

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura
Física y Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

“Niveles de Actividad Física en Relación a la Composición Corporal en Escolares de la
Unidad Educativa Leonidas Garcia Ortiz”

AUTOR

Diego Javier Guarango Morocho

TUTOR/A

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

Riobamba-Ecuador

Año 2020

CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación del título: "NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN A LA COMPOSICION CORPORAL EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LEONIDAS GARCIA ORTIZ" presentado por **Diego Javier Guarango Morocho**, y dirigida por **Mgs. Susana Paz**, una vez revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

Mgs. Susana Paz
Tutora


.....
Firma

Mgs. Vinicio Sandoval
Delegado del Decano


.....
Firma

Mgs. Isaac Pérez
Miembro del Tribunal


.....
Firma

PhD. Edda Lorenzo
Miembro del tribunal


.....
Firma

CERTIFICADO DEL TUTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo, Bertha Susana Paz Viteri, con el número de C.I.: 060225541-6, docente de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado **"NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA EN RELACIÓN A LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LEONIDAS GARCIA ORTIZ** elaborado por el señor Diego Javier Guarango Morocho con el número de C.I. 060428654-2, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Esto es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso para los trámites correspondientes.

Atentamente:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Susana Paz Viteri".

Mgs. Susana Paz Viteri.
Docente de la carrera de Cultura física/UNACH

CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Erl 1133

Riobamba, 20 de febrero de 2020
Oficio N° 056-URKUND-FCS-2020

Dr. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente. -

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 63943605	Niveles de actividad física en relación a la composición corporal en escolares de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz	Guaranga Morocho Diego Javier	MSc. Bertha Susana Paz Viteri	2	2	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

Dr. Carlos Guafar González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bouilla Pulgar – Decano FCS

02/02/2020

IV
1/1

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

"La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación nos corresponde exclusivamente a: Diego Javier Guarango Morocho y de la Directora del proyecto Mgs. Bertha Susana Paz Viteri y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.


.....
Diego Javier Guarango Morocho

C.I.060428654-2

v

v

DEDICATORIA

Agradezco a Dios, a mi padre que está en el cielo quien fue uno de los pilares fundamentales en este gran proceso de superación ya que gracias a sus enseñanzas me motivo para seguir adelante y nunca darme por vencido gracias padre por guiarme por el camino del bien, a mi hija y a mi familia que siempre estuvieron junto a mi dándome fuerzas y valor para seguir adelante en los momentos más difíciles de la vida y así poder concluir esta hermosa carrera.

Gracias Padre

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios por darme salud cada día y una familia hermosa.

A mi madre que siempre me está apoyando en todo momento, a mi hija que es lo más valioso por lo cual me esfuerzo día a día para salir siempre adelante, a mis hermanos que estuvieron junto a mí en cada momento.

Agradezco a la Unidad Educativa Dr. Leonidas Garcia Ortiz y su directora a cargo la Lic. Ana Muñoz quien con mucha amabilidad acepto que se realice este proyecto en su distinguida institución.

A mi Universidad que me permitió estudiar esta distinguida carrera, y a mi tutora la Mgs. Bertha Susana Paz Viteri quien nos guio en este proyecto, con sus conocimientos los cuales supe aprovecharlos para culminar con este proyecto muy importante para mi vida profesional.

INDICE

CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO	II
CERTIFICADO DEL TUTOR	III
CERTIFICADO PORCENTAJE DE PLAGIO	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INDICE	VIII
INDICE DE TABLAS	IX
RESUMEN	X
ABSTRAC	XI
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
1. PROBLEMATIZACIÓN	3
1.1. ANTECEDENTES	3
1.2. JUSTIFICACIÓN	6
1.3. PROBLEMA	6
1.4. OBJETIVOS	7
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	7
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
CAPITULO II	8
2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	8
SALUD	8
EL ESTILO DE VIDA	9
ACTIVIDAD FÍSICA	9
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	11
ANTROPOMETRÍA	12
COMPOSICIÓN CORPORAL	13
CAPITULO III	15
3. MARCO METODOLÓGICO	15
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	15

3.2. CORTE.....	15
3.3. CARÁCTER.....	15
3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA	15
3.4.1. POBLACIÓN	15
3.4.2. MUESTRA	15
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	15
3.5.1. TÉCNICA	16
3.5.2. INSTRUMENTO	16
3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	16
CAPITULO IV	18
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	18
4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	18
CAPITULO V	22
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	22
5.1. CONCLUSIONES	22
5.2. RECOMENDACIONES	22
BIBLIOGRAFÍA	23
ANEXOS	26

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Muestra	15
Tabla 2: Niveles de Actividad Física General	18
Tabla 3: Composición General – Somatotipo General	19
Tabla 4: Composición General – Somatotipo Sexo Masculino	20
Tabla 5: Composición General – Somatotipo Sexo Femenino	20

RESUMEN

Este proyecto de investigación está relacionado con los niveles de actividad física y su composición corporal en estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz, con una población de 1060 teniendo como muestra 95 estudiantes, los cuales 50 son de sexo femenino equivalente al 52.6% y 45 son de sexo masculino lo cual equivale al 47.4%, se encuentran dentro del rango de edad entre los 10 y 11 años, el tipo de investigación es descriptiva de corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo.

Se utilizó como técnica de investigación el Cuestionario **Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres(C-PAFlh)**, **Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres(C-PAFlm)**, mientras que la composición corporal fue determinada a través del test visual y valorada mediante la escala del somatotipo (ectomorfo, endomorfo, mesomorfo), para la tabulación de datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 24 IBM, USA obteniendo como resultados que los niveles de actividad física de los escolares son poco activos con un porcentaje de 49,5% y una composición corporal de 56,8% siendo endomorfos lo cual es recomendable impulsar la actividad física en todas las unidades educativas con el fin de mejorar su actividad física.

Palabras claves: Actividad Física – Composición Corporal - Somatotipos

ABSTRAC

ABSTRACT

This research project is related to the levels of physical activity and its body composition in seventh year students of the Leonidas Garcia Ortiz Educational Unit, with a population of 1060 having 95 students as sample, 50 of which are female equivalent to 52.6 % and 45 are male, which is equivalent to 47.4%, they are within the age range between 10 and 11 years, the type of research is descriptive, cross-sectional and qualitative-quantitative type.

The Pictorial Questionnaire for Children's Physical Activity Men (C-PAFlh), Pictorial Questionnaire for Children's Physical Activity Women (C-PAFlm) was used as a research technique, while body composition was determined through the visual test and assessed using the scale of the somatotype (ectomorph, endomorph, mesomorph), for data tabulation the statistical program SPSS version 24 IBM, USA was used, obtaining as a result that the levels of physical activity of schoolchildren are not very active with a percentage of 49.5% and a body composition of 56.8% being endomorphic which is recommended to promote physical activity in all educational units in order to improve their physical activity.

Keywords: Physical Activity - Body Composition – Somatotypes

Translation reviewed by:



MSc. Edison Damian

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación está tomado mediante dos variables los niveles de actividad física y composición corporal, la cual tiene por objetivo identificar y comparar los niveles de actividad física y su relación con la composición corporal en los escolares, las mismas que serán determinadas mediante la técnica de encuestas a través del **Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres(C-PAFlh)**, **Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres(C-PAFlm)**.

El objetivo de la investigación es la actividad física en escolares, el problema es dar a conocer en qué nivel se encuentran cada uno de ellos y está basado en dos variables que son los niveles de actividad física y la composición corporal.

Para analizar esta problemática es necesario destacar que una buena composición corporal ayuda a los niños a mejorar su autoestima y para lograrlo debemos enfocarnos en realizar actividades físicas ya sea en las instituciones o en sus hogares para así alejarnos del sedentarismo.

La composición corporal es un instrumento que nos permite evaluar el peso funcional de los estudiantes, estar al tanto nos ayuda a planificar en función a las necesidades del individuo. Una adecuada composición corporal según el somatotipo del estudiante mejora su autoestima y ayuda a la integración ante la sociedad.

La actividad física en los niños, permite el mejor desempeño en las labores académicas y familiares lo cual trae beneficios en todos los aspectos, demostrando así un incremento de seguridad en sí mismo y una buena integración a nivel social por lo cual es recomendable la práctica de la misma.

Por otro lado, la actividad física es clave para el correcto desarrollo físico y mental de los niños por lo cual la OMS recomienda un tiempo superior de 60 minutos diarios de actividad tanto en el contexto familiar o escolar con el fin de mejorar el riesgo de padecer enfermedades

no transmisibles (cardiorrespiratorias, cáncer, respiratoria crónicas y diabetes), la actividad física debería ser de tipo aeróbica como mínimo tres veces por semana.

En la actualidad el índice de sedentarismo en los niños y jóvenes es notoria, a pesar de tener materias designadas para la práctica del deporte, los estudiantes en su tiempo libre no ejercen actividad física o algún deporte, lo cual les está llevando a un nivel elevado de sedentarismo y por ende a la obesidad.

Además, el programa Daily Mile de actividad física plantea que, durante el tiempo de clase, los alumnos corran o caminen afuera durante 15 minutos a un ritmo auto seleccionado. Ya que los niveles de actividad física son bajos, también señalo que los niños de 5 a 18 años alcanzan más de 60 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa (MVPA) la cual varió de 9.5% a 34.1% en niños y de 2.0% a 14.7% en niñas (Ninians, Wylie, Ninians, & Wylie, 2019).

La investigación de este problema social se realizó por el interés de conocer el por qué ha crecido el grupo de escolares con un nivel bajo de actividad física, así como determinar su composición corporal.

El proyecto se realizó mediante la técnica de la encuesta realizada en la Unidad Educativa Dr. Leonidas García Ortiz la cual nos sirvió para determinar el porcentaje en el cual se encuentran las variables en los estudiantes encuestados. La contribución de este proyecto servirá como base para futuras investigaciones la cual nos ayudó en la comparación sobre los niveles de actividad física y su relación a la composición corporal permitiéndonos saber en qué somatotipo se encuentran los escolares de dicha institución.

CAPITULO I

1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

Para la presente investigación indicare las referencias bibliográficas que están delimitados a nivel macro, meso y micro con investigaciones a nivel Internacional, Nacional, Regional y Local.

En la ciudad de Granada (España) se realizó un estudio con una muestra representativa de 160 escolares que cursaban 5º y 6º curso de Educación Primaria con edades comprendidas entre los 10 y 12 años de edad. La muestra total, 71 eran niños (44,4%) y 89 niñas (55,6%).se avaluó, la actividad física la cual son valoradas mediante los siguientes rangos siguientes rangos ni bajo, medio y nivel alto de actividad física. Se utilizó el cuestionario empleado para medir la actividad física fue el Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) en su versión en castellano. El test está desarrollado por nueve preguntas estimando distintos aspectos de la actividad física valorada por una escala tipo Likert de cinco puntos. Se utilizaron ocho preguntas para el cómputo de la puntuación final. El PAQ-A valora la actividad física de las personas durante los últimos siete días en su tiempo libre, en las clases de educación física, así como las diferentes horas de clases diarias (Zurita-Ortega et al., 2018).

En los colegios del Principado de Asturias (España) se realizó una investigación que estuvo compuesta por 235 niños de educación primaria (60% varones). La gran mayoría de estudiantes colaboradores pertenece a centros situados en entornos urbanos. Las condiciones de trabajo fueron las adecuadas por lo cual se procedió a tomar la muestra. Para proceder con la investigación se realizó un cuestionario procedente del programa PERSEO (Bartrina, Rodrigo, Amado y Pascual, 2013). La cual mide la actividad física en cuestiones relacionadas con el estilo de vida valorándolo en vida sedentaria y la actividad física dando como resultado que un 22,6% no realiza ninguna actividad física por lo cual conlleva a niveles elevados de sedentarismo (Solís García & Borja González, 2019).

En el Distrito de Barranquilla (Colombia) se realizó una investigación para determinar el grado y frecuencia de la actividad física en escolares de 6 a 12 años. Con una muestra de 247 escolares se utilizó el cuestionario de actividad física PAQ-C, el cual da a conocer la actividad física realizada en los últimos 7 días. El cuestionario consta de 9 ítems, desglosados en preguntas por actividades calificadas con valores de 1 a 5, siendo los valores extremos 1 como muy sedentaria y 5 muy activo, el gran total se dividió en dos grupos sedentarios y activos. Las personas activas tienen puntuaciones >3 , mientras que los individuos sedentarios tienen puntajes < 3 , dando como resultados que el 25% de niños son activos y el 75% son sedentarios (Cervantes De la Torre, Amador Rodero, & Arrazola David, 2017).

En Chile se realizó un estudio transversal con una muestra representativa de alumnos escolarizados en 4° y 5° curso de enseñanza básica de la ciudad de Santiago. De un total de 2.568 alumnos de estos cursos durante el año lectivo 2014-2015, la muestra fue de 515 alumnos quienes participaron en talleres deportivos de Educación Física. La actividad física se valoró de acuerdo al cuestionario Physical Activity Questionnaire for older Children (PAQ-C). mediante el cual se valora la práctica moderada y vigorosa de acuerdo a la actividad que realizan los estudiantes en siete días mediante diez preguntas las cuales se valoran del 1 a 5, con un nivel de actividad física: bajo, medio y alto dando como resultado que un 30% de niños padecían obesidad (Castro et al., 2018).

La Clínica de Nutrición y Dietética Hospitalaria realizó un estudio en San Miguel de Tucumán Argentina y Simoca de antropometría con 1948 escolares las cuales fueron (51.8% niños, 48.2% niñas) con edades comprendidas entre 8.0 y 11.9 años, se midió el peso, talla, índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal, masa grasa y masa libre de grasa. Se calcularon medias y desvíos estándar mediante la prueba U de Mann Whitney ($p < 0.05$). Los resultados obtenidos fueron 33,8% ectomorfos, 22,9% mesomorfos y 49,4% endomorfos siendo la mayor prevalencia el endomorfismo (Cordero & Cesani, 2018).

La Universidad Autónoma De Nueva León realizó un estudio de somatotipos en escolares de 6 a 12 años de escuelas públicas de Monterrey la muestra fue de 150 escolares tanto como para hombres y mujeres, se tomaron medidas, antropométricas y de composición corporal, se

utilizó el test de T de Student y ANOVA. Los resultados de la población fue la siguiente en antropometría resultaron con diferencias significativas. El 39.7% de los estudiantes mostraron un elevado grado de sobrepeso u obesidad. El somatotipo predominante fue de tipo endomorfo con 71.6% de ese porcentaje, predominó en las mujeres con 78% y 68.1% en los hombres (González Treviño Irma, 2015).

En la escuela Alfredo Boada Espín de la ciudad de Ibarra se realizó una investigación de actividad física y antropometría con una muestra de 252 estudiantes de 6 a 10 años los cuales fueron 116 mujeres y 136 hombres la actividad física se la valoro mediante el Test de Actividad Física INTA 2012 la cual consta de 5 preguntas valoradas de 0 a 3 actividad física ligera 4 a 7 actividad física moderada, 8 a 10 actividad física intensa dando como resultado que los 252 estudiantes constan con un nivel de actividad física moderada (Mármol, 2017).

La Universidad Nacional De Chimborazo realizo un estudio en la Unidad Educativa San Felipe Neri con una población de 10.179 estudiantes de edades entre 10 – 12 de los cuales se tomó una muestra de 203 estudiantes pertenecientes que al 2% de la población de estudio, se realizó mediante el test ALPHA FITNESS de alta intensidad en donde se mide la capacidad aeróbica por medio del test de ida y vuelta de 20m, la cual tiene como rango el nivel bajo, nivel medio, nivel alto, y nivel muy alto, dando como resultado 117 estudiantes de género masculino determinó que el 65,0% de estudiantes se encontraban en un nivel muy bajo y 86 estudiantes del género femenino determinando que el 47,7% se encontraba en un nivel muy bajo de actividad física (Bonifás, Ibeth & Yupa, 2019).

Con los diferentes antecedentes ya mencionados, encontramos que las personas que no hacen actividad física mantienen un déficit de actividad física lo cual conlleva al sedentarismo afectando a su salud y entorno estudiantil, por tal motivo he decidido investigar para dar una solución y poder aportar con mi investigación a la comunidad escolar a mejorar su composición corporal y estado físico demostrando los beneficios que puede dar el tener un nivel de actividad física activo.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto dará a conocer ¿Qué niveles de actividad física? y ¿Qué composición corporal? Se encuentran los estudiantes de la escuela de educación básica Dr. Leonidas García Ortiz, la cual se llevará a cabo mediante el **Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres(C-PAFlh)**, **Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres(C-PAFlm)** con los estudiantes de séptimo grado, con la finalidad de dar a conocer el somatotipo del estudiante y saber qué impacto tiene sobre su vida escolar.

Mediante la ejecución de este proyecto se dará a conocer en qué nivel de actividad física se encuentran los estudiantes de séptimo grado de la Unidad Educativa Dr. Leonidas García Ortiz de acuerdo a su composición corporal. Este proyecto se basa por medio de investigaciones de la Universidad Nacional De Chimborazo la cual realizo un estudio en la Unidad Educativa San Felipe Neri con una población de 10.179 estudiantes de edades entre 10 – 12 de los mediante el test ALPHA FITNESS revelando un déficit de actividad física en los escolares de la ciudad de Riobamba produciendo un nivel muy elevado de estudiantes con sobre peso.

1.3. PROBLEMA

¿En qué niveles de actividad física en relación a la composición corporal se encuentran los estudiantes de séptimo grado?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- Identificar los niveles de actividad física en relación a la composición corporal en escolares.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar los niveles de actividad física en los estudiantes de séptimo grado.
- Identificar la composición corporal de los escolares.
- Analizar la relación que existe según el género con la composición corporal.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

SALUD

Es una interacción armónica y el equilibrio entre el individuo y su colectivo, conjunto de capacidades que se despliega en la totalidad del escenario social con varios intereses y múltiples movimientos (Figueroa de Lopez, 2015).

En (1946) la Organización Mundial de la Salud di a conocer que la salud tiene un enfoque al bienestar físico, disposición mental y social del individuo y no simplemente es la ausencia de afecciones o enfermedades (Gavidia Catalán & Talavera, 2012).

Por otra parte, salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino es el bienestar físico, integral y emocional de todos los ciudadanos con un perfecto equilibrio entre su entorno y su vida social, manteniendo así un enfoque satisfactorio (Pulido M., 2004).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud como el nivel de eficiencia metabólica y funcional del organismo llevando consigo a desarrollar una buena calidad de vida. Por lo tanto, la salud es un derecho social que conlleva al bienestar físico, social y psicológico de los individuos, la cual se relaciona con el entorno que los rodea, ejecutando sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en la sociedad (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

La salud es uno de los derechos fundamentales del individuo la cual permite el desarrollo personal frente a la complejidad del ambiente social, para tener una buena salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino tener un equilibrio con el entorno.

EL ESTILO DE VIDA

Pedraz (2007), señala que el estilo de vida se construye a partir de tenues pero permanentes técnicas de acondicionamiento social, emocional, ideológicos, prácticos estableciendo una relación de sujeción imperceptible, mínima, no intencionada, pero en todo caso dispensable entre el individuo y su entorno (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

El estilo de vida son determinados procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos para el bienestar de la salud, vistos como un proceso dinámico tanto individual, social y de la naturaleza (Chaney, 2003).

Es un conjunto de hábitos, comportamientos o actitudes cotidianas que tienen las persona, para conservar su cuerpo y mente de un modo adecuada puede ser beneficioso para la salud que a su vez pueden ser nocivas o saludables para la salud (Navarra, 1992).

El estilo de vida de una persona se encuentra determinado por el entorno en el cual se desarrollan las personas tales como vivienda, amigos, familiar, el ambiente estudiantil y laboral. Medio físico y geográfico es la manera de adaptarse ante la sociedad.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es un conjunto de movimiento corporales que posee todo individuo producido por un mayor gasto de energía, con la finalidad de obtener resultados específicos que aporten a la prevención de enfermedades (Miembros, Miembros, & Oms, 2019).

El concepto de actividad física abarca cualquier acción que realiza el ser humano evitando enfermedades no transmisibles como (obesidad, sobrepeso, estrés, entre otras) que conlleva el déficit de actividad física, para mantener y mejorar el desarrollo físico y mental es recomendado realizar 150 minutos de actividad física a la semana (Oms, 2019).

La práctica de actividad física de forma habitual debe tomarse como un elemento de prevención para el progreso de recuperación en la salud. Debemos tomar en consideración que no es lo mismo la actividad física que el ejercicio físico.

IMPORTANCIA

- Ayuda a la circulación sanguínea y reduce la tensión arterial.
- Mantiene el peso corporal saludable.
- Previene la diabetes, cáncer de colon, caídas, cáncer de mama y previene la osteoporosis.
- Desarrolla la fuerza muscular.
- Proporciona el desarrollo saludable de niños y jóvenes.

CARACTERÍSTICAS

Debe ser **moderada** y exigente procurando evitar una sobrecarga física.

Debe ser **frecuente** evitando limitaciones al realizar la práctica física.

Contribuyendo con el **desarrollo integral** de cada individuo mediante el aporte de hábitos saludables.

Se debe realizar de manera **satisfactoria** evitando la ejecución del ejercicio de manera continua.

Se debe **tomar en cuenta la edad cronológica de la persona** y las capacidades físicas y psicológicas.

NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA

Sedentarios. - Son personas inactivas que en su tiempo libre no realizan ninguna actividad.

Pocos activos. – Son individuos que realizan actividades físicas con baja intensidad.

Activos. – Son personas que realizan ejercicios físicos moderados en su tiempo de ocio.

Muy activos. – Son individuos que ejecutan ejercicios físicos de vigorosa intensidad (Perlaza, 2015).

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC) es el resultado de la relación entre el peso y la estatura de la persona, la cual ayuda a identificar el porcentaje de grasa de cada individuo, que pueda conllevar al deterioro de su salud (Imc, 2005).

El índice de masa corporal es un número que se calcula usando como base el peso y la estatura de un individuo se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso de en las personas que conllevan a afectar la salud (Enfermedades, 2015).

El IMC encasilla a las personas en infra peso, peso normal, sobrepeso y obesidad mediante el resultado del peso que se expresa en kilogramos y la estatura en metros (Corporal et al., 2019).

El índice de masa corporal una herramienta fundamental para identificar posibles problemas de peso de las personas que conllevan a un deterioro en su salud, se calcula usando como base el peso y la estatura (Lopategui, 2008).

El IMC determinan las dimensiones que tiene las personas, con el propósito de valorar el estado del individuo mediante el peso en kilogramos y la estatura en metros (Morán Álvarez, Cruz Licea, & Iñárritu Pérez, 2007)

Para valorar en qué nivel de IMC se encuentra la persona se utilizó la siguiente formula:
 $IMC = \text{peso (Kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ la cual debemos tener presente para prevenir el sobrepeso y obesidad con el fin de mejorar nuestra salud.

ANTROPOMETRÍA

Viene del origen griego “ánthros” que significa “hombre” y “métron” que expresa “medida”. Por lo cual es la ciencia de las medidas de dimensiones (grosor, volumen, longitud etc.) del cuerpo humano. Está relacionada con la antropología física la cual permite analizar los aspectos biológicos y genéticos de la persona (Rodriguez Faba, Parra Muntaner, Gomez Cisneros, Martin Benito, & Escaf Barmadah, 2006).

La antropometría se clasifica en estructural y funcional, estas dos funciones se complementan para desarrollar sus actividades diarias (Significado de Género Qué es Género :, 2018).

La antropometría se basa mediante 4 pilares, las medidas corporales, el somatotipo, estudio de la proporcionalidad y la composición corporal, cuyo objetivo es describir las características físicas, evaluar y monitorizar el crecimiento, nutrición y los efectos de la actividad física (Laboratorio de Condiciones de Trabajo 2011-2, 2011).

La antropometría es considerada como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, tomando en cuenta el sexo, edad, raza, nivel socioeconómico, etc. Con el fin de establecer diferencias entre los individuos, mediante la recopilación y análisis de datos (Carmenate Milián, Moncada Chévez, & Borjas Leiva, 2014).

Se puede decir que la antropometría es un estudio de las dimensiones y medidas del individuo, para comprender los cambios físicos de la persona y las diferencias entre ellas variando de acuerdo al sexo, edad, raza y la alimentación.

COMPOSICIÓN CORPORAL

Matiegka en el año 1921 es considerado como el padre de la composición corporal pues plantea un método de fraccionamiento del peso corporal en 4 componentes: peso graso, óseo, muscular y peso residual (Quiñonez, 2019).

En conclusión, la composición corporal es la medición del porcentaje de los niveles de masa magra (músculos, agua y huesos) y masa corporal grasa, por lo cual su medición ayudara a evaluar en qué nivel de salud y estado físico se encuentra la persona. Cada persona debe conocer su composición corporal ya que dos personas pueden tener igual su contextura, edad, sexo, pero esto no indica que este sano pues el peso de uno consiste en músculo y del otro en grasa (Saludable & Niños, 2019).

La composición corporal es el estudio del cuerpo humano mediante medidas y evaluaciones de su tamaño, forma, composición y funciones corporales, ya que nos permite cuantificar las reservas corporales del organismo detectando problemas nutricionales como el exceso de grasa que provoca enfermedades o la desnutrición.

IMPORTANCIA

- Disminución del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas conociendo la composición corporal de la persona.
- Beneficiará a la clasificación de los deportistas según su morfología (somatotipo).
- Ayudará a conocer las proporciones del cuerpo humano.
- Permitirá medir diferentes índices de salud como el IMC, la cual nos ayudará a llevar un estado de salud óptimo (Entre, Somatotipo, & Alteraciones, 2017)

CLASIFICACIÓN

- **Ectomorfo:** Son personas altas, delgadas con extremidades largas con muy poca grasa y les cuesta mucho ganar musculo, gozan de un metabolismo rápido lo que les hace perder gran parte de las calorías que ingieren, suelen ser personas ágiles y veloces aptas para ciclismo y corredores de fondo.
- **Mesomorfo:** Son genéticamente de dimensiones promedio tiene mayor facilidad en ganar masa muscular ostentan un metabolismo normal ya que se encuentran en medio de los ectomorfo y endomorfo son personas que tienen un aspecto de reloj de arena son atléticos entre ellos son velocistas y culturistas.
- **Endomorfo:** Suelen ser personas con mayor almacenamiento de grasa ganan peso con mucha facilidad ya que poseen un metabolismo lento por lo general identificados como gordos son deportistas de halterofilia y luchadores de sumo (Alarcón, Salazar, Lepín, Aguilera, & Farías, 2015)

De acuerdo con el desarrollo de investigaciones anteriores puedo concluir que cada uno de sus aspectos citados es muy bueno y concuerdo que son indispensables para un rendimiento óptimo y un buen nivel de actividad física, lo cual ayudara a los escolares a mejorar su imagen corporal. Recomiendo que en las unidades educativas cumplan con las cinco horas semanales de cultura física para así evitar que los estudiantes sean sedentarios.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Descriptiva porque nos permite relacionar los niveles de actividad física con la composición corporal.

3.2. CORTE

Transversal porque se realizará en un solo momento.

3.3. CARÁCTER

Cuali-cualitativo ya que se determinará los niveles de actividad física y la composición corporal.

3.4. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN

La población consta de 1060 estudiantes de séptimo grado de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz.

3.4.2. MUESTRA

La muestra del proyecto es no probabilística porque consta de 95 estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz, los mismos se encuentran dentro del rango de edad entre los 10 a 11 años.

Tabla 1: Muestra

Sexo	Número de estudiantes	Porcentaje %
Femenino	50	52.6%
Masculino	45	47.4%
Total	95	100%

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

3.5.1. TÉCNICA

La técnica de ejecución fue la encuesta dirigida a estudiantes de séptimo grado de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz.

3.5.2. INSTRUMENTO

Mediante el cuestionario **Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres(C-PAFlh)**, **Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres(C-PAFlm)**, la cual consta de 7 preguntas para cada género, y será valorada mediante los siguientes parámetros (sedentarios, poco activos, activos y muy activos), por otro lado, la composición corporal de los estudiantes fue determinada a través del test visual y será calificada mediante la escala del somatotipo (ectomorfo, endomorfo, mesomorfo).

3.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La recolección de los datos se obtuvo mediante la aprobación de la Lic. Ana Muñoz rectora de Unidad Educativa Leonidas García Ortiz.

Una vez recogida la información se procedió a interpretar los resultados para así poder obtener las conclusiones.

Para expresar los valores de la información se realizaron los siguientes pasos:

- Se realizó la base de datos.
- Análisis de datos.
- Interpretación de datos.
- Determinamos las conclusiones y recomendaciones.

Una vez obtenido los datos, fueron procesados y clasificados mediante un registro de tabulación estadístico en el programa SPSS versión 24 IBM, USA; Con la ayuda de este

programa, se ejecutó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias de cada uno de los ítems analizados dentro de los cuestionarios aplicados, en donde se analizará la desviación estándar, media y moda para ver los resultados que nos ayudaron a confirmar la investigación y comprobar la claridad de la misma.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Tabulación de las encuestas realizadas a los estudiantes de séptimo grado de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz.

Niveles de Actividad Física General

Tabla 2: Niveles de Actividad Física General

Niveles de Actividad Física General		
	Frecuencia	Porcentaje
Sedentario	4	4,2%
Poco activo	47	49,5%
Activo	20	21,1%
Muy activo	34	25,3%
Total	95	100%

$$\sigma = 0,94 \quad \bar{x} = 2,67$$

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Realizando la tabulación podemos denotar que 4 estudiantes poseen un nivel de actividad física sedentaria correspondiente al 4.2%, 47 de ellos se encuentran en un rango de poco activos la cual corresponde al 49,5%, 20 poseen una actividad física activa lo cual representa el 21,1%, y 34 tienen un nivel de actividad física muy activa lo cual corresponde al 25.3%. Basándonos en la investigación dada en el Distrito de Barranquilla, (Colombia) se realizó una investigación para determinar el grado y frecuencia de la actividad física en escolares de 6 a 12 años. Con una muestra de 247 escolares se utilizó el cuestionario de actividad física PAQ-C, calificada con valores de 1 a 5, siendo los valores extremos 1 como muy sedentaria y 5 muy activo, se da a conocer el resultado 25% de niños son activos y el 75% son sedentarios (Cervantes De la Torre et al., 2017).

Composición Corporal - Somatotipo General

Tabla 3: Composición Corporal - Somatotipo General

Composición Corporal - Somatotipo General		
	Frecuencia	Porcentaje
Ectomorfo	37	38,9%
Mesomorfo	4	4,2%
Endomorfo	54	56,8%
Total	95	100%

$$\sigma = 0,50 \quad \bar{x} = 1,53$$

Una vez examinado los datos estadísticos podemos observar que el somatotipo general de los niños de séptimo año de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz establece que 37 estudiantes son ectomorfos correspondiendo al 38,9%, 4 estudiantes corresponden a un somatotipo mesomorfo 4,2% y 54 estudiantes se establecen en el rango de endomorfo siendo este el mayor porcentaje predominante 56,8%, la cual nos lleva a informar que los escolares estarían con sobrepeso.

Por su parte la investigación de la Clínica de Nutrición y Dietética Hospitalaria de San Miguel de Tucumán Argentina y Simoca la cual realizo el estudio de antropométrico con 1948 escolares las cuales fueron (51.8% niños, 48.2% niñas) con edades comprendidas entre 8.0 y 11.9 años, dando como resultados 33,8% ectomorfos, 22,9% mesomorfos y 49,4% endomorfos siendo el de mayor rango el endomorfismo a nivel de las instituciones educativas (Cordero & Cesani, 2018).

Composición Corporal - Somatotipo Sexo Masculino

Tabla 4: Composición Corporal - Somatotipo Sexo Masculino

Composición Corporal - Somatotipo Sexo Masculino

	Frecuencia	Porcentaje
Ectomorfo	15	33,3%
Mesomorfo	2	4,4%
Endomorfo	28	62,2%
Total	45	100%

$$\sigma = 0,96 \quad \bar{x}=2,18$$

Composición Corporal - Somatotipo Sexo Femenino

Tabla 5: Composición Corporal - Somatotipo Sexo Femenino

Composición Corporal - Somatotipo Sexo Femenino

	Frecuencia	Porcentaje
Ectomorfo	22	44%
Mesomorfo	2	4%
Endomorfo	26	52%
Total	50	100%

$$\sigma = 0,98 \quad \bar{x}=2,24$$

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Se evidencia en el sexo masculino que 15 niños poseen somatotipo endomorfo con un porcentaje de 33,3%, 2 poseen un somatotipo mesomorfo que equivale al 4,4% y 28 poseen un somatotipo endomorfo siendo el de mayor prevalencia con un 62,2%, por otra parte, el sexo femenino indica que 22 niñas poseen un somatotipo ectomorfo lo cual equivale al 44%, 2 tienen un somatotipo mesomorfo lo cual es el equivalente a 4% y 26 poseen un somatotipo endomorfo lo cual es el equivalente al 52%. Como se puede observar entre el sexo masculino y femenino el somatotipo que más prevalece es el endomorfo.

La Universidad Autónoma De Nueva León realizo un estudio de somatotipos en escolares de 6 a 12 años, la muestra es de 150 para cada grupo (hombres y mujeres), las cuales fueron evaluadas por medidas, antropométricas y de composición corporal, se utilizó el test de T de Student y ANOVA. Los resultados de la población fue la siguiente en antropometría resultaron con diferencias significativas. El 39.7% de los estudiantes mostraron un elevado grado de sobrepeso u obesidad. El somatotipo predominante fue de tipo endomorfo con 71.6% de ese porcentaje, predominó en las mujeres con 78% y 68.1% en los hombres considerándose como sedentarios (González Treviño Irma, 2015).

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Se concluye que el nivel de actividad física de la mayoría de los escolares de séptimo año de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz el porcentaje, son poco activos.
- Se concluye que los escolares de séptimo año de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz no realizan actividad física ya que su composición corporal (Somatotipo) tiende a ser más endomorfa.
- Se concluye que la relación entre los niveles de actividad física y la composición corporal de los escolares de séptimo año de la Unidad Educativa Leonidas García Ortiz son equivalentes entre sí.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que se cumpla las 5 horas de cultura física en todas las unidades educativas con el fin de impulsar la actividad física.
- Se recomienda, dar información a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física para su salud.
- Se recomienda mejorar su condición de vida mediante la práctica de actividad física para mejorar su composición corporal y por ende su somatotipo, para sentirse bien consigo mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, V. C., Salazar, C. M., Lepín, C. Á., Aguilera, C. J., & Farías, N. A. (2015). Caracterización del somatotipo y circunferencia de cintura en una muestra de estudiantes universitarios entre los años 2012 -2014 de la ciudad de Temuco, Chile. *Nutricion Hospitalaria*, 32(1), 373–378.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9022>
- Bonifás, Ibeth & Yupa, M. (2019). Universidad Nacional De Chimborazo. *Dinámica Del Carbono Orgánico Asociado a Los Agregados Del Suelo Del Páramo Y Cultivo En La Parroquia Achupallas*, 57.
- Carmenate Milián, L., Moncada Chévez, F. A., & Borjas Leiva, E. W. (2014). Manual de Medidas Antropométricas. In *Serie Salud, Trabajo y Ambiente*.
- Castro, M., Muros, J. J., Cofré, C., Zurita, F., Chacón, R., & Espejo, T. (2018). Rates of overweight and obesity in schoolchildren of Santiago (Chile). *Journal of Sport and Health Research*, 10(2), 251–256.
- Cervantes De la Torre, K., Amador Rodero, E., & Arrazola David, M. (2017). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17–23.
<https://doi.org/10.18041/2390-0512/bioc..1.2430>
- Chaney, D. (2003). *Estilos de vida (II)*.
- Cordero, M. L., & Cesani, M. F. (2018). Inequalities in child growth and body composition of urban and rural schoolchildren from Tucumán (Argentina). *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 38(4), 123–130.
<https://doi.org/10.12873/384cordero>
- Corporal, M., Peso, I. M. C., El, S., Peso, I. M. C., Tipo, O., Ii, O. T., ... Index, B. M. (2019). *Índice de masa corporal (IMC)*. (Imc), 1–2.
- Enfermedades, C. para el C. y la P. de. (2015). Cómo medir y pesar con exactitud los niños en casa. *Ministerio Sanidad Web*, 1–4.
- Entre, C., Somatotipo, E. L., & Alteraciones, Y. L. A. S. (2017). *DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE PODOLÓGICAS EN MILITARES DEL FUERTE MILITAR EPICLACHIMA EN EL PERÍODO DE JULIO – AGOSTO DEL 2016 GABRIELA DOMÍNGUEZ RICARDO J. HIDALGO*. 1–54.
- Figuroa de Lopez, S. (2015). Definiciones de salud publica. *Universidad de San Carlos*, 1(1), 63. Retrieved from

- https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_defsalu.pdfhttps://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://saludpublicayepi.files.wordpress.com/2012/06/documento-3er-parcial-compilacion-4-documentos.pdf&ved=2ahUKEwi09OyR8v_cAhUBbKwK
- Gavidia Catalán, V., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de Las Ciencias Experimentales y Sociales*, 0(26), 161–175. <https://doi.org/10.7203/dces.26.1935>
- González Treviño Irma. (2015). *Determinación del somatotipo y composición corporal en escolares de 6 a 12 años*.
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Lifestyle and Good Health. *Educere*, 14, 13–19.
- Imc, E. (2005). 24.1. Cálculo del índice de masa corporal. *Miscelánea*, (Imc), 253–254. *Laboratorio de Condiciones de Trabajo 2011-2*. (2011).
- Lopategui, E. (2008). Determinación del índice de masa corporal (índice de quetelet). *Bienestar y Calidad de Vida*, 10.
- Miembros, E., Miembros, L. E., & Oms, L. (2019). *Actividad física*. 1–6.
- Morán Álvarez, I. C., Cruz Licea, V., & Iñárritu Pérez, M. del C. (2007). El índice de masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios. *Rev Fac Med UNAM*, 50(2), 76–79.
- Navarra, G. De. (1992). Estilo De Vida Saludables. *Estilo De Vida Salidable*, 1–30.
- Ninians, S., Wylie, E., Ninians, S., & Wylie, E. (2019). *La ' Milla diaria ' : un reto que ha mejorado la vida de miles de niños*. 2018–2020.
- Oms, O. M. de la S. (2019). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. 3–5.
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Indicadores de Salud, Aspectos conceptuales*. 2(Sección 1), 83.
- Perlaza, F. (2015). A MOVESE Guía de actividad física. *Ministerio de Salud - Secretaría Nacional Del Deporte- República Oriental Del Uruguay-OPS 2019*, 75. Retrieved from <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia de actividad fisica2 - MSP-compressed.pdf><http://www.codajic.org/node/3737>
- Pulido M., N. (2004). *Revista Investigación*.
- Quiñonez, L. R. (2019). *Composición corporal Composición corporal GOMEZ RICARDO MARTINEZ HERRERA MEJIA MELISSA JIMENEZ POLO LINA*

*RINCON LEYDI VILLA POLO JESSICA ASIGNATURA : EVALUACION
NUTRICIONAL. 2019.*

- Rodriguez Faba, O., Parra Muntaner, L., Gomez Cisneros, S. C., Martin Benito, J. L., & Escaf Barmadah, S. (2006). [Trombosis of the dorsal penis vein (of Mondor's phlebitis). Presentation of a new case]. *Actas urologicas espanolas*, 30(1), 80–82. [https://doi.org/10.1016/s0210-4806\(06\)73400-3](https://doi.org/10.1016/s0210-4806(06)73400-3)
- Saludable, V., & Niños, B. Y. (2019). *Cómo se mide la composición corporal*
Composición corporal saludable. 1–5.
- Significado de Género Qué es Género : (2018). 3–5.
- Solís García, P., & Borja González, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *EmásF: Revista Digital de Educación Física, ISSN 1989-8304, N.º. 56, 2019, Págs. 119-131*, 56(56), 119–131.
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. / Physical activity levels of Primary Education students in Granada. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(34), 218–221.

ANEXOS



Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres (C-PAFih)

Desarrollado por Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas y Herrera-González (2018), asociados/as con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

Nombre: _____ Talla: _____ Edad: _____

Sexo: Hombre

Peso: _____

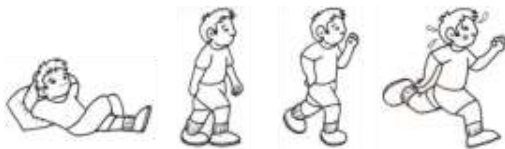
Grado: _____

Nos gustaría saber, sobre tu nivel de actividad física, en los últimos 7 días (última semana). **Recuerda no hay respuestas** buenas o malas, **este NO es un examen**. Por favor responde lo más honesto/a y preciso/a posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

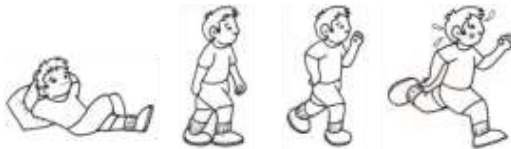
Instrucciones:

Marca el dibujo con el que **más te identificas**

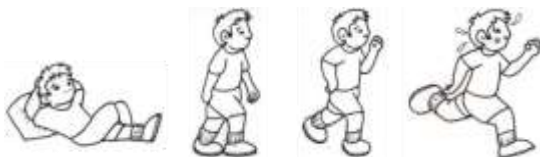
1. En la última semana, **de lunes a viernes**, YO FUI



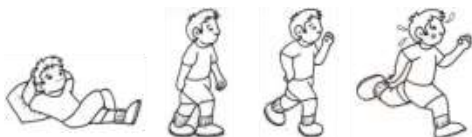
2. Durante el **último fin de semana (sábado y domingo)**, YO FUI



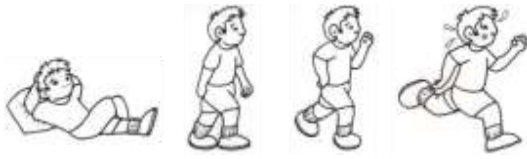
3. En la última semana, durante **los recreos en la Escuela**, YO FUI



4. En la última semana, **cuando no estuve en la escuela**, YO FUI



5. En la última semana, durante la **clase de Educación Física**, YO FUI



6. Yo pertenezco a una escuela/academia de danza/baile o a alguna escuela/equipo deportivo?



7. Responde las siguientes preguntas, marca con una X

a. Cuántas veces entrenas a la semana?

- ___ 1 a 2 días a la semana
- ___ 3 días a la semana
- ___ más de 3 días a la semana

b. Cuánto tiempo dura cada práctica (por día)?

- ___ menos de 30 minutos
- ___ entre 31 a 1 hora
- ___ más de 1 hora

7. Marca con una X ¿Cómo te trasladas normalmente a la escuela?

- ___ Caminando
- ___ Bus/Buseta
- ___ Carro
- ___ Bicicleta

Otros ¿cuál? _____



Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Mujeres (C-PAFIm)

Desarrollado por Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas y Herrera-González (2018), asociados/as con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

Nombre: _____ Talla: _____ Edad: _____

Sexo: Mujer Peso: _____ Grado: _____

Nos gustaría saber, sobre tu nivel de actividad física, en los últimos 7 días (última semana). **Recuerda no hay respuestas** buenas o malas, **este NO es un examen**. Por favor responde lo más honesto/a y preciso/a posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

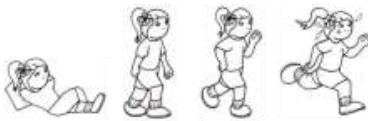
Instrucciones:

Marca el dibujo con el que **más te identificas**

1. En la última semana, **de lunes a viernes**, YO FUI



2. Durante el **último fin de semana (sábado y domingo)**, YO FUI



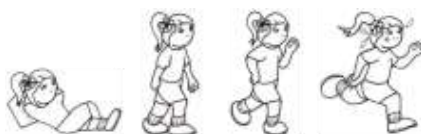
3. En la última semana, durante **los recreos en la Escuela**, YO FUI



4. En la última semana, **cuando no estuve en la escuela**, YO FUI



5. En la última semana, durante **la clase de Educación Física**, YO FUI



6. Yo pertenezco a una escuela/academia de danza/baile o a alguna escuela/equipo deportivo?



6.1 Responde las siguientes preguntas, marca con una X

a. Cuántas veces entrenas a la semana?

_____ 1 a 2 días a la semana

_____ 3 días a la semana

_____ más de 3 días a la semana

b. Cuánto tiempo dura cada práctica (por día)?

_____ menos de 30 minutos

_____ entre 31 a 1 hora

_____ más de 1 hora

7. Marca con una X ¿Cómo te trasladas normalmente a la escuela?

_____ Caminando

_____ Bus/Buseta

_____ Carro

_____ Bicicleta

Otros ¿cuál? _____



Medición de la Talla



Valoración del Peso