

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DE SALUD EN JÓVENES DE 12
A 18 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO PRIETO

AUTOR:

BLEIDYS CORREA SUAREZ

HENRY RODOLFO MONTESINO MONTESINO

CORPORACION UNIVERSITARIA ANTONIO JOSE DE SUCRE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

FISIOTERAPIA

SINCELEJO-SUCRE

2023

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DE SALUD EN JÓVENES DE 12
A 18 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO PRIETO

AUTOR:

BLEIDYS CORREA SUAREZ

HENRY RODOLFO MONTESINO MONTESINO

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO DE FISIOTERAPEUTA

TUTOR:

DR. YANET PARRA OVIEDO

McS. KELLY MERCEDES DIAZ THERAN

Magister en Intervención Integral en el Deportista

CORPORACION UNIVERSITARIA ANTONIO JOSE DE SUCRE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

FISIOTERAPIA

SINCELEJO-SUCRE

2023

NOTA DE ACEPTACION

PRESIDENTE DEL JURADO

JURADO

JURADO

Sincelejo- diciembre del 2023

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos a la CORPORACION UNIVERSITARIA ANTONIO JOSE DE SUCRE (UAJS), por brindarnos la oportunidad de conocer el programa de fisioterapia, aportar docentes capacitados para nuestro crecimiento no solo profesional si no también personal, a cada uno de ellos por sembrar en nosotros el saber y el ser, por compartir con todos sus conocimientos en cada una de las áreas de la fisioterapia; a nuestras tutoras de investigación por guiarnos en este proceso para poder culminarlo satisfactoriamente.

DEDICATORIA

En primer lugar, la gloria sea para Dios y este logro está dedicado a él, porque me acompañó en cada uno de los momentos buenos y malos, aquellos en donde pensé desistir y ahí estuvo el levantándose con su amor y misericordia; cuando empecé esta hermosa travesía no pensé que terminaría tan rápido, amo mi profesión, todo lo bueno que me enseñó, la persona en la que me fui formando y del cual es un orgullo para mí, porque con muchos esfuerzos y sacrificios y gracias a la ayuda de mi familia no lo hubiese logrado, infinitas gracias a mi papá que con mucho esmero y amor me apoyo en este largo camino, por las tantas veces que dejó de tener dinero en su bolsillo por dármelos a mí, por todo el día trabajar y dar el sustento a la familia y a pesar del cansancio, del sol o la lluvia siempre se levantaba con las mejores ganas, por las veces que no había para dirigirme a la universidad y él hacía hasta lo imposible porque yo estuviera en mi salón de clases recibiendo el conocimiento que adquirí; a mi mamá porque me enseñó muchos valores, me dio mucho apoyo en este proceso, porque cuando sentía que no podía o que no era capaz, me enseñó que confiara en mí y que podía más de lo que yo misma pensaba, por todas las veces que me trataba como su niña pequeña cuando llegaba cansada de clases porque me había tocado todo el día; a mi compañero de tesis y de vida porque sin él no hubiese sido posible culminar este proyecto, porque estuvo desde el principio hasta el final comprometido con esta gran responsabilidad, por su comprensión, apoyo, cariño y amor hacia mí, por esos largos días sin descanso para poder terminar con éxito esta investigación; a mis profesores de fisioterapia por enseñarnos tanto, por todas las veces que no solo nos inculcaron conocimiento para la vida profesional si no también como personas, al profe Jhon Gonzales Salgado por ser como un padre para nosotros, por preocuparse por las situaciones que se nos presentaban, por compartirnos sus conocimientos con tanta dedicación.

Bleidys Correa Suarez

DEDICATORIA

Primeramente, gracias a Dios y su infinita misericordia por permitirme obtener un logro más en mi vida, el cual me protegió y me guio en todo mis aciertos y desaciertos a lo largo de mi carrera universitaria; mis padres agradecerle infinitamente por su esfuerzo y constancia cada día para apoyarme en mis sueños y proyectos, siendo el un hombre analfabeto logro superar todos sus obstáculos y darles a sus hijos ejemplo de superación y amor incondicional. Gracias a sus consejos, su ayuda económica que siempre fue difícil obtenerla ya que era poco sus ingresos, pero aun así fue de gran ayuda; a mi madre darle las gracias por brindarme sus consejos, por su infinito amor y apoyo incondicional, por su paciencia que es su mayor virtud.; Agradecerles a mis hermanos por apoyarme en mis gastos universitarios y brindarme su respaldo, y comprensión; a mi novia y compañera de tesis agradecerle infinitamente por ayudarme, apoyarme y brindarme su amor. Gracias por darme ánimos en los momentos más difíciles, agradecerle por ayudarme a estudiar en esas largas noches y enseñarme a sobre llevar mis problemas, fuiste mi polo a tierra, sin tu apoyo nada de esto fuera realidad.

Henry Rodolfo Montesino Montesino

Contenido

Resumen.....	11
Introduccion	13
1. Planteamiento del problema	15
1.1 Descripción del problema.....	15
1.2 Formulación del problema.....	16
2. Justificación.....	17
3.1 Objetivo general.....	19
3.2 Objetivos específicos.....	19
4. Referente teórico.....	20
4.1 Estado del arte.....	20
5. Marco teórico.....	25
6. Definición de variables.....	30
6.1 Operacionalización de variables.....	30
7.1 Tipo y diseño de investigación:	32
7.2 Población y muestra.....	30
7.3 Método de recolección de muestras.....	30
7.4 Procedimiento.....	30
8. RESULTADOS	35
9. DISCUSION	40
10. CONCLUSION	43
11. RECOMENDACIONES.....	44
12. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	45
13. ANEXOS.....	54

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de Variables.....	30
Tabla 2: nivel de actividad física realizada durante la semana en el tiempo libre.....	37
Tabla 3: Prácticas de actividad física durante y después de la clase de educación física....	38
Tabla 4: Relación del nivel de actividad física con percepción de salud.....	39

LISTA DE GRAFICOS

Grafico 1. Genero.....	35
Grafico 2. Edades.....	36

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado.....	57
Anexo 2: Cuestionario PAQ- A.....	57
Anexo 3: Evidencias fotográficas.....	58

Resumen

La práctica de actividad física de manera regular resulta fundamental en la prevención y tratamiento de muchos problemas de autoconcepto y en las relaciones sociales dentro de la familia; Además, mantienen la idea de que los alumnos que llevan a cabo actividad física durante una hora al día de manera moderada llegarán a ser físicamente activos en etapas posteriores de la vida, el objetivo de esta investigación es analizar el nivel de actividad física y la percepción de salud en jóvenes de 12 a 18 años de edad en la Institución Educativa Antonio Prieto (ITI), por lo cual, la metodología que se aplicó estuvo dirigida hacia un enfoque cuantitativo descriptivo- no experimental, donde se pudo obtener como resultados que los escolares se encuentran en un nivel muy bajo de actividad física en su tiempo libre, durante y después de la clase de educación física, también se pudo observar que no hay una relación entre el nivel de actividad física con la percepción en salud en escolares de 12 a 18 años de la institución educativa técnico industrial Antonio Prieto, puesto que se encuentran en un nivel de actividad muy bajo según lo que postula la OMS, aunque estos se perciban con una buena salud, no practican ningún tipo de AF.

Palabras claves: Actividad física, Salud, Deporte, Ejercicio físico, adolescentes.

Abstract

The practice of regular physical activity is fundamental in the prevention and treatment of many self-concept problems and in social relations within the family; In addition, they maintain the idea that students who carry out physical activity for an hour a day in a moderate way will become physically active in later stages of life, the objective of this research is to analyze the level of physical activity and the perception of health in young people from 12 to 18 years of age in the Educational Institution Antonio Prieto (ITI), therefore, the methodology that was applied was directed towards a descriptive-non-experimental quantitative approach, It was also observed that there is no relationship between the level of physical activity and the perception of health in schoolchildren between 12 and 18 years of age at the Antonio Prieto Industrial Technical Educational Institution, since they are at a very low level of activity according to the WHO, even though they perceive themselves to be in good health, they do not practice any type of PA.

Key words: Physical activity, Health, Health, Sports, Physical exercise, teenagers

INTRODUCCION

Se considera actividad física (AF) a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere el gasto de energía, donde se incluye el ejercicio, el juego físico, la recreación, el deporte formal e informal, organizado o competitivo y los juegos o deportes autóctonos, pero también otras actividades que producen movimiento corporal en diferentes formas como lo son las prácticas simples como caminar activamente, andar en bicicleta, subir escaleras y bajar escaleras en lugar de subir a un ascensor son formas de potenciar a que los jóvenes sean más activos (UNICEF, 2020).

Por tanto, la organización panamericana de la salud (OPS) y la organización mundial de la salud OMS (2020), con el objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculoesqueléticas, los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos, recomienda: a los niños de 5-17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de AF principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, donde cabe resaltar que es muy importante que los jóvenes deben incorporarse en actividades aeróbicas de alta intensidad y actividades de fortalecimiento de músculos y huesos al menos tres días a la semana, y los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican actividades sedentarias, principalmente el tiempo libre que dedican delante de una pantalla.

Así pues, la percepción es la característica principal de la salud personal y mental durante la adolescencia, se ha encontrado que una autopercepción física correcta puede influir en gran medida en la motivación y realización de AF de forma positiva, como se percibe el adolescente es un factor determinante es el reflejo de la capacidad para conocer los límites propios en la realización de AF y deporte.

Es así que, Duran et al, (2021) propone que la actividad física durante la adolescencia es un indicador clave para establecer hábitos de vida saludables, destacando por un lado la reducción del sedentarismo y los niveles de inactividad física en los adolescentes y por otro lado estimulando el desarrollo físico y cognitivo, en los últimos años, las investigaciones sobre la Actividad Física y la salud han intensificado considerablemente, encontrándose estudios que demuestran que la práctica regular y continuada de A.F, presenta una relación directamente proporcionales entre la mejora de la salud y el incremento de la esperanza de vida. Por consiguiente, se pueden encontrar pruebas, cuestionarios y encuestas que cuentan con la validez

y confiabilidad suficientes, como es el caso del cuestionario PAQ-A, diseñado para medir los niveles de actividad física en adolescentes en los últimos 7 días de la semana (Rincón et al 2021).

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia mundial del estilo de vida sedentario entre los adultos es del 17%, y de igual forma el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años, ya que estos no realizan la suficiente actividad física, por lo que un nuevo estudio dirigido por la Organización Mundial de la Salud demuestra que los adolescentes del mundo no realizan la actividad física recomendada, por lo cual se encuentran en altos niveles de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, y ponen en peligro su salud actual y futura (OMS,2022).

Por lo tanto, se debe tomar conciencia y las medidas necesarias para que los jóvenes realicen actividad física recomendada regularmente, ya que esto disminuye el riesgo de muerte prematura, riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad, reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon (OMS,2020).

De modo que, un bajo nivel de actividad física y una alimentación no saludable ha contribuido al incremento de enfermedades crónicas en etapas de la vida anteriores a la adultez; cabe aclarar que la autopercepción que tengan los adolescentes sobre su propia salud y comportamiento pueden estar relacionadas con una mayor o menor participación en diferentes actividades, como los deportes. (Rosa et al., 2018).

En consecuencia, según Roselló et al. (2023), los datos mundiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), establecen que el 27,5% de los adultos y el 81% de los/las adolescentes (77,6% de los hombres y 84,7% de las mujeres) no siguen las recomendaciones propuestas sobre la realización de actividad física, y no se ha evidenciado aumento en los últimos 10 años; en España, el nivel de actividad física es insuficiente, puesto que está presente en el 69,8% de los chicos y en el 83,8% de las chicas; estos bajos niveles se relacionan con los factores socioeconómicos y culturales, llegando a constituirse como determinantes sociales de la salud; ya que la realización de actividad física durante la adolescencia puede repercutir en la mejora de la forma física y cognitiva de los estudiantes.

Así mismo, las estadísticas globales demuestran que el continente de Oceanía presenta los índices de sedentarismo más bajos, con un 12% de hombres y un 20% de mujeres; por otro lado, América Latina y el Caribe es conocida por tener las tasas de sedentarismo más altas del mundo, 34% y 44% respectivamente. A pesar de los aumentos graduales en los niveles de actividad física, hay un aumento alarmante del sedentarismo entre los jóvenes, de más del 80% (Organización de las Naciones Unidas ONU, 2019; OMS, 2020).

A su vez, a nivel de Colombia la Encuesta Mundial de Salud Escolar y la Encuesta de comportamientos en Salud en la Población Escolar en el año 2010, se logró evidenciar que la prevalencia de actividad física recomendada en jóvenes de 13 a 15 años en 5 ciudades de Colombia fue del 15%, prevalencia que aumenta al 26% en el año 2016 con mejores niveles en hombres en comparación con las mujeres (27.62 vs.4.2%) según el Report Card on Physical Activity for Children and Youth (García et al 2020).

De igual forma, a nivel regional en Barranquilla, a través de un estudio descriptivo transversal, identificaron el alto nivel actividad física como un factor protector para los adolescentes y que las percepciones de salud se asociaron positivamente con el estado emocional y nutricional de un grupo de escolares; a pesar de la práctica todavía puede considerarse baja.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál es el nivel de actividad física y la percepción de salud en jóvenes de 12 a 18 años en la Institución Educativa Antonio Prieto?

2. JUSTIFICACIÓN.

La salud se ha convertido en una preocupación global de gran magnitud. En este sentido, el tercer objetivo del desarrollo sostenible de las Naciones Unidas se enfoca en garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades, esto se debe a que existen riesgos significativos que, si no se gestionan adecuadamente, pueden tener consecuencias graves, llegando incluso a amenazar la vida (UNESCO, 2021).

En este contexto, diversos factores ejercen influencia en la práctica de la Actividad Física (AF), estos abarcan desde la satisfacción con la percepción de la salud hasta la competencia física, entre otros aspectos. La AF se destaca como un pilar fundamental para mejorar la percepción que las personas tienen sobre su salud, como han indicado Zamora et al. (2022).

Es imperativo subrayar que los adolescentes constituyen un grupo especialmente vulnerable a los trastornos en la percepción de su salud. Esta vulnerabilidad se debe a la multiplicidad de cambios que caracterizan esta etapa de la vida, agravados por factores predisponentes, como los valores familiares, la influencia educativa, las presiones sociales y las condiciones socioeconómicas, estos factores combinados incrementan el riesgo de que estos individuos desarrollen trastornos, tal como han señalado Duro y Acosta (2019).

Adicionalmente, la apariencia física adquiere una relevancia particular en la adolescencia y ejerce un papel importante en la configuración del autoconcepto y las dinámicas sociales. De acuerdo con Fernández et al. (2020), el autoconcepto físico, el tipo de actividad física y las motivaciones para su práctica están estrechamente relacionados con la insatisfacción corporal en las adolescentes.

Por otro lado, se torna fundamental abordar los elevados niveles de inactividad física que han emergido como un tema de estudio de gran relevancia en diversas poblaciones, esto se deriva de las graves repercusiones que ejerce en la salud, entre las cuales destaca el incremento del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. No obstante, es primordial reconocer que esta problemática se ve influida por múltiples factores, incluyendo comportamientos sedentarios, hábitos alimenticios inadecuados y otras conductas poco saludables, como el consumo de tabaco, alcohol y drogas (Díaz et al., 2022).

En efecto, Gentil et al. (2019) enfatizan que la práctica regular de actividad física resulta esencial en la prevención y el tratamiento de problemas relacionados con el autoconcepto, así como en la mejora de las relaciones familiares. Además, argumentan que los alumnos que realizan actividad física de manera moderada durante una hora al día en la adolescencia tienen una mayor probabilidad de mantener hábitos físicamente activos en etapas posteriores de la vida.

Asimismo, la actividad física se constituye como una intervención efectiva que facilita la mejora de la autopercepción y la satisfacción colectiva. Además, constituye una herramienta poderosa para modificar los hábitos de vida y mejorar los comportamientos en la interacción social (López et al., 2020).

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo subrayar la conexión entre la actividad física y la percepción de la salud y la relevancia de fomentar la actividad física durante la adolescencia, esto no solo contribuye a promover una vida saludable desde el punto de vista físico sino también en términos de autoconcepto. Diversos estudios respaldan la noción de que la práctica de actividad física durante la adolescencia genera beneficios a largo plazo para la salud de los jóvenes.

3. OBJETIVOS.

3.1 Objetivo General.

- ✚ Determinar el nivel de actividad física y la percepción de salud en los escolares de 12 a 18 años de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto.

3.2 Objetivos Específicos.

- ✚ Caracterizar la actividad física realizada en tiempo libre de los escolares de 12 a 18 años de la institución educativa técnico industrial Antonio Prieto.
- ✚ Identificar los niveles de práctica de actividad física antes, durante y después de la clase de educación física de los escolares de 12 a 18 años de la institución educativa técnico industrial Antonio Prieto.
- ✚ Conocer el nivel de actividad física semanal de los escolares de 12 a 18 años de la institución educativa técnico industrial Antonio Prieto.
- ✚ Identificar la percepción de salud de los estudiantes pertenecientes a la muestra.

4. REFERENTE TEÓRICO.

4.1 Estado del arte.

A continuación, se exponen las investigaciones más relevantes en torno a nuestra investigación.

Según Rosa et al. (2018) en el artículo titulado Percepción de Salud, Actividad Física y Condición Física en Escolares, cuyo objetivo fue analizar la relación entre percepción de salud, actividad física y condición física en escolares, considerando un total de 103 estudiantes en este estudio empírico, observacional y transversal, participaron estudiantes desde los 8 de hasta 12 años de edad (varones, $n = 40$, $10,03 \pm 1,47$ años; mujeres, $n = 63$, $9,89 \pm 1,37$ años). La AF se estimó mediante la escala de AF Comparada y los resultados se analizaron para la FQ según la percepción de salud (mala/normal versus buena/muy buena); al aplicar la prueba U de Mann-Whitney se observó que el grupo de buena/muy buena salud presentó valores medios significativamente menores de parámetros de peso ($p = 0,008$), talla ($p = 0,050$) e IMC ($p = 0,033$). , PCi ($p = 0,028$) y PCa ($p = 0,034$), así como un mejor rendimiento físico en el test Course-Navette ($p = 0,003$); se concluyó que en comparación con sus semejantes que se percibían con peor salud, aquellos los escolares que piensan que tienen mejor salud tienen una mejor capacidad aeróbica y una composición corporal más saludable; aquellos escolares que piensan que tienen niveles más altos de AF tienen una capacidad aeróbica más fuerte y una composición corporal más saludable.

Así mismo, Roselló et al., (2023) En su artículo Percepciones y factores externos de la actividad física en adolescentes a través de métodos mixtos, tuvieron como objetivo analizar el nivel de actividad física en adolescentes de 11 a 18 años y su relación con las percepciones y factores externos de la actividad física; las medidas incluyeron la evaluación de los niveles de actividad física utilizando el cuestionario PAQ-A y la relación entre los niveles de práctica de actividad física, las percepciones y los factores externos descritos en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender; obteniendo como resultados que demostraron que el 60,34% de los adolescentes no hacían suficiente ejercicio. Los factores relacionados positivamente con la actividad física son el género masculino ($p < 0,01$), la participación en deportes extraescolares ($p < 0,01$), la percepción de beneficios ($p < 0,01$), la percepción de autoeficacia ($p < 0,01$), los

efectos interpersonales ($p < 0.01$, .01), padres y madres y madres haciendo ejercicio ($p < 0.01$); se concluyó que existen factores que determinan los niveles de actividad física de los adolescentes y deben ser tomados en cuenta al momento de diseñar políticas de brote y promoción. Estos factores pueden ayudar mejorar los niveles actuales.

De igual manera, Fernández et al., (2020) En su artículo "La relación entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motora y la actividad física en estudiantes de secundaria", tuvieron como objetivo determinar la relación entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motora y los niveles de actividad física; mediante una encuesta realizada a estudiantes de Educación Secundaria en la que participaron 135 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (60 varones y 75 mujeres) (Medad = 13,27, DE = 0,75) demostró que el autoconcepto físico se asociaba con todas las variables de estudio; por lo cual se realizó un análisis de regresión lineal múltiple donde mostró que la variable que mejor predijo el autoconcepto físico fue la condición física, lo que indica que los estudiantes que practicaban AF regularmente fuera de clase tenían mejores autoconceptos físicos y mejores puntuaciones en las pruebas de aptitud física.

A su vez, López et al., (2020) en su investigación correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal, cuyo objetivo fue estudiar la correlación entre autonomía y AF y las cuatro dimensiones en 90 escolares de 14 a 17 años de instituciones educativas colombianas. El método utilizado fue un enfoque cuantitativo mediante un diseño descriptivo correlacional transversal ; la información fue recolectada mediante el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) y la Escala de Coopersmith; los datos fueron procesados mediante software libre; los resultados mostraron que estos estudiantes mostraron niveles más bajos de AF y se relacionaron significativa, positiva y moderadamente con la autoestima en las dimensiones social, general, familiar y escolar; alrededor del 50% de los escolares muestran niveles de autoestima más bajos, lo que se atribuye a su bajo desempeño en AF; en otros casos, un aumento en la práctica de AF aumenta su autoestima, por lo que es necesario promoverla en las escuelas y en el hogar.

Al igual que, Zamora et al., (2022) en su artículo percepción sobre la actividad física y salud del estudiantado del nivel secundario de la República Dominicana, el cual tuvo como objetivo conocer las percepciones de salud y actividad física en el estudiantado del nivel

secundario del sistema educativo de la República Dominicana; se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia en escuelas secundarias de tres regiones del país; se utilizó una muestra de 789 estudiantes como medio para obtener información sobre la actividad física y las percepciones de salud; para la obtención de los datos se utilizó el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida para Estudiantes, ítems 1, 13, 15 y 16; sus resultados fueron que los datos mostraron menores niveles de actividad física, lo que se tradujo en un estilo de vida sedentario, y una proporción de hombres de 83.4% , y la proporción de mujeres es del 92,6%. La región tiene una alta proporción de personas sedentarias que se consideran activas y muy activas, con un 81,8% de hombres y un 69,3% de mujeres. En sí misma, existe una paradoja en lo que respecta a las percepciones de salud, ya que las personas sedentarias perciben que su salud es buena o muy buena.

Por consiguiente, Matías et al., (2018) en su artículo llamado la etapa de mantenimiento para el ejercicio se asocia con una mejor percepción de diferentes indicadores de salud en la adolescencia, que como objetivo referían investigar la asociación entre diferentes etapas de cambio en el comportamiento de ejercicio y las percepciones de los indicadores de salud entre estudiantes adolescentes, con un total de participantes de 662 adolescentes de 14 a 19 años; se utilizaron cuestionarios que evaluaron las características socioeconómicas, el estado de salud y las etapas del cambio de conducta en el ejercicio; la fase de mantenimiento de la práctica controlada se dedicó a las percepciones de salud; por lo tanto, los adolescentes que permanecieron físicamente activos tenían mejores percepciones de salud que los adolescentes que no eran físicamente activos.

Así mismo, Nuviala et al (2023), en su artículo titulado actividad física y autopercepción de la salud en adolescentes, el cual tuvo como objetivo conocer la influencia de la práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre en la autopercepción de la salud de los adolescentes rurales; en el estudio participaron 1.109 escolares españoles de 10 a 16 años procedentes de entornos rurales, de los cuales el 89,7% afirmó no tener problemas de salud , mientras que el 10,3% afirmó tener problemas de salud . El valor más común considera buena salud (48,2%). Hubo diferencias significativas en las percepciones del estado de salud según el sexo ($p < 0,0005$), el período de educación ($p < 0,0005$) y la actividad física organizada ($p < 0,0005$). Los niños son más conscientes de su salud que las niñas, el alumnado de educación primaria manifestó tener

mejor salud que el de educación secundaria y, dentro de este grupo, se demostró que son los niños y niñas de primer ciclo de la ESO quienes declaran poseer mejor salud.

En ese mismo contexto, Nieto et al., (2021) en su artículo relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español, tuvieron como objetivo, Analizar la relación entre los niveles de condición física relacionados con la salud y la calidad de vida percibida relacionada con la salud entre los adolescentes españoles; un estudio multicéntrico realizado en 1.037 adolescentes de 14 a 17 años ($15,52 \pm 1,11$ años) en la región de Murcia, en el sureste de España, en octubre 2018, utilizando muestreo aleatorio, estratificado y por etapas; análisis de calidad de vida basado en niveles de FC masculinos; dentro de este grupo, las pruebas MANOVA mostraron que las personas con mejor FC tenían valores más altos en las dimensiones funcionamiento físico, rol físico, salud general, vitalidad, funcionamiento social, salud mental y calidad de vida general (p entre $<0,01$ y $<0,001$), mientras que aquellos con menor FC registraron valores más elevados en el rol emocional ($p=0,001$).

Y, además, Corr et al, (2019), Percepciones de las adolescentes sobre la actividad física: Una Revisión Sistemática de Estudios Cualitativos, el cual tuvo como objetivo simplificar la evidencia científica de estudios cualitativos relacionados con las percepciones de las adolescentes sobre su participación en la actividad física. El protocolo para esta revisión está registrado en PROSPERO (ID no. CRD42017054944); Se incluyeron estudios que reportaron datos cualitativos que exploraron los puntos de vista/opiniones/percepciones de niñas adolescentes (>12 y <18 años) publicados entre 2001 y 2016. Se excluyeron los estudios que no estaban en inglés, los que se centraban en la educación física escolar o en deportes específicos, y los que incluían poblaciones especiales; Los resultados de esta revisión proporcionan información sobre las opiniones de las adolescentes sobre la actividad física los investigadores y las personas que trabajan con chicas jóvenes deben tener en cuenta el papel de la competencia motora percibida en la participación y cómo esto puede afectar a sus percepciones.

Por lo cual, según Gutiérrez et al, (2023), en su artículo titulado nivel de actividad física y autopercepción de la complexión física según la etapa de cambio de adolescentes mexicanos, El objetivo fue analizar los niveles de AF y la autopercepción de su complexión física según etapas de cambio en adolescentes mexicanos, por tipo demográfico (rural vs urbano) y género. De los

329 adolescentes que participaron en el estudio, el 60,2% (n = 198) eran mujeres y el 39,8% (n = 131) eran hombres; La media fue de $14,46 \pm 0,49$ años; los resultados del análisis mostraron que durante la fase de cambio más activa los hombres fueron significativamente más activos que las mujeres, mientras que durante la fase de cambio menos activa no se observaron diferencias entre sexos, lo que indica que existen diferencias significativas entre los sexos ya que, cambian las etapas y niveles de AF, pero no la percepción de su complexión física, por lo que percibirse más o menos no determina la práctica de AF, sin embargo, el género sí parece ser un factor determinante ya que hay estudios que demuestran que los hombres son más activos. que las mujeres, especialmente durante las etapas de cambio más activas.

Finalmente, Lizarazo et al, (2020), plantea en su artículo actividad física y autoestima el cual tuvo como objetivo estudiar las correlaciones existentes entre la AF y cuatro dimensiones en la autonomía de 90 escolares, con edades entre los 14 y los 17 años y pertenecientes a una institución educativa colombiana, la población está conformada por 450 estudiantes, el número de participantes que componen la muestra se obtiene utilizando un nivel de confianza del 95% ($Z=1.96$), trabajando bajo el criterio de incertidumbre perfecta, $p=0.5$, $q= 0,5$ y supongamos que el error absoluto es $e=9,3\%$. ; Se determinó un tamaño de muestra de 90 estudiantes, en los cuales se aplicó una versión en español del PAQ-A, instrumento que mide la AF de los adolescentes por puntajes, con resultados que oscilaron desde niveles muy bajos hasta niveles muy altos en general, desde el punto de correlación desde su punto de vista, hubo correlaciones positivas, significativas y moderadas entre AF y AF, y se concluyó que alrededor del 50% de los participantes mostraron niveles más bajos de AF, lo que se atribuyó a que su ejecución de AF es deficiente; en otros casos, el aumento de AF La práctica conlleva un aumento significativo de su EA, por lo que es necesario promoverlo desde los centros educativos y las familias.

5. Marco teórico.

5.1 Actividad Física

Actividad física existen diferentes definiciones, pero en general todas ellas conllevan al mismo término, alrededor del aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal (Varela et al, 2018).

Los efectos positivos de la AF se dirigen a los sistemas musculoesquelético, cardiovascular y muscular; por lo tanto, se ha descubierto que practicar AF reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas que se desarrollan en la edad adulta, en contraste con la inactividad física; esta última constituye un problema de salud pública grave a nivel mundial. Preocupación porque se asocia con riesgos para la salud como el aumento de peso; de hecho, la inactividad física durante la infancia y la adolescencia tiene causas y consecuencias. Las causas incluyen, por ejemplo, que los niños pasen mucho tiempo sentados mirando televisión, usando computadoras o jugando videojuegos; las consecuencias incluyen obesidad, presión arterial alta, diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, deterioro de la salud cognitiva y control ejecutivo y cognitivo. (Ortiz & Ramírez, 2020).

Entre los beneficios de la Actividad Física por sistemas del cuerpo, se pueden encontrar desde los neurológicos y su impacto hasta en patologías tan frecuentes como lo es la ansiedad y la depresión, disminuir el riesgo de padecer demencia, mantener activa la función cognitiva y mitigar el riesgo de accidente cerebrovascular. En cuanto a la salud cardiovascular se destaca la reducción en el riesgo de mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular (Perea et al, 2019).

5.2 Percepción de salud

Es un predictor significativo de mortalidad, de actitudes hacia la muerte y de cumplimiento de tratamientos durante la enfermedad (Jiménez et al, 2019).

La percepción de un individuo es subjetiva, selectiva y temporal. Es subjetiva, ya que las reacciones ante un mismo estímulo varían de un individuo a otro; selectiva porque es consecuencia de la naturaleza subjetiva de la persona que no puede percibir todo al mismo tiempo y selecciona su campo perceptual en función de lo que desea percibir; temporal, puesto que es un fenómeno a corto plazo. Así, el estado de salud percibido es uno de los indicadores

más utilizados a la hora de evaluar el estado de salud de una población y puede proporcionar una estimación preliminar de la satisfacción con la vida de un individuo; la evaluación del estado de salud no sólo nos acerca a quienes perciben su salud de una manera u otro, pero también se proporciona una primera aproximación de por qué los individuos perciben su salud de esta manera, es decir, la autopercepción del estado de salud. Es un indicador sencillo pero bueno de la satisfacción con la vida, incluso más que el número de enfermedades diagnosticadas. Las personas con mala salud tienden a estar menos satisfechas con sus vidas que aquellas con opiniones más positivas. (Razo et al, 2018).

5.3 Adolescencia

La adolescencia ocurre en la segunda década de la vida, con inicio entre los 10 y los 13 años (representado por la pubertad), y que finaliza entre los 18 y los 25 años, momento que fluctúa de acuerdo con la diversidad cultural y las metas o tareas que se espera se hayan cumplido (Palacios ,2019).

La adolescencia es una etapa transitoria del desarrollo vital del sujeto, que va desde la niñez y busca su identidad como joven para ser adulto. Esta etapa de transición deja al sujeto en un estado de vulnerabilidad frente a los diversos cambios en todos los aspectos de su vida, encontrándose frente a una cantidad de nuevas situaciones que harán que requiera de herramientas para poder integrarse en la sociedad y su cultura; es en la infancia, con sus relaciones familiares, donde se construyen los valores que el adolescente usará en su etapa de adultez (Trujillo et al, 2019).

5.4 Cuestionario PAQ-A

El instrumento PAQ-A, es un cuestionario diseñado para medir los niveles de actividad física en adolescentes, tomando en cuenta los últimos 7 días de la semana, incluyendo horario escolar y feriados; consta de 9 preguntas tipo Likert de 5 puntos La escala está diseñada donde 1 indica un nivel muy bajo de actividad física y 5 indica un nivel muy alto de actividad física, con la puntuación final derivada de la media aritmética de las puntuaciones de las primeras 8 preguntas, el PAQ-A es un instrumento de identificación basado en: Estándares Internacionales

de Clasificación de Niveles de Actividad en Adolescentes. Además, la versión española tiene buena validez y confiabilidad. (Rincón et al.,2021).

5.5 Nivel de actividad física en adolescencia

Practicar algún tipo de actividad física de forma regular es fundamental para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren en una etapa temprana de la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, disminuir el sedentarismo, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental (UNICEF, 2019).

La participación en actividad física (AF) se asocia con múltiples beneficios para la salud, incluida una mejor condición cardiovascular (AC), sin embargo, la mayoría de los niños y adolescentes de todo el mundo no cumplen con las recomendaciones de al menos una hora de actividad física por día para personas de 5 a 17 años, considerando a partir de los 12 años, la frecuencia y la participación en la actividad física disminuyen disminuye tanto la frecuencia como la participación de la AF; Los adolescentes con bajos niveles de AF presentan un aumento exponencial del porcentaje de grasa corporal, incremento del riesgo de peso excesivo, tendencia al estado físico disminuido y niveles más bajos de actividad y aptitud física (Oñate et al.,2021).

5.6 Recomendaciones de actividad física en adolescentes según la OMS

Las recomendaciones de la (OMS, 2020) Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que, los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. Además, deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana, los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo libre que pasan delante de una pantalla.

5.7 Tiempo libre

Albertos et al, (2021) El tiempo de calidad es tiempo libre que, ausente de obligaciones escolares, propicia realizar actividades que satisfacen más, ya sean deportivas, artísticas o recreativas.

El tiempo libre puede ser utilizado para la formación, el aprendizaje, el crecimiento personal, la planificación profesional y la socialización; por ello, las personas deben educarse en este ámbito, por lo que los centros educativos en todas sus etapas que van desde la primaria hasta la universidad se convierten en lugares ideales para la formación humana; el tiempo libre y su dirección, como todos sabemos, son los hábitos y costumbres que todo individuo puede practicar para su desarrollo y bienestar, que no amenacen su propio equilibrio y su dependencia del entorno natural, social y laboral. Para entender como ocupar el tiempo libre no basta con tener una recopilación de actividades para desarrollar ni un espacio disponible, es necesario concebir la capacidad de pensar bien hoy lo que tiene más importancia, en las acciones de aprendizaje de crecimiento personal y proyección profesional (Felizzola, 2021).

5.8 Deporte

El deporte, es entendido como realidad social compleja, comienza a desenvolverse en un contexto sociopolítico y económico que favorece su desarrollo poniendo al deportista en estadios de censura hacia sus ideales, sentires y percepciones, si estos van más allá de las prácticas deportivas (Gonzales, 2023).

En un sentido amplio el deporte abarca toda la práctica física y puede ser considerado un fenómeno social que progresa al igual que el desarrollo de las sociedades modernas y considera un reflejo sociocultural de la situación posmoderna de la época actual; además constituye así mismo un factor de etnicidad, al crear una identidad subcultural propia, marginal y en esencia, contracultural al sistema; la misma concepción de deporte alternativo y su uso como componente de evasión del individuo han establecido un abordaje contracultural en relación al mismo, pues exhibe patrones de actuación, señales de identidad y valores esencialmente diferentes a los que proclama y revela la concepción clásica de deporte (Cardona et al , 2021).

5.9 Educación física

La Educación Física (EF) ha sido catalogada como la disciplina con el contexto y la estructura propicia para influir positivamente e incrementar la intención hacia la actividad física (AF) de los niños y adolescentes en edad escolar (Salazar & Gastelum ,2020).

La educación física se puede realizar por disfrute y en el tiempo libre, o en educación física se puede practicar deporte a nivel competitivo con unas normas establecidas o como actividad física. En ambos casos, la educación física en nuestra sociedad proporciona salud física y mental a cualquier persona, en el aspecto físico ayuda a mantener la salud, recuperar la salud o mejorar algunas deficiencias en esta área, también es una forma de canalizar la energía del cuerpo. Además, ayuda a desarrollar cualidades físicas como: agilidad, coordinación, flexibilidad, resistencia, mejorar la función del corazón y del sistema respiratorio, entre otras. Además, tiene como finalidad: Finalidades relacionadas con el desarrollo de las capacidades físicas: desarrollo de la condición biológica; Finalidades relacionadas con el desarrollo de las capacidades motrices como instrumento básico de su adaptación al medio tanto físico como social; Finalidades relacionadas con otros ámbitos de la personalidad: cognitivo, afectivo y moral-social (Prado et al, 2023).

6. Definición de variables.

6.1 Operacionalización de variables.

La Operacionalización y definición de variables hace referencia al proceso de llevar una variable del nivel abstracto a un plano concreto, es decir a la medición y fundamentación teórica-práctica del estudio; donde el investigador expone la forma en que esta contribuirá al alcance de sus objetivos específicos para dar respuesta a su pregunta de investigación.

Tabla 1. Operacionalización de Variables.

Variable	Definición	Indicador
Edad	Lapso de tiempo transcurrido entre el nacimiento hasta el momento de referencia (CUN, 2020).	Años
Sexo	El sexo se refiere a un conjunto de atributos biológicos en humanos y animales que están asociados con características físicas y fisiológicas que incluyen cromosomas, expresión génica, función hormonal y anatomía reproductiva/sexual (Heidari et al., 2019)	(Gonzales,2023) Femenino Masculino
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2022)	Cuestionario PAQ-A Leve Moderado Vigoroso

Percepción en salud	La autopercepción del estado de salud es un sencillo y buen indicador de la satisfacción vital, incluso más que el número de enfermedades diagnosticadas. (Razo et al, 2018)	Cuestionario PAQ-A Mala Normal Buena
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

7. Metodología.

Tipo de estudio y enfoque.

7.1 Tipo de investigación: cuantitativo

Es de tipo cuantitativo porque trata con sucesos que se pueden medir, a los que se les puede designar un número, como, por ejemplo: número de hijos, edad, peso, entre otros, a través de técnicas estadísticas para el análisis de los datos obtenidos, ya que su objetivo más importante consiste en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de su ocurrencia (Sánchez, 2019).

7.2 Enfoque: descriptivo

Los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a las que se refieren, su objetivo no es indicar como se relacionan estas (Hernández et al, 2014).

7.3Diseño de la investigación: No experimental

En estos el investigador observa los fenómenos tal y como ocurren naturalmente, sin intervenir en su desarrollo (Calderón & Alzamora, 2018).

7.4 Población y muestra.

Población.

La población objetivo es la institución educativa técnico industrial Antonio prieto en Sincelejo- sucre, está conformada por 789 estudiantes, donde teniendo en cuenta las edades de 12 a 18 años de edad.

Muestra.

Se tomó como muestra representativa 259 participantes de 12 a 18 años de edad, calculada con nivel de confianza de 95 % y un margen de error de 5%, además con una media de edad de 14,62, pero teniendo en cuenta que un número significativo de estudiantes decidieron no participar o no firmaron los consentimientos informados, fueron seleccionados a conveniencia

129 estudiantes, de los cuales el 52% (68) de los encuestados eran mujeres y el 48% (61) hombre.

7.5 Criterios de inclusión y de exclusión

Criterios de inclusión.

Estudiantes de 12 a 18 años de la Institución Educativa ITI

Aceptar participar voluntariamente en el estudio y responder correctamente el test.

Criterios de exclusión.

Estudiantes que no estén en el rango de edades de 12 a 18 años

Que no firmen consentimiento o no quieran participar en el estudio

7.6 Instrumento.

Escala PAQ-A para adolescentes

Es un cuestionario diseñado para evaluar los niveles de actividad física en la población adolescente, centrándose en los últimos 7 días de la semana, tanto en horario escolar como en días festivos; está compuesto de 9 preguntas diseñadas en escala tipo Likert de 5 puntos, en donde 1 es un nivel de actividad física bajo y 5 muy alto, donde la versión en castellano cuenta con buena validez y confiabilidad, para clasificar los niveles de actividad física en adolescentes; de igual forma los niveles de percepción en salud de los encuestados se tuvo en cuenta la pregunta número 9, donde se pregunta si estuvieron enfermos esta última semana que les impidió realizar actividad física (Rincón et al,2021).

Validación de los instrumentos.

Las investigaciones llevadas a cabo por (Corredor, 2021) & (Castellanos,2021) para demostrar la validación y confiabilidad prueba una aceptada consistencia interna (0,79% y 0,89%) del cuestionario PAQ-A, convirtiéndose en un cuestionario que contribuye a evaluar la actividad física en adolescentes durante el año escolar.

7.7 Procedimiento.

Para la realización de esta investigación se tienen en cuenta una serie de fases:

Fase 1: Se realizó una revisión sistemática en diferentes bases de datos, (Scielo, Redalyc, Elsevier y Google académico; sobre la actividad física y percepción de salud en adolescentes; y el cuestionario PAQ. A

Fase 2: Firma de consentimiento informado a los escolares de 12 a 18 años

Fase 3: Recolección de datos a través de cuestionarios a la población estudiantil para determinar el nivel de actividad física y percepción de salud.

Fase 4: Tabulación de datos obtenidos en el software estadístico SPSS versión 21, para determinar el nivel de actividad física y percepción de salud en escolares de 12 a 18 años.

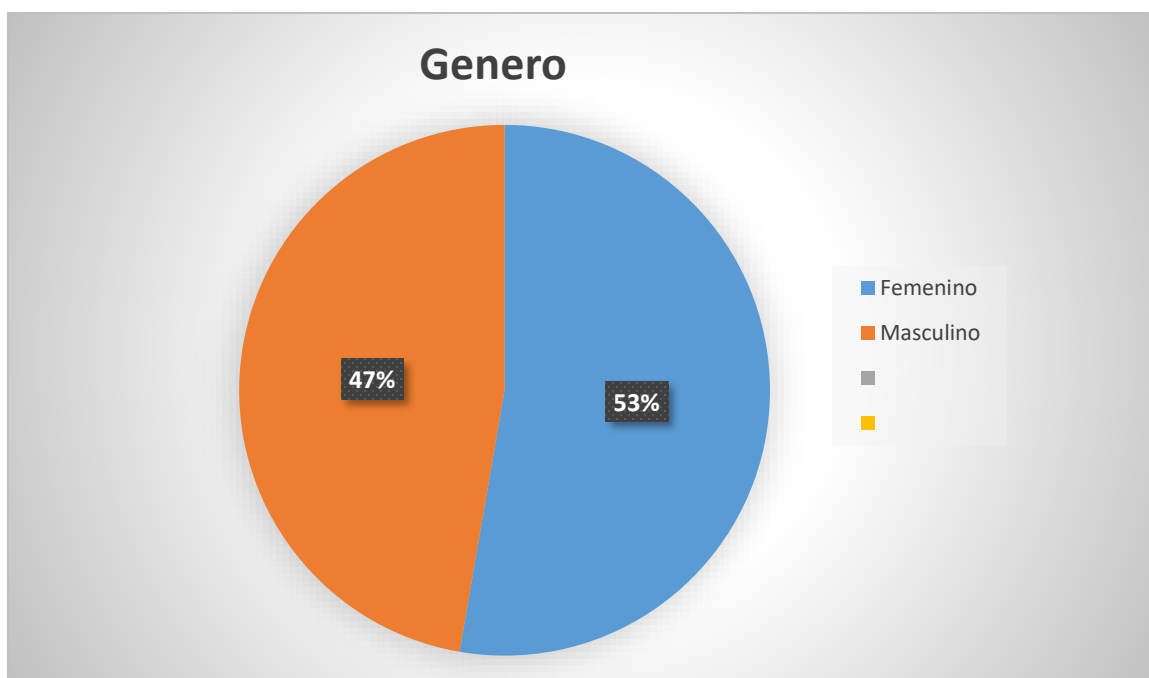
7.8 Análisis estadístico

Se realizó una base de datos en Excel, donde se reunieron todas las variables consideradas, así como todas las respuestas de los estudiantes encuestados; se procedió a la realización de un análisis descriptivo, por medio del software estadístico SPSS - IBM, donde se calculó la moda para las variables de carácter cualitativo, medias y desviaciones estándar para las variables de carácter cuantitativo, donde a partir de los resultados arrojados se logró la identificación de cuanta actividad física realizaron en los últimos 7 días y como percibieron su salud.

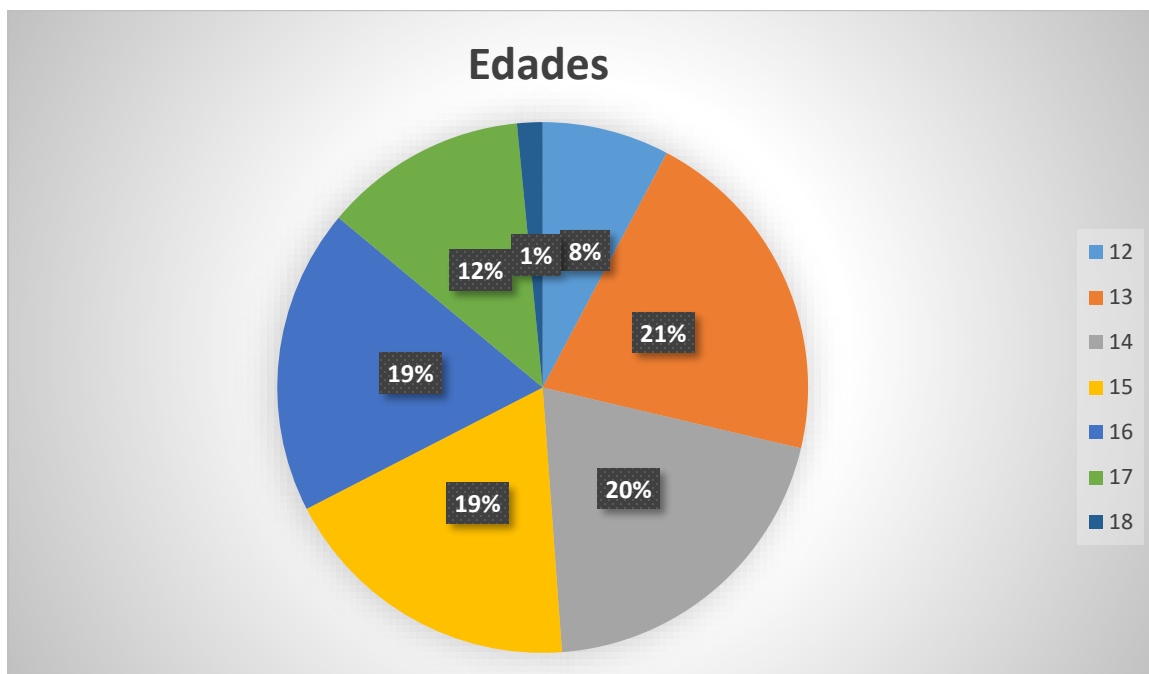
8. RESULTADOS

Se tomó como muestra representativa 259 participantes de 12 a 18 años de edad, pero teniendo en cuenta que un número significativo de estudiantes decidieron no participar o no firmaron los consentimientos informados, fueron seleccionados a conveniencia 129 estudiantes, de los cuales el 53% (68) de los encuestados eran mujeres y el 47% (61) hombre.

Figura 1. Genero



Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Edades

Fuente: Elaboración propia

En la figura 2 se puede observar, que los estudiantes encuestados en el ITI, el 8% de los escolares tienen 12 años, así mismo el 21% tienen 13 años, el 20% 14 años, el 19% tienen 15 años, de igual manera 19% tienen 16 años, el 12% tienen 17 años y por último el 1% tiene 18 años.

Tabla 2. nivel de actividad física realizada durante la semana en el tiempo libre

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
Nivel de actividad física en tiempo libre	Muy Baja	113	87
	Baja	7	6
	Moderada	4	3
	Intensa	5	4

Fuente: elaboración propia

Teniendo en cuenta la tabla 2. Respecto al nivel de actividad física realizada durante la semana en el tiempo libre se observa que los adolescentes se encuentran en un nivel muy bajo de AF con una frecuencia de 113 es decir el 87% de los escolares, lo que nos demuestra que los estudiantes no realizan actividad física en su tiempo libre y no siguen las recomendaciones indicadas por la OMS para los adolescentes.

Tabla 3. practica de actividad física durante y después de la clase de educación física.

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	No hice/ no hago educación física	72	55,8
	A menudo	28	21,7
	Algunas veces	7	5,4
	Casi nunca	16	12,4
	Siempre	6	4,7
ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA	1 vez en la última semana	32	24,8
	2-3 veces en la última semana	33	25,6
	4 veces en la última semana	28	21,7

	5 veces o más en la última semana	6	4,7
	Ninguno	30	23,3

Fuente: elaboración propia

Teniendo en cuenta la tabla 3. el nivel de actividad física que realizan los estudiantes durante la semana antes de la clase de educación física, se logró evidenciar significativamente que los estudiantes No realizan A.F durante la clase de educación física predominando el no hice/ no hago con un porcentaje de 55,8%, y una frecuencia de 72 entre los estudiantes encuestados, es decir tienen un bajo rendimiento en cuanto a realizar actividad física en sus clases.

Así mismo se analizó la actividad física que realizan después de la clase de educación física, donde cabe resaltar que los estudiantes realizan de 2-3 veces AF en la última semana después de terminar su clase de educación física, destacando con un porcentaje de 25,6 % entre los adolescentes encuestados, lo que nos demuestra que este porcentaje si sigue las recomendaciones de practica de actividad física propuestas por la OPS y la OMS.

Tabla 4. Practica de actividad física durante el fin de semana

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL FIN DE SEMANA	1 vez en la última semana	48	37,2
	2-3 veces en la última semana	21	16,3
	4 veces en la última semana	15	11,6
	4 veces en la última semana	2	1,6
	5 veces o más en la última semana	16	12,4
	Ninguna vez en la última semana	27	21,0

Teniendo en cuenta la tabla 4, el nivel de actividad física que realizan los estudiantes durante el fin de semana se pudo observar que los adolescentes encuestados solo realizan (AF) 1 vez en la última semana un 37,2 % y una frecuencia de 48, demostrando que los encuestados no realizan AF los fines de semana por lo tanto tienen un nivel muy bajo de practica de actividad física.

Tabla 5. Relación del nivel de actividad física con percepción de salud

Nivel de Actividad Física * Percepción de salud					
			Percepción de salud		Total
			Buena	Mala	
Nivel de Actividad Física	Muy Baja	113,000	30	3	33
		87 %	27,5%	15,0%	25,6%
	Baja	7,570	5	0	5
		6%	4,6%	0,0%	3,9%
	Moderada	3,870	46	5	51
		3%	42,2%	25,0%	39,5%
Intensa	5,000	28	12	40	
	4 %	25,7%	60,0%	31,0%	
Total		Recuento	109	20	129
		100,0%	100,0%	100,0%	100,0 %

Fuente: Elaboración propia

Teniendo en cuenta la tabla 5, cabe resaltar que un gran número de los estudiantes encuestados, tienen un nivel de actividad física muy bajo lo que representa un 87%, es decir que no sigue las recomendaciones de AF mínimas de practica propuestas por la OMS, en cuanto a su percepción de salud estos se encuentran en nivel alto es decir se auto perciben en un buen estado de salud, lo que nos indica que no hay una relación entre estas, teniendo en cuenta que aunque estos se auto perciban en un buen estado de salud, no les gusta realizar actividad física.

9. DISCUSION

Según la evidencia científica la realización de actividad física en la población adolescente ayuda a minimizar los riesgos de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en su etapa de adultez, además de eso es una herramienta efectiva para lograr mejorar la forma de vivir de la población mundial, así como promocionar la salud, modificar hábitos, mejorar comportamientos en la interacción social y por ende la autopercepción en salud de cada uno, por lo que se considera que es importante comenzar a realizar actividad física en edades tempranas.

En este sentido es importante resaltar que el nivel de sedentarismo a nivel mundial es de 81% en los adolescentes entre 11 y 17 años, ya que no realizan la actividad física suficiente, por lo que se debe tomar las medidas necesarias para que la actividad física sea realizada regularmente, puesto que, esta reduce el riesgo de muerte prematura, riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular que representan un tercio de la mortalidad, así mismo reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon (OMS,2020).

Por consiguiente, Según Jiménez et al, (2022) en su investigación obtuvieron como resultados que los adolescentes tenían una baja participación en la práctica de AF representando el 45,9% de sus evaluados, es decir estos no realizaban ninguna actividad, por lo tanto, se destaca que el cumplimiento de las recomendaciones en torno a la actividad física por parte de los adolescentes es deficiente, a pesar de que se ha demostrado los beneficios que esta práctica trae a su salud, algo que también fue encontrado en los datos del presente estudio, en el cual se evidencio que los estudiantes no están practicando actividad física en las clases de educación física, representando un 55,8 % de los participantes, evidenciando así, que estos se encuentran en nivel bajo de actividad física en las clases, por lo que es de gran importancia implementar clases de educación física dirigidas a practicar AF con el fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) a largo plazo.

De igual manera, Lizarazo et al (2020), en sus resultados obtuvieron que la población de adolescente estudiada, en efecto se encontraban en un nivel de actividad física muy baja/baja algo similar a los resultados obtenidos en este estudio, que evidenciaron que la población participante no cumple con las indicaciones de la práctica de actividad física de acuerdo a lo recomendado por la OMS, dado que como se observó, se encuentran en un nivel de actividad física muy bajo en su

tiempo libre, representando el 87% que no hace AF, es importante recalcar, que Lizarazo et al resalta que la actividad física (AF) es beneficiosa para el desarrollo integral de los adolescentes, puesto que genera numerosos beneficios a nivel físico y psicológico, todo lo opuesto al sedentarismo que causa muchos problemas en la salud de quienes lo padecen, recomendación que se debe hacer a los participantes de este proceso de investigación.

Por otra parte, Vargas et al, (2019) en su estudio se analizó la motivación de los adolescentes hacia la Educación Física (EF) hacia la práctica de esta, y además se recalcó lo fundamental que los estudiantes tengan experiencias positivas en las clases de EF para adquirir una actitud más positiva y de voluntad hacia la actividad física, una mayor motivación autónoma y un aumento de la práctica de actividad física en las clases, en consecuencia a nivel internacional, se ha comprobado que los comportamientos positivos hacia la EF se relacionan con el alumnado motivado intrínsecamente que realiza actividades físico-deportivas fuera del horario escolar; con base en los resultados obtenidos en el presente estudio y teniendo en cuenta la anterior investigación, los adolescentes no realizan de manera autónoma AF en sus clases y no están motivados a realizarla, se pudo demostrar que los estudiantes no están practicando actividad física en las clases de educación física, representando un 55,8 % de los participantes, evidenciando así, que estos se encuentran en nivel bajo de actividad física en las clases, por lo que es de gran importancia implementar clases de educación física dirigidas a practicar AF.

Por consiguiente, Zurita et al, (2018) en su investigación busco determinar los niveles de práctica de actividad físico-deportiva, así como el lugar de residencia de los alumnos, logrando evidenciar que un porcentaje del 18% practicaban actividad física de forma habitual al menos tres horas semanales fuera del contexto escolar, cumpliendo así el mínimo recomendado de la organización mundial de la salud (OMS), pero también hubo un restante que no lo hacían ni una vez a la semana; del mismo modo en nuestros resultados se logró evidenciar que hubo un porcentaje positivo que si realiza actividad física después de la escuela por lo menos de 2-3 veces a la semana, representando un 16,3%, así mismo otro porcentaje importante otro del 28,4 % que lo hacen siquiera una vez a la semana, después de la clase de educación física lo que nos indica que están realizando lo mínimo estipulado por la OMS para los adolescentes.

Además, Herazo et al, (2020) En su artículo señala que los niveles de AF en los escolares dependen de diferentes circunstancias, hora del día y momento de la semana, el impacto de las

actividades de fin de semana y las clases de educación física muestra el papel que juegan los familiares y las escuelas en cómo los adolescentes desarrollan un estilo de vida activo regularmente, sin embargo, sus resultados arrojaron que el 64,3% de los estudiantes no cumplían con las recomendaciones de la práctica de actividad física. Es decir, los estudiantes que no realizaban actividad física (AF) adecuada los fines de semana y eran más inactivos; así pues, al contrario de nuestra investigación hubo un resultado positivo ya que, en el fin de semana, el 53,3 % realizan actividad física siquiera de 1 vez o 2 a 3 veces en la última semana, demostrando así que por lo menos este porcentaje si realiza la mínima actividad física recomendada por la OMS.

Seguidamente, Medel, (2019) encontró diferencias entre las personas que presentan un nivel bajo, medio y alto de AF, es mayor y más probable una buena autopercepción física y de la salud para aquel que realiza AF a un nivel alto, que aquel otro que la realiza a un nivel bajo o no realiza. No obstante, en nuestra investigación se presentó todo lo opuesto, la población encuestada es decir 109 estudiantes, tienen una percepción de salud en un nivel alto lo que quiere decir que se auto perciben en un buen estado, pero se encuentran en nivel muy bajo de actividad física y no están siguiendo las recomendaciones sugeridas por la OMS.

10. CONCLUSION

La realización de actividad física (AF) de manera regular resulta fundamental en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades, la cual beneficia directamente nuestro sistema musculoesquelético, cardiovascular y cardiopulmonar, así mismo mejorando nuestras aptitudes físicas y mentales.

Por tanto, en el presente estudio se buscó identificar el nivel de actividad física y la percepción de la salud en adolescentes de 12 a 18 años, donde se logró conocer que los escolares no realizan actividad física durante su tiempo libre, antes y después de la clase de educación física, ya que se encuentran en un nivel muy bajo, indicándonos así que estos se encuentran en un alto riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en su etapa de adultez, por tanto, estos no realizan la práctica de AF suficiente y tampoco la indicada para los jóvenes según la OMS. Pero un porcentaje del 37,2 con una frecuencia de 48 escolares realizan actividad física siquiera una vez en el fin de semana, considerándose así que estos estarían dando cumplimiento a un mínimo de las recomendaciones de la organización mundial de la salud (OMS).

En efecto, con referencia a actividad física y percepción de salud, no se haya relación alguna, porque pese a que un gran número de estudiantes se auto perciben con buena salud, no realizan actividad física o no realizan la suficiente, lo que nos da entender que, aunque gocen en el momento de una buena salud, no les gusta realizar AF y se encuentran en un alto riesgo de padecer ECNT en su adultez por el alto grado de sedentarismo evidenciado en esta investigación.

Para finalizar, es de vital importancia resaltar la realización de actividad física y ejercicios en los adolescentes para prevenir enfermedades. Por consiguiente, se deben tener en cuenta las recomendaciones de la OMS de efectuar 60 minutos de AF diarios de intensidad moderada a vigorosa en esta población, donde se incorporen actividades aeróbicas que refuercen músculos y huesos 3 veces por semana y disminuir el tiempo libre que pasan los jóvenes delante de una pantalla.

11. RECOMENDACIONES

- ✚ Concientizar a los jóvenes sobre los hábitos y estilos de vida saludable.
- ✚ Motivar la práctica deportiva en las clases de educación física en la institución educativa.
- ✚ Realizar actividades de promoción de la salud física
- ✚ Prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- ✚ Fomentar la práctica de diversos deportes donde los jóvenes escojan el que más le agrade.
- ✚ Ampliar la muestra a otras instituciones educativas para poder hacer inferencias poblacionales, esto fue una limitación del estudio.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Albertos, A. Osorio, A. Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23 (2), 201-220. Publicación electrónica del 6 de abril de 2021. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Cardona, L. Avendaño, F. Marín, J. (2021). Prácticas emergentes en actividad física y deporte. *Información tecnológica*, 32(3), 149-158. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000300149>
- Corr M, McSharry J, Murtagh,E. (2019). Adolescent Girls' Perceptions of Physical Activity: A Systematic Review of Qualitative Studies. *American Journal of Health Promotion*.33(5):806-819. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0890117118818747?journalCode=ahpa>
- Departamento Administrativo Nacional De Estadísticas- DANE (2023). Estratificación socioeconómica para servicios públicos domiciliarios. <https://www.dane.gov.co/index.php/servicios-al-ciudadano/servicios-informacion/estratificacion-socioeconomica#:~:text=La%20estratificaci%C3%B3n%20socioecon%C3%B3mica%20es%20una,cobrar%20contribuciones%20en%20esta%20%C3%A1rea.>
- Diaz Theran, K. M., Gutiérrez Calderón, M. A., Martínez Carazo, R. (2022). Nivel de actividad física con variables asociadas a la composición corporal en estudiantes universitarios. *GADE: Revista Científica*, 2(3), 211-225. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8772408>
- Duran, M. Feu, S. Becerra, M. Sánchez, S. (2021). Influencia del tic como factor predictor de actividad física en jóvenes: revisión de la literatura. *Facultad de Educación y Psicología*. 41 (1) 81-98. DOI: 10.17398/0213-9529.41.1.81
- Felizzola, Y. (2021). El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional. Especialización en Docencia Universitaria. *Unidad Académica de Ciencias de la Educación – UACE*. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11343/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>

- Fernández, L. Carriedo, A. González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*. 12(3), 259-270. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/58549/80787-Texto%20del%20art%C3%ADculo-263009-1-10-20200601.pdf?sequence=1>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia- UNICEF. (2019) ¿Qué es la adolescencia?. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia- UNICEF (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia- UNICEF. (2019) ¿Qué es la adolescencia?. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- García, F. Herazo, Y. Sánchez, L. Barboza, E. Coronado, A. Corro, A. Villareal, A. Redondo, C. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. 38 390-395. https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/4793/Autoeficacia_Actividad_F%C3%ADsica_Escolares_Colombianos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gonzales, Jairo. (2023). El cuerpo como expresión socio cultural, sexo y género. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 7(4). <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7363/11101>

- Gonzales, Santiago. (2023). Narrativas sobre el cuerpo desde la perspectiva del deportista. *Revista de educación física*. 12 (1).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/354026/20811700>
- Gutierrez, T. Zamarripa, J. Ochoa, M. Ceballos, O. (2023) Nivel de actividad física y autopercepción de la complejidad física según la etapa de cambio de adolescentes mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 48 - págs. 840-900.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8869821>
- Herazo, Yaneth. Sánchez, G. Vidarte, L. Pinillos, J. Siza-Iglesias, Y. Alba, K. Domínguez, R. Sepúlveda, G. Romero, I. (2020). Influencia de las actividades del día y la semana en los niveles de actividad física de los escolares: estudio de corte transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 14-20.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.02567>
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (1997). Metodología de la investigación. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial, Reg. Núm. 1890
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. En Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. Metodología de la Investigación (6 ed., págs. 88-101). México: McGraw-Hill.
- Heidari, S. Babor, T. De Castro, P. Tort, S. Curno, M. (2019). Equidad según sexo y de género en la investigación: justificación de las guías SAGER y recomendaciones para su uso. *sociedad española de salud pública y administración sanitaria*. 33 (2).
<https://www.scielosp.org/article/gs/2019.v33n2/203-210/#:~:text=El%20sexo%20se%20refiere%20a,y%20anatom%C3%ADa%20reproductiva%2Fsexual%201>
- Jiménez, R. Gargallo, E. Dalmau, J. Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*. 96 (4). 326-333, ISSN 1695-4033. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403321001442>)
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, V. M. A. y Valdivieso Miranda, M. A. (mayo-agosto, 2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis

de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 95-115.

<https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>

López, L. Burbano, V. Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 130-158. <https://www.redalyc.org/journal/1942/194263234006/>

Matías, T. Andrade, A. Maciel, G. Dominski, F. Lopes, M. (2018). La etapa de mantenimiento para el ejercicio se asocia con una mejor percepción de diferentes indicadores de salud en la adolescencia. *Revista brasileira de atividade física & saúde*. 22 (5).

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/12061>

Medel, A. (2019). Percepción de la relación entre actividad física y salud en el sector de población de sexto de primaria. Grado en Educación Primaria. Universidad de Valladolid.

[https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41535/TFG-O-](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41535/TFG-O-1855.pdf?sequence=1#:~:text=El%20estudio%20concluye%20que%20los,entre%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.&text=Actividad%20f%C3%ADsica%2C%20Percepci%C3%B3n%20del%20estado,%2C%20autoconcepto%2C%20ni%C3%B1os%2C%20educaci%C3%B3n)

[1855.pdf?sequence=1#:~:text=El%20estudio%20concluye%20que%20los,entre%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.&text=Actividad%20f%C3%ADsica%2C%20Percepci%C3%B3n%20del%20estado,%2C%20autoconcepto%2C%20ni%C3%B1os%2C%20educaci%C3%B3n](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41535/TFG-O-1855.pdf?sequence=1#:~:text=El%20estudio%20concluye%20que%20los,entre%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.&text=Actividad%20f%C3%ADsica%2C%20Percepci%C3%B3n%20del%20estado,%2C%20autoconcepto%2C%20ni%C3%B1os%2C%20educaci%C3%B3n)

Ministerio De Educación Nacional (2017). Niveles de educación básica y media.

<https://www.mineduacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Sistema-de-educacion-basica-y-media/233834:Niveles-de-la-educacion-basica-y-media>

Nieto, L. Garcia, E. Rosa, A. (2021). relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. *Revista de la facultad de medicina*. 68 (4).

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112020000400533

Nuviala, A. Ruiz, F. Nuviala, R. (2023). actividad física y autopercepción de la salud en adolescentes. *Pensar en Movimiento Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. 8 (1). recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/274885410_ACTIVIDAD_FISICA_Y_AUTOPERCEPCION_DE_LA_SALUD_EN_ADOLESCENTES

Organización Mundial Para La salud- OMS (2022). Actividad

Física.<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación – UNESCO.

(2021) El deporte para el desarrollo sostenible.<https://es.unesco.org/fieldoffice/montevideo/DeporteDesarrolloSostenible#:~:text=La%20UNESCO%20es%20la%20organizaci%C3%B3n,fronteras%20geogr%C3%A1ficas%20ni%20diferencias%20sociales>.

Organización Mundial Para La salud- OMS (2022).Actividad Física.<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación – UNESCO.

(2021) El deporte para el desarrollo sostenible.<https://es.unesco.org/fieldoffice/montevideo/DeporteDesarrolloSostenible#:~:text=La%20UNESCO%20es%20la%20organizaci%C3%B3n,fronteras%20geogr%C3%A1ficas%20ni%20diferencias%20sociales>.

Organización Mundial Para La salud- OMS (2022).Actividad Física.<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Organización Panamericana de la Salud / Organización mundial de la Salud (2020). Elige vivir sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física.

<https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendacionessobreactividad#:~:text=Hacer%20como%20m%C3%ADnimo%20150%20minutos,resultar%20beneficioso%20a%C3%B1adir%20estiramientos%20moderados>.

Organización Panamericana De La Salud- OPS (2023).Prevención de la Obesidad.<https://www.paho.org/es/temas/prevencion->

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjz0bKQz9zAhWgr4QIHQ4nDF0QFnoECCwQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.paho.org%2Fes%2Ffile%2F120329%2Fdownload%3Ftoken%3Dhz7ZwiMt&usg=AOvVaw2ABU9F0wkrTCfMuyP-9cKC>

- Rincón, A. Sánchez, N. Ruiz, E. Sánchez, I. Mendoza, D. Lozano, S. (2021). niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana De Ciencias de la actividad física y el deporte*. 10 (3). [file:///D:/Downloads/Dialnet-NivelesDeActividadFisicaEnAdolescentesDeColombia-8234626%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/Dialnet-NivelesDeActividadFisicaEnAdolescentesDeColombia-8234626%20(1).pdf)
- Rincón, A. Sánchez, N. Ruiz, E. Sánchez, I. Mendoza, D. Lozano, S. (2021) Niveles de Actividad Física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana de Ciencia de la Actividad Física y el Deporte*. 10 (3), 78-98
<https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/12533/14033>
- Rosa, A. García, E. Carrillo, P. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>
- Roselló, A. Gutiérrez, I. Consuegra, M. Castillo, A. Villa, L. Victoria Morin, V. (2023) Percepciones y factores externos de la actividad física en adolescentes mediante métodos mixtos, *Revista científica oficial de la Sociedad Española de salud pública y Administración sanitaria (SESPAS)*. (37) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911122001728>
- Salazar, C. Gastelum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática Self-determination Theory in the Physical Education context: A systematic review. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. 38, 838- 844. <file:///D:/Downloads/Dialnet-TeoriaDeLaAutodeterminacionEnElContextoDeEducacion-7397391.pdf>
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 13(1), 102-122.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008

- Tinoco, O. (2018). Una aplicación de la prueba chi cuadrado con SPSS. *Revista de investigación industrial Data*. 11 (1), pp 73-77. <https://www.redalyc.org/pdf/816/81611211011.pdf>
- Trujillo, A. Molina, I. Salazar, N. Romero, A. (2019). Función paterna y la subjetividad de los adolescentes en las unidades educativas fiscales de manta. *Revista de San Gregorio*. 33. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/n33/2528-7907-rsan-33-00050.pdf>
- Vargas, J. Herrera, E. (2019). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 22, 187-208. DOI: <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- Vinagre, D. Albano, M. Herrera, V. Molina, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 785-797. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986377>
- Zurita, F. Vilches, J. Cachón, J. Padial, R. Martínez, A. & Castro, M. (2018). Violencia escolar en adolescentes: un análisis en función de la Actividad Física y Lugar de Residencia Habitual. *Universitas Psychologica*, 14(2), 759-770. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672015000200029

ANEXOS



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título del Proyecto: Nivel de actividad física y percepción de salud en jóvenes de 12 a 18 años de la institución educativa técnico industrial Antonio prieto

Investigador Principal: Yaneth Parra

Co-investigador: Kelly Mercedes Diaz Theran

Institución: Corporación Universitaria Antonio José de Sucre

Dirección: Sincelejo – Sucre

Teléfono: 3002025620

Correo Electrónico: Kelly_diaz@uajs.edu.co

Estimado Padre/Tutor:

Nos complace informarle que su hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en un proyecto de investigación titulado "Nivel de actividad física y percepción de salud en jóvenes de 12 a 18 años de la institución educativa técnico industrial Antonio prieto", realizado por el equipo de investigación de Corporación Universitaria Antonio José de Sucre.

El propósito de este estudio es evaluar los niveles de actividad física y su relación con la percepción de salud en los jóvenes de nuestra institución. Los resultados de esta investigación ayudarán a mejorar la promoción de estilos de vida saludables entre nuestros estudiantes.

La participación de su hijo(a) en este proyecto es completamente voluntaria. Antes de tomar una decisión, le solicitamos que lea detenidamente la siguiente información y haga preguntas si algo no está claro. Su consentimiento informado es fundamental para la inclusión de su hijo(a) en este estudio.

Procedimientos:

Su hijo(a) será invitado(a) a completar una encuesta que evaluará su nivel de actividad física y su percepción de salud. La encuesta consta de preguntas relacionadas con la frecuencia y duración de la actividad física, así como la percepción subjetiva de su salud.

La participación en el estudio requerirá aproximadamente de 20 minutos.

Toda la información recopilada se mantendrá estrictamente confidencial y se utilizará únicamente para fines de investigación. Los datos se almacenarán de forma segura y solo serán accesibles para el equipo de investigación.



Riesgos y Beneficios:

No se anticipan riesgos significativos asociados con la participación en este estudio.

Los beneficios potenciales de este estudio incluyen la contribución a la investigación científica sobre la actividad física y la salud en jóvenes, así como la posibilidad de mejorar las estrategias educativas y programas de promoción de la salud en nuestra institución.

Confidencialidad:

Toda la información recopilada en el estudio se tratará de forma confidencial. Los datos se almacenarán de manera segura y solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos. La información obtenida se utilizará únicamente para fines de investigación y se mantendrá bajo estricta confidencialidad.

Derechos del Participante:

Su hijo(a) tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Como padre/tutor, tiene derecho a acceder a la información recopilada sobre su hijo(a) en el estudio, siempre que sea legalmente permisible.

Contacto: Kelly_diaz@uajs.edu.co

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre este estudio, puede comunicarse con el Investigador mencionado anteriormente.

Al firmar a continuación, usted declara que ha leído y comprendido la información proporcionada anteriormente y que da su consentimiento para que su hijo(a) participe en el proyecto de investigación "Nivel de actividad física y percepción de salud en jóvenes de 12 a 18 años de la Institución educativa técnico industrial Antonio prieto".

Nombre del Padre/Tutor: Nathaly Rueda Vergara

Firma del Padre/Tutor: Nathaly Rueda

Fecha: 01-08-2023

Nombre del Participante: Andrés David Rivera

Firma del Participante (si tiene edad suficiente): [Firma]

Fecha: 01-08-2023

Anexo 1

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

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

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

No hice/hago educación física	<input type="radio"/>
Casi nunca	<input type="radio"/>
Algunas veces.....	<input type="radio"/>
A menudo.....	<input type="radio"/>
Siempre.....	<input type="radio"/>

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

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....	<input type="radio"/>
Estar o pasear por los alrededores.....	<input type="radio"/>
Correr o jugar un poco	<input type="radio"/>
Correr y jugar bastante	<input type="radio"/>
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	<input type="radio"/>

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

Ninguno.....	<input type="radio"/>
1 vez en la última semana	<input type="radio"/>
2-3 veces en la última semana	<input type="radio"/>
4 veces en la última semana.....	<input type="radio"/>
5 veces o más en la última semana	<input type="radio"/>

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

Ninguno.....	<input type="radio"/>
1 vez en la última semana	<input type="radio"/>
2-3 veces en la última semana	<input type="radio"/>
4 veces en la última semana.....	<input type="radio"/>
5 veces o más en la última semana	<input type="radio"/>

Anexo 1 (continuación)

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

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

Ninguno.....

1 vez en la última semana.....

2-3 veces en la última semana.....

4 veces en la última semana.....

5 veces o más en la última semana.....

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

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....

Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....

A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

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

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Sí.....

No.....

