



**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA.**

Decreto ejecutivo 575 del 21 de julio de 2004

Acreditada mediante resolución n°15 del 31 de octubre de 2012

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ANALISIS DEL ESTADO ACTUAL DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL
SEDENTARISMO DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN LA
INSTITUCION EDUCATIVA LAS AREPAS CON EL FIN DE MEJORAR
SUS HABITOS SALUDABLES Y SU CALIDAD DE VIDA**

**TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL GRADO
DE MAGÍSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

NEYBER LUIS GALVIS JULIO

**ASESOR:
ISRAEL ALFONSO MORENO PINZON**

COLOMBIA, FEBRERO, 2020.



**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACION,
CIENCIA Y TECNOLOGIA.**

Decreto ejecutivo 575 del 21 de julio de 2004

Acreditada mediante resolución n°15 del 31 de octubre de 2012

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ANALISIS DEL ESTADO ACTUAL DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL
SEDENTARISMO DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN LA
INSTITUCION EDUCATIVA LAS AREPAS CON EL FIN DE MEJORAR
SUS HABITOS SALUDABLES Y CALIDAD DE VIDA**

**TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL GRADO
DE MAGÍSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

NEYBER LUIS GALVIS JULIO

**ASESOR:
ISRAEL ALFONSO MORENO PINZON**

COLOMBIA, FEBRERO, 2020.

Nota

Observaciones

Presidente Del Jurado

Jurado

Jurado

Colombia, febrero, 2020.

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mi esposa e hijos por el apoyo incondicional que me brindaron durante toda la maestría.

A mis docentes, quienes me permitieron compartir sus conocimientos, experiencias y a su vez me ayudaron a adquirir nuevas herramientas y habilidades para aplicar en mi ámbito laboral, haciéndolo más enriquecedor y activo.

Y a todas aquellas personas que participaron en la realización de esta investigación y la hicieron posible.

Agradecimientos

Agradezco a Dios principalmente, por la gran oportunidad que me dio para culminar esta maestría, pues aún en medio de muchas dificultades me dio la sabiduría que necesitaba durante el proceso.

A los docentes de la Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y tecnología, quienes fueron de gran apoyo y nos brindaron todas aquellas herramientas con información precisa para profundizar los conocimientos en el ámbito educativo y laboral.

A la Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y Tecnología “Umecit”, por abrirme sus puertas en esta maestría y permitirme cumplir este nuevo ciclo en mi preparación académica.

A mis padres, esposa, hijos y amigos que vieron el inicio de esta maestría y me animaron a cada instante para cumplir un peldaño más en mi ámbito profesional.

Al grupo de investigación Umecit, por la oportunidad brindada durante todo el desarrollo del proyecto investigativo. Y principalmente a mi tutor por guiar y acompañarme en el proceso investigativo. Mis más sinceros agradecimientos.

La presente investigación, tiene como propósito optar al grado de Magister en Ciencias de la educación cursada en UMECIT, dirigido por Neyber Luis Galvis Julio, el cual se centra en realizar un análisis del estado actual de la actividad física y el sedentarismo de los adolescentes escolarizados en la institución educativa las arepas con el fin de mejorar sus hábitos saludables y calidad de vida.

Resumen

Son múltiples los beneficios que pueden conseguirse mediante la práctica de la actividad física, las investigaciones acerca de ello, propende disminuir la probabilidad de ocurrencia de ciertas patologías como son las ENT para así mejorar la salud y calidad de vida de los seres humanos. Esta investigación es una aproximación a esta realidad y tiene como propósito fundamental realizar un análisis del estado actual de la actividad física y el sedentarismo de los adolescentes escolarizados en la institución educativa las arepas con el fin de mejorar sus hábitos saludables y calidad de vida. A través de un estudio cuantitativo, se aplicó un cuestionario IAFHA modificado, lo cual permitió un análisis de una muestra poblacional de 250 adolescentes distribuidos en variables de géneros y edad.

Concluyendo que los adolescentes, con relación de práctica de Educación Física y la edad dentro del ámbito escolar está más extendida hacia la población más joven entre los 13 y 15 años de edad con una prevalencia del 46%, disminuyendo paulatinamente con la edad, mayores de 18 años una prevalencia del 4%, ya que en los adolescentes se despierta mucho más el interés por los nuevos avances tecnológicos que los mantienen conectados a las redes sociales favoreciendo su inactividad física; siendo menor en mujeres (44%) con relación al sexo masculino (56%). Aspectos relevantes argumentados por los estudios existentes con resultados similares como es Buñuel (1992 a); a la vez se identificó que la Educación física en este ámbito escolar es practicada en un 100% de la población estudiantil, pero manifestando una prevalencia de interés en un 53% contra un 18% de poco interés, situación muy provechosa a la hora de adquirir los aprendizajes y favorecer las políticas de promoción general del deporte, a través de estrategias que incentivan un modo de vida activo y saludable.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, salud, sedentarismo, adolescencia.

The purpose of this research is to apply for the degree of Master of Science in Education taken at UMECIT, led by Neyber Luis Galvis Julio, which focuses on conducting an analysis of the current state of physical activity and sedentary lifestyle of school adolescents in the educational institution the Arepas in order to improve their healthy habits and quality of life.

Abstract

There are many benefits that can be achieved through the practice of physical activity, the research on it tends to decrease the probability of occurrence of certain pathologies such as NCDs in order to improve the health and quality of life of human beings. This research is an approximation to this reality and its fundamental purpose is to carry out an analysis of the current state of physical activity and sedentary lifestyle of adolescents enrolled in the Arepas educational institution in order to improve their healthy habits and quality of life. Through a quantitative study, a modified IAFHA questionnaire was applied, which allowed an analysis of a population sample of 250 adolescents distributed in variables of gender and age.

Concluding that adolescents, in relation to the practice of Physical Education and age within the school environment, are more extended to the younger population between 13 and 15 years of age with a prevalence of 46%, gradually decreasing with age, older than 18 years, a prevalence of 4%, since adolescents arouse much more interest in new technological advances that keep them connected to social networks, favoring their physical inactivity; being lower in women (44%) in relation to the male sex (56%). Relevant aspects argued by existing studies with similar results such as Buñuel (1992 a); At the same time, it was identified that physical education in this school environment is practiced in 100% of the student population, but showing a prevalence of interest of 53% against 18% of little interest, a very beneficial situation when acquiring learning and favoring policies for the general promotion of sport, through strategies that encourage an active and healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, quality of life, health, sedentary lifestyle, adolescence.

Tabla de contenido

Dedicatoria	15
Agradecimientos	16
Resumen	12
Abstract	12
Introducción.....	17
I. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.1 Planteamiento del problema	16
1.2 Objetivos de la investigación.....	20
1.2.1 Objetivo General.....	20
1.2.2. Objetivos Específicos.	20
1.2 Justificación.....	21
1.3 Impactos esperados.....	23
1.4 Alcances y limitaciones.....	24
1.4.1. Alcances.....	24
1.4.2. Limitaciones.....	24
II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN	25
2.1 Antecedentes de la investigación históricos e investigativos	26
2.1.1 Antecedentes internacionales.	27
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	30
2.1.3. Antecedentes regionales	33
2.2 Bases teóricas y legales	35
2.2.1 Bases legales.	35
2.2.2. Bases teóricas.....	39
2.3 Sistema de variables e hipótesis.....	49
2.4 Cuadro de operacionalización de las variables.....	50
III. ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN	51
3.1 Naturaleza de la investigación.....	52

3.2	Tipo y diseño de la investigación	53
3.3	Universo.	54
3.4	Población muestra	54
3.4.1	Población	54
3.4.2	Muestra	55
3.5	Instrumentos y técnicas de recolección de datos	56
3.6	Validez y confiabilidad del instrumento	56
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS O HALLAZGO	59
4.1	Técnica de análisis de datos y procesamiento de datos	60
	Lista de tabla muestral y gráficos	60
4.2	Discusión de los resultados	95
	Conclusiones y recomendaciones	99
	Conclusiones	99
	Recomendaciones	102
	Bibliografía	105
	ANEXOS	107
	Anexo A: Encuesta n°1	107
	Anexo B: Encuesta n°2	110
	Lista de tabla muestral	60
	Tabla 1. Ítem 1. Género de personas encuestadas	60
	Tabla 2. Ítem 2. Distribución de los encuestados por rango de edad	62
	Tabla 3. Ítem 3. Interés por la práctica recreativa o actividad física de los encuestados	64
	Tabla 4. Ítem 4. Llevan a cabo alguna actividad física los encuestados	65
	Tabla 5. Ítem 5. Cuál es la actividad física que practican los encuestados ...	66
	Tabla 6. Ítem 6. Cuántas horas practicas tu deporte semanal	68

Tabla 7. Ítem 7. Modalidad de prácticas deportivas.	69
Tabla 8. Ítem 8. Total de los encuestados con respecto a las razones que motivan a la actividad física deportiva.	71
Tabla 9. Ítem 9. Que prefieres hacer en tu tiempo libre.	73
Tabla 10. Ítem 10. Motivos que dificultan la práctica deportiva.	75
Tabla 11. Ítem 1. Te gusta realizar educación física recreación y deporte en la institución educativa	77
Tabla 12. Ítem 2. Frecuencias con las que se realizan las clases de educación física.	78
Tabla 13. Ítem 3. Lugar donde realizas las actividades físicas y recreativas.	80
Tabla 14. Ítem 4. Cómo son las instalaciones deportivas y recreativas de las clases de educación física.	82
Tabla 15. Ítem 5. ¿Cómo se considera el mantenimiento de las instalaciones?	83
Tabla 16. Ítem 6. ¿Cómo es el apoyo de las administraciones para las clases de educación física?	84
Tabla 17. Ítem 7. ¿Cómo es la dotación deportiva para las clases de educación física?	85
Tabla 18. Ítem 8. ¿La institución educativa cuenta con comité deportivo?.. 87	
Tabla 19. Ítem 9. ¿Cómo es el acompañamiento de las actividades extracurriculares dentro de la institución?	88
Tabla 20. Ítem 10. Beneficios que consideres que tienen las clases de educación física.	90
Lista de gráficos	60
Grafico 1. Total de encuestados por género.	61
Grafica 2. Total de los encuestados por rango de edad.	63
Grafico 3. Total de encuestados con respecto al Interés por la práctica recreativa o actividad física.	65
Grafica 5. ¿Cuál es la actividad física que practicas?	67
Grafica 6. Total de horas de práctica deportiva semanal.	68

Gráfico 7. Total de modalidad de prácticas deportivas en los encuestados.	70
Gráfico 8. Total de los encuestados con respecto a las razones que motivan a la actividad física deportiva.	71
Grafica 9. Total que prefieres hacer en tu tiempo libre.	74
Grafica 10. Total de motivos que dificultan la práctica deportiva.	75
Grafica 11. Total sobre te gusta realizar educación física recreación y deporte en la institución.	77
Grafica 12. Total sobre la Frecuencias con las que se realizan las clases de educación física.	79
Grafica 13. Total de encuestados con respecto al lugar donde realizas la actividad física y recreativas	81
Grafica 14. Total de cómo considera usted que son las instalaciones deportivas o recreativas para las clases de educación física.	82
Grafica 15. Total de los encuestados con respecto al mantenimiento de las instalaciones	84
Grafica 16. Total general de Cómo es el apoyo administrativo para las clases de educación física.	85
Grafica 17. Total con respecto a cómo es la dotación deportiva para las clases de educación física en la institución.	86
Gráfico 18. ¿La institución educativa cuenta con comité deportivo?	87
Grafica 19. Total de acuerdo a cómo es el acompañamiento de las actividades extracurriculares.	89
Grafica 20. Total sobre qué beneficios crees que tiene la clase de educación física.	91

Lista de anexos

Anexo A: Encuesta n°1	107
Anexo B: Encuesta n°2	110
Formato F-58	114
Formato F-138	114

Introducción

Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y a la salud (Rodríguez, 1999). El deporte, la recreación, la actividad física y la educación física, son factores que contribuyen al desarrollo humano de la sociedad, todas ellas practicadas de forma regular son de vital importancia ya que ayuda a contribuir para tener un estilo de vida saludable, vistas desde diversos sectores (medicina, educación física, fisioterapia, psicología), razón por lo cual se hace necesario implementar e incentivar la actividad física y los buenos hábitos en los adolescentes de edad escolar, lo que favorecería el desarrollo de las habilidades necesarias para mantenerse activos durante toda su vida, dentro de los cuales están los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que a su vez mejoran las funciones cognitivas, las habilidades motrices, las capacidades condicionales, la integración, la cohesión social, reduce las conductas autodestructivas y antisociales.

Cuando el cuerpo se encuentra en inactividad física o no realiza suficiente actividad física, se tiene el mayor riesgo de sufrir obesidad, de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) como son: las cardiovasculares, las dislipidemias, cáncer, asma, diabetes, depresión, ansiedad, estrés, etc. por ello se debe partir de una rutina de ejercicios periódica, a la cual se pueden anexar los estamentos escolares dando la oportunidad a los adolescentes de participar en actividades deportivas, que a su vez le ayuden como estrategia de promoción y prevención en salud, erradicando el sedentarismo que ha surgido hoy día con la nueva sociedad del conocimiento. Uno de los principales desafíos para esta nueva era, es disminuir este tipo de enfermedades que cada vez cobran más vidas; diferentes estudios de la organización mundial de la salud y el foro económico mundial, indican que ENT son la principal causa de mortalidad (80%) en los países desarrollados y en vía de desarrollo, en países de ingresos bajos y medios (OMS 2005).

Los medios de comunicación se han encargado de rescatar el valor de la actividad física, con el fin de aumentarlo como producto de consumo y de esta forma todos los sectores sociales estarían informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida (Costa y López 1986).

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones destacan bajos índices de participación en la práctica de actividad físico-deportiva; uno de los sectores que contribuye es el mercantilista, hoy día se recrea mucha publicidad a productos dirigidos al cuidado del cuerpo y la imagen física, sin ningún tipo de esfuerzo físico.

Desconociendo un poco las necesidades de la población se hace referencia a lo expuesto en: Visión 2019 para el sector del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre (p7); Coldeportes. Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz. (2009-2019. pp. 58, 62,65).

“En 2019, Colombia será una nación reconocida por el impacto que generan las políticas y programas en deporte, recreación y actividad física sobre el desarrollo social y económico del país. El apoyo a estas actividades se reflejará en mejores indicadores de convivencia y de salud pública en la población en general y en mayores logros en el deporte de alto rendimiento, que consoliden al país como potencia deportiva a nivel continental”

Motivo por el cual deben implementarse proyectos de investigación a nivel nacional e institucional que ofrezcan una visión clara de las necesidades y expectativas que tiene la población con respecto a implementar políticas públicas y estrategias físico- deportivas, que favorezcan la mejora en la salud y la calidad de

vida de la población adolescente, con el fin de adoptar medidas que busquen la disminución de las ENT, el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios y la inactividad física; pues de acuerdo al informe de la OMS(2008), los programas de promoción de la salud, destinados a luchar contra sus factores de riesgo resultan efectivos a la hora de mejorar los resultados relacionados con la salud.

I. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La educación física, como un área más del sistema educativo, ha tomado el papel de referente y fundamento de todas las actuaciones presentes y futuras para la promoción de la actividad física y el deporte, ofreciendo un abanico de oportunidades que proveerán beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que ayudan a tener una mayor calidad de vida al hacer posible unos estilos de vida más activos en los futuros ciudadanos que se insertarán en la nueva sociedad.

Actualmente, la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología y los múltiples cambios que afronta la sociedad, son los que generan desequilibrios psicológicos, panorama global que día a día preocupa cada vez más, al traer consigo las múltiples consecuencias que repercuten en la inactividad física y la falta de interés por la realización de las prácticas deportivas, el incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Al respecto de lo expuesto por Prieto A. Modelo de Promoción de la salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. Rev Salud Pública (2003; 5(3):284-6).

Según la OPS (Organización panamericana de la salud) y la OMS (Organización mundial de la salud), en América Latina casi tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario, gran parte de la población de todas las edades es inactiva, siendo las mujeres las de mayor tendencia, al igual que la población de escasos recursos; además, la OMS plantea que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo ya que influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial.

Desde el punto de vista de otros autores al respecto, se referencia en; García, Correa. Muévase contra el sedentarismo. Universidad Ciencia y Desarrollo. Programa de Divulgación Científica. Universidad del Rosario, (2007. Tomo II, fascículo 7).

En Colombia, los datos sobre el sedentarismo son muy similares a los de los demás países de América, el estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas evidencia que el 52% no realiza actividad física y solo el 35% de la población encuestada realiza actividad física con una frecuencia de una vez a la semana, el 21,2% la realiza de manera regular mínimo tres veces a la semana, siendo en Bogotá el lugar donde se reportan datos como que el 20% de los adolescentes es sedentario, el 50% irregularmente activo, el 19% regularmente activo y el 9,8% activo.

Otro dato que fundamenta el tema en Muévase contra el sedentarismo. Universidad Ciencia y Desarrollo. Programa de Divulgación Científica. Universidad del Rosario; (2007. Tomo II, fascículo 7).

Existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas, mejora las habilidades motrices y las capacidades condicionales; la reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, dislipidemias, diabetes, etc) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés); la adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios); la integración y la cohesión social (fomenta un modelo inclusivo de convivencia en la diversidad, de respeto a la diferencia); la formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la superación personal.

El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998), un ejemplo palpable es la evolución de una enfermedad que ha ido adquiriendo mucho auge hoy día, como es la anorexia, sobre todo en niñas adultas jóvenes que miden su autoestima por el nivel y evolución del desarrollo de su cuerpo. Por todas estas razones, se considera de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y que disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que, como señalan diversos estudios de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva a lo largo de toda su vida. (Telama, Yang, Laakso & Viikari, 1997; Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakari, 2005). De forma específica en la infancia y en la adolescencia, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables (Duda y Ntoungamis, 2003; Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks y Beard, 2003). La actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento de los jóvenes.

Actualmente, existe un desconocimiento de las necesidades y expectativas que tiene el municipio de Cotorra, y más específicamente su corregimiento Las Arepas con respecto a lo referenciado en el proyecto investigativo en curso, lo cual genera que no se tenga una articulación precisa del problema. El diagnóstico situacional entonces, es una base fundamental que permite establecer el nivel de actividad que presenta la población en estudio y las estrategias que implementan la institución educativa con respecto a las actividades, práctica deportiva y recreativa, de modo que la comunidad pueda aprovechar sus beneficios y generar programas y proyectos encaminados a volver más activa la población, entre otros. Dado que el problema principal es la falta de relación entre las políticas públicas que se desarrollan y las expectativas reales de la población en materia de deporte, recreación, actividad física y educación física, hace que haya un incremento en el nivel de sedentarismo de la población, lo cual pone en riesgo la salud de la población. Es por ello que surge la

siguiente pregunta: ¿cuál es el estado actual de la actividad física y el sedentarismo de los adolescentes escolarizados en la institución educativa las arepas con el fin de mejorar sus hábitos saludables y calidad de vida?

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo General.

- Realizar un análisis del estado actual de la actividad física y el sedentarismo de los adolescentes escolarizados en la institución educativa las arepas con el fin de mejorar sus hábitos saludables y calidad de vida

1.2.2. Objetivos Específicos.

- Diagnosticar el estado actual de los niveles de actividad física en los adolescentes en edad escolar. A través de la aplicación de unas encuestas establecidas para la situación problema.
- Evaluar la práctica físico-deportiva en los adolescentes a través de una escala- cuestionario, denominada Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, IAFHA (Velandrino, Rodríguez y Gálvez, 2003. modificada).
- Diseñar un programa de intervención de las actividades físicas, según la importancia que éstas generen en la mejora de calidad de vida en los adolescentes en edad escolar.

1.2 Justificación

La promoción de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas se ha convertido en uno de los objetivos esenciales de la política educativa en la mayoría de las instituciones y países desarrollados. Numerosos estudios destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida. Una práctica de una actividad física, recreativa y deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, de intensidad y duración está enmarcada dentro de los modelos o estilos de vida saludable. En este sentido existen relaciones significativas entre la práctica de actividades físicas, deportivas y la reducción de hábitos negativos para la salud de los niños y adolescentes como son el consumo de alcohol, tabaco, obesidad, el sedentarismo, las dislipidemias, ENT. Así mismo y desde las consideraciones holísticas de la salud hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma (Biddler, 1993; Sanchez, 1995; Pak-Kwong Barr, Anderson y Cols, 2007), que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónicos escolares y adolescentes, lo que hace necesario desarrollar estudios sobre las actividades físicas y deportivas en edad escolar, con el objeto de desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestro alumnos.

El interés por investigar este tema surgió, en primer lugar, al observar y constatar que en Colombia, y en particular en Córdoba, que hace parte de la zona caribe donde se encuentra ubicado el municipio de Cotorra a medida que las personas entran a la vida adulta, comienzan a asumir modos de vida estresantes que desmejoran su calidad de vida, al tener que afrontarse día a día a su entorno real, lleno de tecnología, los hábitos sedentarios, una alimentación con exceso de calorías, la sobrepoblación, aumento de la pobreza, incremento de los niveles de inseguridad, el constante crecimiento de la densidad de tránsito vehicular, la mala calidad del aire y la

inexistencia de instalaciones deportivas recreativas públicas, factores que generan efectos nocivos para la salud y el estado físico de los individuos, así como también consecuencias negativas en su vida laboral. De este modo, la actividad física sería un elemento poco considerado para ellas en sus rutinas, incluso adjudicándoles beneficios recreativos o simplemente estéticos, aun desconociendo que todos sus problemas podrían ser intervenidos desde el ámbito de la actividad física y así lograr cambiar esta situación, con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de dichas actividades, que generen nuevas estrategias, que incentiven la actividad física, la invitación ahora es disminuir la inactividad, empezando por activar el cuerpo dejando de lado las preocupaciones, la quietud, la silla, y comenzando a realizar actividades físicas para mejorar diversas áreas de la vida y sobre todo preservar y mejorar la salud de la comunidad participante.

1.3 Impactos esperados

En la presente investigación se establece una aproximación a la realidad de la actividad física ofreciendo una perspectiva global y centrando el interés en el concepto de “vida activa” del adolescente, donde se incluye la propia actividad físico-deportiva y recreativa como opción de práctica del adolescente, para mejorar su salud y su calidad de vida.

A nivel de desarrollo de conocimiento o desarrollo tecnológico: implementar e incrementar las prácticas deportivas, la recreación y el deporte de forma productiva y benéfica dentro de los adolescentes en edades entre 10 y 18 años, con miras a contribuir a la mejora de la calidad de vida de la comunidad y el mejor manejo de los recursos en pro de la salud de sus miembros participantes del programa de promoción de la educación física, recreación y deporte.

A nivel de apropiación social del conocimiento: sentar las primeras bases dentro del municipio con respecto a un proyecto, sobre una línea de investigación deportiva y a su vez culminar el proyecto de grado de forma exitosa, sustentarlo tanto a la comunidad, como a los entes públicos interesados en el problema de salud así como a la institución con la cual se tiene el convenio de la maestría, y enmarcar los ejes para el camino a futuras investigaciones, de tal forma que beneficie a la comunidad a las entidades públicas y privadas gubernamentales encargadas de la salud pública y a los programas de Educación física recreación y deporte implementados en la comunidad.

Demás impactos: sembrar las primeras bases en investigación deportiva y social que den a conocer el estado actual de la actividad física y el sedentarismo de los adolescentes escolarizados del municipio de Cotorra-Córdoba, para así generar estrategias de promoción y prevención en materia de salud pública para intervenir

problemas con respecto a las ENT. Elaborar un programa de educación física, recreación y deporte adecuado a las necesidades reales de los adolescentes, de tal forma que contribuya a los beneficios de los ciudadanos y faciliten la intervención de políticas públicas, que beneficien la comunidad.

La investigación deja abiertas diversas posibilidades o perspectivas de investigación que pueden ayudar a comprender en mayor medida el fenómeno de la actividad física en esta franja de edad (adolescente) tan compleja desde el punto de vista psicosocial.

1.4 Alcances y limitaciones

1.4.1. Alcances.

- Lograr determinar el impacto que generan las prácticas de actividades físicas, la recreación y el deporte sobre la salud y la mejora de la calidad de vida de los niños entre 10 a 18 años de edad valorando su práctica físico-deportiva a través de una escala- cuestionario, denominada Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, IAFHA (Velandrino, Rodríguez y Gálvez, 2003. modificada), y así contribuir a la creación de estrategias promotoras de estilos de vida saludables.

1.4.2. Limitaciones.

- Los resultados obtenidos en la investigación no se pueden generalizar a otras edades, dado que solo está enfocado a los adolescentes entre 10 y 18 años que pertenece al área rural municipio de Cotorra.

**II. FUNDAMENTACIÓN
TEÓRICA DE LA
INVESTIGACIÓN**

2.1 Antecedentes de la investigación históricos e investigativos.

La creciente diversidad del alumnado en las escuelas de educación básica tanto primaria como secundaria, ha llevado a crear un reto educativo en los estudiantes, que adquieran los conocimientos y habilidades que les permita hacer frente a sus necesidades actuales y futuras, debidos principalmente a los grandes y vertiginosos cambios que hoy día ofrece la nueva sociedad y la tecnología, la cual de una u otra forma a favorecido el sedentarismo y la inactividad física. Uno de los aspectos más importantes hace referencia a la adquisición y promoción de actitudes saludables, donde la actividad y la Educación Física resultan fundamentales, para contribuir a generar o promover hábitos saludables en edades tempranas, lo cual se convierte en un factor clave para mejorar el estado de salud del alumnado y a su vez sentar la base de que este, en su etapa de vida adulta continúe desarrollando una vida saludable. De ahí la importancia de esta investigación al abordar cómo la Educación Física puede incidir en la promoción de la salud y la calidad de vida, desde diferentes ópticas, y cómo esta tema está deviniendo un asunto de índole internacional, nacional y regional además de una preocupación desde el ámbito de la salud pública.

Los beneficios de la actividad física son innumerables, incuestionables y bien fundamentados, gozan de consenso científico internacional. La participación regular en estas actividades físicas y deportivas, se asocia a una mayor, más prolongada y mejora de la salud y por ende de la calidad de vida, a una reducción de los riesgos de padecer una serie ENT, así como a un bienestar emocional y psicológico. (WHO/ ICSSPE, 2004). La práctica regular de deporte y actividades físicas también incide en el desarrollo educativo e intelectual y en la inclusión social (WHO / ICSSPE, 2004).

2.1.1 Antecedentes internacionales.

El panorama mundial está enmarcado por una creciente preocupación por las consecuencias que pueda traer consigo la poca práctica de actividad física o deporte. Los gobernantes en general y los entes estatales encargados de la salud pública en particular, se encuentran alarmados por las cifras que indican la poca actividad física y las consecuencias sociales en términos de bienestar físico que las resguardan.

Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como son las llamadas ENT, dentro de ellas, la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras. Según El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.

Ramírez, William; Vinaccia, Stefano; Suárez, Ramón. (Rev.estud.soc. No.18 Bogotá May./Aug. 2004):

Los estudios realizados a nivel mundial sobre la actividad física en su mayoría concuerdan con los mismos resultados, como es la disminución en la práctica regular de esta actividad en los adolescentes. Además de informar sobre los beneficios que ofrece el realizar dicha práctica de forma permanente y controlada. Estas actividades en la etapa de la adolescencia constituye un elemento fundamental para su desarrollo, al ofertar múltiples y diversas posibilidades para fomentar sus aprendizajes, y desarrollar en ellos las habilidades, hábitos y actitudes que se mantendrán presentes durante el transcurrir de toda su vida.

Dentro del plano internacional, considerando la opinión de numerosos autores, se puede afirmar que aquellos que han realizado más actividad física en edades tempranas, son los que más realizan en la edad adulta las actividades físicas y

o deportivas (Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Taylor y Cols, 1999; Trudeau y Cols, 1996) en esta línea se encuentra:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana; Ginebra. 2002. tiene como objetivo ayudar a los gobiernos de todos los países a reducir esos riesgos y aumentar la esperanza de vida de sus poblaciones. El informe contó con la colaboración de expertos en el mundo entero (Dra. Gro Harlem Brundtland). Según la OPS y la OMS, en América Latina casi tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario, gran parte de los pobladores de todas las edades son inactivos, siendo las mujeres las de mayor tendencia, lo mismo que la población de escasos recursos. En relación con la actividad física en el contexto latinoamericano se hallan cifras bastante preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica una actividad física o deporte. Conclusiones que son bastantes interesantes al tiempo que alarmantes, ya que identifican las causas actuales de morbilidad y muerte, los factores de riesgo subyacentes, profundiza en los modos de vida de las personas y en el cambio que están experimentando en todo el mundo algunos de ellos. Llevando todo ello a Fundamenta este proyecto investigativo, al promover la actividad física y la vida sana, para reducir los grandes factores de riesgo que tanto afectan a nivel mundial la salud, y además ayuda a determinar las medidas que son más apropiadas y costo eficaz para reducir los riesgos y fomentar una vida sana a la población.
- La misma tendencia se presentó en Estados Unidos. Actividad Física: Hoja informativa OPS, Enero 2002, donde el 60% de la población no realiza actividad física regular y el 25% de ésta lleva una vida sedentaria. Un dato adicional revela que 50% de adolescentes y adultos jóvenes no realizan ningún tipo de actividad física. Uno de los desafíos que plantea la

prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT) es comunicar la importancia de que se actúe en el presente para obtener beneficios en el futuro. Y arrojando como conclusión las subpoblaciones con mayor riesgo de estilos de vida poco saludables en cuatro países, basándose en su alimentación, AF y CS. Por lo tanto, las próximas intervenciones destinadas a fomentar los estilos de vida saludables deben dirigirse a estos grupos de individuos. Para favorecer, impulsar y valorar la actividad física dentro de todos los marcos principalmente en las mejoras de los hábitos de vida saludable y la reducción de ENT y las demandas futuras que se puedan acarrear alrededor de ellas, en materia de economía en salud pública.

- Un estudio realizado en Méjico, Monterrey, desarrollado por Oswaldo Ceballos, Javier Álvarez y Rosa Elena Medina en el año 2006, el cual consistió en estudiar el nivel de actividad y condición física por géneros de los escolares adolescentes de Monterrey, utilizando una encuesta transversal en una población de 12 a 17 años pertenecientes a la escuela de la ciudad (380 estudiantes), utilizando como método de evaluación el cuestionario de Four by one Day o physical questionnaire, aplicando una batería de condición física establecida por la comisión nacional del deporte en Méjico. Arrojando como resultado que el 57.6 % de los escolares son más activos y moderadamente activos mientras que el 42.4 % están tipificados como inactivos y muy inactivos, siendo mayor en los hombres con respecto a las mujeres (Ceballos O, Álvarez, J Medina R, 2006).
- En 1994, Mendoza y Cols. (1994) presentan las conclusiones de un estudio descriptivo iniciado en 1990 sobre las conductas de los escolares españoles entre 11 y 15 años relacionadas con la salud (E.C.E.R.S). Dicho estudio forma parte de un proyecto que incluye a 11 países europeos y Canadá auspiciado por la O.M.S., con el objetivo de conocer y comprender

periódicamente los estilos de vida relacionados con la salud y analizar similitudes, cambios y diferencias entre los distintos países, comprobando la asociación de diferentes variables. Respecto a las conductas relacionadas con la práctica de actividad física, se observa que un 28% de la población escolar no practica nunca deporte, siendo este porcentaje de descenso más alarmante en las mujeres, que llegan a alcanzar un 52% a los 15 años de edad. Se aprecia una clara vinculación entre la práctica deportiva realizada por los escolares y la actividad de los padres. Junto al descenso en la práctica deportiva, también se aprecia un descenso en la motivación hacia la Educación Física con la edad. Todo ello sirve de referente al estudio en curso ya que enfoca directrices muy particulares sobre uno de los grandes retos de las políticas nacionales en salud con respecto a la práctica regular de actividades físicas y su importancia para los beneficios que ellos aportan a la población en estudio.

2.1.2 Antecedentes nacionales.

La actividad física es un importante componente de las sociedades humanas, produce múltiples e importantes beneficios en la salud física y mental, lo cual incrementa el bienestar en las personas y la sociedad. Además permite incentivar las actividades físico - deportiva y tener elementos que, adaptados a contextos, en este caso los escolares, faciliten el diseño de intervenciones.

El programa nacional de actividad física Colombia activa y saludable. Ministerio de la Protección Social. (2004 p 17). Fundamenta.

A pesar de los beneficios de la actividad física el problema del sedentarismo en Colombia es considerable. El Estudio Nacional de

Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENFREC), realizado en el año 1998, evidenció que solo el 21,2% de las personas adultas participaba, al menos dos a tres veces por semana, en actividades físicas que generaban beneficios para la salud. Es posible además, que como consecuencia del incremento de actividades sedentarias como el uso de televisión video-juegos o computadores, una proporción importante de la población infantil colombiana haya disminuido su dedicación a actividades que involucran el movimiento.

En el país, el gobierno nacional se ha sumado al llamado de la Organización Mundial de la Salud, para lo cual formuló el PROGRAMA NACIONAL “COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE”, que busca identificar, desarrollar y evaluar acciones sostenibles y culturalmente aceptables para la promoción de la actividad física en los diferentes entes territoriales.

En el ámbito nacional se confirman la importancia de la experiencia escolar en actividades físicas para predecir los hábitos posteriores de los individuos llegados a la edad adulta. Blasco y Cols. (1996. p 71).

“las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias; por tanto, existe una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo, para determinar su nivel actual de actividad física”.

Todo esto es fundamentado por varios antecedentes internacionales, dentro de los cuales encontramos los siguientes:

- Un estudio realizado en Colombia por Beatriz Gracia, entre otros investigadores, denominado: evaluación de manifestaciones tempranas de riesgos para ENT en población escolarizada de Cali-Colombia. Tuvo como objetivo identificar en escolares factores asociados con enfermedades

crónicas no transmisibles del adulto; el estudio utilizó variables de sexo, edad, y estrato socioeconómico en 2.808 escolares en 14 colegios seleccionados de forma aleatoria y sistemática, los resultados obtenidos muestran que la falta de actividad física es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas, siendo esta una de las principales causas de mortalidad en la población. En Colombia no es un hecho aislado el grado considerable de sedentarismo que afecta a escolares convirtiéndose en una amenaza para el futuro de la calidad de vida de la población estudiada (Gracia B, et al, 2005).

- La investigación denominada calidad de vida relacionada con la salud y determinantes socio demográficos en adolescentes en Barranquilla; desarrollada por Rafael Tuesca, Hermin Cantero, María de la Ossa, Nadia García y Jenny Lobo; teniendo como objetivo, evaluar la calidad de vida relacionada con la salud y su relación con algunos determinantes socio demográficos en adolescentes escolarizados de la capital del Atlántico. Se empleó como método una encuesta transversal en 845 estudiantes de instituciones públicas y privadas en el segundo semestre de 2007, utilizando un interrogatorio estructurado, que identificó determinantes socio demográfico y la calidad de vida relacionada con la salud medio por el shot form health survey. El estudio muestra el 57.8% de los encuestados tiene 14 a 15 años, la calidad de vida relacionada con la salud muestra una diferencia principalmente en el género. En donde las mujeres presentaron mayor puntuación en salud general 33.8% y los hombres del 23.2% (Tuesca, Centeno, Garcia, Lobo. 2008).

2.1.3. Antecedentes regionales

Teniendo presente que uno de los grandes retos que atañe a la sociedad es la falta de adecuados patrones comportamentales frente a la actividad física y sedentarismo a la cual no se encuentra ajena la población adolescente escolar perteneciente a INSTELAR ubicada en el municipio de Cotorra- Córdoba. Debida principalmente a los cambios a los que se ven abocados los adolescentes hoy día, que de una u otra forma influyen en la toma de decisiones presente y futuras acerca de cómo llevar su salud, que le hace bien o mal a esta a corto o largo plazo.

Esta investigación busca sentar y mostrar los primeros antecedentes que sirvan de referencia a futuras investigaciones, que denoten las fortalezas y debilidades que motiven la práctica de actividad física y a su vez conlleve al mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud de la población en estudio, al prevenir o evitar la evolución de ENT u otro tipos de factores de riesgo que afecten la salud de los adolescentes en edad escolar. Para ello se fundamenta en antecedentes regionales como los siguientes:

- Investigación desarrollada en el municipio de Montería (ICBF). 2005 el cual tenía como objetivo, medir los niveles de actividad física global, en el tiempo libre, en el trabajo y en el hogar, utilizando como método de recolección de información la encuesta, siendo desarrollada en una población de 22.207 personas en edades de 13 a 68 años, con una tasa de respuesta del 91.5%, los resultados demuestran que los adolescentes que cumplen con el mínimo de actividad física global, según el sexo, es en hombre el 26.6% y en mujeres el 24.2%, el estudio también muestra el cumplimiento mínimo en actividad física global, según el área donde habitan, es decir en la zona urbana es del 24.4 % el cumplimiento, y en la zona rural es del 29.6%. Obteniéndose que la mayor proporción de la

población adolescente, no desarrolla el nivel de actividad física mínima recomendada que genere beneficios físicos para la salud. Además se puede observar en este estudio que la mayor proporción de la población adolescente, no desarrolla el nivel de actividad física mínima. Estas bases sientan el estudio en desarrollo, mostrando la estrecha relación al manejar edades poblacionales del mismo tipo, lo que permitiría correlacionar los estudios, y mostrar una idea más amplia de la situación a nivel regional.

- Un estudio realizado en la ciudad de Montería – Córdoba denominado asociación entre hábitos de actividad física y sedentarismo con la calidad de vida relacionada con la salud en los adolescentes de 12 – 18 años escolarizados, realizado por Laudelina Herazo López y Ligia Romero Cogollo; el cual tenía como objetivo identificar el nivel de actividad física y sedentarismo en los adolescentes escolarizados (12-18 años) de la ciudad de Montería; entre los datos que se obtuvieron a partir de la aplicación de las encuestas sobre actividad física y de acuerdo con la edad, muestran que los escolares mayores de 15 años presentan mayor grado de cumplimiento de la recomendación en actividad física, que los menores de 15 años; la mayoría de las investigaciones desarrolladas sobre el tema evidencia generalmente que a medida que avanzan en edad, los adolescentes se vuelven menos activos; los mayores de 15 años posiblemente tengan más conciencia de la utilización de las recomendaciones en actividad física para el cumplimiento de la salud; en cuanto al sedentarismo el porcentaje de hombre encuestados es 73% con respecto a las mujeres con un 69.6% siendo en los hombres más alto, debido al tiempo que pasa frente al computador, televisor y juegos de videos y consolas de videos. Lo que coincide con el estudio hecho en España en Kid, llamado epidemiología de la actividad física en niños y adolescente en el año 2006; los adolescente escolarizados de Montería, presentan una prevalencia de actividad física 24.8%, siendo menor en las mujeres y el grupo menor de 15 años de edad;

el sedentarismo en adolescentes de Montería es de 713% siendo más frecuente en adolescentes hombres y en la zona urbana.

2.2 Bases teóricas y legales

2.2.1 Bases legales.

El desarrollo de este proyecto investigativo se fundamentó en diferentes referentes legales tanto nacionales e internacionales que se vinculan con el desarrollo de la actividad física y la mejora de la calidad de vida de la población humana y por ende su salud. Como son:

- La constitución política de 1991, en el artículo 44 donde se consagra el derecho a la salud y la educación de los niños y adolescentes, también atribuye a la sociedad, la familia y el estado a garantizar el ejercicio de estos derechos.
- La Ley General de Educación (República de Colombia, 1994, en sus artículos 5, numeral 12; artículo 22), donde se enmarcan los objetivos de la educación secundaria al plantear la educación en Colombia de conformidad con su artículo 67 de la constitución, la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene así como la prevención integral de los problemas socialmente relevantes, lo que indica que al impartir las clases de educación física se fomenta los hábitos de vida saludables y se contribuye al pleno desarrollo del individuo al mejorar su calidad de vida. En este aparte el área de educación física, recreación y deportes se está transformando de acuerdo con las exigencias que la sociedad hace a la educación, basándose en dicha Ley (115 de 1994) y sus

normas reglamentarias que permiten elaborar un concepto de educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones. Esta afirmación se evidencia al conceptualizar la finalidad de esta área, como eje central en el desarrollo humano y social, como un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática. Reconociendo a la educación física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica).

- La educación física FIEP 2000 (La Fédération Internationale de Education Physique) que tiene como fundamento en sus artículos lo siguiente:

En su artículo # 7 la educación física para que ejerza su función de educación para la salud y pueda actuar preventivamente en la reducción de ENT, contribuyendo para mejorar la calidad de vida de sus beneficiarios, debe desarrollar hábitos en las personas de prácticas regular de actividades físicas.

Art. 8 La Educación Física deberá siempre constituirse de prácticas agradables para que pueda crear hábitos y actitudes favorables en las personas en cuanto al uso de las diversas formas de actividades físicas en el tiempo para el ocio.

Dando gran importancia a la Educación Física como un medio para la educación esencialmente del dominio escolar, sin olvidar e incentivar la educación permanente del ocio activo por parte de los adultos y por su acción en la promoción del deporte

para todos. Con el fin de resignificar el papel de la Educación Física dentro de los planteles educativos y promover los eventos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional que estimulen la promoción de oportunidades y materiales para alcanzar un pleno desarrollo integral tanto personal como profesional, dentro de un marco de valores que contribuya a la sana convivencia de los pueblos. (UNESCO, 1978).

➤ Ley 181 de 1995 La Ley del Deporte y el deporte como derecho:

Artículo 6° “Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.”

Artículo 7° “los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción”.

➤ Según el acto legislativo número 02 de 2000

Artículo 52: el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Con todo ello se establece que la educación física contribuye a la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas.

- la Ley 1122 de 2007, se expide para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, desde los estilos de vida saludables, por la cual se hacen algunas modificaciones en el sistema general de seguridad social en salud y se dictan otras disposiciones, la cual en su orden, se reglamenta mediante el decreto 3039 de 2006 por el cual se adopta el Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010, ofrece para los niños, niñas y adolescentes, en la línea número 1 de la política Promoción de la salud y la calidad de vida, la oportunidad de constituir un “proceso político y social que abarca las acciones dirigidas a fortalecer los medios necesarios para mejorar la salud como derecho humano inalienable, a consolidar una cultura de la salud que involucre a individuos, familias, comunidades y la sociedad en su conjunto, a integrar el trabajo de los sectores y las instituciones en un proceso orientado a modificar los condicionantes o determinantes de la salud, con el fin de mitigar su impacto en la salud individual y colectiva”. (Decreto 3039 de 2007. Diario Oficial No 46917 del 29 de Febrero de 2008. República de Colombia).

- El plan nacional de salud (Ministerio de protección social, 2007), por medio del cual se establecen las prioridades, objetivos, metas, y estrategias de salud del país, y dentro de las cuales, la promoción de la actividad física es una estrategia para atender la prioridad de disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles, para ello, siempre en miras de incrementar los niveles de actividad física, tomando como referencia las encuestas realizadas, como es el caso de ENSIN 2005 (Encuesta Nacional de Situación Nutricional) que para el caso de los adolescentes la meta es que la prevalencia de actividad física está por encima del 26%. Mientras que ENSIN 2015, Uno de cada cinco adolescentes (17,9%) presenta exceso de peso y Ocho de cada diez

adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla, en especial entre quienes viven en áreas urbanas y aquellos con ingresos medios y altos.

- La resolución 008430 que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, del ministerio de salud (1993), reglamenta la investigación en humanos, y por medio de la cual el presente estudio se clasifica como una investigación de riesgo mínimo para los sujetos estudiados, y por medio de la presentación y recolección del consentimiento informado de las directivas institucionales, y el previo conocimiento de los estudiantes para que de forma voluntaria y consiente deseen poner en práctica dicha encuesta.

Con estos referentes se identifica la función propia de la Educación física en relación con la salud y el acceso a los beneficios de la práctica de actividades físicas dentro del plantel educativo y en el desenvolvimiento de toda la vida del ser humano, al contribuir a formar hábitos saludables que contribuyen en el mejoramiento de la calidad de vida de los individuos que la ponen en práctica.

2.2.2. Bases teóricas.

Los referentes teóricos que cimientan este proceso investigativo están infundados en los aspectos relacionados con el fenómeno en estudio y su consecuente relación con los objetivos y su perspectiva analítica. Dentro de ellos encontramos:

- La Actividad física.

La actividad física se compone de todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas, va más allá del deporte y sobretodo del deporte competitivo, según ha señalado la OMS

(Organización Mundial de la Salud). Y según Caspersen, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (Serra. 2006). Este autor también señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas: por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y por otro lado lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Los beneficios de la actividad física a lo largo de la vida son innumerables, vista desde todos los planos, siendo uno de ellos, el contribuir al desarrollo integral y completo tanto físico y mental de los niños y adolescentes que la practican; además es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deportivas a lo largo de su vida.

➤ La educación física y el sedentarismo.

Los autores argumentan que la educación física “Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento” *Arnold, P. (1991) Educación Física, Movimiento y Curriculum* Morata, Madrid; “con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo”; “porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc.”; “mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales”. Dando paso así, a la

importancia de las actividades físicas y deportivas en la sociedad y lo que se generaría al no realizar dichas actividades, es decir, al sedentarismo.

El sedentarismo puede definirse, de forma sencilla, como “la ausencia de actividad física”. Varo y Martínez-González, (2007) y algunos autores han definido como “sedentarios” a aquellos sujetos que no realizan un ejercicio equivalente a 30 minutos diarios de actividad física moderada (Romero, 2009, p. 410). Siendo que hoy día, es precisamente esta inactividad la que genera uno de los principales problemas de salud pública mundial, De acuerdo al último reporte del 4 de septiembre de 2018, de la revista *The Lancet Global Health*: presenta la prevalencia a nivel mundial, del sedentarismo, mencionando que más de 1.400 millones de adultos en el mundo presentan un mayor riesgo de contraer una enfermedad crónica por no hacer suficiente actividad física; es el causante de 5.3 millones de muertes al año en el mundo, según la OMS, un 60% de la población mundial no realiza actividad física. En este sentido, se ha demostrado como la inactividad física es un factor de riesgo más grave para la salud que el tabaco, la hipertensión o la obesidad (Pierón, García y Ruiz, 2007). La principal causa de estos alarmantes datos puede deberse en parte al adelanto tecnológico e industrial que ha tenido las últimas décadas la población, tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas que han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar actividad física y ha aumentado las comodidades en la sociedad, pues gracias a esto el ser humano hoy por hoy ejerce un consumo de energía mucho menor que otros tiempos, lo cual estimula la aparición de muchas enfermedades no transmisibles que deterioran la salud y por ende la calidad de vida de muchos individuos en la sociedad.

De tal manera que la promoción de la salud a través de las escuelas es una prioridad impostergable, que no sólo es deseable desde el punto de vista educativo y de salud sino que también es muy rentable en el aspecto financiero, porque disminuye lo que son las hospitalizaciones y las muertes evitables e innecesarias, enseñando

hábitos saludables. Lo que hoy día es un desafío para los docentes del área de E.F, quienes por medio de su intervención pedagógica buscan incrementar los hábitos de vida saludables en el ámbito escolar.

El área de EF dentro del currículum escolar en la consecución de hábitos de cuidado y salud corporal se encuentra justificada por autores como: Baena-Extremera et al. (2014) Anunciaban la relación entre la importancia concedida a la EF y la generación de hábitos físicos y deportivos en tiempo libre y la incorporación de la EF y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social, favoreciendo la reducción de ENT; otro aspecto que resalta la importancia de la EF en el sistema educativo es la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a esta en función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en el cual vive, en relación con los objetivos, criterios y expectativas; matizado con su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales (Jürgens, 2006); En la calidad de vida se ve reflejada la percepción que poseen las personas de que sus necesidades están siendo satisfechas o insatisfechas a la hora de alcanzar la felicidad y la autorrealización.

➤ Relación entre actividad física y la salud

Durante los últimos años se han ido incrementando las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación de los temas relacionados con la salud en la sociedad de hoy día, uno de ellos es el incremento de las ENT, que tanto afecta principalmente a la población juvenil. Las cada vez mayores evidencias sobre las relaciones entre la actividad física y la salud entre los adultos están extendiéndose a la población joven. La literatura especializada menciona múltiples beneficios biológicos, psicológicos, sociales y educativos a corto y a largo plazo entre los

jóvenes, así como un posible efecto duradero en los hábitos de práctica física que va de la infancia a la edad adulta.

Se puede establecer una relación entre actividad física y salud al estudiarla desde dos puntos de vista: uno tradicional cuando se le adiciona un potencial preventivo y terapéutico a la actividad física y el otro al concebirla a partir de consideraciones de que la práctica de la actividad física provoca adaptaciones orgánicas que mejoran el estado de salud. Blair, Bouchard, Sharkey, Capdevilla. 2005. Mientras que otros autores le atribuyen el componente de experiencia personal y sociocultural, hablando un poco más allá al generar bienestar. Pérez, Zamaniego, Blasco, Devis. 2000. Defendiendo que las relaciones entre actividad física y salud, no deben limitarse a una visión terapéutica y preventiva, si no que se debería hablar de bienestar. Ceballos, Álvarez, Torres, Zaragoza. Actividad física y calidad de vida, 1 ed. Monterrey, tendencias, 2006, p19. Actualmente se han identificado tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: a) una perspectiva rehabilitadora; b) una perspectiva preventiva; y c) una perspectiva orientada al bienestar. (Richard, 1991). Por la necesidad de disminuir las tasas de inactividad física, lo cual hace necesario realizar intervenciones en sectores específicos, uno de ellos son las instituciones educativas, que tienen una ardua labor al resignificar el papel de la educación física en la sociedad y motivar a intensificar la educación física dentro del currículo de Educación secundaria, por aspectos relevantes como:

-Una adherencia, salud y calidad de vida, La realización de ejercicio físico de forma continuada producirá una adherencia a dicha práctica deportiva, lo que contribuye a que los alumnos sean más activos a lo largo de sus vidas, puesto que una mayor valoración de la materia puede ayudar a que se adquieran hábitos saludables. Moreno-Murcia, Zomeño, Marín, Ruiz y Cervelló, 2013. Independientemente de su estado de salud físico, o de las condiciones económicas y sociales.

-Rendimiento académico: Existe una demostrada relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes. Sánchez-Alcaraz y Andreo, 2015. Estudios longitudinales compararon estudiantes de una escuela que ofrecía EF por un intervalo de 1 a 2 horas al día, con otra que no ofrecía ningún programa parecido y por el contrario se concentraba en temas académicos y, después de 9 años, los integrantes de la escuela que realizaban EF dieron muestras de mejor salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los integrantes de la otra escuela. Ramírez, Vinaccia y Suárez 2006. Otros estudios han afirmado que los adolescentes practicantes de actividad física y deporte extraescolar obtienen medias académicas significativamente mayores en las materias de matemáticas, lengua y EF. González y Portolés 2013.

-Competencia Motriz: hace referencia al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que el sujeto realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices, Ruiz 1995. La ausencia de una competencia motriz es un obstáculo para la interconexión de todos los conocimientos, habilidades y actitudes que son imprescindibles para el desarrollo íntegro del alumnado.

Las repercusiones de estos temas de salud están empezando a crear una conciencia social, que se ve reflejada en la sociedad con la aparición de múltiples alimentos integrales, las prácticas consecutivas de actividades físico deportivas, el creciente uso de la gimnasia de mantenimiento, la aparición del yoga, entre otras. Orientando cada día más a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables.

➤ Relación entre la actividad física y la calidad de vida.

La calidad de vida se puede definir como un nivel integrador, según (McAuley and Morris. State of the Art. Review: Advances in Physical Activity and Mental Health: Quality of life American Journal of Lifestyle Medicine. 2007 1: 389-396).

Como una sensación global de bienestar y como la satisfacción de vivir. Se puede relacionar la actividad física con la calidad de vida cuando se asocia a dos capacidades del hombre, la funcional y la cognitiva, las cuales conforman varios elementos: la autoestima, autoimagen, autoeficacia y afectividad, dando paso a cierto nivel de salud física y salud mental, estrechamente relacionados, y de los cuales se desprende el grado de satisfacción con la vida, el nivel de bienestar, es decir, la calidad de vida.

En la actualidad el objetivo de alcanzar una calidad de vida mejor ha cobrado mucha importancia en la promoción de la salud y es la Educación física la gran llamada, a convertirse en un instrumento pedagógico muy eficaz, para desarrollar las pautas de conducta saludables que favorezcan una mayor calidad de vida, por esto, se puede decir que es una asignatura que ayuda a obtener una mayor calidad de vida (Hernando, 2006). En definitiva, la práctica de la actividad física adecuada aumenta la calidad y la esperanza de vida; se ha comprobado que las personas con un estilo de vida físicamente activo tienen un promedio de dos años más de vida que la gente inactiva y sobre todo una mejora notable de la calidad de esta (Hernando, 2006).

Diferentes estudios han demostrado, cómo la práctica de actividad física y deporte, con una metodología específica que promocioe los valores, puede servir como herramienta para la mejora de la responsabilidad personal y social de los sujetos (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero y De la Cruz, 2012; 2014; Sánchez Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero, De la Cruz y Díaz, 2016). Según estos autores los

valores que pueden desarrollarse a través del deporte son los valores sociales, y personales. Los cuales muchos se adquieren dentro del plantel educativo.

Las instituciones educativas son el lugar más propicio para incentivar la práctica físico -deportiva, siendo que por los centro educativos, pasan todos las personas y es además, el momento ideal para la adquisición de hábitos de vida saludables (Mendoza, 1994), ya que los estilos de vida se aprenden fundamentalmente en etapas tempranas de la vida de un individuo y una vez formados son muy difíciles de modificar. Por ello, se puede inferir que las instituciones educativas solas no consiguen la promoción de hábitos saludables, pero su apoyo lo propicia y lo facilita.

La educación para la salud es un objetivo de primer orden en los documentos normativos que regulan el currículo escolar en todas las etapas. Esta finalidad ha sido ampliamente reconocida por numerosos investigadores como Delgado, Gutiérrez y Castillo (2004), así como Hernando (2006), los cuales destacan las enormes responsabilidad que desde el ámbito escolar se tiene, y en concreto desde el área de educación física, a la hora de fomentar la adquisición de hábitos saludables en la infancia y adolescencia que perduren en el tiempo y que sean las bases sólidas para toda su vida.

Conuerdo con la importancia de la educación y aún más con la continuidad de la formación a lo largo de toda la vida del individuo, ya que, la sociedad naciente los antepone continuamente a vertiginosos cambios. Autores como Prats y Raventós (2005) justifican que, el sistema educativo no puede quedar al margen ni de las transformaciones sociales ni de las consecuencias que para la relación educativa acarrear. Y siendo consecuente con todas las ideas expuestas, destaco que la práctica de la actividad física es un hábito muy saludable, sobre todo si se realiza a temprana edad, que es la etapa donde cada niño o adolescente inicia su proyecto de vida, el cual le ayudara a afrontar su futuro.

Si se practican las actividades físico- deportivas de forma moderada y con regularidad dentro del ámbito escolar, se está educando a los comunidad estudiantil para afrontar una vida sana, ya que son multiplex los beneficios que se obtienen a través de las prácticas de las actividades físicas y preciso que desde el ámbito de la docencia, se puede aumentar la promoción de las actividades físico-deportivas, dentro del entorno escolar adolescente, edad que realmente se debe aprovechar ya que cimienta las bases futuras existentes en los adultos. Razón por la cual considero que hay que rescatar o revalorizar el papel de la educación física en la sociedad, como uno de los principales agentes promotor de la salud y creador de hábitos positivos saludables en los educandos y de esta forma aportar un granito de arena para contribuir mejorar su salud y su futura calidad de vida.

➤ La adolescencia.

Son precisamente los adolescentes los más inmersos en el proceso educativo y esta etapa se define como: “proceso” más que un “estado”, con un inicio y final poco precisos (Sánchez, 1998). Siguiendo las recomendaciones de los Comités de Expertos de la OMS, se define como “la etapa de la vida que abarca desde los 10 a los 19 años, ambos sexos incluidos, que se inicia con los primeros cambios físicos y morfológicos que preceden a la aparición de los caracteres sexuales secundarios y concluye con el término del crecimiento y desarrollo global”. Lo característico de esta etapa es que conlleva además de los cambios físicos y de desarrollo, unos procesos de maduración psicológicos y sociales. Este proceso de socialización resulta fundamental en la adquisición y mantenimiento de las conductas, incluyéndose los patrones de conducta adictiva a sustancias nocivas para la salud, convirtiéndose los adolescentes en un grupo muy vulnerable frente a los problemas de inactividad física. Haciéndose evidentes en estudios de revisión mundial sobre prevalencia de la actividad física en población adolescente y joven, muestra que “cerca del 50% de los adolescentes no son físicamente activos, además que existe el fenómeno que las adolescentes son

todavía menos activas que los hombres y algo más preocupante es que con la edad disminuye la participación en cualquier actividad física tanto en varones como en señoritas adolescentes” (World Health Organization, 2002).

Otros estudios aprecian que los niños y adolescentes pasan más tiempo mirando televisión que haciendo deporte, hecho preocupante dada la relación entre hábito sedentario y el consumo energético. La evolución de la actividad física con la edad muestra una progresión positiva hasta el grupo de edad de 10 a 13 años, a partir de entonces se produce un declive claro en ambos sexos, hecho que ya se ha puesto de manifiesto en estudios internacionales. La práctica de ejercicio físico de manera habitual durante la infancia puede prevenir el sedentarismo en la edad adulta; por ello es necesario promover unos hábitos de actividad física en la infancia que se mantengan durante la adolescencia y la edad adulta como estrategia básica de promoción de la salud. Y enriquece la vida de las personas que la tienen como hábito, al cubrir sus aspectos físicos, psicológicos, biológicos y sociales.

Todos estos apartes son pertinentes al estudio por el simple hecho que en los últimos años, el tema de la actividad física ha ido adquiriendo gran importancia con relación a la salud de las poblaciones, debido al aumento de la morbilidad y mortalidad a raíz de las ENT, y de todos los factores de riesgos ligados a los cambios producidos en el régimen alimentario y la inactividad física. Ya que según Sánchez Bañuelos, 1996. “uno de los hábitos importantes considerados como positivos respecto al estilo de vida es la práctica de la actividad física”.

➤ Métodos de medición de la actividad física en los adolescentes:

La población a nivel general y en adolescentes está siendo gradualmente marcada por una serie de anomalías físicas y psicosociales que llevan a deducir que dichos problemas van de la mano con los hábitos inadecuados de dicha actividad, que un alto porcentaje de la población está adquiriendo, situación

que hace necesaria la implementación de métodos de medición de la actividad física que lleven a la promoción y mejoramiento de esta.

Actualmente existen muchas herramientas o técnicas de valoración de la actividad física, utilizadas en población adolescente y su consecuente relación con la salud. Los métodos de medición pueden ser objetivos: técnicas de agua, medición de la frecuencia cardíaca, el podómetro, la acelerometría. (Román, Serra, Rivas, Pérez, 2006); o subjetivos, los cuales se basan en la percepción y respuesta del individuo en el que se realiza la medición, estos pueden ser los diarios, la observación directa de la actividad física, las entrevistas, los cuestionarios y las encuestas. (Román, 2006).

La encuesta es el método seleccionado para medir el impacto que genera la práctica de la educación física en la calidad de vida de los niños entre los 10 y 18 años de edad, perteneciente a la institución educativa las Arepas de Cotorra – Córdoba, debido a su fácil manejo e interpretación para la comunidad participante, por ser menos costosa y por permitir evaluar a muchas personas al tiempo.

2.3 Sistema de variables e hipótesis

- El sedentarismo o inactividad física que ha traído consigo la nueva era tecnológica podría ser controlado con las prácticas de las actividades físicas, la recreación, y el deporte lo cual representaría una forma de mejorar la calidad de vida de la población, reduciría las enfermedades físicas y psicológicas, además de ser una terapia adecuada y un elemento humanizador para el ser humano en la sociedad.

- Los niveles de actividad física habitual en adolescentes de la zona rural del municipio de Cotorra tienden a ser bajos y disminuyen progresivamente con la edad, siendo menores en las mujeres, debido a la falta de valoración de la educación física recreación y deporte en la institución

2.4 Cuadro de operacionalización de las variables.

variables	Definición de variables	Indicadores	Ítems
Actividad física en los adolescentes escolarizados	Diagnosticar el estado actual de los niveles de actividad física en lo adolescentes escolares, en la población en estudio por medio de la encuesta valoración de las clases de Educación Física en la institución.	Edad Sexo Grado Frecuencia, escenarios y horarios de la actividad física	Encuesta N°2 Ítem 1-Ítem 10
Niveles de inactividad física o sedentarismo	Evaluar el estado actual de los niveles de actividad física y sedentarismo en la población en estudio, mediante aplicación de encuestas (IAFHA modificado), que manifiestan escalas para medir aspectos como: Personas que realizan actividades físicas y recreativas	Entorno escolar Adolescencia Sexo Edad Interés por las prácticas deportivas	Encuesta N°2 Ítem 1- Ítem 10
Estrategias para mejorar la salud y la calidad de vida	Diseñar un programa de intervención de las actividades físicas, según la importancia que éstas generen en la mejora de calidad de vida en los adolescentes escolares.	factores de riesgo Estrategias entre, docentes, padres de familia, institución, estudiantes. Políticas públicas para generar programas y proyectos Salud Calidad de vida	Encuesta N°1 Encuesta N°2

**III. ASPECTOS
METODOLÓGICOS DE LA
INVESTIGACIÓN**

3.1 Naturaleza de la investigación.

Este trabajo de investigación implementa un diseño metodológico de tipo cuantitativo. Ya que en este estudio el procedimiento que se usa es aplicar un instrumento o método de recolección de datos, cuya esencia es cuantitativa al medir la variable de interés y vincularla con los indicadores. (Hernández et al (2003); Stevens 2001; Ibidem, p.6).

En cuanto a la profundidad, este estudio es exploratorio (Claire Selltitz), porque el problema que se aborda ha sido poco estudiado desde la sociología y desde la perspectiva propuesta, por lo tanto se hace necesario una primera aproximación para conocer si existe la posibilidad de efectuar un estudio más completo sobre el tema, el cual, describe la realidad de las variables y luego la relación entre ellas, considerando los objetivos planteados y las orientaciones que surgen de la revisión bibliográfica sobre la materia, en este proceso investigativo, en particular, el fin es buscar la relación existente entre educación física, inactividad física y calidad de vida relacionada con la salud en los adolescentes dentro del ámbito escolar al evaluar “el impacto que genera la práctica de la Educación Física en la calidad de vida de los niños entre los 10 y 18 años de edad que asisten a la Institución Educativa Las Arepas, en el nivel media y básica secundaria” mediante un instrumento representado en forma de encuesta (IAFHA modificado) a los participantes de forma voluntaria y consiente.

Al hablar de cuantitativo (Stevens, 2001; Hernández et al, 2003). se analizar el volumen de datos obtenidos y se determina que las variables sean medibles, en un diseño experimental- observacional, a su vez se considera de tipo transversal porque

la medición se hace una sola vez y en un solo momento, de tal forma que los datos obtenidos puedan ser analizados con el fin de orientar programas de promoción y prevención de los factores de riesgos a los que se ven abocados los adolescentes en edad escolar, al poner al manifiesto el sedentarismo o inactividad física dentro de sus hábitos diarios de su vida.

3.2 Tipo y diseño de la investigación

Esta investigación se manejó con un diseño experimental que se identifica, por utilizar el procedimiento de la experiencia en el cual se describe una situación determinada, que busca analizar el estado o condición que se genera al desarrollar los hábitos de las prácticas comunes de las actividades físicas en las instituciones escolares, al relacionarla con la calidad de vida e interconectándola a su vez con la salud de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Las Arepas ubicada en el municipio de Cotorra- Córdoba, utilizando para ello un enfoque cuantitativo y teniendo variables estimables, a la vez es explorativo y correlacional cuando se usa para ello los significados que los adolescentes le otorgan a sus vivencias y opciones de vida dentro del contexto escolar, describiendo la realidad con respecto a la práctica de actividades física, deportivas y recreativas en los adolescentes y su relación con la mejora de la salud y la calidad de vida, empleando para ello una escala-cuestionario, denominada Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, IAFHA modificada, la cual fue universalmente creadas y modificadas según las necesidades de la población, las cuales hacen viable el acceder a la información, recopilando los datos mediante un diseño transversal, que permite medir las variables en estudio e interpretar la realidad y comprender las razones por los cuales los sujetos investigados manifiestan el realizar la educación física a nivel escolar o si manifiestan tener inactividad física o sedentarismo, además de cuál son los motivos

que influyen en sus acciones. Pero aplicándolas una sola vez en cada una de las personas objetos de estudio.

3.3 Universo.

Un solo universo que está constituido por los adolescentes actores de las actividades físicas, la recreación y el deporte de la comunidad estudiantil de Las Arepas de la zona rural del municipio de Cotorra. Dadas las características de este estudio, el universo lo constituyen individuos, hombres y mujeres pertenecientes a la población de las arepas con edades comprendidas entre 10- 18 años de edad que adquieren ciertas rutinas físicas de acuerdo a sus jornadas escolares dentro del plantel.

Para el desarrollo de este proceso se tuvo en cuenta estudios como el de la población escolar en adolescente en Murcia (España), donde la referencia fueron adolescentes que cursaban secundaria, siendo nuestro caso la población de los estudiantes del colegio Las Arepas de Cotorra-Córdoba. La cual es una población rural, de escasos recursos económicos, variables que compaginan con este y otros estudios; en este mismo caso, para llevar a cabo el proceso se procedió a describir el estudio a las directivas de la institución, planteando los beneficios de su desarrollo dentro de ella y de forma muy respetuosa se le solicitó que permitieran desarrollar el trabajo dentro de la hora de Educación Física para administrar el cuestionario

3.4 Población muestra

3.4.1 Población

La INSTELAR está compuesta por 530 estudiantes de los cuales se tomó como referencia los 250 estudiantes, que cumplen con las características de ser:

adolescentes entre 10 -18 años de edad y estar adscritos al nivel de básica secundaria de la Institución Educativa Las Arepas. Los cuales fueron seleccionados de forma aleatoria y representativa en la zona rural de Las Arepas perteneciente al municipio de Cotorra- Córdoba. En este estudio la población muestra abarca un grupo de 250 estudiantes que aporta información a partir de sus experiencias particulares en un escenario natural donde se desenvuelven, el entorno escolar. Con un determinado toque empírico, puesto que aborda el fenómeno considerando la experiencia directa de los individuos estudiados y donde no hay manipulación de su realidad por parte del investigador, desarrollando así, un estudio de caso que pretende describir la realidad en base a la diversidad de respuesta que aporta un grupo específico frente a determinada condición con respecto a las motivaciones del tema de estudio.

3.4.2 Muestra.

Está constituida por 250 estudiantes adscritos al plantel educativo de Las Arepas entre 10 a 18 años de edad, que cursan de 6° a 11° a los cuales se les aplica el instrumento de estudio. El tipo de muestreo elegido fue de forma "deliberada", por "conveniencia" o "teórico", en el cual se propone la selección de todos los casos que concuerden con determinados atributos, lo que permite asegurar, en la medida de lo posible, la calidad del grupo y la satisfacción de las necesidades de la investigación.

Por lo tanto, la muestra fue construida con la combinación de las variables: sexo, edad, utilidad de las clases de educación física al relacionarla con la salud y la calidad de vida en los adolescentes. El número de casos estuvo determinado por el factor saturación de información respecto a las diversas aristas del tema estudiado (muestreo teórico), considerando además, el tiempo disponible para la etapa de terreno. La saturación de información consiste en que el tamaño de la muestra deberá ser incrementado hasta que se logre un nivel de saturación en los contenidos. Así, el

muestreo teórico no tiene un tamaño definido por cálculos probabilísticos, sino por criterios teóricos de saturación de las categorías investigadas, vale decir, hasta cuando el dato adicional que se recolecta, no agrega más información significativa a la que ya se tiene. (Valles, 1997).

3.5 Instrumentos y técnicas de recolección de datos

La presente investigación se desarrolla mediante la aplicación de unas encuestas y cuestionarios (IAFHA modificado), adaptada a la comunidad educativa en el municipio de estudio, accediéndose a la información en forma directa, explicándoles el propósito del estudio. Todo ello debidamente validados en otras investigaciones como es el caso de Kish, 1995; Loohr, 2000; el estudio de la actividad física habitual de los adolescentes en la región de Murcia (España), análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico- deportiva. Con todos los datos de las encuestas se obtiene un conjunto de categorías y propiedades de análisis según la problemática, se procede a la tabulación de información en tablas, para luego realizar los análisis y las gráficas correspondientes a las diferentes variables según sea el caso. Dicha encuesta puede ser observada en el ítem de anexo expuesto en este trabajo.

3.6 Validez y confiabilidad del instrumento

La validez de la escala de medición de la práctica físico- deportiva en los adolescentes denominada IAFA (Velandrino, Rodríguez y Gálvez, 2003). versa en revisiones teóricas de estudios anteriores en otros municipios como Santa Rosa de Cabal, Marsella, Mistrato, denominado Aactividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Aránzazu Ángeles, Gálvez Casas. (2004 p.143-144).

El IAFHA es una escala elaborada a partir de una propuesta inicial de un inventario propuesto por Baecke y Cols. (Baecke, 1982) para la valoración de la actividad física dirigido a la población en general. Dada esta característica (la escala de Baecke se dirigía mayoritariamente hacia la población adulta), llevamos a cabo un proceso de adaptación de ella para las edades objeto de interés en este trabajo que, como ya sabemos, son las comprendidas entre los 14 y 17 años. Después del proceso de adaptación nuestra escala quedó estructurada en tres subescalas con las que registrar el nivel de práctica físico-deportiva habitual durante los tres momentos principales de la vida cotidiana de un adolescente: el tiempo de estancia en el centro escolar, el tiempo libre o de ocio, y el tiempo dedicado expresamente a la actividad deportiva. Estos tres momentos se corresponden estructuralmente con los que propuso Baecke en su trabajo. Nuestra aportación ha consistido en sustituir la subescalas que él estructuró en torno al tiempo de actividad laboral por la sub-escala centrada en la actividad física realizada en el tiempo de permanencia en el centro escolar. Además, el resto de los ítems fueron revisados y adaptados al contexto propio de la adolescencia. La versión definitiva puede verse en el Anexo.

En este proceso investigativo el cuestionario o escala IAFHA se acomodó a las condiciones del medio y la población, ya que el estudio versa en adolescentes de edad escolar, además es de fácil manejo, garantiza comprensión en la prueba realizada, además antes de ser aplicada se abordó la perspectiva con docentes del área de Educación física de recreación y deporte del municipio de Cotorra, como apoyo situacional, enmarcando los objetivos propuestos en el trabajo de estudio y teniendo en cuenta la consulta documental de trabajos elaborados en base a este misma temática en estudio.

Con el fin que los adolescentes entiendan la finalidad de la investigación, se explica cómo responder el cuestionario para que acepten voluntariamente participar en el proceso, siempre y cuando tengan la firme convicción de que la información obtenida será bien administrada y que la información obtenida es veraz y confiable. Igualmente, se pasó por escrito un permiso a la institución para que me permitiera el acceso a ella y poder utilizar la hora de clases de educación física para aplicar el instrumento y abordar la situación problema alusiva a la investigación en toda la población escolar de básica secundaria, procurando no afectar el proceso educativo dentro de la institución.

Con el objetivo de Identificar las necesidades y el estado actual en materia de actividad física y deportiva presentes en la Institución Educativa Las Arepas perteneciente al municipio de Cotorra- Córdoba, para así establecer el nivel dichas actividades en la población en estudio y las estrategias a implementar para un mejor aprovechamiento de los beneficios de las prácticas de la actividad física y recreativas en la salud, de tal forma que se creen programas y proyectos encaminados a volver más activa la población e incrementar los programas de promoción y prevención para mejorar la salud y la calidad de vida dentro de los estudiantes de la Institución y la comunidad de estudio en general.

**4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
DE LOS RESULTADOS O
HALLAZGO**

4.1 Técnica de análisis de datos y procesamiento de datos.

Las técnicas a utilizar son de esencia cuantitativa, al medir las variables de interés y vincularla con los indicadores, es decir, se describe la realidad con respecto a la práctica de actividades física, deportivas y recreativas en los adolescentes y su relación con la mejora de la salud y la calidad de vida, empleando para ello como instrumento, una escala- cuestionario, denominada Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, IAFHA modificada y un cuestionario de valoración de las clases de Educación física.

Para el procesamiento de los datos, se tabula la información en tablas, y gráficos dependiendo los diferentes Ítems referenciadas en las encuestas (ver Anexos) y se procede a su consecuente análisis en base a sus caracteres, como son: género, edad y grado.

Lista de tabla muestral y gráficos

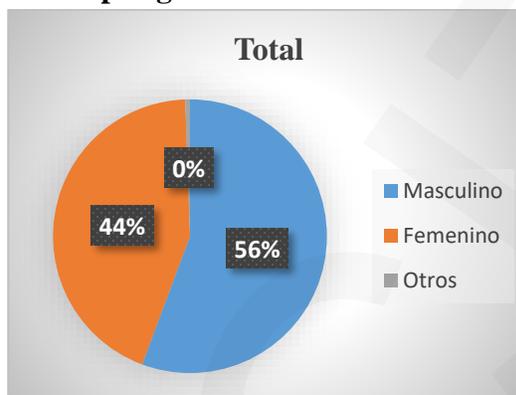
A continuación se presenta la composición final de la muestra (en función de género y edad por grados).

Tabla 1. Ítem 1. **Género de personas encuestadas**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Género de personas encuestadas	Masculino	16	19	12	21	11	11	14	10	14	12	140
	Femenino	12	10	12	6	14	9	7	8	14	18	110
	Otros	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Total	28	29	24	27	25	20	21	18	28	30	250

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Grafico 1. **Total de encuestados por género.**



Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

De acuerdo con los resultados obtenidos en las figuras anteriores, la mayoría de la población en estudio pertenece al género masculino, aunque la diferencia con la población femenina no es muy significativa, teniendo en cuenta que por naturaleza la población masculina manifiesta mayor inclinación al hábito deportivo, lo que nos muestra una tendencia a mantener un poco el equilibrio en la población en estudio.

Para este análisis también se tiene de referencia que la población en estudio es en gran mayoría masculina. Aunque siendo consecuente con los estudios existentes la práctica habitual de actividad física en mujeres es inferior a los varones, siendo que en ambos géneros disminuye paulatinamente con la edad (Investigaciones sociológicas señalan que los porcentajes de práctica deportiva en la edad escolar disminuyen de manera progresiva durante el tránsito a la edad adulta, encontrando las tasas más alta en la adolescencia (Stphens y Cols, 1985); en lo que se refiere a la actividad físico- deportiva y género, el varón practica más que la mujer. Contrastando con estos resultados, están las conclusiones de Gutiérrez (1995). Existiendo diferencias por géneros, ya que los hombres practican en un 86%, mientras las mujeres lo hacen en un 55%. Las diferencias de prácticas entre varones y mujeres en los adolescentes de edad escolar pueden tener sus cimientos en las ofertas de

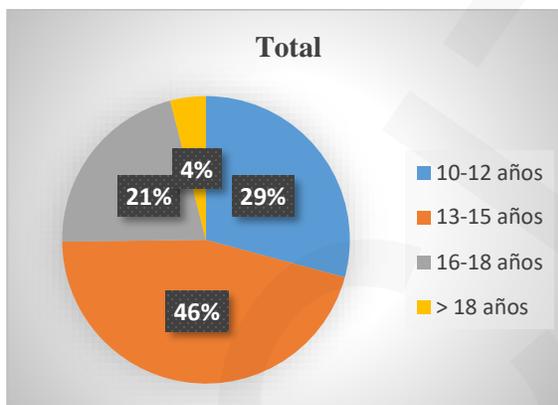
actividades físicas establecidas Las mujeres argumentan objetivos de práctica alejados de modelos competitivos que son más difíciles de encontrar, mientras que los varones se motivan en mayor medida por la competición (Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Ryckman y Hamel, 1995; Busser y Cols., 1996; Bungum y Cols., 2000). Las mujeres están interesadas sobre todo por lo relacionado con la estética e imagen corporal, en contribuir en los oficios de la casa, mientras que en los varones la práctica se relaciona con el disfrute y la competición (Blasco y Cols., 1996). Aunque según Vázquez (1991), las causas por las que la mujer práctica menos que el varón pueden ser diversas: unas están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, y otras se refieren a la propia naturaleza de la actividad físico-deportiva. Aunque como lo muestra el estudio la diferencia en el rango de sexo no es muy significativa y esto es debido a que cada día se va evolucionando el hombre y la mujer se acercan a nivel de sus comportamientos, en el caso particular de este estudio con respecto a la práctica deportiva durante las clases de Educación Física se está generando un acercamiento notorio o un equilibrio a nivel de género como afirma Buñuel (1992).

2. Ítem 2. Distribución de los encuestados por rango de edad

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Distribución por rango de edad	10-12 años	23	21	18	8	2	1	0	0	0	0	73
	13-15 años	4	5	6	13	20	17	16	14	18	1	114
	16-18 años	1	3	0	6	3	2	4	4	7	23	53
	> 18 años	0	0	0	0	0	0	1	0	3	6	10

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Grafica 2. Total de los encuestados por rango de edad.



Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Referente a los rangos de edad se puede notar que la mayoría de la población en estudio (46%) posee entre 13 y 15 años de edad, seguidos de un 29% de entre los 10 y 12 años de edad, luego, en su orden por un porcentaje de 21% que correspondería a los niños entre 16 y 18 años de edad; siendo los de menor porcentajes 4% los niños de mayor a 18 años de edad. Es fácil repensar que a esta edad, en los adolescentes se despierta mucho más el interés por los nuevos avances tecnológicos que los mantienen conectados a las redes sociales y que de una u otra forma intervienen para una mayor inactividad física. Se aprecia un descenso en la motivación hacia la educación física con la edad. Situación que se aprecia en diversos estudios donde la Educación Física es un detonante para la promoción de la práctica (García Ferrando, 1993; Hernández, 1999; Ruiz, 2000).

Este estudio se llevó a cabo sobre población niño-adolescente, sujetos en una etapa caracterizada por muchos cambios tanto físicos como psicológicos. Por ese motivo, se debe ser cautelosos con los resultados obtenidos, y no establecer comparaciones con estudios que abarcan otros rangos de edad, además de la adolescencia. Con respecto a esto, existen Investigaciones nacionales e internacionales que indican un claro retroceso en los niveles de práctica con relación a la edad, que se hace muy

significativo en el período de la adolescencia (Cale, 1996; Pastor y Cols., 1999; López y González, 2001). Analizando este estudio la relación entre la práctica físico-deportiva y la edad, se coincide con Hellín (2003) en que los hábitos de práctica físico-deportiva están más extendidos entre la población más joven, disminuyendo paulatinamente con la edad; (Vázquez, 1993; Moreno y Cols., 1996; Casimiro, 1999; Torre, 1998; y Rodríguez, 2000). Citando a Ingram (2000), indica que pueden existir explicaciones biológicas para el descenso de la práctica de actividad físico-deportiva asociado a la edad. La actividad física comienza a decrecer de forma alarmante con la llegada de la adolescencia debido a un cambio de orientación en las necesidades y motivaciones de los escolares, lo cual les lleva a escoger otros modelos de hábitos que relegan al ejercicio físico y al deporte a un segundo plano. Este descenso en la práctica correlaciona directamente con un descenso paulatino por el gusto y motivación hacia las clases de Educación Física (Moreno y Cols., 1997).

Tabla 3. Ítem 3. **Interés por la práctica recreativa o actividad física de los encuestados.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Interés por la práctica recreativa o actividad física	Mucho	16	18	8	15	14	13	12	9	8	17	130
	Moderada	7	5	10	10	7	4	5	6	13	4	71
	Poco	5	4	6	2	3	3	4	2	6	8	43
	Ninguno	0	2	0	0	1	0	0	1	1	1	6

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Para el efecto de si llevan a cabo la realización de alguna actividad física, un 100% de la población de una u otra manera realiza una actividad física de su preferencia, sin tener distinción de sexo y se realiza así sea una vez por semana dentro del plantel educativo donde se imparte el área de educación física. Una de las principales manifestaciones de práctica física en los escolares se centra en la realización, más o menos organizada, del deporte el cual ocupa un lugar privilegiado dentro de los contenidos abordados en Educación Física.

Tabla 5. Ítem 5. **Cuál es la actividad física que practican los encuestados.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
¿Cuál es la actividad física que practicas?	Futbol	24	23	21	20	18	19	16	15	15	17	188
	Trotar	4	4	3	6	7	1	5	2	13	8	53
	Caminar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	Gimnasia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	Bailar	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4
	Beisbol	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	3

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Grafica 5. ¿Cuál es la actividad física que practicas?



Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Con respecto a cuál es la actividad física que practican la información obtenida permite apreciar que el fútbol es el deporte que mayormente practican en un 75%, seguido en su orden trotar en un 21%; y con menor presencia se encuentra bailar en un 2%, el béisbol en un 1%, caminar en 1% y la gimnasia también con un 1%. Lo que indica que no existe diferencia de sexos en cuanto a preferencia deportiva, a esto se le agrega que los adolescentes son pertenecientes a la zona rural, en la cual por lo general, para realizar actividades deportivas siempre hay que utilizar los recursos del medio, dentro de los más usados está la pelota de fútbol. En este sentido, Delgado y Cols (2000), analizando las modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares, encuentran que entre las actividades deportivas más practicadas por los escolares figuran el fútbol, los juegos motores y la bicicleta. Por otro lado, los

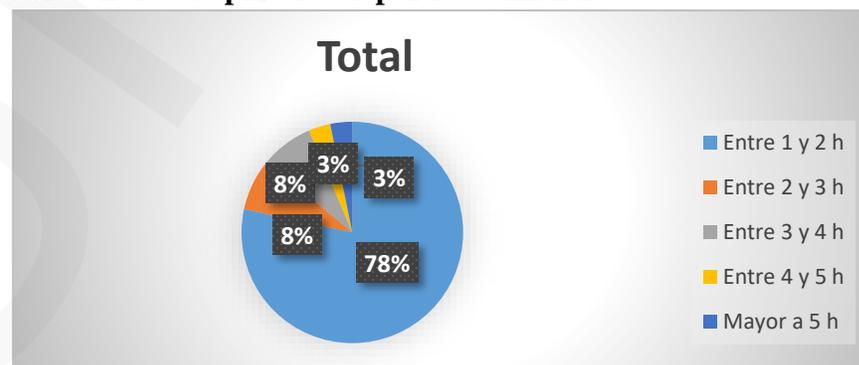
niños practican significativamente más actividad deportiva que las niñas, siendo los juegos motores la preferencia mayor en las niñas.

Tabla 6. Ítem 6. **Cuántas horas practicas tu deporte semanal.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Cuántas horas practicas tu deporte semanal	Entre 1 y 2 horas	25	14	22	21	20	14	16	15	26	23	196
	Entre 2 y 3 horas	0	9	1	1	0	3	1	0	1	3	19
	Entre 3 y 4 horas	1	2	0	4	5	2	2	2	0	1	19
	Entre 4 y 5 horas	1	3	0	1	0	0	0	1	1	1	8
	Mayor de 5 horas	1	1	1	0	0	1	2	0	0	2	8

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Grafica 6. **Total de horas de práctica deportiva semanal.**



Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

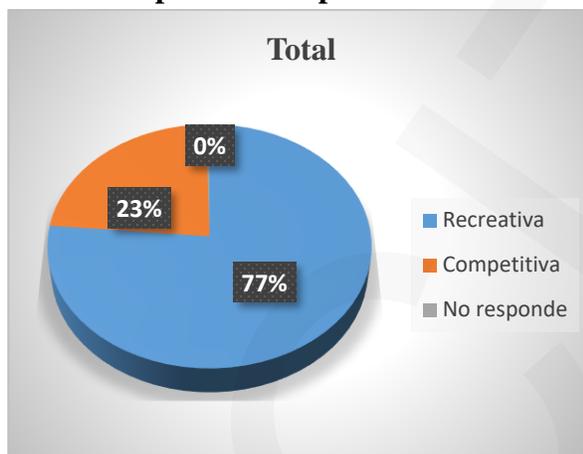
Total de horas de prácticas deportivas semanales de la población en estudio, en su mayoría los niños prefieren desarrollar su actividad deportiva o recreativa empleando entre 1 y 2 horas con un 78%, seguidos en su orden por 2 o 3 horas y 3 a 4 horas con un referente porcentual de 8% y con menor grado de intensidad entre 4 y 5 horas y los mayores de 5 horas 3%. Para todo esto hay una gran relevancia y es que por lo general a todos los adolescentes en edad escolar les imparten de 1 a 2 horas de educación física dentro del plantel educativo, razón por la cual de una u otra manera los niños manifiestan mayormente entre 1 y 2 horas de práctica de actividad físicas o deportiva dentro del plantel. Para poder impulsar las actividades físico-deportivas se necesita una buena cultura deportiva y el contar con las motivaciones hacia ellas empezando por contar con buenos equipos de trabajo, los implementos y el lugar adecuado para alcanzar el máximo de los objetivos propuestos dentro del plantel educativo.

Tabla 7. Ítem 7. **Modalidad de prácticas deportivas.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Modalidad de prácticas deportivas	Recreativa	20	16	19	18	21	13	15	17	22	30	191
	Competitiva	8	13	5	9	4	7	5	1	6	0	58
	No responde	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Gráfico 7. Total de modalidad de prácticas deportivas en los encuestados.



Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

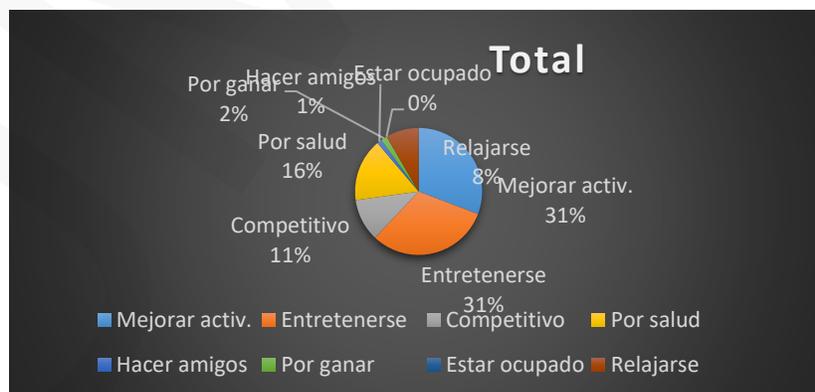
Al respecto a la modalidad de prácticas deportivas, la información obtenida demarca que un 77% de la población en estudio realiza estas actividades como una forma recreativa, y divertida que les permitirá entablar relaciones sociales y manifiestan en menor grado estas actividades como forma de medir sus habilidades competitivas, a este ítem les favorece mucho la edad de la población en estudio la mayoría son adolescentes que todavía gozan del disfrute de jugar y compartir. Se puede analizar para ellos que inicialmente en la etapa de adolescencia a nivel escolar es donde se experimentan las sensaciones en actividades dirigidas y controladas en este caso por el docente que viene hacer el dirigente de la actividad a realizar y que el trabajo en equipo establece que las relaciones afectivo-sociales son esenciales y los niveles competitivos pierden auge, y son las mujeres las que argumentan objetivos de práctica alejados de modelos competitivos que son más difíciles de encontrar, mientras que los varones se motivan en mayor medida por la competición (Gili Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Ryckman y Hamel, 1995; Busser y Cols., 1996; Bungum y Cols., 2000).

Tabla 8. Ítem 8. **Total de los encuestados con respecto a las razones que motivan a la actividad física deportiva.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Razones que lo motivan a la actividad física o deportiva	El mejoramiento de las actividades	7	7	8	12	8	6	5	5	13	6	77
	Entretenimiento	5	12	7	8	8	6	8	8	6	10	78
	Competitivo	6	6	3	3	2	2	1	2	2	0	27
	Por salud	7	1	1	2	5	2	6	2	3	11	40
	Por hacer amigos	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3
	Por ganar	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4
	Estar ocupado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Relajarse	2	2	3	2	2	2	1	1	4	2	21

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Grafica 8. **Total de los encuestados con respecto a las razones que motivan a la actividad física o deportiva.**



Fuente del autor:

encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

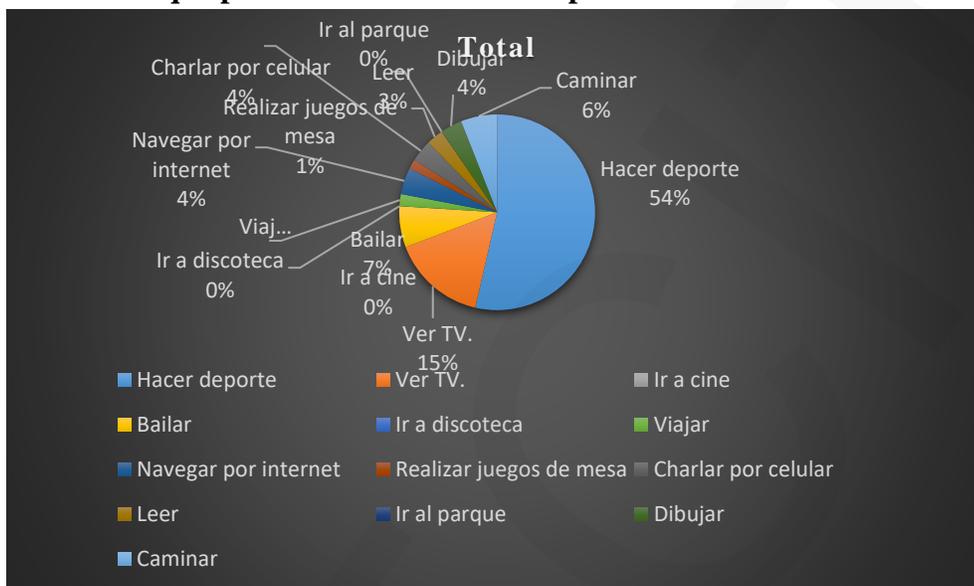
Dentro de las razones que los motivan a las actividades deportivas, la información obtenida muestra con igual grado de preferencia el mejorar las actividades y el entretenerse con un 31%, seguidos en su orden por salud 16% y el ser competitivos 8%, con menor preferencia se evidencia relajarse 8%, ganar 2% y hacer amigos 1%. Es bien sabido que a estas edades priman los juegos como forma de entretenimiento y el ir perfeccionando poco a poco una técnica de juego, sobre todo cuando la actividad más preferible a realizar es el deporte del fútbol, el cual requiere mejorar paulatinamente la técnica para adquirir la agilidad y habilidad precisa para sobresalir en esta práctica deportiva. Son múltiples los estudios que han centrado su interés en saber cuáles son las causas por las que se practica o no deporte. En la mayoría de ellos se confirma que es la salud la principal motivación para el desarrollo de dicha práctica, seguida por la necesidad de diversión, lo que mantiene una estrecha relación con los resultados obtenidos en el presente estudio, al igual que los estudios de Llopis y Llopis (1999 a), Reyes y Garcés de los Fayos (1999), y Castillo y Balaguer (2001), donde generalmente, los motivos por los que se hace deporte son de índole diversa, como queda patente en esta investigación. Pero específicamente en los hallazgos presente, se debe demostrar los beneficios que se pueden obtener al realizar la actividad física, objetivo de principal motivación en este estudio y es este el énfasis en el que se debe intensificar la pedagogía, a los adolescentes, quienes se convertirán en las réplicas a futuro y que demostraran con sus experiencias cómo mejoraría su calidad de vida, si incluyen en su diario vivir el realizar las actividades físico-deportivas, ya que la motivación en la etapa adolescente es mucho más complicada y variada (Duda, 1983). Los incentivos para que los estudiantes, participen en las actividades físicas, incluyen el competir, mejorar su aspecto físico, experimentar beneficios de carácter psicológico, reconocimiento social, eludir enfermedades, aumentar la agilidad, la flexibilidad, la fuerza, controlar el peso, mejorar su rendimiento deportivo. Lo que concuerda con Torre (1998) quien encuentra como motivaciones principales para practicar actividades físico-deportivas en adolescentes querer estar saludable, divertirse y ocupar el tiempo de ocio.

Tabla 9. Ítem 9. **Que prefieres hacer en tu tiempo libre.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
¿Qué prefieres hacer en tu tiempo libre?	Hacer deporte	17	19	13	15	10	13	16	10	6	15	134
	Ver TV.	5	2	2	3	5	3	0	4	10	5	39
	Ir a cine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bailar	1	3	4	0	1	2	1	0	3	2	17
	Ir a discoteca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Viajar	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	5
	Navegar por internet	0	1	0	0	1	0	0	2	4	3	11
	Realizar juegos de mesa	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	4
	Charlar por celular	1	0	1	1	4	0	0	1	1	0	9
	Leer	2	1	0	2	0	0	0	0	1	1	7
	Ir al parque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Dibujar	0	2	0	3	1	1	0	0	1	1	9
	Caminar	1	0	4	2	1	0	4	1	0	2	15

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Grafica 9. Total qué prefieres hacer en tu tiempo libre.



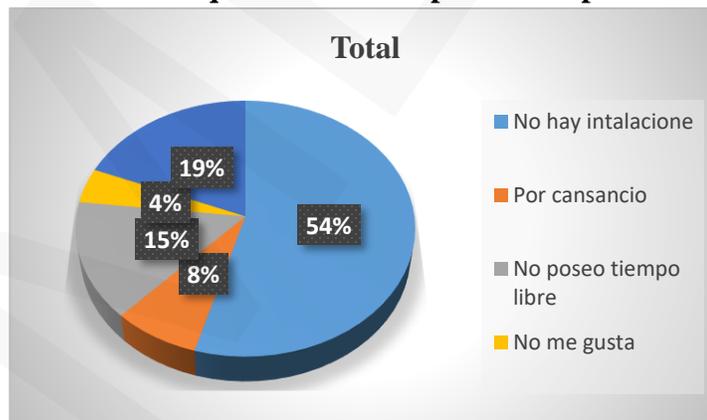
Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Ante la preferencia de qué hacer en tu tiempo libre la información determina que los niños tienen en primera instancia, hacer deporte 54%, seguido en su orden por ver televisión 15%, bailar 7%, caminar 6% y con igual porcentaje está navegar por internet, chatear por celular, dibujar 4%, leer 3%, viajar 2%, realizar juegos de mesa 1%. Mostrándose una gran y marcada preferencia de usar su tiempo de ocio en realizar actividades deportivas, como es el caso de jugar fútbol, aspecto muy apreciable en los niños pertenecientes a las zonas rurales donde las largas distancias, la falta de mejora en las vías afectan su acceso, los pocos recursos, la falta de redes de internet, entre otros favorecen las prácticas de juegos como medio de entretenimiento, de integración con los amigos y la familia. Recientes estudios sociológicos (C.I.S., 2000) confirman que dentro de las actividades de tiempo libre en los jóvenes, la práctica de actividad deportiva puede llegar a ser un detonante y tener el mismo valor que agruparse para “beber e ir de copas” u otras actividades.

Tabla 10. Ítem 10. **Motivos que dificultan la práctica deportiva.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Motivos por los cuales no realizan ninguna práctica	No hay instalaciones	11	11	6	12	12	16	11	14	20	23	136
	Por cansancio	3	6	3	2	1	0	0	0	2	2	19
	No posee tiempo libre	7	3	5	4	6	3	5	1	1	2	37
	No me gusta	4	0	1	1	1	0	1	0	3	0	11
	Me encuentro enfermo	3	9	9	8	5	1	4	3	2	3	47

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Grafica 10. **Total de motivos que dificultan la práctica deportiva.**

Fuente del autor: encuesta N°1. Personas que realizan actividades físicas y recreativas.

Con respecto a los motivos que dificultan la práctica deportiva se encontró como principal factor es no contar con instalaciones adecuadas 54%, seguido en su orden el

poner en manifiesto problemas de salud 19%, el no poseer suficiente tiempo libre 15%, por cansancio 8% y no me gusta 4%, en su efecto las instituciones de las áreas rurales padecen en muchas instancias de recursos necesarios para brindar una adecuada clase de educación física y por lo general se trabaja con los recursos que estén al alcance del medio.

A este respecto se obtienen resultados similares a los de otros estudios sobre adolescente, como el de Duda (1983), quien presenta una serie de razones aducidas por los adolescentes para no practicar actividad física; entre ellas está el sentimiento de incapacidad o ridículo, el costo excesivo y la falta de tiempo. Caso parecido en los resultados encontrados en el estudio de Torre (1998), los argumentos principales que inducen al abandono son la falta de tiempo y la pereza, tanto los varones como las mujeres dejan de hacer deporte por falta de tiempo; Torre indica también que los jóvenes dicen tener otras cosas, que hacen que les aleja de la práctica. También Rodríguez (1998) señala la falta de tiempo, debido a los estudios y a la obligación de realizar otras actividades, puesto que el resultado de esta investigación afirma que los motivos principales por los que los adolescentes no practican actividades físico-deportivas son la falta de tiempo, la falta de instalaciones próximas y que no cuentan con los recursos adecuados.

ANÁLISIS SOBRE LAS ENCUESTAS PARA VALORAR LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

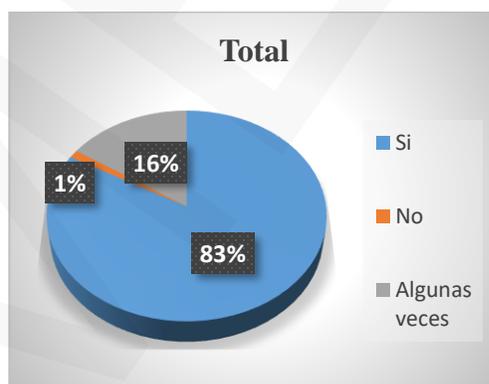
Como una segunda variable para la realización de este proceso investigativo se tomó como referencia la valoración de las clases de educación física; arrojando la siguiente información.

Tabla 11. Ítem 1. **Te gusta realizar educación física recreación y deporte en la Institución educativa**

Criterios	Clasificación	Grado 6°1	Grado 6°2	Grado 7°1	Grado 7°2	Grado 8°1	Grado 8°2	Grado 9°1	Grado 9°2	Grado 10°	Grado 11°	Total
Te gusta realizar educación física recreación y deporte en la institución educativa	Si	27	27	24	23	23	17	17	14	14	22	208
	No	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3
	Algunas veces	1	2	0	4	2	3	4	4	11	8	39

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 11. **Total sobre te gusta realizar educación física recreación y deporte en la institución.**



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Frente al aspecto de si te gusta realizar educación física recreación y deporte dentro de la institución se encontró que dentro de la población encuestada un alto porcentaje acepta que si tiene esta preferencia por la realización de las prácticas de educación física 83%, solo un 16% no manifiesta gusto por ella y muy pocos 1% alguna veces.

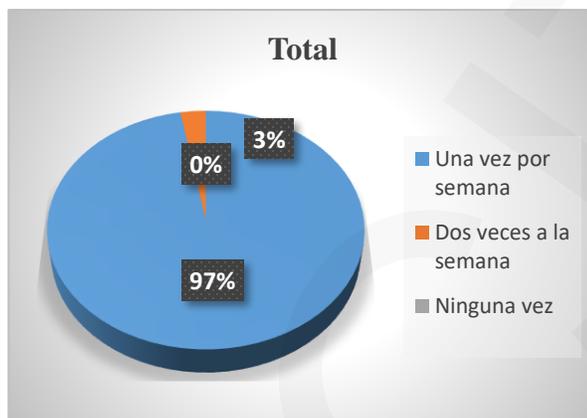
Y es bien notorio que en toda institución ya sea de ámbito rural, urbano, público o privado se instauran las clases de educación física dentro del pensum académico y por ende va a tener alta aceptación sobre todo en las zonas rurales, donde se intensifica mucho la realización de juegos y actividades deportivas. Teniendo en cuenta estos índices, se observa que los adolescentes alcanzan los valores más altos de la práctica física durante el tiempo que permanecen en el centro escolar, disminuyendo de forma significativa su intensidad durante las actividades que realizan durante su tiempo libre o de “ocio” y son los centros escolares el lugar donde el deporte sigue ocupando un lugar privilegiado dentro de los contenidos abordados en Educación Física. Esta circunstancia tiene una clara influencia en los hábitos de práctica de los escolares abordados en los estudios de Moreno y Cols. (1996).

Tabla 12. Ítem 2. **Frecuencias con las que se realizan las clases de educación física.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Frecuencia con la que recibes la clase de educación física	Una vez por semana	28	26	23	27	25	18	21	18	27	30	243
	Dos veces a la semana	0	3	1	0	0	2	0	0	1	0	7
	Ninguna vez	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 12. Total sobre la Frecuencias con las que se realizan las clases de educación física.



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Frecuencias con la que reciben las clases de educación física indica que un 97% las reciben una vez por semana y solo un 3% dos veces a la semana, es bien sabido que la asignatura de educación física dentro del currículo escolar de la mayoría de las escuelas públicas y más de las zonas rurales está establecida 1 vez por semana, caso muy notorio en esta escuela donde la mayoría la reciben en este orden. Es prioritario resignificar la educación física dentro del entorno escolar, para ello hay que estimularla y mostrar con bases sólidas los beneficios que esta área genera para la salud y la mejora de la calidad de vida. En la actualidad, se puede afirmar que existe un elevado interés por parte de los estudiantes, población en estudio hacia el deporte, correspondiendo con lo que se puede encontrar en la mayoría de los países del mundo, donde es la actividad humana preferida por las masas. Este interés se hace evidente a través de numerosos estudios (García Ferrando, 1990, 1993, 1997; Corcuera y Villate, 1992a; García Montes, 1997; Garcés de los Fayos y Cols., 1999; Hernández, 1999). Efectivamente, estas conclusiones encuentran su apoyo con los resultados obtenidos por Moreno y Cols. (1997), donde parece confirmarse que “a mayor número de sesiones de Educación Física a la semana el alumnado valora más la asignatura y al profesor, cree en la utilidad de la Educación Física para un futuro,

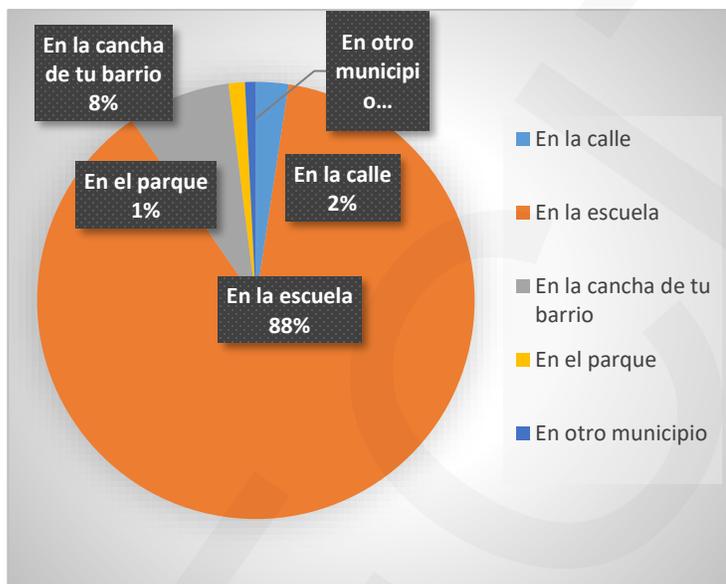
se encuentra identificado con el profesorado y con la asignatura, considera que la organización de la asignatura concuerda con su forma de ver la Educación Física y prefiere la práctica de las actividades físicas, frente a otras actividades, en comparación con los sujetos que reciben menos sesiones a la semana”.

Tabla 13. Ítem 3. **Lugar donde realizas las actividades físicas y recreativas.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Lugar donde realizas las actividades físicas y recreativas	En la calle	0	0	1	2	3	0	0	0	0	0	6
	En la escuela	27	27	21	23	20	15	21	17	25	24	220
	En la cancha de tu barrio	1	2	2	1	2	5	0	1	2	3	19
	En el parque	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	3
	En otro municipio	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 13. Total de encuestados con respecto al lugar donde realizas la actividad física y recreativas



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Referente al lugar donde realizan las actividades físicas y recreativas, la mayoría coinciden que es la escuela representados en un 89%, solo un 8% lo realizan en la cancha de su barrio, y con un mínimo de porcentajes lo realizan en la calle 2% y en el parque 1%, lo que evidencia que realmente los niños hacen educación física es dentro de la institución donde reciben sus estudios; la escuela es de esta forma el lugar que impulsa el hábito del deporte, de realizar las actividades físicas y recreacionales, es un ente de gran relevancia para contribuir al buen estado físico y armonioso del cuerpo humano, a su buen funcionamiento. Estos resultados son similares a los de Hellín (2003) de acuerdo con él, en que las instalaciones públicas, tanto al aire libre como cubiertas, son más utilizadas que las privadas. También se coincide con los resultados obtenidos por García Ferrando (1990) en un estudio sobre hábitos deportivos, en el que se afirma que la parte más importante de la demanda deportiva de la población se satisface en instalaciones de propiedad municipal y en lugares y espacios naturales abiertos. Esta opinión se ve confirmada por Rodríguez (2000), cuya investigación se

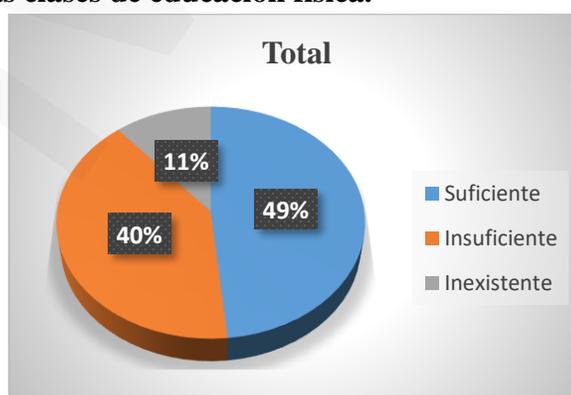
centra en escolares de 14 a 16 años de Gijón. Moreno y Cols. (2002) también ponen de relieve la importancia de las instalaciones públicas en un estudio que analiza el perfil sociodemográfico del practicante en el medio terrestre frente al medio acuático. Las actividades físico-deportivas y de tiempo libre se llevan a cabo preferentemente en espacios naturales, pues a ello se le adiciona que esta zona es rural y de difícil acceso donde el medio es el que brinda todos los recursos para realizar las clases de educación física.

Tabla 14. Ítem 4. **Cómo son las instalaciones deportivas y recreativas de las clases de educación física.**

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> Considera usted que las instalaciones deportivas o recreativas para las clases de educación física son </div>	Suficiente	20	20	18	14	8	13	11	5	4	8	121
	Insuficiente	7	6	6	10	17	4	10	9	11	21	101
	inexistente	1	3	0	3	0	3	0	4	13	1	28

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 14. **Total de cómo considera usted que son las instalaciones deportivas o recreativas para las clases de educación física.**



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

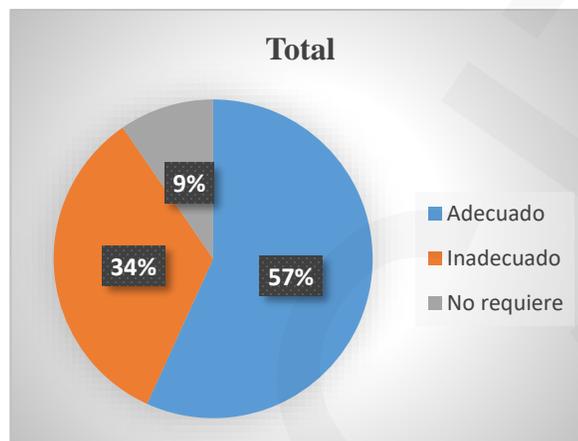
Para el ítem como considera usted las instalaciones deportivas o recreativas se determina que la mayoría de los encuestados, un 54% coinciden que estas son suficientes para realizar las actividades físicas, un 45 % las considera insuficiente y un 1% inexistentes, son precisamente las instituciones las que deben generar un apoyo directo a la promoción de las actividades físicas, con el fin de contribuir al bienestar global de la comunidad, es de saber, que en este caso en particular la población de Las Arepas pertenece a una zona rural, donde premia, por lo general, la escases de recursos y mucho más en las escuelas públicas que la mayoría de los recursos son limitados; se trata de cubrir las falencias con los recursos del medio para poder cubrir las necesidades físicas, deportivas y recreativas, incluso solo se practican los deportes que están más identificados en el contexto y con el uso de los juegos ya sean tradicionales, modificados, de roles, etc., más significativos de la región. Por tal razón hay un casi equilibrio entre el ítem suficiente e insuficiente.

Tabla 15. Ítem 5. ¿Cómo se considera el mantenimiento de las instalaciones?

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
El mantenimiento de las instalaciones es	Adecuado	21	29	19	24	7	7	9	10	4	12	142
	Inadecuado	7	0	5	3	18	12	12	1	10	16	84
	No requiere	0	0	0	0	0	1	0	7	14	2	24

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 15. Total de los encuestados con respecto al mantenimiento de las instalaciones



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

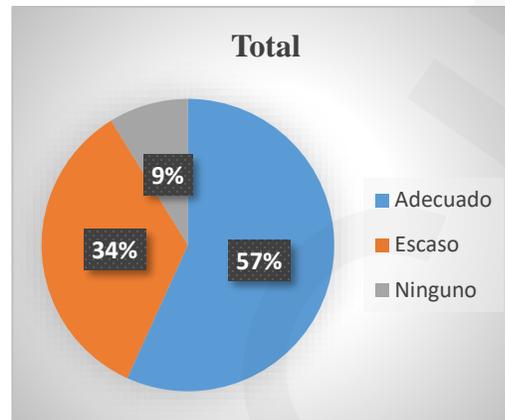
El mantenimiento de las instalaciones dentro de la institución educativa según los datos obtenidos se clasifica como: adecuado en un 62%, inadecuado en un 37% y no requiere en un 1%, suelen ser las instalaciones de las escuelas públicas por lo general unas cancha deportivas que son de fácil mantenimiento como son podarlas, asearlas y vigilar su desagüe para evitar que se deteriore.

Tabla 16. Ítem 6. ¿Cómo es el apoyo de las administraciones para las clases de educación física?

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
El apoyo administrativo para las clases de educación física es	Adecuado	23	27	20	22	12	10	7	7	6	8	142
	Escaso	5	1	4	5	10	9	13	8	13	18	86
	ninguno	0	1	0	0	3	1	1	3	9	4	22

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 16. Total general de Cómo es el apoyo administrativo para las clases de educación física.



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

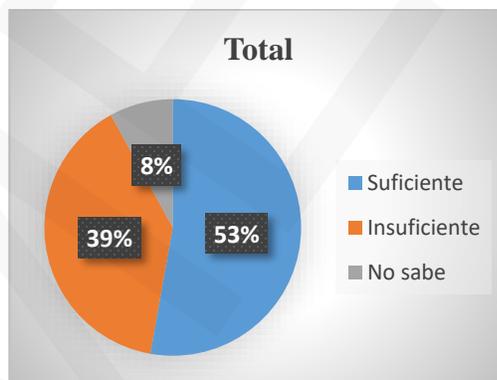
El apoyo de la administración para las clases de educación física dentro de la institución es, en su mayoría adecuado en un 57%, escaso en un 34% y solo un 9% considera ninguno. Lo que indica que la administrativa de la institución apoya en un promedio con los recursos necesarios para la realización de las clases de la educación física, dentro de la medida que sea posible. En este aspecto la institución cuenta con una línea de fomento hacia las actividades físicas pero que falta mayor compromiso para cubrir sus falencias. Todo esto encuentra su apoyo en una investigación de Cale (2000) donde se señala que las políticas educativas no promueven la práctica de las actividades físicas, aunque existe todo un ideario muy desarrollado en la línea del fomento y apoyo institucional.

Tabla 17. Ítem 7. ¿Cómo es la dotación deportiva para las clases de educación física?

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
La dotación deportiva para las clases de educación física en la institución es	Suficiente	19	20	15	26	8	9	12	4	11	8	132
	Insuficiente	8	7	5	1	16	9	8	14	16	14	98
	No sabe	1	2	4	0	1	2	1	0	1	8	20

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 17. Total con respecto a cómo es la dotación deportiva para las clases de educación física en la institución.



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

En correlación con la dotación deportiva para las clases de educación física con respecto a los encuestados es considerada suficiente en un 53%, insuficiente en un 39%, y no sabe en un 8%, siendo consecuente con lo antes expuesto, se mantiene la relación pues en su mayoría coinciden con el ítem suficiente, es decir, en su medida la dotación recibida en la institución para las clases de educación física abastece las

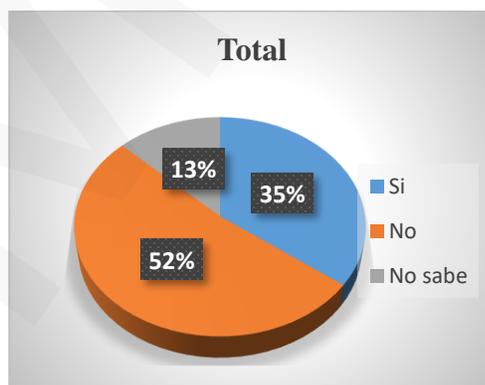
necesidades requeridas según los ejercicios físicos realizados dentro de la institución; todo ello va de la mano del compromiso notorio de la propia institución con la población estudiantil en general.

Tabla 18. Ítem 8. ¿La institución educativa cuenta con comité deportivo?

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°		11°
La institución educativa cuenta con comité deportivo	Si	14	19	12	21	2	7	4	0	6	3	88
	No	9	8	4	6	20	8	13	16	22	24	130
	No sabe	5	2	8	0	3	5	4	2	0	3	32

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 18. Total con respecto a La instalación deportiva cuenta con comité deportivo



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

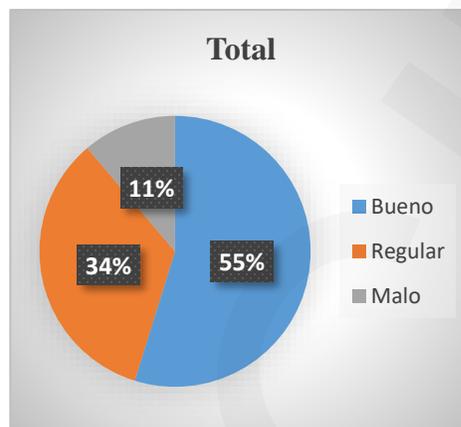
La institución de Las Arepas según los encuestados no cuenta con un comité deportivo en un 52%, si en un 35 %, no sabe en un 13%. Actualmente esta institución no cuenta con ningún tipo de comité deportivo, ya que realmente en estas zonas rurales y más en las escuelas públicas estos comités no funcionan de forma adecuada, se trata de trabajar con los recursos del medio y los grupos tienden a trabajar de forma colaborativa e incluso en los juegos intercurros, regionales e intercolegiales el docente se encarga de inscribirlos y con la ayuda de la administrativa y los mismos estudiantes en comunidad participan de forma satisfactoria. Lo que indica que la institución ni el municipio cuentan con organizaciones legalmente constituida que fomenten el deporte o la cultura física, demostrándose una falta de articulación al proceso educativo por no contar por lo menos con una organización formativa legalmente establecida, que favorezca el pleno desarrollo integral de los adolescentes en nuestro municipio, con miras a impulsar el deporte como actividad promotora de la mejora de la salud y la calidad de vida dentro de la población escolar.

Tabla 19. Ítem 9. ¿Cómo es el acompañamiento de las actividades extracurriculares dentro de la institución?

Criterios	Clasificación	Grado	Total									
		6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
Como es el acompañamiento de las actividades Extracurriculares dentro de la	Bueno	24	25	19	25	14	5	10	4	3	8	137
	Regular	4	0	1	0	9	15	10	14	11	21	36
	Malo	0	4	4	2	2	0	1	0	14	1	28

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 19. Total de acuerdo a cómo es el acompañamiento de las actividades extracurriculares.



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

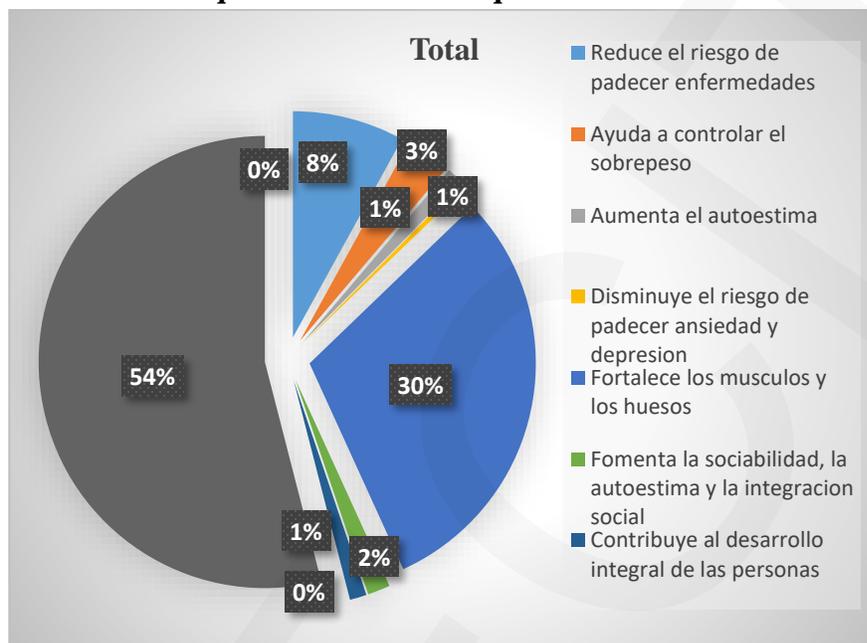
Con respecto al acompañamiento que reciben los estudiantes en las actividades extracurriculares por lo general en los encuestados es bueno en un 61%, regular en un 38% y malo en un 1%. Lo que confirma lo dicho anteriormente que de forma satisfactoria los estudiantes se presentan en actividades extracurriculares, según sus necesidades o gustos preferenciales. Es aquí donde los resultados se apoyan en Adams y Brynteson (1992), “la naturaleza y el tipo de los programas de actividad física seleccionados debe influir en el tipo de actividad que los alumnos eligen para participar después de su graduación”. Por tanto, no se puede olvidar que las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias, existiendo una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo para determinar el nivel actual de actividad física (Sánchez-Barrera y Cols., 1995; Blasco y Cols., 1996).

Tabla 20. Ítem 10. **Beneficios que consideres que tienen las clases de educación física.**

Criterios	Clasificación	Grad	Grado	Total								
		o 6°1	6°2	7°1	7°2	8°1	8°2	9°1	9°2	10°	11°	
¿Qué beneficios crees que tiene la clase de educación física	Reduce el riesgo de padecer enfermedades	4	7	0	3	0	0	2	1	0	3	20
	Ayuda a controlar el sobrepeso	1	0	1	0	1	1	2	1	0	1	8
	Aumenta el autoestima	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	3
	Disminuye el riesgo de padecer ansiedad o depresión	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	Fortalece los músculos y los huesos	6	14	10	15	6	4	4	3	8	6	76
	Fomenta la sociabilidad, la autoestima y la integración social	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	4
	Contribuye al desarrollo integral de las personas	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	3
	Mejora las destrezas motrices	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Todas las anteriores	17	6	9	9	18	13	11	13	19	20	135
	Ninguna de las anteriores	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Grafica 20. Total sobre qué beneficios crees que tiene la clase de educación física.



Fuente del autor: encuesta N°2. Valoración de las clases de educación física en la institución.

Referente a la apreciación de los encuestados sobre la pregunta, qué beneficios creen que tienen las clases de educación física, se obtuvo la siguiente información: reduce el riesgo de padecer enfermedades 30%; ayuda a controlar el sobrepeso 3%; aumenta la autoestima 1%; disminuye el riesgo de padecer ansiedad o depresión 1%; fortalece los músculos y los huesos 8%; fomenta la sociabilidad, la autoestima y la integración social 2%; contribuye al desarrollo integral de las personas 1%; mejora las destrezas motrices 3%; todas las anteriores 54%, ninguna de las anteriores 0%. En promedio la mayoría están muy ubicados, con respecto a los beneficios de la educación física y los aportes que estos generan, para mejorar la salud y la calidad de vida de los seres humanos, especialmente en los niños y adolescentes que están en etapa de crecimiento y desarrollo que necesitan impulsar y tener hábitos saludables para alcanzar un desarrollo integral de su cuerpo y mente, es decir un equilibrio a través del cual adquieran un excelente proceso de formación integral, por medio del cual se

puedan cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización, que garantizara la continuidad para el desarrollo y la especialización deportiva en su vida futura. Haciendo una correlación con los estudios existentes se trae a colación el de Mathes y Battista (1985) quienes analizan los motivos de práctica físico deportiva en la etapa universitaria, y señalan que éstos se centran en la mejora de la salud, en el valor de las experiencias socio-afectivas y en el disfrute de la competición. En ambos géneros se valora en gran medida la salud, que es un motivo muy presente a partir de estas edades. Por otro lado, los varones se inclinan más por la mejora de la condición física y la competición, mientras las mujeres valoran más las relaciones sociales. El trabajo de Gutiérrez y González (1995) reitera esta línea de resultados. García (1996) y Llopis y Llopis (1999) destacan que los motivos por los que se practican actividades físico-deportivas se centran en la diversión y el entretenimiento.

Los resultados obtenidos en esta investigación son similares a los de Torre (1998), que pone de relieve como motivos principales para practicar actividades físico deportivas en adolescentes querer estar saludable, divertirse y ocupar el tiempo de ocio. En consonancia con la investigación existente, los resultados identifican la salud, la sociabilidad, la diversión y la mejora como las razones centrales de la participación de los estudiantes en el deporte escolar competitivo, sin distinción de sexo y edad en los motivos manifiestos para la práctica física – deportiva.

Todo esto es muy consecuente con el tema en estudio que radica principalmente en la importancia **La educación física, la recreación y el deporte, donde muchos autores lo dignifican como parte fundamental del proceso educativo de toda persona ya que por medio de estas actividades centradas en el movimiento corporal se logra un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente en los años de edad escolar.**

En épocas pasadas desde la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio **con fines de supervivencia**, en la medida que sin agilidad, fuerza, velocidad y energía se tornaba muy difícil la subsistencia, en una vida tan rudimentaria, y así sucesivamente se fue dando paso a muchos de los deportes que se practican hasta el día de hoy como son, los famosos Juegos Olímpicos, que tanta importancia tienen a nivel nacional como internacional.

Generalmente en el sistema educativo, la educación física adquiere una importancia especial en la medida que se considera a la escuela no como un lugar en el que se desarrolla meramente el conocimiento formal de los niños, sino que también se **transmiten valores, habilidades y competencias relacionadas con el cuerpo y con la actividad motriz**, un lugar donde no se limita a la práctica de los deportes, sino que debe traer consigo una actividad de internalización de conocimientos: se espera una reflexión sobre el sentido y los efectos de la actividad motriz, y de los hábitos saludables practicados con regularidad: como es el **hábito de mover el cuerpo**, para lo que necesitan conocerlo muy bien. El otro hábito que viene asociado a la educación física es el de la **alimentación** y el modo de vida saludable, acercándolos a una vida ordenada y libre de excesos que atentarían contra su sano desarrollo.

Estas tareas no son para nada sencillas, sobre todo en esta era donde el ser humano se enfrenta a la llamada sociedad del conocimiento que tanto atrae a los niños y que si no se encara con responsabilidad puede traer repercusiones negativas, de ahí la necesidad de **incentivar a que los jóvenes apuesten a la movilidad** frente a la pasividad que parece cada vez más compleja, en la medida que son muchas las tentaciones que tienen los niños por una **vida sedentaria**: la exposición cada vez más frecuente y desde una edad más temprana a las pantallas, a los computadores y a los videojuegos, que lleva a que los niños pasen mucho tiempo encerrados en sus casas,

lejos de la actividad deportiva. Son muchas las ventajas y los beneficios asociados a la realización de actividades físicas.

Los resultados obtenidos durante la investigación tienden mucho a la realidad y a los estudios realizados por muchos autores donde se refuta que la **Educación física es importante** porque **previene enfermedades**, ayuda a conocer el cuerpo y logra formar al ciudadano en el **trabajo en equipo, colaborativo**. Además a ello se le suma que la educación física es la única asignatura escolar, multidisciplinaria, capaz de integrar las demás disciplinas de forma coordinada en la búsqueda de educar en la experiencia personal. Para cualquier actividad física suelen intervenir otros conocimientos, como: las **matemáticas** (la distancia de pase, las puntuaciones o tanteos), la **física** (fuerza que imprimo a un móvil y la trayectoria que describe), la **expresión corporal** (comunicación no verbal, los gestos), la **música** (para transmitir, sentir, comunicar; el placer del baile, compartir el ritmo y sus sensaciones), la **química** (conexión entre los miembros de un equipo), la **historia** (para conocer de dónde se es y sobre todo hacia dónde se quiere ir), involucra inglés, francés, alemán (porque el deporte es un **idioma** universal), el **arte** (multitud de disciplinas deportivas que tienen en cuenta el movimiento bonito, la estética del gesto o una acción determinada), la **religión** (deportistas que imploran y miran al cielo en señal de gracias o peticiones), el **latín** (*Mens sana in corpore sano; citius, altius, fortius*), el **griego** (la *marathon*, el alfa y el omega, los Juegos Olímpicos), la **lengua** (metodología y didáctica del deporte, el saber aplicar objetivos y destrezas), la **filosofía** (el ser humano es una unidad indivisible de cuerpo y mente) la **medicina** (anatomía corporal, conocer cómo funciona el cuerpo, sus posibilidades, sus límites) y en fin no alcanzaría a nombrar la gran importancia de esta asignatura en el proceso de formación integral.

4.2 Discusión de los resultados

Las prácticas de actividades físicas y deportivas son unos de los pilares fundamentales para llevar una vida saludable a cualquier edad. Ya sea saliendo a caminar, correr o jugando un partido de fútbol con los amigos, practicar algún tipo de actividad físico- deportiva, te hace estar más sano y más feliz gracias a los múltiples beneficios de la actividad física. Razón por la cual hoy día se deben considerar estas actividades como elemento central de promoción de la salud y calidad de vida.

Uno de los aspectos fundamentales de la presente investigación queda centrado en la consideración conceptual de las prácticas de actividades físicas, deportivas y recreativas en las instituciones escolares, como aspecto no reducido únicamente a la práctica de la educación física como una asignaturas más del común, si no como un eje fundamental de engranaje, para articularla con aspectos relacionados a la salud y mejora de la calidad de vida de los adolescentes, una de ellas es la reducción de las ENT, la disminución del sedentarismo que ha surgido hoy día gracias a la nueva sociedad del conocimiento. Todo esto a través del uso de un instrumento de medida (IAFHA modificado, el cual considera tres momentos o dimensiones de la actividad cotidiana: tiempo de permanencia en el centro escolar, tiempo dedicado al deporte y tiempo de ocio), que logra identificar los niveles de actividad física habitual de los adolescentes.

Al considerar otros estudios e instrumentos que han sido usados en investigaciones similares a esta, los niveles de actividad física habitual de los adolescentes, en este estudio determinó que los adolescentes escolarizados en edades entre 10 a 18 años pertenecientes a INSTELAR del municipio de Cotorra – Córdoba, con respecto a la relación de práctica de Educación Física y la edad dentro del ámbito escolar está más extendida hacia la población más joven entre los 13 y 15 años de edad con una prevalencia del 46%, de acuerdo a este índice, se puede también afirmar que es menor en las mujeres (44%) e inferior en el sexo masculino (56%) y en ambos géneros disminuye paulatinamente con la edad. Datos corroborados por estudios como un

estudio realizado en Méjico, Monterrey, desarrollado por Oswaldo Ceballos, Javier Álvarez y Rosa Elena Medina en el año 2006, el cual consistió en estudiar el nivel de actividad y condición física por géneros de los escolares adolescentes de Monterrey, utilizando una encuesta transversal en una población de 12 a 17 años pertenecientes a la escuela de la ciudad (380 estudiantes), la cual Arrojando como resultado que el 57.6 % de los escolares son más activos y moderadamente activos mientras que el 42.4 % están tipificados como inactivos y muy inactivos, siendo mayor en los hombres con respecto a las mujeres (Ceballos, Álvarez, Medina, 2006). Situación igual se manifiesta en el estudio de Un estudio realizado en Méjico, Monterrey, desarrollado por Oswaldo Ceballos, Javier Álvarez y Rosa Elena Medina en el año 2006, el cual consistió en estudiar el nivel de actividad y condición física por géneros de los escolares adolescentes de Monterrey, utilizando una encuesta transversal en una población de 12 a 17 años pertenecientes a la escuela de la ciudad (380 estudiantes), utilizando como método de evaluación el cuestionario de Four by one Day 0 physical questionnaire, aplicando una batería de condición física establecida por la comisión nacional del deporte en Méjico. Arrojando como resultado que el 57.6 % de los escolares son más activos y moderadamente activos mientras que el 42.4 % están tipificados como inactivos y muy inactivos, siendo mayor en los hombres con respecto a las mujeres (Ceballos, Álvarez, Medina, 2006).

Otro estudio de gran relevancia, por compartir muchos caracteres con este al abordar las mismas temáticas fue el realizado por Aranza Angeles Galvez Casas, (2004). Que determino la actividad fisica habitual en los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de practica y abandono de la actividad físico – deportiva, que utilizo como instrumento uno de los mismos cuestionarios IFAHA con una escala de 0-10. Empleados en el presente estudio. El cual obtuvo como resultado que los adolescentes alcanzan los valores más altos de práctica deportiva durante el tiempo que permanecen en el centro escolar (6.02), disminuyendo en su tiempo de ocio (4.49). esta afirmación concuerda con los datos arrojados en este estudio cuando

se definió que la Educación física en el ámbito escolar (INTELAR) es practicada en un 100 % de la población estudiantil, debido principalmente a que es una asignatura pre requisito dentro de la institución, pero manifestando una prevalencia de un 83% de mucho interés en su realización, contra un 16% de poco interés, 1 % ningún interés, lo que a su vez va disminuyendo los factores de riesgos de las enfermedades ocasionadas por la inactividad física y ayuda a adquirir hábitos de vida saludables que favorecerían su salud y por ende mejorarían su calidad de vida.

El IAFHA reconoce un significativo descenso de la práctica de actividad física en las mujeres. Porcentajes que permiten afirmar esto son similares a los de un estudio de García Ferrando (1993), el cuál destaca el descenso alarmante de la práctica observado en las chicas españolas (de las que sólo el 3% practica) con respecto a los chicos. En esta misma línea está una investigación realizada por Mendoza y cols. (1994), en la cual, la práctica de actividad física durante la adolescencia desciende de forma más pronunciada en las mujeres que en los varones. Lo que coincide con los resultados de Sallis y Cols. (2000) en su revisión de correlatos de la actividad física en niños y adolescentes. Estos autores afirman que es mayor la práctica físico-deportiva de los varones, siendo éstos más activos que las mujeres. Estudio que comparte los mismos resultado que este proceso investigativo, donde los adolescentes dentro de la institución son generalmente activos, siendo mayor en los niños de 13 a 15 años. Como ya se ha resaltado, en lo que se refiere a actividad físico-deportiva y género, el varón practica más que la mujer. Esta afirmación está respaldada por los resultados obtenidos por García Ferrando (1990, 1993 y 1998), Vázquez (1993), Moreno y cols. (1996), Casimiro (1999), Torre (1998), Ruiz (2000), Rodríguez (2000), Velázquez y cols. (2000), y Pavón (2001), entre otros. Según Vázquez (1991), las causas por las que la mujer practica menos que el varón han sido diversas: unas están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, y otras se refieren a la propia naturaleza de la actividad físico-deportiva. No

obstante, como afirma Buñuel (1992), los estereotipos asociados al género van evolucionando, de tal manera que los comportamientos de hombres y mujeres respecto al deporte son cada vez más similares. Situación que se denota muy bien en este proyecto investigativo al ver que el aumento entre los dos sexos no es muy significativo.

Pero dejando claro que los planteles educativos si pueden contribuir desde el ámbito de la educación física a mejorar la salud y la calidad de vida de los adolescentes, al incluir dentro de los planes operativos y propuestas curriculares actividades que motiven a realizar actividades físicas, recreativas y deportivas y disminuyan el sedentarismo, este último que actualmente se posesiona como una amenaza constante para la salud pública (Varo y Martínez-González, 2006).

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones.

Al finalizar este proceso investigativo, se puede concluir que:

- ✓ Los adolescentes escolarizados en edades entre 10 a 18 años pertenecientes a la Institución Educativa Las Arepas, del municipio de Cotorra – Córdoba, con respecto a la relación de práctica de Educación Física y la edad dentro del ámbito escolar está más extendida hacia la población más joven entre los 13 y 15 años de edad con una prevalencia del 46%, disminuyendo paulatinamente con la edad mayores de 18 años con una prevalencia del 4%, ya que en los adolescentes se despierta mucho más el interés por los nuevos avances tecnológicos que los mantienen conectados a las redes sociales y que de una u otra forma intervienen para una mayor inactividad física; siendo menor en mujeres (44%) con relación al sexo masculino (56%), si se analizan los resultados obtenidos la diferencia no es muy notoria, pues la población objeto de estudio en su mayoría eran del sexo masculino, y si a esto se le agrega que en las zonas rurales, como es el caso de esta investigación los jóvenes tanto niñas como niños se ven envueltos en situaciones muy particulares que los llevan a desempeñar labores del campo, sin distinción de géneros y al igual se ven abocados a realizar actividades deportivas compartidas, como es la práctica del fútbol una de las más significativas, debido principalmente a la política cultural del medio, lo que la hace la mayor actividad deportiva por escogencia múltiple más practicada por la población escolar en este proyecto investigativo. Aspectos muy notorios y argumentados por los estudios existentes donde los resultados son muy similares Buñuel (1992). Posiciones

que ponen en manifiesto que cada día se va evolucionando el hombre y la mujer se acercan a nivel de sus comportamientos al ir incursionándose en un equilibrio de roles dentro de la sociedad naciente, que genera un acercamiento notorio a nivel de género.

- ✓ La Educación física en este ámbito escolar es practicada en un 100 % de la población estudiantil, debido principalmente a que es una asignatura pre requisito dentro de la institución, pero manifestando una prevalencia de un 83% de mucho interés en su realización, contra un 16% de poco interés, 1% no tengo interés, situación muy provechosa a la hora de adquirir los aprendizajes, de tal forma que los adolescentes se identifican, disfrutan de dichas actividades, según sus propias necesidades y a su vez van disminuyendo los factores de riesgos de las enfermedades ocasionadas por la inactividad física y adquiriendo hábitos de vida saludables que favorecerían su salud y por ende mejorarían su calidad de vida, lo que indica que la institución educativa pueden favorecer las políticas de promoción general del deporte.

- ✓ Los adolescentes dentro de la institución son generalmente activos, siendo mayor en los niños de 13 a 15 años, pues habitualmente se desenvuelven en una zona que lo amerita, y que por la edad, a menor rango el uso del juego y las actividades recreativas permiten la integración propia de los grupos en dichas actividades, y que solo a mayor rango se va perdiendo el interés, situación que puede ser muy identificada al gran auge y arraigo que tienen actualmente el uso y avance tecnológico de la actual sociedad del conocimiento, al igual que las comodidades que ofrecen hoy día los medios de transporte. Estas situaciones que ha ido incrementando el sedentarismo en la población adolescente, y que quizás tendría su solución si se intensifican un poco más las horas de esta asignatura, siempre y cuando se tenga en cuenta

dentro de su carga académica, actividades propias físico-deportivas de promoción de hábitos saludables, pues solo se ven 2 horas semanales por grado. Donde en un 78% la población objeto de estudio manifiesta el pleno desarrollo de sus actividades deportivas, ya sea por querer recrearse como lo indica el 77% o por adquirir habilidades competitivas en un 23%; pero la mayoría concuerda en que los motivos que los impulsan a la realización de actividades deportivas son relacionadas con los beneficios a la salud, y que son la falta de recursos e instalaciones los que desmotivan dichas actividades. Y es en este ítem donde se genera el grado de responsabilidad de las instituciones educativas y de las administraciones públicas por mejorar e impulsar el deporte como actividad promotora y preventiva en políticas de salud pública para aumentar el promedio de la calidad de vida dentro de la población escolar.

- ✓ Con estos resultados se pone al manifiesto que por medio de las actividades físicas se pueden inducir las prácticas físico-deportivas, mediante el desarrollo de la asignatura de Educación física recreación y deporte dentro de los planteles educativos en la población adolescente, ya que esta área va más allá de un simple juego, como se pensaba antes al tomar esta asignatura, como muchos piensan de relleno, cada día más esta área va cobrando importancia y son estos estudios los que resignifican su labor, al convertirla en una herramienta clave y de gran ayuda para reducir los factores de riesgos que han sido asociados a ellas, para disminuir lo que hoy se denomina ENT, y que están cobrando una alta tasa de morbilidad y mortalidad en las poblaciones mundiales, como se hizo entre ver dentro de los diferentes estudios existentes. Y son precisamente las instituciones educativas las llamadas a contribuir en esta situación problema, y más específicamente a los docentes del área de Educación física a ser un apoyo de gran ayuda a la hora de manifestar el interés por incluir dentro de los planes operativos y

propuestas curriculares actividades que motiven a disminuir el sedentarismo, que actualmente se posesiona con uno de los índices más preferidos en la población escolar e influenciar las realizaciones de las actividades físicas-deportivas en la población estudiantil, con el fin de contribuir con el fomento de hábitos de estilo de vida saludable y propender de esta forma al mejoramiento de la calidad de la población adolescente, los cuales serán patrones a futuras generaciones y mantenidos a su vez dentro del pleno desarrollo de su vida hasta la edad adulta.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los múltiples beneficios que trae la práctica de actividad física y en procura de mantener un nivel óptimo de salud y rendimiento a nivel físico, psicológico y laboral se sugiere a nivel:

➤ **Docente:**

-Diseñar un programa de intervención mediante una propuesta pedagógica que a través de las actividades físicas promuevan los estilos de vida saludables según las necesidades detectadas. Que se comprometan a articular su plan de trabajo o de área de tal forma que exista un fiel propósito de contribuir a mejorar, para ello el plan de área debería tener en cuenta una unidad que promueva las actividades físicas enfocadas a la mejora de la salud y la calidad de vida de los adolescentes en edad escolar, teniendo en cuenta los beneficios que generarían las actividades físico-deportivas a las futuras generaciones dentro de la sociedad y de esta forma despertar el interés por proporcionar el aumento en las horas de clases enfocadas a esta área con el fin de mantener el equilibrio físico y psicológico de los estudiantes, enseñándoles a

aprovechar su estancia escolar y a la vez su tiempo de ocio, al implementar una cultura capaz de fomentar hábitos de vida sana en la población de estudio a través de políticas coherentes y coordinadas entre la comunidad estudiantil en general e integrando todos los miembros de la comunidad educativa dentro del proceso.

-Promover las intervenciones interdisciplinarias y transdisciplinaria para alcanzar la efectividad a la hora de implementar los programas de intervención pedagógica en la institución.

-Motivar el gusto por las clases de educación física, de tal forma, que se pueda elevar significativamente los niveles de esta práctica habitual en los niños y adolescentes en ambos sexos y así implementar en ellos hábitos de vida saludables.

-Realizar trabajos en conjuntos con toda la comunidad educativa incluyendo a un agente muy importante los padres de familias.

➤ Padres de familias:

Ser agentes activos de acompañamiento del proceso educativo de sus hijos y a su vez motivarlos a participar en jornadas pedagógicas y competitivas en el plantel, para así orientar y acompañar a sus hijos en las actividades tanto educativas como de tiempo libre, sobretodo en actividades físicas, así mismo invitarlos a limitar el tiempo de exposición de los adolescentes a comportamientos sedentarios.

➤ Institucional:

Comprometerse a contar con la dotación adecuada para la realización de las actividades físicas con el fin de contribuir al pleno desarrollo de sus estudiantes, ampliando así la oferta de actividades recreativas dentro del plantel. Ya que La administración institucional y la secretaría de Deportes municipal se deben apropiar

de planes, programas y proyectos que suplan las necesidades de la comunidad estudiantil, en miras de futuras inserciones sociales y fomentar la actividad físico deportiva como medio de preservar la salud.

Generar espacios que fomenten la intervención administrativa local y municipal para la organización de torneos intra y extra escolar que favorezcan las prácticas deportivas, recreativas y físicas a nivel institucional.

➤ Estudiantes:

Estar prestos a participar activamente de las clases de educación física de tal forma que se ponga en marcha la propuesta pedagógica activa en los adolescentes de edad escolar. Y a su vez tener un mejor manejo de su tiempo libre, aprovechándolo en jornadas deportivas u otro tipo de actividades físicas.

En general se recomienda un trabajo en equipo entre el docente del área de educación física, las administrativas y las secretarías deportivas para que se genere una mayor masificación del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre tanto intra como extracurricular e implementar también rutinas complementarias de ejercicios que impulsen hábitos de vida saludable y la mejora de la calidad de vida de la población estudiantil; replicar este estudio a nivel local en otras instituciones e incluso nacional con el fin de correlacionar, para generar estrategias de planeación de la oferta educativa en actividad física, buscando un mayor grado de participación y aprovechamiento con respecto a la adquisición de hábitos saludables, abordando el tema de forma cuantitativa donde se de participación a docentes, padres de familias y demás actores de la comunidad educativa.

- Propuesta: **Implementar un plan de desarrollo integral en las instituciones educativas, para la promoción del deporte, la recreación y la actividad física con el propósito de fomentar una práctica saludable de calidad de vida en toda la población escolar.**

Bibliografía

CDC. Promoción de la actividad física: la mejor inversión en salud pública. *Human Kinetics* 1999;8-35.

Chuliá M, Ferrer E, Lizama N, Martín S, Monrabal C. El sedentarismo en los jóvenes universitarios.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona: Inde.

Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, 455- 472. Dwyer, T.; Sallis, J. F.; Blizzard, L.; Lazarus, R. y Dean, K. (2001).

El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica RES 18 AGOSTO2 2004.qxd 19/08/2004 18:09 Page 73 Carratala, V. y Carratala, E. (1999).

La actividad física de ocio y su asociación con variables sociodemográficas y otros comportamientos relacionados con la salud. *Gac Sanit* 1998;12(3):100–109.

Ministerio de Sanidad y Consumo (2005). Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad [NAOS]. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana. México: OMS; 2002.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. Programa de Alimentación y Nutrición / División de Promoción y Protección de la Salud. [En línea] 2002.

Disponible en URL: <http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf>.

Organización Panamericana de la Salud. Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (DPAS). Plan de ejecución en América latina y el Caribe 2006-2007. 5 ver. Actividad física: estrategia de promoción de la salud 2

Ottawa Charter for Health Promotion. WHO. [En línea]. Geneva: Editorial; 1986. Disponible en URL: http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf

Pérez D, Requena C, Zubiaur M. Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la facultad de ciencias de la actividad física y del deporte de la universidad de león.

Reig A, Cabrero J, Ferrer R, Richart M. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes; 2001.

Serrato M. Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio. Bogotá: AMEDCO; 2003.

Wedderkopp, N. (2001). Physical activity and dietary habits in children and adolescents: effect on health and recommendations for intervention. Doctoral Dissertation. Institute of Sport and Science and Clinical Biomechanics. Faculty of Health Sciences, University of Southern Denmark, Main campus: Odense University.

Weinberg, R.S., y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

ANEXOS

Anexo A: Encuesta n°1

PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

<https://es.surveymonkey.com/r/TM96NTX>

Cuestionario

Ítem 1. Género de personas encuestadas

- Masculino
- Femenino
- Otros

Ítem 2. Distribución de los encuestados por rango de edad

- Entre 10 y 12 años de edad
- Entre 13 y 15 años de edad
- Entre 16 y 18 años de edad
- Mayor de 18 años

Ítem 3. Interés por la práctica recreativa o actividad física

- Mucho
- Moderado

- Poco
- Ninguno

Ítem 4. Llevas a cabo alguna actividad física

- Si
- No

Ítem 5. Cual actividad física prácticas.

Ítem 6. Cuantas horas practicas tu deporte semanalmente

- Entre 1 y 2 horas
- Entre 2y 3 horas
- Entre 3 y 4 horas
- Entre 4 y 5 horas
- Más de 5 horas

Ítem 7. Modalidad de práctica deportiva

- Recreativa
- Competitiva
- No responden

Ítem 8. Razones que lo motivan a las actividades físicas o deportivas

- Para el mejoramiento de las actividades
- Entretenimiento

- Competitivo
- Por salud
- Por hacer amigos
- Por ganar
- Estar ocupado
- Relajarse

Ítem 9. Que prefieres hacer en tu tiempo libre

- Hacer deporte
- Ver Tv
- Ir a cine
- Bailar
- Ir a discoteca
- Viajar
- Navegar por Internet
- Realizar juegos de mesa
- Charlar por celular
- Leer
- Ir al parque
- Dibujar
- Caminar

Ítem 10. Motivos por los cuales no realizan ninguna práctica deportiva

- No hay instalaciones
- Por cansancio
- No poseo tiempo suficiente
- No me gusta
- Me encuentro enfermo

Anexo B: Encuesta n°2

Valoración de las clases de educación física en la institución

<https://es.surveymonkey.com/r/T66GG7Y>

Cuestionario

Ítem 1. Te gusta realizar educación física recreación y deporte en la institución educativa

- Si
- No
- Algunas veces

Ítem 2. Señala la frecuencia con la que recibes la clase de educación física en la institución educativa

- Una vez por semana
- Dos veces por semana

Ninguna vez

Ítem 3. Lugar donde realizas las actividades físicas y recreativas

En la calle

En la escuela

En la cancha de tu barrio

En el parque

En otro municipio

Ítem 4. Considera usted que las instalaciones deportivas o recreativas para las clases de educación física son:

Suficiente

Insuficiente

Inexistente

Ítem 5. El mantenimiento de las instalaciones es:

Adecuado

Inadecuado

No requiere

Ítem 6. El apoyo administrativo para las clases de educación física es:

Adecuado

Escaso

Ninguno

Ítem 7. La dotación deportiva para las clases de educación física en la institución es:

- Suficiente
- Insuficiente
- No sabe

Ítem 8. La institución educativa cuenta con comité deportivo

- Si
- No
- No sabe

Ítem 9. El acompañamiento de las actividades extracurriculares es

- Bueno
- Regular
- Mala

Ítem 10. Que beneficios crees que tiene la clase de educación física

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades
- Ayuda a controlar el sobre peso
- Aumenta la autoestima
- Disminuye el riesgo de padecer ansiedad o depresión
- Fortalece los músculos y los huesos
- Fomenta la sociabilidad la autonomía y la integración social
- Contribuye al desarrollo integral de las personas
- Mejora las destrezas motrices
- Todas las anteriores

- Ninguna de las anteriores



F-58 FORMATO DE
REVISION ORTOGRA



F-138 PDF.pdf