

CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL DE SALUD FÍSICA DE ESCOLARES DE LA PARROQUIA CARICUAO, CARACAS

CHARACTERIZATION OF THE PHYSICAL HEALTH PROFILE OF SCHOOLCHILDREN FROM THE CARICUAO PARISH, CARACAS

Lic. Dr. Carlos José, Noguera Carrillo

carlenog@gmail.com

<http://orcid.org:0000-0002-7447-1775>

Prof. Espc. Pedro Felipe, Gamardo Hernández

pgamardo@hotmail.com

<http://orcid.org:0000-0001-5298-7239>

Recibido: 10-10-2021

Aceptado: 28-12-2021

Resumen

Al conocerse los hábitos de actividad física y su relación con factores sociodemográficos que atentan contra la salud física del escolar se avanzaría en propuestas de actividades físicas orientadas a la promoción de hábitos saludables. El objetivo del estudio fue caracterizar el perfil de salud física de escolares residentes de Caricuao, municipio Libertador, en Caracas durante el año escolar 2018-2019. La muestra estuvo conformada por 42 niñas y 46 niños, entre 10 y 12 años de edad a los que se aplicó el cuestionario The Young Activite Profile YAP, prueba antropométrica y una prueba física de resistencia. El tratamiento de datos incluyó análisis descriptivo, análisis factorial exploratorio y conglomerados mediante paquetes estadísticos SPAD v56 e IBM SPSS STADISTICS v22. Los resultados indicaron la conformación de cinco factores y cuatro clases las cuales sirvieron para la construcción de la tipología del grupo. Se concluye que el factor principal fue la preferencia por las actividades físicas realizadas en el ambiente familiar.

Palabras clave: hábitos de actividad física, escolares, salud física, cuestionario

Abstract

Knowing the habits of physical activity and its relationship with sociodemographic factors that threaten the physical health of schoolchildren, it would be possible to advance in proposals for physical activities aimed at promoting healthy habits. The aim of the study was to characterize the physical health profile of schoolchildren living in the Caricuao, Libertador municipality, in Caracas during the 2018-2019 school year. The sample consisted of 42 girls and 46 boys, between 10 and

12 years old, to whom The Young Active Profile YAP questionnaire, an anthropometric test and a physical resistance test were applied. Data treatment included descriptive analysis, exploratory factor analysis, and clusters using SPAD v56 and IBM SPSS STATISTICS v22 statistical packages. The results indicated the conformation of five factors and four classes which served for the construction of the group typology. It is concluded that the main factor was the preference for physical activities carried out in the family environment.

Keywords: physical activity habits, schoolchildren, physical health, questionnaire

Introducción

La expresión salud física deriva de lo que la Organización Mundial de la Salud denomina salud integral, también es considerada como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades. A su vez, la salud física se refiere al buen funcionamiento de los órganos y sistemas del organismo y está en correspondencia con el estilo de vida. La práctica regular de actividad física se considera un factor que puede resultar favorable para la salud integral y forma parte del patrón que conforma el estilo de vida individual, (Universidad Internacional de Valencia, 2017).

La práctica de actividad física, en el ámbito escolar, debe estar dirigida a preservar la salud, por tanto, el rol que juega la escuela y la educación física serán determinantes en su alcance. Ambas figuras institucionales tienen incidencia en la disminución del riesgo que representa el sedentarismo y en la promoción de hábitos saludables; la planificación de la clase de educación física no solo consiste en organizar las actividades para el esparcimiento, también debe tener presente la calidad de los medios utilizados en términos de frecuencia, duración, volumen e intensidad.

Actualmente, la condición sedentaria ha ido en aumento, provocada por disminución de la práctica de actividad física, esta realidad afecta la salud presente y futura principalmente de la población infantil. Al conocerse los hábitos de actividad física y su relación con otros factores sociodemográficos se avanzaría en la propuesta de programas que puedan revertir esta condición. La tendencia de la población al sobrepeso y la obesidad se ha incrementado de forma alarmante a nivel mundial en las últimas décadas convirtiéndose en un problema serio de salud pública. La complicación más relevante, en los casos de obesidad infantil, es la persistencia de la obesidad en la edad adulta con los consecuentes problemas que acarrea. La rapidez del incremento de su prevalencia parece estar más bien en relación con cambios en el estilo de vida, que conlleva a un deterioro de los hábitos saludables que involucra los alimentarios, la práctica de actividad física-ocio y sueño.

Para Aranceta Bartrina & Pérez Rodrigo (2016), la obesidad es un problema importante de salud pública relacionada con complicaciones físicas, psíquicas y sociales; es muy frecuente en población de menor nivel educativo y socioeconómico. El estilo de vida puede alterarse por la práctica de hábitos poco saludables entre ellos destaca el mayor consumo de alimentos procesados, de alta

densidad calórica, bajo consumos de fruta y verduras; así como insuficiente práctica de actividad física y por el mantenimiento de conductas sedentarias.

La preocupación por la salud de la población adolescente es materia que involucra a instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS). Aun cuando afirma que la población entre 10 a 19 años de edad se considera un grupo saludable, también reconoce que muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles. Considera que las enfermedades graves, de la edad adulta, se inician en la etapa adolescente. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte precoz en fases posteriores de la vida, (Organización Mundial de la Salud, 2020).

De acuerdo con el proyecto que la OMS (2017) ha denominado Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud se ha divulgado una serie de directrices enfocadas en combatir la inactividad física y la vida sedentaria. Los datos que presenta confirman al menos que 60 por ciento de la población mundial no realiza la actividad física suficiente para obtener los beneficios esperados. Las causas reportadas son la insuficiente participación en la actividad física en tiempo de ocio, movilidad física disminuida en entorno laboral y doméstico, así como uso de los medios de transporte "pasivos" resulta otro inconveniente.

Otros autores han orientado su interés en indicadores socio-sanitario y económico que expliquen estos hábitos de vida, en este sentido, Martínez Álvarez et al., (2017), realizaron un estudio para conocer las horas que dedicaban al ocio un grupo de 83 escolares sedentarios, de ambos sexos, entre 6 y 10 años de edad, así como a las actividades deportivas extraescolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad. El 41 por ciento de las niñas declaró que participaba en actividades deportivas extraescolares; 87,5 por ciento de los sujetos obesos mostró un nivel de actividad física malo. El estudio concluyó que la obesidad infantil se asocia con el nivel deficiente de actividad física, también encontraron que los sujetos obesos dedican más tiempo a ver televisión o jugar videojuegos y participan menos de las actividades deportivas.

En el ámbito escolar, en el que esta población desarrolla gran parte de sus actividades cotidianas, Burrows et al., (2008), encontraron que el tiempo mínimo de actividad física semanal de intensidad moderada a vigorosa estuvo por debajo del recomendado que se ubica en 3,5 horas, y que son las niñas quienes muestran menos de 2 horas de práctica. Los autores afirman que dormir, considerado como estado de reposo de bajo coste energético, y mirar televisión son los factores determinantes en la aceleración del sobrepeso infantil.

Mientras la caracterización del perfil físico de niños y adolescentes contribuya al establecimiento del nivel basal individual, esto se refiere al funcionamiento orgánico en reposo, éste puede interpretarse como indicador de la salud. De estos hallazgos han surgido las recomendaciones dirigidas a mejorar la condición saludable de esta población, con el fin de

extender la protección de las enfermedades cardiovasculares que aparecen en la edad adulta (Aguilar et al., 2011).

En cuanto a la población escolar de la ciudad de Caracas se observa que la misma desarrolla sus actividades cotidianas en espacios claramente diferenciados. Estos se corresponden con el entorno urbanizado, que dispone de las condiciones mínimas para el esparcimiento deportivo-recreativo, de servicio de transporte público, vías de comunicación que facilita el traslado y la movilidad de las personas desde sus hogares a diferentes destinos como trabajos y escuelas. Por otro lado, el entorno de la periferia de la ciudad denominada barriada que se caracteriza por déficit de estos servicios básicos, sin embargo, cuentan con edificaciones escolares en las que se desarrolla gran parte de las actividades que realizan la población infantil. La dificultad que representa para esta parte de la población disfrutar de las condiciones mínimas de salud se expresa en los hábitos saludables que perciben en el hogar y en la escuela.

Esta realidad se observa en la población infantil inscrita para cursar en el año escolar 2018-2019. Teniendo en cuenta los hábitos de actividad física que esta población presenta será necesario describirlos para determinar su perfil de salud física, si se perciben como individuos sedentarios, cuáles factores tienen mayor incidencia, que tan semejantes son los individuos que conforman el grupo y cuáles son las características básicas de su constitución.

Por lo descrito anteriormente se propone como objetivo general caracterizar el perfil de salud física de un grupo de escolares de ambos sexos, entre los 10 y 12 años de edad, de la parroquia Caricuao, que asistieron regularmente a clase de educación física durante el año escolar 2018-2019.

Materiales y Métodos

Es un estudio descriptivo, con diseño no probabilístico y a conveniencia, (Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Batista Lucio, 2010) en el que se caracterizó el perfil de salud física de un grupo escolares a partir de las actividades físicas que realizan en contextos familiar, escolar y por los hábitos considerados sedentarios.

Participantes

Un total de 88 sujetos quienes cumplieron los criterios de inclusión: 1. No presentar inconveniente de salud. Esta información fue suministrada por padres y/o representante y se registró en la ficha de inscripción con el resto de datos sociodemográficos de cada alumno. 2. Tener entre 10 y 12 años de edad. 3. Contar con la autorización escrita de sus padres o representantes y 4. Cumplir con asistencia regular a clases de educación física.

Instrumento de Recolección de los Datos

Cuestionario: “The Youth Activity Profile” (YAP) es un cuestionario de 15 reactivos que se muestra en el anexo A, fue validado (Saint-Maurice y Welk, (2015) en 291 escolares de cuarto a

decimo grado quienes portaron un acelerómetro de brazo y completaron el cuestionario YAP. La correlación fue moderada [$r = .58$, $p < .001$]] entre la actividad medida con acelerómetro y el YAP. Se recomienda utilizarlo en la estimación de la actividad a nivel de grupo en contextos escolares y extraescolares y como parte de evaluaciones coordinadas de la clase de educación física.

La finalidad del cuestionario fue valorar la percepción de la actividad física, considerando tres dimensiones: 1. *Actividad física que se realiza en la escuela*: transporte hacia y desde la escuela, así como la actividad durante la clase de educación física, la merienda y el recreo, 2. *Actividad física realizada en casa* actividad antes o después de la escuela, la actividad durante la noche y la actividad realizada los fines de semana y 3. *Hábitos sedentarios*, tomando en cuenta el tiempo dedicado a ver la televisión, jugar videojuegos, el uso de la computadora, teléfono celular, incluyen una valoración personal general del tiempo en condición sedentaria. Contiene opciones de respuestas con alternativas que se incrementan desde 1 hasta cinco, con niveles intermedios. Niveles bajos indican ninguna presencia, niveles altos indican presencia marcada de los aspectos a evaluar.

Prueba antropométrica: Basada en la estatura y la masa corporal suministran información sobre la normalidad del crecimiento, (López de Blanco, Izaguirre de Espinoza & Macías de Tomei). Con ambas variables se obtiene el grado de robustez conocido como índice de masa corporal.

Los indicadores antropométricos descritos para caracterizar la muestra de estudio son los utilizados en la evaluación de la normalidad del crecimiento, la maduración y el estado nutricional individual, (López, Izaguirre & Macías, 2013). En este estudio se presentaron de manera referencial para una mayor comprensión de los resultados.

Prueba de capacidad física: Para determinar la aptitud aeróbica en niños y adolescentes (Léger et al 1988) entre 8 y 19 años en ámbitos educativos.

La finalidad de utilizar el cuestionario denominado YAP es conocer los rasgos que muestra un grupo de escolares según su patrón de actividad física dentro y fuera de la escuela, así como su percepción de sedentarismo. Esta aproximación a la salud física no tiene como objetivo el rendimiento deportivo. La clase de educación física es el escenario ideal para tratar los aspectos relevantes de la salud. Una de las herramientas disponibles para que profesor de educación física oriente la práctica sistematizada de actividades y que redunde sobre la salud es la evaluación física mediante pruebas de campo. La información obtenida servirá para conocer los rasgos físicos que definen a cada individuo y a su vez describe los cambios funcionales influenciados por el desarrollo orgánico y por actividad física.

Procedimiento

Se constató que cada sujeto estuviera formalmente inscrito en la institución educativa. Se informó al cuerpo directivo sobre el objetivo del proyecto y se solicitó autorización escrita a los padres. Aprobada la participación de cada sujeto se inició la recolección de los datos en el horario

correspondiente a la clase de educación física de cada grupo. Todos sujetos participantes fueron informados e instruidos sobre lo que se esperaba hicieran en cada prueba.

En primera instancia se aplicó el cuestionario YAP, mediante modalidad de entrevista personal, previa revisión, traducción al castellano por experto y evaluación final de la redacción de la versión definitiva. Para completar la información del cuestionario se habilitó un espacio con un computador que contenía la versión digital (Gráfico 1).

En la sesión de clase siguiente se iniciaron las mediciones antropométricas, en un aula acondicionada para tal fin, fue realizada por antropometrista nivel I ISAK, siguiendo el procedimiento de Stewart et al (2011). La masa corporal, expresada en kilogramos, se midió con una balanza digital Tanita modelo HD-333, con error de 100 gramos.

La estatura de pie se cuantificó con un estadiómetro de pared con margen de error de 0,2 centímetros, su valor se expresó en metros. El índice de masa corporal (IMC) se calculó con la ecuación: $imc = \text{masa corporal (Kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$.



Ilustración 1. Estación habilitada para completar el cuestionario en formato electrónico.

La prueba física fue aplicada una semana después de la medición antropométrica. A los sujetos se les permitió un tiempo de familiarización con el ajuste de la señal y la velocidad del paso de carrera (Gráfico 2). La velocidad de cada estadio se determinó con una señal sonora grabada y ampliada mediante un altavoz. La prueba inició a 8,5 kilómetros por hora, con aumentos sucesivos de 0,5 kilómetros cada minuto, hasta que el sujeto decide detenerse o no completar el recorrido en 2 señales continuas. El registro final se expresó en minutos.



Ilustración 2. Recorrido de los sujetos durante la prueba física general.

Estrategia de análisis. Se creó una base de datos en formato Microsoft Excel, Microsoft Office 2010, con las variables: Edad (años), sexo, peso corporal (kg), estatura (m), índice de masa corporal ($\text{kg}\cdot\text{m}^2$); puntajes obtenidos del cuestionario y tiempo total de la prueba de aptitud física expresada en minutos (ver Cuadro 1). El procesamiento de los datos se realizó mediante paquete Spad v5.6. (CISIA, 2003) e IBM SPSS STATISTICS v22. Para el análisis de los datos se utilizaron técnicas descriptivas, factoriales de componentes principales y clasificación automática clúster jerárquico.

Cuadro 1.
Características del grupo

Variables	Edad	n	Femenino			n	Masculino		
			$\bar{X}$	$\pm$	de		$\bar{X}$	$\pm$	de
Masa corporal (kg)	10	20	29,71	$\pm$	5,39	20	31,16	$\pm$	5,47
	11	19	31,36	$\pm$	4,35	18	29,58	$\pm$	3,65
	12	3	35,47	$\pm$	1,68	8	31,75	$\pm$	2,56
Talla (m)	10	20	1,34	$\pm$	0,07	20	1,37	$\pm$	0,05
	11	19	1,39	$\pm$	0,05	18	1,38	$\pm$	0,05
	12	3	1,42	$\pm$	0,04	8	1,39	$\pm$	0,04
Índice de masa corporal (kgm^2)	10	20	16,36	$\pm$	1,58	20	16,56	$\pm$	2,78
	11	19	16,2	$\pm$	1,54	18	15,41	$\pm$	1,29
	12	3	17,67	$\pm$	0,13	8	16,32	$\pm$	1,05
Tiempo empleado en la prueba (minutos)	10	20	1,83	$\pm$	0,56	20	2,16	$\pm$	0,82
	11	19	1,74	$\pm$	0,62	18	2,61	$\pm$	1,05
	12	3	2,31	$\pm$	0,07	8	3,18	$\pm$	1,09
$\bar{x}$ = valor de la media; de= desviación estándar									

Nota. Cuadros elaborados por los autores.

Resultados

La confiabilidad del cuestionario arrojó un coeficiente de consistencia interna de 0,613 (Alfa de Cronbach) Con el valor estimado está en correspondencia con los afirmados por Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003) quienes sostienen que en la interpretación del alfa de Cronbach no hay límite inferior para el coeficiente. Previo a la ejecución del Análisis Factorial Exploratorio (AFE), se estimó la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin, que arrojó un valor alto (KMO = 0,566) y se aplicó la prueba de esfericidad de Bartlett, que resultó significativa ($X^2= 203,86$, $p<0,001$). Posteriormente, el AFE produjo una estructura de cinco factores, 12 ítems, que explicaron el 66,49 por ciento de la varianza total (ver Cuadro 2). El factor que explica la mayor asociación entre los diferentes aspectos del perfil de salud física es el primero. Al evidenciar un grado de correlación, se realizó el análisis factorial. La aplicación de la técnica de clasificación se realiza a través de dos fases: *Creación de los grupos*, mediante el árbol de clasificación mediante la clasificación jerárquica y la *partición y descripción del árbol de clasificación*.

Cuadro 2.

Valores propios y varianza explicada

Número	Autovalores	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	2,5408	21,17	21,17
2	1,9833	16,53	37,70
3	1,3146	10,95	48,66
4	1,0992	9,16	57,82
5	1,0416	8,68	66,50

Nota. Cuadros elaborados por los autores.

Se pone de manifiesto que los grupos estudiados participan de una mayor variedad de actividades dentro de la escuela, considerando los espacios que brindan la clase de educación física y el periodo recreativo o de merienda.

En cuanto a la intercorrelación entre las variables arrojó valores de correlación positiva en su mayoría. Así mismo el grupo masculino es quien más los aprovecha, que el grupo femenino participa en menor medida, ambos grupos se inclinan por realizar actividades físicas antes de entrar a la escuela y sus hábitos sedentarios se reflejan en el tiempo que pasan mirando la televisión. En consecuencia, el grupo masculino obtuvo mayor rendimiento en la prueba de resistencia lo que refleja que su patrón de actividad física es mayor (Cuadro 3).

Cuadro 3.

Coordenadas en el espacio vectorial de las variables activas e ilustrativas y los factores

Número del ítem	VARIABLES	Cargas					Correlación variable-factor				
IDEN	Enunciado corto	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	1.1 ¿Cuál medio útil	0,12	-0,8	0,47	0	-0,09	0,12	-0,8	0,47	0	-0,09
2	2. Durante la clase	0,25	-0,2	-0,64	-0,35	0,17	0,25	-0,2	-0,64	-0,35	0,17
3	3. Durante el recreo	0,51	-0,1	0	-0,24	-0,59	0,51	-0,1	0,0	-0,24	-0,59
4	4. Luego de la merienda, ¿Con	0,23	-0,48	0,04	-0,15	-0,10	0,23	-0,48	0,04	-0,15	-0,10
5	5.1 ¿Cuál medio útil	0,02	-0,8	0,32	-0,02	0,13	0,02	-0,8	0,32	-0,02	0,13
6	6. ¿Cuántos días antes	0,67	0,26	0,12	-0,06	0,31	0,67	0,26	0,12	-0,06	0,31
7	7. ¿Cuántos días después	0,73	0,02	0,11	-0,07	0,05	0,73	0,02	0,11	-0,07	0,05
8	8. ¿Cuántas noches e	0,58	0,31	0,25	0,23	0,4	0,58	0,31	0,25	0,23	0,4
9	9. ¿Qué tanta actividad	0,63	-0,1	-0,17	-0,2	0,02	0,63	-0,1	-0,17	-0,2	0,02
10	10. ¿Cuánta actividad	0,6	-0,3	-0,15	0,31	0,01	0,6	-0,3	-0,15	0,31	0,01
12	12. ¿Cuánto tiempo p	0,08	-0,4	-0,61	0,12	-0,06	0,08	-0,4	-0,61	0,12	-0,06
13	13. ¿Cuánto tiempo p	0,06	-0,1	-0,24	0,82	-0,06	0,06	-0,1	-0,24	0,82	-0,06
15	15. ¿Cuál de estos h	0,36	0,36	0,13	0,14	-0,61	0,36	0,36	0,13	0,14	-0,61

Variables suplementarias		Cargas					Correlación variable-factor				
IDEN	Enunciado corto	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
EDAD	Edad	0,03	0,04	-0,15	0,11	0,05	0,03	0,04	-0,15	0,11	0,05
MCOR	Masa corporal	0,05	0,1	-0,15	-0,11	-0,04	0,05	0,1	-0,15	-0,11	-0,04
TALL	Talla	0,02	0,03	-0,14	-0,05	0,03	0,02	0,03	-0,14	-0,05	0,03
IMC	Índice masa corporal	0,06	0,11	-0,09	-0,12	-0,08	0,06	0,11	-0,09	-0,12	-0,08
TPRU	Tiempo de prueba	-0,11	0,09	-0,07	0,05	-0,06	-0,11	0,09	-0,07	0,05	-0,06

Nota. Cuadros elaborados por los autores.

Los factores que se estructuraron

La correspondencia entre perfil de salud física y hábitos motrices quedan en evidencia al momento en que un individuo responde a exigencias orgánicas que se encuentran sobre el nivel bajo de funcionalidad. Participar con mayor frecuencia en acciones físicas vigorosas condiciona progresivamente al individuo a sostenerla por más tiempo que aquellas personas que solo se restringen a las actividades de movilidad cotidianas como *caminar para desplazarse* a centros de estudios, por ejemplo. Sin embargo, no es suficiente mantenerse caminando si la intensidad con la que se realiza no alcanza un nivel mínimo de gasto energético que la haga beneficiosa para la salud.

Una persona común puede orientarse en cuanto a la exigencia requerida tomando en cuenta el tiempo que emplea en cubrir la distancia que realiza a diario.

Cuando el tiempo empleado es menor implica que la movilidad fue más intensa y con solo este ligero cambio puede estar cubriendo una de las recomendaciones que hace la OMS (2017) en cuanto a la condición de ser una actividad que se enmarca entre moderada a vigorosa. De la misma manera, debe tenerse presente que la frecuencia, debe alcanzar 3 veces a la semana como mínimo. Así mismo, la participación en actividades físicas variadas debe garantizarse en los espacios educativos y en el ambiente familiar, la sola participación en clases de educación física y en los juegos recreativos no son suficientes para estimular la mejora del perfil físico de salud.

Factor 1. Actividad física doméstica. Los aspectos que más contribuyeron a la formación del primer factor fueron los relacionados con las actividades físicas que realizan los encuestados en el contexto familiar. En lo correspondiente a la actividad física que realizan en el ámbito escolar la mayor contribución fue de la variable *Durante el recreo, ¿Con qué frecuencia participas en actividades como: ¿caminas, corres o juegas?* (0,51).

Factor 2. Preferentemente activos. La relación inversa entre este grupo de variables del factor destaca la condición del grupo por mantenerse *preferentemente activos*, ya que, por una parte, mientras la realización de actividad física se mantiene alta en preferencia resultan bajas las conductas sedentarias.

Factor 3. Preferencia por video juegos. Factor en el que destaca la preferencia por el uso de los videos juegos. Son aquellos sujetos que muestran *preferencia por pasar tiempo con videojuegos*, además de manifestar baja frecuencia para trasladarse *caminando a la escuela*.

Factor 4. Producción intelectual. Lo conforma aquellos sujetos que prefieren el uso del computador para la realización de tareas de investigación y otras consultas, estos sujetos se caracterizan por beneficiarse poco de las actividades propuestas en las clases de educación física y el recreo.

Factor 5. Autopercepción sobre hábitos de actividad. Las variables que contribuyen a la estructura del factor 5 lo especifican las *prácticas generales que describen hábitos sedentarios en casa durante la semana pasada* (-0,61), *la frecuencia de participación en actividades como: caminar, correr o jugar durante el recreo* (-0,59). La variable 15 del cuestionario es la que define la autopercepción individual respecto a la condición de sedentarismo. El factor muestra a los individuos con percepción de hábitos sedentarios altos en contraposición de aquellos se consideran muy activos.

Análisis descriptivo de grupo formado

La aplicación de la técnica de clasificación se realiza en dos fases: *Creación de los grupos* en un árbol de clasificación mediante la clasificación jerárquica y la *partición y descripción del árbol de clasificación*. Con esta última fase se obtiene información respecto a las diferentes clases formadas, tales como: participación del individuo -que forma el grupo- con respecto al grupo y con

respecto al total general, los valores test de cada clase, los individuos que forman cada clase, y los llamados *saltos de inercia interna* que se producen a partir de la creación de las clases.

Clasificación en clases de los sujetos acuerdo con las diferencias encontradas

En esta segunda fase se hizo la partición del árbol que permite ver las características de los grupos en función de las variables. La clasificación de los sujetos se reduce a 4 grupos. Cada descripción de clase definió el perfil que caracteriza el nivel de salud física.

El grupo 1, se caracterizó por mostrar mayor participación en las actividades físicas que involucra la dimensión escolar y familiar. Su medio de transporte para ir o venir de la escuela es caminar. Ocupan los fines de semana con actividades físicas, las actividades que realizan lo hacen antes y después de la escuela y en horario nocturno. Se considera un grupo *poco activo* el tamaño del grupo fue femenino (10 años n7; 11n7; 12n1) masculino (10 años n7; 11n6; 12n3).

El grupo 2, muestra que sus prácticas reducidas de actividades físicas se limitan a las que realizan en clases de educación física y caminar para ir a la escuela y regresar a casa. Se muestra como un grupo *algo activo*. El tamaño de los grupos edad y sexo femenino (10 años n6; 11n6; 12n1), masculino (10 años n6; 11n6; 12n3).

Los sujetos del grupo 3 tuvo una distribución de acuerdo con la edad y el sexo femenino (10 años n3; 11n3), masculino (10 años n3; 11n3; 12n1). Prefieren las actividades físicas en el entorno familiar, en horario nocturno, antes y después de la escuela, como la que se realiza los fines de semana. Aunque muestran interés por los videos juegos se considera un grupo muy *activo*.

El grupo 4, muestra que la actividad principal en la que participa es la clase de educación física. Camina para ir y retornar de la escuela, en muy pocas ocasiones realiza otras actividades físicas después de la escuela. Su interés por los videos juegos y su reconocimiento de mostrar hábitos sedentarios lo caracterizan como *activo*. Fue constituido por subgrupo femenino (10 años n3; 11n3), masculino (10 años n3; 11n3; 12n1).

Descripción de los grupos según sexo y edad

El grupo masculino resultó más activo que el grupo femenino. Se encontró que participan con mayor frecuencia promedio en las actividades propuestas en las clases de educación física ($4,0435 \pm 1,11 / 3,5476 \pm 1,29$; $p < 0,0299$); se desplazan caminando mayor número de días a la semana para regresar a casa después de la escuela ($3,69 \pm 1,79 / 3,23 \pm 1,97$; $p < 0,023$); realizan más actividades físicas antes de entrar a la escuela ($3,02 \pm 2,33$ $p < 0,013$); después de la escuela ($3,06 \pm 1,88 \pm 1,34$ $p < 0,01$); también realizan más actividades entre las 6:00 y 10:00 pm ($2,5 \pm 1,72 / 1,85 \pm 1,50$ $p < 0,014$). El grupo femenino concentra sus actividades físicas los días domingos ($3,28 \pm 1,72 / 3,00 \pm 1,88$ $p < 0,034$).

Con respecto a la edad no se encontró diferencias significativas, sin embargo, la tendencia muestra que son los sujetos 10 años de ambos sexos se muestran más activos, este comportamiento fue variando a mayor edad, hacia los 12 años el interés por participar en la actividad física fue

menor en el recreo y la que realizan los días domingos, mientras emplean mayor tiempo en promedio con los videojuegos y utilizando el teléfono.

Es posible que los hábitos observados en la muestra respondan a un patrón generalizado en gustos, comportamientos, preferencias y de actividad física, que además sea condicionados por el estatus socioeconómico, familiar, el entorno social y demográfico, es por ello que el docente especialista en Educación Física puede aprovechar esta situación para promover la salud empleando como medio principal la actividad física.

Discusión

Este estudio pretendió dar a conocer las características del perfil de salud física de un grupo de escolares y a su vez clasificarlos según la calidad y cantidad de actividad física que realizan. A tal fin, completaron un cuestionario de tres dimensiones *familiar*, *escolar* y de *hábitos sedentarios*. El estado de salud significa funcionar eficientemente a través del movimiento. Se logra mediante la práctica regular de actividad física, a través de ella se mantienen en niveles óptimos los denominados indicadores de salud como lo son la masa corporal baja, así como el incremento de la fuerza muscular, de la flexibilidad articular y de la resistencia.

Por otro lado, la forma tradicional de evaluar la salud física en personas de cualquier edad y no deportista se inicia con una primera impresión generada por la autopercepción que el propio sujeto le brinda al evaluador. Básicamente, se utilizan cuestionarios, sin embargo se ha debatido su uso, ya que, se asegura que la actividad física auto informada generalmente se sobreestima- (Fairclough et al., 2019). Un ejemplo de cuestionario muy utilizado lo representa el *Par Q*, se trata de un inventario de preguntas sobre el estado actual de salud y tiene como objetivo identificar aquellos individuos que necesitan autorización médica para participar en pruebas físicas (Heyward, 2008), en tanto, que las pruebas físicas son utilizadas para la medición y evaluación objetiva de una determinada función humana, (Terreros, Navas, Gomez-Carramiñana, & Aragonés, 2003). En todo caso, resultan instrumentos diferentes, pero de la información suministrada se complementa la interpretación del perfil de salud física.

En el ámbito infantil se han empleado cuestionarios y escalas con diferentes propósitos. Latorre Román & Pantoja Vallejo, (2012) diseñaron y validaron una escala de percepción del riesgo en actividades físico-deportivas en escolares (637 niños de 8 a 10 años de edad) de 8 centros públicos de Jaén. Con la escala se puso de manifiesto que los criterios tomados como referencia reflejaron: a) La representatividad de condiciones de riesgo para niños de 8 a 14 años, objetivo para el que fueron considerados ítems que mostraron distintos lugares y situaciones de juego con diferentes grados de peligro, lo que confirió al instrumento validez ecológica. b) El grado de utilidad de la escala en la educación física escolar, la conexión con sus objetivos y la facilidad de aplicación mediante imágenes y en la interpretación de las puntuaciones obtenidas. También se logró identificar aquellos sujetos propensos a mostrar comportamientos imprudentes con base en una inadecuada percepción del riesgo. Concluyeron los autores que la escala de percepción del riesgo

desarrollada puede satisfacer el objetivo inicial de construir un instrumento capaz de medir, en los propios contextos, el aprendizaje escolar. Como puede observarse en el campo de la educación física resulta de mucha utilidad el empleo de cuestionarios que permiten obtener información sobre las actitudes que los alumnos tienen sobre la práctica de actividad física en diferentes condiciones.

Por otro lado, en población escolar se ha reconocido la utilidad del cuestionario YAP con estudios a gran escala, centrados en caracterizar los niveles de actividad física y las conductas sedentarias en sujetos de 12 a 17 años de edad. Su uso se acompañó de monitores GT3X+ ActiGraph para la captura, selección y análisis de datos. Se logró determinar que la varianza de las actividades realizadas fue: 15 por ciento para la que se realiza dentro de la escuela; 16 por ciento fuera de la escuela; y 12 por ciento implicó lo que se realiza el fin de semana, (Saint-Maurice et al., 2017). En lo que respecta a la calibración del cuestionario el pronóstico la ubicó en valores del 10 al 20 por ciento en comparación con los obtenidos por el GT3X+ActiGraph.

Autores como Fairclough et al., (2019) confirmaron que las estimaciones generadas por el YAP resultaron sólidas a nivel escolar. A tal fin, emplearon un dispositivo electrónico (SenseWear Armband Mini- SWA), para registrar los movimientos corporales en todo momento. Los registros obtenidos permitieron reconocer el potencial para monitorear el cumplimiento de las pautas de actividad física. También se encontró que los valores pronosticados son equivalentes entre el 15 y 20 por ciento, respecto a las valoraciones del dispositivo SWA. Para el seguimiento de las actividades semanales ($60 \text{ min} \cdot \text{día}^{-1}$ y $30 \text{ min} \cdot \text{día}^{-1}$ escolar⁻¹) la sensibilidad fue del 91 al 37 por ciento de sensibilidad, mientras que la especificidad fue del 89 al 57 por ciento, con intensidades fijadas desde moderada a vigorosa. En cuanto a la precisión puede mejorarse con el uso de muestras más representativas y en consecuencia mejora el proceso de calibración y se refinan los algoritmos resultantes.

Se considera, que las características de las actividades realizadas por el grupo de escolares que participó en el presente estudio se enmarcan dentro de las recomendaciones que la Organización Mundial de la Salud estipuló en el año 2017 en cuanto a la variedad. Las conductas que definen los hábitos sedentarios se corresponden con el nivel de aptitud física logrado en la prueba de física general. Se considera el resultado de lo que habitualmente impacta la motricidad empleada a diario. Por tanto, baja motricidad implica poco desarrollo de la resistencia orgánica. Se pone de manifiesto con los resultados obtenidos del a través del cuestionario que los sujetos se muestran más activos en su ambiente familiar en horarios fuera de la escuela, preferentemente los fines de semanas.

En cuanto, a la clasificación los métodos jerárquicos tienen por objetivo conocer las características de grupos particulares que determinan su estructura interna. Un ejemplo de del uso de este método lo confirma, Ruano y Serra Pujol (1997) quienes encontraron que el perfil de 2.898 escolares se caracterizó por mostrar hábitos nocivos. Los autores también resaltaron el alto consumo de azúcares asociados con la edad, el consumo regular de golosinas, el bajo consumo de verdura cruda y el bajo consumo de fruta. Concluyeron que estas condiciones facilitan el desarrollo de otros hábitos no saludables en el mismo sujeto.

Otro elemento que brinda información pertinente lo que respecta la percepción que se forma el alumnado sobre la programación propuesta desde la asignatura educación física. Fernández Villarino et al., (2017) afirmaron que ésta puede estar mediada por los intereses que diferencian a cada sexo en la etapa infanto-juvenil. Después de sondear la opinión de 1273 alumnos (10 a 18 años de edad) con el “Cuestionario internacional sobre el estilo de vida de los alumnos” los autores encontraron que mientras más positiva es la actitud hacia la educación física, también resulta mayor la participación del alumnado.

La población infantil que se caracteriza por mostrar baja participación de actividad física está más propensa al aumento del peso corporal y al riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, (Royo Ortín, 2016). Estos autores, al analizar la competencia motriz y su relación con diferentes variables psicosociales, hábitos de práctica y el índice de masa corporal, observaron estancamiento en la evolución de los resultados en pruebas físicas siendo el grupo femenino de 14 años de edad quien presentó el bajo rendimiento mientras el grupo masculino obtuvo mayor rendimiento. Por otro lado, afirman que la participación activa de la familia en la práctica de actividad física resulta una influencia efectiva si los padres modelan las conductas. Concluyen que tener un padre activo resulta mejor que dos padres menos activos o sedentarios, (Marques da Cunha et al., 2014).

Otro factor reportado en la literatura especializada y que incide sobre la adherencia en la práctica de actividad física lo representa el autoconcepto físico. En población juvenil se encontró que puede generar rechazo si la imagen corporal no guarda correspondencia con los hábitos físicos. Los resultados de Gaeta González y Cavazos Arroyo, (2017), evidenciaron auto conceptos físicos y académicos bajos, con algunas diferencias significativas entre géneros.

En lo que respecta a la complejidad en la obtención y procesamiento de la información se han desarrollado propuestas para sintetizar los resultados un ejemplo lo constituye el Cuestionario de Hábitos de Salud relacionados con el Sobrepeso/Obesidad Infantil (CHS-SO), diseñado con ese fin. Fueron procesadores indicadores como: hábitos de alimentación, de actividad física y de entretenimiento digital, Varela Arévalo et al., (2018). El análisis de correspondencias múltiples y de conglomerados arrojó la estructura de dos grupos creados a partir de conductas mostradas tales como: *comer mientras se emplean dispositivos de entretenimiento digital y por el tiempo destinado a su uso*. Se constituyeron, según sus hábitos de alimentación, como saludables y menos saludables, en función del sexo y el nivel socioeconómico.

Los resultados de las investigaciones con población escolar ponen de manifiesto que el interés por la salud física emana de las consecuencias que se producen cuando se descuida la atención de los indicadores que la definen. El ámbito escolar por sí solo no puede ser la única dimensión en la que se valora la salud física, el entorno familiar también es determinante en la creación de hábitos saludables. El conocimiento del impacto que generan las dimensiones familiar y escolar sobre la población infantil y juvenil resulta esencial para la formulación de programas de intervención orientados a la conservación de la salud, con recomendaciones que considere las necesidades individuales y que garantice su aplicación factible en cualquier entorno.

CONCLUSIONES

Tanto, el ambiente escolar y como el familiar resultan ser factores para la adquisición de hábitos saludables. El grupo de sujetos masculino resultó el más activo en los diferentes entornos, mientras el grupo femenino tendió a variar este comportamiento en tanto su edad aumenta.

Entre los factores que subyacen en el perfil de salud física de los alumnos están: la *preferencia por actividades físicas*, las que realizan en el *entorno familiar*, los *videos juegos*, la *producción intelectual y reconocimiento de hábitos sedentarios*.

La tipología de cuatro clases *muy activos*, *activos*, *algo activos* y *muy poco activos* resulta adecuada para clasificar a los individuos de acuerdo con las actividades que reportaron teniendo en cuenta la frecuencia y tipo de actividades que realizada en cada entorno.

El cuestionario YAP, es un instrumento que puede ser administrado a escolares para conocer su realidad en cuanto a la salud física. La información obtenida por la aplicación del cuestionario YAP complementa la obtenida de una prueba física general.

De acuerdo, con los resultados obtenidos se recomienda promover la práctica de actividad física, dentro y fuera de la escuela y del hogar, con énfasis en la frecuencia, duración, volumen e intensidad, como medio que mejorar el estilo de vida poco saludable.

Referencias

- Aguilar, A. C; Pradilla, A; Mosquera, M; Gracia, A. B; Ortega, J. G; Leiva, J. H; y Ramírez-Vélez, R. (2011). Percentile values for physical condition for Cali, Colombian children and adolescents. *Biomédica: Revista del Instituto Nacional de Salud*, [Revista en Línea] 31(2), Disponible: <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/318> [Consulta: 2016, agosto 2]
- Aranceta Bartrina, J., y Pérez Rodrigo, C. (2016). Determinants of childhood obesity: ANIBES study. *Nutrición Hospitalaria*. [Revista en Línea] 33(4), 17-20. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112016001000005&script=sci_abstract&tlng=en [Consulta: 2020, noviembre 30]
- Burrows A, Raquel, Díaz B, Erick, Sciaraffia M, Vito, Gattas Z, Vivien, Montoya C, Ana, y Lera M, Lydia. (2008). Hábitos de ingesta y actividad física en escolares, según tipo de establecimiento al que asisten. *Revista médica de Chile*. [Revista en Línea] 136(1). Disponible: Disponible en https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000100007 [Consulta: 2020, diciembre 17]
- DECISIA. (2003). SPAD v56. Software Informer. <http://spad-v56.software.informer.com>.
- Fairclough, S. J., Christian, D. L., Saint-Maurice, P. F., Hibbing, P. R., Noonan, R. J., Welk, G. J., Dixon, P. M., y Boddy, L. M. (2019). Calibration and Validation of the Youth Activity Profile as a Physical Activity and Sedentary Behaviour Surveillance Tool for English Youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [Revista en Línea] 16(19). Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31581617/> [Consulta: 2020, diciembre 20]

- Fernández Villarino, M. Á., González Valeiro, M., Toja Reboredo, B., y Carreiro da Costa, F. (2017). Fernández Villarino, M., González Valeiro, M., Toja Reboredo, B., & Carreiro da Costa, F. (2016). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos*. [Revista en Línea] (31), 312-315. Disponible: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/issue/view/2751> [Consulta: 2020, diciembre 20]
- Gaeta González, M. L., y Cavazos Arroyo, J. (2017). Autoconcepto físico y académico en niños de contextos marginados en México. *REDIE: Revista Electrónica de Investigación Educativa*, [Revista en Línea] 19(2), 114-124. Disponible: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412017000200114 [Consulta: 2021, mayo 9]
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). *Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales*. Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Batista Lucio, M. d. (2010). *Metodología de la Investigación*. (Quinta edición ed.). México: McGraw-Hill.
- Heyward, V. H. (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. España: Medica panamericana.
- IBM SPSS STATISTICS (2013). SPSS versión 22 Chicago, IL: SPSS Inc.
- Latorre Román, P. Á., y Pantoja Vallejo, A. (2012). Diseño y validación de una escala de percepción del riesgo en actividades físico-deportivas escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. [Revista en Línea] 21, 25-29. Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287005.pdf> [Consulta: 2020, diciembre 20]
- Léger, L; Mercier, D; Gadoury, C; y Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of sports sciences*, 6(2), 93-101. <https://doi.org/10.1080/02640418808729800>. [Consulta: 2017, septiembre 18]
- López de Blanco Mercedes, Izaguirre de Espinoza Isbelia, Macías de Tomei Coromoto, (2013). *Crecimiento y Maduración Física, Bases para el diagnóstico y seguimiento clínico*. Editorial Médica Panamericana.
- Marques da Cunha, A., Martins, J., Sarmiento, H., Alves Diniz, J., y Carreiro da Costa, F. (2014). Adolescents' physical activity profile according to parental physical activity participation. *Journal of Human Sport and Exercise*, [Revista en Línea] 9(1), 81-90. Disponible: https://www.uc.pt/fcdef/Investigacao/in_english/CIDAF_2/Publications_2/International_refere_e_impact_factor [Consulta: 2021, mayo 9]
- Martínez Álvarez, M; Rico Martín, S; Rodríguez Velasco, F. J; Gil Fernández, G; Santano Mogena, E; y Calderón García, J. F. (2017). Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en una población de escolares. NURE investigación: *Revista Científica de enfermería*. [Revista en Línea] 14(87), 4 Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6278115>. [Consulta: 2020, noviembre 30]

- Organización Mundial de la Salud. (2020). OMS | *Enfermedades no transmisibles*. [Revista en Línea] WHO. Disponible:http://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/. [Consulta: 2020, noviembre 30]
- Organización Mundial de la Salud. (2017). OMS | *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. [Revista en Línea] Disponible: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>. / [Consulta: 2020, noviembre 30]
- Royo, J. (2016). La competencia motriz en los estudiantes de eso de Aragón y su relación con aspectos psicosociales, hábitos de práctica e IMC. *Universidad de Zaragoza*. [Revista en Línea] dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?Código=174811>. [Consulta: 2020, diciembre 6]
- Ruano, I., y Serra Pujol, M. E. (1997). Hábitos de vida en una población escolar de Mataró (Barcelona) asociados al número de veces diarias que ve televisión y al consumo de azúcares. *Revista española de salud pública*, [Revista en Línea] 71(5), 487-498. Disponible: [Consulta: 2021, mayo 9]
- Saint-Maurice, P. F., y Welk, G. J. (2015). Validity and Calibration of the Youth Activity Profile. *PLoS ONE*. [Revista en Línea] 10(12). Disponible: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0143949> [Consulta: 2020, diciembre 5]
- Saint-Maurice, P. F., Kim, Y., Hibbing, P., Oh, A. Y., Perna, F. M., y Welk, G. J. (2017). Calibration and Validation of the Youth Activity Profile: The FLASHE Study. *American Journal of Preventive Medicine*. [Revista en Línea] 52(6), 880-887. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28526365/>. [Consulta: 2020, diciembre 5]
- Stewart, A; Marfell-Jones, M; Olds, T; y Ridder, H. (2011). *International standards for anthropometric assessment*. España: ISAK.
- Terreros, J. L., Navas, F., Gomez-Carramiñana, M. A., y Aragonés, M. T. (2003). *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymos.
- Universidad Internacional de Valencia. (2017). Salud integral: Qué es y qué relación tiene con las nuevas tecnologías | VIU. [Revista en Línea] Disponible: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/salud-integral-que-es-y-que-relacion-tiene-con-las-nuevas-tecnologias>. [Consulta: 2022, marzo 13]
- Varela Arévalo, M. T., Ochoa Muñoz, A. F., y Tovar Cuevas, J. R. (2018). Medición de hábitos saludables y no saludables en niños: Síntesis de la información utilizando indicadores y conglomerados. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*. [Revista en Línea] 9(2), 264-276. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.487>. [Consulta: 2021, mayo 9]

Anexos

PERFIL DE ACTIVIDADES JUVENILES DIRIGIDA A LOS ESCOLARES

ANEXO A Modelo del Cuestionario YAP

Apellido Nombre: _____

Objetivo: Conocer el estado de actividad física que realizas durante la semana.
Instrucciones:
Leer detenidamente cada pregunta y encierra en un círculo la opción de respuesta que mejor se ajusta a tus características.
Ejemplo:

¿Cuántas veces a la semana practicas algún deporte?

- a. Ningún día _____
- b. 1 día x
- c. 2 días _____
- d. 3 días _____
- e. 4 o 5 días _____

1. ¿Cuál medio utilizas para llegar a tu escuela?

Caminando	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
Transporte	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
Ambos	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días

2. Durante la clase educación física, ¿Con cuánta frecuencia estuviste corriendo y moviéndote como parte de las actividades o juegos planeados?

- a. Casi ninguna de las veces _____
- b. Un poco de tiempo _____
- c. Una cantidad de tiempo moderado _____
- d. Mucho tiempo _____
- e. Casi todo el tiempo _____

3. Durante el recreo ¿Con qué frecuencia participas en actividades como: caminar, correr o jugar actividades deportivas?

- a. Casi ninguna de las veces _____
- b. Un poco de tiempo _____
- c. Una cantidad de tiempo moderado _____
- d. Mucho tiempo _____
- e. Casi todo el tiempo _____

4. Luego de la merienda, ¿Con qué frecuencia te mueves, caminas o juegas?

- a. Casi ninguna de las veces _____
- b. Un poco de tiempo _____
- c. Una cantidad tiempo moderado _____
- d. Mucho tiempo _____
- e. Casi todo el tiempo _____

5. ¿Cuál medio utilizas para regresar a tu casa al salir de la escuela?

Caminando	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
Transporte	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
Ambos	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días

6. ¿Cuántos días antes de entrar a la escuela haces actividades físicas?

- a. Ningún día _____
- b. 1 día _____
- c. 2 días _____
- d. 3 días _____
- e. 4 o 5 días _____

7. ¿Cuántos días después de la escuela haces algún tipo de actividad física?

- a. Ningún día _____
- b. 1 día _____
- c. 2 días _____
- d. 3 días _____
- e. 4 o 5 días _____

8. ¿Cuántas noches entre 6:00-10:00pm haces actividades deportivas?

- a. Ningún día _____
- b. 1 día _____
- c. 2 días _____
- d. 3 días _____
- e. 4 o 5 días _____

9. ¿Qué tanta actividad física realizaste el sábado pasado? (Esto incluye trabajos de casa, salidas familiares, deportes, bailes o juegos deportivos. Si no recuerdas, estime)

- a. Sin actividad (0 minutos) _____
- b. Baja cantidad de actividad (1 a 30 minutos) _____
- c. Cantidad moderada de actividad (31 a 60 minutos) _____
- d. Entre moderada a alta cantidad de actividad (de 1 a 2 horas) _____
- e. Alta cantidad de actividad (más de 2 horas) _____

PERFIL DE ACTIVIDADES JUVENILES DIRIGIDA A LOS ESCOLARES

10. ¿Cuánta actividad física realizaste el domingo pasado? (Esto pudiese ser trabajos de casa, salidas familiares, deportes, bailes o juegos deportivos. Si no recuerdas, estime)

- a. Sin actividad (0 minutos) _____
- b. Baja cantidad de actividad (1 a 30 minutos) _____
- c. Cantidad moderada de actividad (31 a 60 minutos) _____
- d. Entre moderada a alta actividad (más de 2 horas) _____
- e. Alta cantidad de actividad (más de 2 horas) _____

11. ¿Cuánto tiempo pasaste mirando programas de televisión fuera del horario escolar? Esto incluye el tiempo dedicado a ver películas o juegos deportivos, pero no el tiempo dedicado a jugar videojuegos.

- a. No vi tv _____
- b. Vi 1 hora _____
- c. Vi de 2 a 3 horas _____
- d. Vi de 3 a 4 horas _____
- e. Vi de 4 a 5 horas _____

12. ¿Cuánto tiempo pasas jugando videojuegos fuera del tiempo de la escuela? Esto incluye los juegos de Nintendo DS, Wii, Xbox, PlayStation, iTouch, iPad, o juegos en su teléfono.

- a. No juego en absoluto _____
- b. Juego 1 hora _____
- c. Juego 2 a 3 horas _____
- d. Juego más de 4 horas _____
- e. Juego 3 a 4 horas _____

13. ¿Cuánto tiempo pasas utilizando la computadora fuera del tiempo de la escuela? Esto no incluye el tiempo de trabajo en casa, pero incluye el tiempo en Facebook, así como el tiempo gastado investigando por Internet, mensajería instantánea, jugar videojuegos en línea o juegos de computadora.

- a. No uso la Computadora _____
- b. La uso 1 hora por día _____
- c. La uso de 2 a 3 horas por día _____
- d. La uso de 3 a 4 horas por día _____
- e. La uso más de 4 horas por día _____

14. ¿Cuánto tiempo pasas usando tu teléfono celular después de la escuela? (Esto incluye tiempo gastado hablando o chateando).

- a. No uso el Celular _____
- b. Lo uso 1 hora por día _____
- c. Lo uso de 2 a 3 horas por día _____
- d. Lo uso de 3 a 4 horas por día _____
- e. Lo uso más de 4 horas por día _____

15. ¿Cuál de estos hábitos en general describe sus hábitos sedentarios en casa durante la semana pasada?

- a. Casi nunca paso mi tiempo libre sentado _____
- b. Pasé poco tiempo sentado durante mi tiempo libre _____
- c. Pasé una cantidad moderada de tiempo sentado durante mi tiempo libre _____
- d. Pasé mucho tiempo sentado durante mi tiempo libre _____
- e. Pasé todo mi tiempo libre sentado. _____

Los autores

Carlos José, Noguera Carrillo

Doctor en Estadísticas Facultad de Ciencias Económicas y Sociales-UCV. Magister Scientiarum Investigación de Operaciones Facultad de Ingeniería-UCV. Licenciado en Computación Facultad de Ciencias-UCV. Profesor Asociado Postgrado de Estadística UCV-FACES-CEAP. Responsable del Curso de Especialización Análisis de datos aplicados a las ciencias Sociales en Centro de Estudios de Postgrado de la Facultad de Economía-UCV. Jefe de la cátedra de Investigación de Operaciones en pregrado de la escuela de Estadística FACES-UCV.

Pedro Felipe, Gamardo Hernández

Especialización Análisis de datos aplicados a las ciencias Sociales en Centro de Estudios de Postgrado de la Facultad de Economía-UCV. Profesor de Educación Física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Línea de investigación: Valoración de la condición física en población general y específica.