

- Cintra Cala, O. & Balbona Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes*.(159)

<http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

- Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez, P., Romero Velarde E. & Troyo Sanromán, R. (2016) Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición* 15 (2), 15-21.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (5 de octubre de 2022) *Actividad física*, OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Ramón Suárez, G. (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18. 67-75.

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J. & De Abajo Ole, S. (2006) Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física.

- Márquez Rosa, S., RODRÍGUEZ ORDAX, J., & DE ABAJO OLE, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (83) ,12-24.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656962003>

- Francisco Sáez, P. & Gutiérrez Sánchez, A. (2007) Los Contenidos De Las Capacidades Condicionales En La Educación Física. *Revista de Investigación en Educación*. pp. 36-60

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3215949.pdf>

- De Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch argent pediatr*, 116(Supl 5), S82-S91.

https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf

- María Rodríguez Diego, E. (16 noviembre 2020) *Beneficios del entrenamiento de resistencia para niños*. Eres mamá

<https://eresmama.com/beneficios-entrenamiento-resistencia-ninos/>

- Guío Gutiérrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento*, 1(1), 77-86

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>

- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 18(4), 794-807.

<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629>

- Diaz, P. E. H. (2006). *Flexibilidad: evidencia científica y metodología del entrenamiento*. PubliCE Standard, 1-22.

https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-557cfb27185532/export-pdf/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789?_ga=2.78426836.1554707485.1665514569-159940482.1625444734&_gl=1*1k096tt*_ga*MTU5OTQwNDgyLjE2MjU0NDQ3MzQ.*_ga_VZZRDR12S5*MTY2NTUxNDU2OS4xLjEuMTY2NTUxNDU2OS42MC4wLjA

[789?_ga=2.78426836.1554707485.1665514569-](https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-557cfb27185532/export-pdf/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789?_ga=2.78426836.1554707485.1665514569-159940482.1625444734&_gl=1*1k096tt*_ga*MTU5OTQwNDgyLjE2MjU0NDQ3MzQ.*_ga_VZZRDR12S5*MTY2NTUxNDU2OS4xLjEuMTY2NTUxNDU2OS42MC4wLjA)

[159940482.1625444734&_gl=1*1k096tt*_ga*MTU5OTQwNDgyLjE2MjU0NDQ3MzQ.*_ga_VZZRDR12S5*MTY2NTUxNDU2OS4xLjEuMTY2NTUxNDU2OS42MC4wLjA](https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-557cfb27185532/export-pdf/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789?_ga=2.78426836.1554707485.1665514569-159940482.1625444734&_gl=1*1k096tt*_ga*MTU5OTQwNDgyLjE2MjU0NDQ3MzQ.*_ga_VZZRDR12S5*MTY2NTUxNDU2OS4xLjEuMTY2NTUxNDU2OS42MC4wLjA)

- Martín Lorenzo, E. (2016). *El desarrollo de la velocidad en la etapa de educación primaria* [Tesis de GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/ EDUCACIÓN FÍSICA, FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID] Repositorio Institucional Universidad de Valladolid.

- Ramos Bermúdez, S., & Montenegro, O. A. (2018). DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EN NIÑOS MEDIANTE TRABAJO DE COORDINACIÓN. *Expomotricidad*.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331694>

- Rodríguez Torres, A., Rodríguez Alvear, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, E., Paredes Alvear, A., & Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2)

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tling=es.

- Basanta Camiño, S., Pumar Vidal, B., & Navarro Patón, R. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17(2) ,1-13.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439943734001>

- Pulido González, J.J., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., & García-Calvo, T. (2016). Proyecto MÓVIL-ÍZATE: Fomento de la actividad física en escolares mediante las Apps móviles. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30) ,3-8.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747001>

- Almonacid Fierro, A. (2012). La educación física como espacio de transformación social y educativa: perspectivas desde los imaginarios sociales y la ciencia de la motricidad humana. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38, p177-190.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052012000400010

- Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J. L., & Lope Álvarez, Á. (2018). LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS RELACIONES SOCIALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 269-282.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003029>

- Área Nacional de Educación Física, Deporte y Salud. (s.f). *Programas educativo*. Ministerio de Educación.

<https://www.argentina.gob.ar/educacion/politicaseducativas/educacion-fisica>

- Resolución 2476 de 2013 [Dirección General de Educación y Cultura]. Organización de las clases de Educación Física en escuelas de Educación Secundaria.

https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/202107/27.7.20.educacion_fisica.normativa_1.abc_.pdf

- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F... (2015). Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000800021

- Organización Mundial de la Salud (9 de junio de 2021) *Obesidad y sobrepeso*. OMS

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Díaz Ruiz, R., Aladro Castañeda, M. (2016) Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)* 4 (1), 46-51

Azcona, C., Patiño, A., Ramos, M., Ruza, E., Raggio, S. & Alonso, L. (2000) Obesidad infantil. *Revista médica universidad Navarra*, 44 (4), 29-44. <https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/6767/5933>

- Gordillo Gordillo, M. D., Sánchez Herrera, S., & Bermejo García, M. L. (2019). LA OBESIDAD INFANTIL: ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 331-343 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349860126032>

- Ministerio de Salud (27 de septiembre de 2019) *El 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes tiene sobrepeso y obesidad en la Argentina*. Argentina.gob.ar.
<https://www.argentina.gob.ar/noticias/el-411-por-ciento-de-los-chicos-y-adolescentes-tiene-sobrepeso-y-obesidad-en-la-argentina#:~:text=En%20los%20ni%C3%B1os%20de%20,de%20emaci%C3%B3n%201%2C6%25>
- Organización Mundial de la Salud (16 de septiembre de 2022) *Enfermedades no transmisibles*. OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Herrera-Gutiérrez, E., Brocal-Pérez, D., Sánchez Mármol, D. & Rodríguez Dorantes, J. (2012) Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12,(2), 31-38.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/177731/149421>
- PimientaLastra, R., (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*, (13), 263-276.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26701313>
- López De D'Amico, R., King Ya Ho, W., Antala, B., Benn, T., Dinold, M., & Holzweg M., (2010) Compartiendo perspectivas globales acerca de la Educación Física de calidad. *Educere*, vol. 22, núm. 72, pp. 325-341
<https://www.redalyc.org/journal/356/35656041006/html/>
- García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.
<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M.. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>

- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

- Ministerio de Salud (2019). *Sólo 1 de cada 5 niños y adolescentes cubren la recomendación de actividad física diaria.*

<https://www.argentina.gob.ar/noticias/solo-1-de-cada-5-ninos-y-adolescentes-cubren-la-recomendacion-de-actividad-fisica-diaria#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20Ministerio%20de,en%20estado%20sedentario%2C%20adem%C3%A1s%20del>

- Ministerio de Salud (2021). *Salud reunió a referentes provinciales para avanzar en estrategias conjuntas que promuevan la actividad física.*

<https://www.argentina.gob.ar/noticias/salud-reunio-referentes-provinciales-para-avanzar-en-estrategias-conjuntas-que-promuevan-la>

- Basanta Camiño, S., Pumar Vidal, B., & Navarro Patón, R. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1-13.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439943734001>

- Pulido González, J.J., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., & García-Calvo, T. (2016). Proyecto MÓVIL-ÍZATE: Fomento de la actividad física en escolares mediante las Apps móviles. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 3-8.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747001>

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* *Retos*, 28, 155-159.
<https://zaguan.unizar.es/record/70302>
- Franco, E., Coterón, J. , & Gómez, V. (2017). *Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima.* *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-15.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333152922004>
- Ruiz Ariza , A.(2017). *ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.* *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 465-473.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853365048>
- Dirección de investigación en salud .(s.f). *Ministerio de salud argentina.*
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/pautas_generales_para_obtencion_consentimiento_informado.pdf
- Promoting fitness & health through physical activity. (s.f.). *Cuestionario para la evaluación de la actividad física y hábitos sedentarios en niños y adolescentes: The Youth Activity Profile (YAP)*
<https://www.youthactivityprofile.org/>
<https://profith.ugr.es/recursos/cuestionario-para-la-evaluacion-de-la-actividad-fisica-y-habitos-sedentarios-en-ninos-adolescentes-the-youth-activity-profile/>

15. ANEXOS

***Consentimiento Informado**

PERFIL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HáBITOS DE COMPORTAMIENTO SEDENTARIO.

PLANILLA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN A LA PARTICIPACIÓN.

A través de este trabajo de investigación se busca conocer el perfil de actividad física y sus hábitos de comportamiento sedentario. Es importante que todas las respuestas sean con el mayor cuidado posible para obtener información precisa. La mayoría de preguntas solo le pedirá que piense en los últimos 7 días, pero algunas preguntas hacen referencia a lo que hace durante una semana normal. No hay respuestas correctas o incorrectas y las mismas serán de carácter anónimo, por lo tanto se pide que responda con la mayor honestidad posible.

Se aclara que el registro de datos de identificación personal y la información suministrada será utilizado con fines académicos exclusivamente.

	PREGUNTA	OPCION DE RESPUESTA	
	¿Autoriza como padre, madre o tutor legal del menor de edad la participación voluntaria en el proyecto de investigación?	SI	NO
	¿El menor de edad autoriza su participación voluntaria en el proyecto de investigación?	SI	NO

***Encuesta de Profesores**

El siguiente cuestionario nos permitirá conocer la perspectiva que el docente tiene sobre los alumnos según el tiempo que pasan realizando algún tipo de actividad física y el tiempo que dedican a actividades sedentarias.

Para comenzar detallaremos ambos conceptos:

*Actividades físicas son aquellas que implican acciones como caminar, correr, o moverse, como por ejemplo, andar en bicicleta, practicar deportes, juegos, todo aquello que impliquen una gran cantidad de movimiento.

*Las actividades sedentarias incluyen acciones tales como ver la televisión, usar videojuegos, usar computadora o celulares, así como también juegos de mesa o que impliquen poca (o nada) de movilidad. Vale aclarar que NO está incluido el tiempo que estás sentado mientras comes o haces tareas (deberes del colegio).

	PREGUNTA	RESPUESTA
	Género	
	Edad	
	Área de trabajo	
	PREGUNTAS	RESPUESTAS
	¿Crees que los niños entre 12 y 18 años de edad realizan actividad física suficiente?	c. Si d. no
	Desde tu perspectiva, ¿Son las clases de Educación física la fuente principal de actividad física para niños, niñas y adolescentes (NNyA)?	c. Si d. No
	¿Crees que la autopercepción a la hora de evaluarse capaz o apto es un factor importante que influye en NNyA para practicar un deporte? ¿Por qué?	c. si d. no Justificación:
	¿Pensas que existe algún tipo de incentivo por parte de las familias a realizar actividad física?	e. No hay incentivo f. Muy poco incentivo g. Poco incentivo h. Mucho incentivo
	¿Cuál crees que son las principales razones por la falta de	

	actividad física en NNyA?	
*SOLO PARA PROFESORES DEL AREA DE EDUCACION FISICA		
	¿Crees que los estímulos estipulados por el diseño curricular son adecuados? ¿Por qué?	
	¿Qué propuestas sugerís para aumentar el rango de actividad física en NNyA, fuera de la hora de Educación Física?	

***Encuesta Para Alumnos**

	PREGUNTA	RESPUESTA
	Genero	
	Edad	
	Curso	
	Localidad	
A continuación, respondé pensando en los últimos 7 días, y con respecto a la actividad física en el colegio (incluyendo ir y volver del mismo)		
1	¿Cuántos días a la semana tenes clases de Educación Física?	g. 0 días (nunca) h. 1 día i. 2 días

		j. 3 días k. 4 días l. f. 5 días
2	Durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor?	g. No tuve/fui Ed. Física h. Muy poco tiempo i. Poco tiempo j. Más o menos mitad de tiempo k. Much o tiempo l. Casi todo el tiempo
3	¿Cuántos recreos tenes al día?	e. 0 (ninguno) f. 1 g. 2 h. 3 h. e. 4
4	Durante los recreos, ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, caminando, corriendo o jugando de forma activa?	i. No tuve recreos j. Muy poco tiempo

		k. Poco tiempo l. Más o menos la mitad de tiempo m. Mucho tiempo n. Casi todo el tiempo
5	¿Cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio? (si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)	k. 0 días (nunca) l. 1 día m. 2 días n. 3 días o. 4-5 días
6	¿Cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta? (si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)	p. 0 días (nunca) q. 1 día r. 2 días s. 3 días t. 4-5 días
7	Según tu turno escolar, ¿Cuántas veces realizaste actividad física antes o después del	f. 0 días (nunca)

	horario escolar al menos 30min? <i>(se incluyen actividades realizadas en casa, club, gimnasio u otro lugar pero NO incluye el ir caminando o en bicicleta al colegio)</i>	g. 1 día h. 2 días i. 3 días j. 4-5 días
8	¿Cuánta actividad física hiciste la semana pasada? <i>(se incluye ejercicio físico, paseos con la familia que incluyan caminar, correr etc., deportes, baile o juegos)</i>	f. Nada de actividad física (o minutos) g. Muy poca actividad física (1-30min) h. Una cantidad media de actividad física (31-59min) i. Mucha actividad física (1-2hs) j. Una gran cantidad de actividad física (+2hs)
Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas descansando y sentado. Responde a estas preguntas pensando en el tiempo que pasaste sin moverte durante estas actividades en los últimos 7 días (sólo en los días de colegio).		
9	¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del colegio?	f. No vi nada la televisión

		g. Vi la televisión menos de 1 hora al día h. Vi la televisión entre 1-2 horas al día i. Vi la televisión más de 2 horas y hasta 3 horas al día j. Vi la televisión más de 3 horas al día
10	¿Cuánto tiempo estuviste usando la computadora fuera del colegio? <i>(incluye hacer tareas, videojuegos, redes sociales)</i>	f. No usé la computadora para estas actividades g. Usé la computadora menos de 1 hora al día h. Usé la computadora entre 1-2 horas al día i. Usé la computadora de 2 horas y hasta 3 horas al día

		j. Usé la computadora de 3 horas al día
11	¿Cuánto tiempo estuviste usando tu teléfono celular fuera del colegio? <i>(incluye estar en redes sociales y juegos)</i>	f. No usé nunca el teléfono celular g. Usé el teléfono celular menos de 1 hora al día h. Usé el teléfono celular entre 1-2 horas al día i. Usé el teléfono celular más de 2 horas y hasta 3 horas al día j. Usé el teléfono celular más de 3 horas al día
Hábitos sedentarios (recordá que definimos lo que era al principio del texto) en una semana normal (NO sólo la última semana)		
12	¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa? (incluye cualquier tipo de actividad que te lleve a estar sentado como hacer tareas, leer,	b. Apenas estoy sentado en mi tiempo libre f. 6

	usar la computadora, el celular, etc.)	g. Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre h. Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre i. Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre j. Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre
13	¿Cuál es la principal razón por la que haces actividad física, ejercicio o deporte?	
14	¿Para vos, porqué es importante hacer actividad física?	
15	Teniendo en cuenta las definiciones mencionadas al comienzo del texto, ¿Te consideras una persona que realiza mayor cantidad de actividad física o actividad sedentaria? ¿Eras consciente de ello antes de leer dichas definiciones y las preguntas de esta encuesta?	

16	¿Qué temas crees que hace falta trabajar en las clases de Educación Física?	
-----------	---	--

CUADRO 2: Señalá en la siguiente cuadrícula con una escala del 1 al 5 cuál es el principal motivo por el cual NO realizas actividad física. <i>(considerando que 1 es "nulo o muy poco" motivo y 5 es "mucho o demasiado" motivo)</i>					
MOTIVO	1	2	3	4	5
Problemas económicos					
Falta de tiempo					
No te sentís capaz o apto para practicar un deporte					
Inseguridad en espacio (o sus inmediaciones)					
Falta de interés o motivación					
Falta de acompañamiento por parte de tu					

familia					
Falta de espacios cercanos para realizar actividad física					
Obligaciones escolares					
Obligaciones familiares					
Otro					