

Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima

Level of physical activity according to the PAQ-A questionnaire in students from two high-schools in San Martín de Porres - Lima

Andrea Alexia Montoya Trujillano^{1,a}, Dora Andrea Pinto Rebatta^{1,a}, Andrea Edith Fátima Taza Mendoza^{1,a}, Elizabeth Cecilia Meléndez Olivari^{1,b}, Paul Rubén Alfaro Fernández^{1,c}

RESUMEN

Objetivos: Determinar el nivel de actividad física en escolares de secundaria de edades entre los 14 -17 años en dos colegios del distrito de San Martín de Porres; así como, el nivel de actividad física en relación al tipo de colegio, género, edad, a las actividades físicas, participación en las clases de educación física, actividades del tiempo libre, actividades del fin de semana y frecuencia diaria. **Material y métodos:** Estudio descriptivo, comparativo, observacional y transversal. Se tomó la población universo de 690 escolares del nivel secundario de 3er, 4to y 5to año del colegio entre las edades de 14-17 años, 375 eran del colegio estatal I.E. N° 3037 Gran Amauta, y 315 del colegio privado Institución Educativa Parroquial “San Columbano” del Distrito de San Martín de Porres. Para la recolección de los datos se aplicó el cuestionario PAQ-A. **Resultados:** El 75,9% de la población encuestada presentó un nivel bajo y muy bajo de actividad física. En los niveles moderado e intenso, los varones fueron más activos que las mujeres con una diferencia del 5,7%. Asimismo, existió diferencia entre ambos colegios respecto al nivel de actividad física moderado e intenso (Estatal 30,1% - Particular 18,4%). **Conclusiones:** Según el Cuestionario PAQ – A, en esta población de escolares de edades entre 14 y 17 años de ambos colegios de San Martín de Porres, el nivel de actividad física fue bajo.

PALABRAS CLAVE: Actividad Física, Cuestionario PAQ-A, Escolares de secundaria.

SUMMARY

Objectives: To determinate the physical activity level of teenagers around 14 -17 years and who come from public and private schools of San Martín de Porres district. For our second objective, to determine the physical activity level in relation to type of school, gender, age, physical activities, participation in physical education classes, free time activities, weekend activities and daily frequency. **Material and methods:** For this study, a descriptive, comparative, observational and cross-sectional study was carried out. The sample included a total of 690 high-school students from the 3rd, 4th and 5th school year. These students were around 14-17 years old. From the total, 375 were from the public school I.E No. 3037 Gran Amauta, and the other 315 come from the private school I.E San Columbano. Both schools belong to the San Martín de Porres district. PAQ-A Questionnaire was applied in the data collection. **Results:** The collected data determined that 75. 9% of our population had low and very low physical activity. Regarding moderate and severe levels, it was concluded that boys were more active than women, with a difference of 5.7%. Besides, there was a difference between both schools with regard to the physical moderate and

¹ Escuela Profesional de Tecnología Médica, Facultad de Medicina Alberto Hurtado, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

^a Egresada de Pregrado ; ^b Licenciada ; ^c Doctor

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

severe activity levels. (Public school 30.1% - Private school 18.4%) **CONCLUSION:** According to the PAQ-A questionnaire, these 14-17 years-old students have low physical activity levels.

KEYWORDS: Physical activity, PAQ-A questionnaire, / high school students.

INTRODUCCIÓN

La actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Asimismo, se menciona que en la población mundial hasta el año 2010, el 60% no realiza la suficiente cantidad de actividad física como para obtener beneficios para su salud. Esto se debe a la poca participación en programas o actividades físicas durante el tiempo de ocio, y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas (1, 2).

En el Perú, a fines de los años 90, se realiza la Encuesta Nacional de Hogares donde se halla que por cada tres a cuatro familias (76,4%) al menos uno de sus miembros practica algún deporte al menos una vez a la semana (3). Por otro lado, Seclen y colaboradores concluyen que el 76,9 % de población realiza deporte con poca frecuencia obteniendo niveles poco saludables, la conclusión más resaltante es que sólo uno de cada 10 peruanos practica deporte con niveles de actividad suficientes para generar beneficio en su salud (frecuencia diaria o interdiaria) (4). En ese mismo año, tres estudios realizados por el MINSA muestran que la práctica de la actividad física en la población peruana es menos del 12% y en promedio uno de cada dos peruanos no practica deporte alguno (5). Datos más recientes de la práctica de actividad física en población peruana enfatizan que no más del 10% practica deportes en niveles que beneficien su salud (6).

En el caso de la población de niños y adolescentes, sus hábitos también se observan menos activos; esto debido a un aumento del uso de recursos tecnológicos (televisión, ordenador o videoconsola), los cuales contribuyen negativamente sobre los niveles basales de la actividad física (7).

Es así que en el 2010, el Instituto de Investigación Nutricional (IIN) realiza un estudio en 80 colegios de Lima, donde concluyen que, a diferencia del volumen de ingesta de alimentos, la falta de actividad física es un determinante para el problema de obesidad y sobrepeso en escolares (8). Asimismo, Gómez indica que existe una fuerte asociación entre la práctica de

actividad física y un mejor patrón de salud (9). Por otro lado, Tercedor afirma que la práctica correcta de actividad física está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, además presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad (10).

Se considera que la combinación de factores económicos y socioculturales influye en la participación en actividades físicas; siendo el colegio un entorno adecuado y conveniente para la promoción de la actividad física y la salud (5). Shepard indica que la estructura social puede tener una poderosa influencia a favor o en contra de la actividad física regular (11). Finalmente, la OMS, indica que la actividad física debe consistir en juegos, deportes, actividades recreativas, educación física; la escuela o las actividades comunitarias con el fin de incrementar la afinidad a la actividad física (1, 2).

El objetivo principal de este estudio fue determinar el nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios en el distrito de San Martín de Porres, asimismo buscó determinar el nivel de actividad física en relación al tipo de colegio, género, edad, a las actividades físicas, participación en las clases de educación física, actividades del tiempo libre, actividades del fin de semana y frecuencia diaria.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio fue de tipo descriptivo comparativo observacional y transversal.

Se tomó la población universo de 690 escolares del nivel secundario que cursen entre el 3er, 4to y 5to año del colegio entre las edades de 14-17 años, de los cuales 375 eran del colegio estatal I.E. N° 3037 Gran Amauta, y 315 del colegio privado Institución Educativa Parroquial “San Columbano” del Distrito de San Martín de Porres. Se entregó el consentimiento (Anexo 1) y asentimiento (Anexo 2) a todos los escolares. Posterior a ello, se tomó en horario de clases, con una duración entre 10 a 15 minutos, a quienes entregaron los documentos firmado; obteniendo así 481 cuestionarios.

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ – A / Physical Activity Questionnaire for Adolescents.) (Anexo 3). Este mide los niveles de actividad física muy baja a muy intensa en los últimos 7 días (Anexo 4). Es apropiada para Adolescentes entre los 13 a 18 años (12). Está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente en diferentes períodos del día. Las principales ventajas son que es simple, fácil de completar y de administrar en el entorno escolar, con una población en gran escala. Para la adaptación cultural de la pregunta 1, se cambiaron algunas actividades de la versión española, con otras más desarrolladas en nuestra región. Debido a que no se encontró estudios en donde se haya empleado el Cuestionario PAQ-A en el Perú, se realizó una prueba piloto, en donde se aplicó el instrumento a 15 personas bajo los criterios establecidos del cuestionario. De esta forma se determinó el nivel de consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo una fiabilidad de 0.8 lo cual nos indicó que el instrumento es bueno y aplicable en nuestra población.

RESULTADOS

La muestra fue la población universo de 690 escolares, obteniendo 481 participantes que representa el 69,7% de la muestra inicial.

El 54,1% fue de género femenino; mientras que, el 42,4% fue de género masculino, el 3,5% no contestó este ítem (Tabla 1). El 59,9% se hallaba entre las edades de 14 y 15 años, mientras que el 28,1% y el 8,1% entre las edades de 16 y 17 años respectivamente; el 3,9% no respondieron al ítem (Tabla 2). Del total, el 50,9% fue tomado del colegio particular “San Columbano” y

el 49,1% del colegio estatal N° 3037 “Gran Amauta”. En el colegio particular, la edad predominante fue entre los 14 y 15 años con el 66,9%. En género, el 58,0% fue femenino mientras que el 41,6% fue masculino, el 0,4% respondieron al ítem. En el colegio estatal, la edad predominante también fue entre los 14 y 15 años con un 52,5%. En género, el 50,0% fue femenino mientras que masculino fue 43,2%, mientras que el 6,8% no contestó este ítem.

En ambos colegios, se determinó que el 75,9% se encuentra entre los niveles muy bajo y bajo de actividad física, de los cuales el 49,1% tenía un nivel de actividad física bajo (Gráfico 1).

Por colegios, se evidenció una diferencia significativa en relación a los niveles “Muy bajo” y “Moderado” (Tabla 3).

Por género, se observó diferencias en los escolares con nivel “Bajo”, siendo las mujeres menos activas (Tabla 1).

En relación al nivel de actividad física y la edad, predominó el nivel bajo con un 47,4%, de los cuales 28,5% corresponden a la edad de 14-15 años (Tabla 2). En relación al nivel de actividad física y el primer ítem del cuestionario (Anexo 1), se encontró diferencia significativa en los escolares que no hacen aquellas actividades mencionadas resaltando el nivel bajo y moderado (Tabla 4).

En relación al nivel de actividad física y a la participación durante las clases de educación física, de los 13 que hacen actividad física intensa 9 o sea la mayoría participan en la clase de actividad física. De los 365 que hacen actividad física baja, 216 participan

Tabla 1. Nivel de actividad física en relación al género.

Nivel actividad física	Género				Total	P*
	Femenino		Masculino			
Muy baja	81	16,8%	44	9,1%	125	25,9%
Baja	137	26,5%	91	18,9%	228	47,4%
Moderado	38	7,9%	60	12,5%	98	20,4%
Inteso	4	0,8%	9	1,9%	13	2,7%
Total	260	54%	204	42,4%	464	96,4%

*Prueba de Chi Cuadrado

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

Tabla 2. Nivel de actividad física en relación a la edad.

Nivel actividad física	Edad						Total	P*	
	1 15 años		16 años		17 años				
Muy baja	75	15,6%	35	7,3%	16	3,3%	126	26,2%	0,333
Baja	139	28,9%	72	15,0%	16	3,3%	227	47,2%	
Moderado	64	13,3%	25	5,2%	7	1,5%	96	20%	
Inteso	10	2,1%	3	0,6%	0	0,0%	13	2,7%	
Total	288	59,9%	135	28,1%	39	8,1%	462	96,1%	

*Prueba de Chi Cuadrado

Tabla 3. Nivel de actividad física con relación al colegio.

Nivel actividad física	Tipo de colegio				Total	P*	
	Particular		Estatal				
Muy baja	83	33,9%	46	19,5%	129	26,8%	0,000
Baja	117	47,8%	119	50,4%	236	49,1%	
Moderado	37	15,1%	66	28%	103	21,4%	
Inteso	8	3,3%	5	2,1%	13	2,7%	
Total	215	100%	236	100%	481	100%	

*Prueba de Chi Cuadrado

Tabla 4. Nivel de actividad física en relación a la participación en las clases de educación física

Nivel actividad física	Participación en la clase de educación física										Total	P*	
	No hace	Casi nunca		Algunas veces		A menudo		Siempre					
Muy baja	31	6,4%	16	3,3%	63	13,1%	16	3,3%	3	0,6%	129	26,8%	0,000
Baja	14	2,9%	9	1,9%	83	17,3%	76	15,8%	54	11,2%	236	49,1%	
Moderado	1	0,2%	2	0,4%	11	2,3%	35	7,3%	54	11,2%	103	21,4%	
Inteso	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	0,8%	9	1,9%	13	2,7%	
Total	46	9,6%	27	5,6%	157	32,6%	131	27,2%	120	24,9%	481	100%	

*Prueba de Chi Cuadrado

en las clases de educación física algunas veces o casi nunca o no participan. (60%) (Tabla 5).

En relación al nivel de actividad física y las actividades de tiempo libre desde las 6 p.m hasta las 10 p.m, se encontró diferencia significativa en los escolares que realizan alguna actividad una vez en

la última semana, de los cuales el 15,2% están en un nivel bajo y el 0,6% en un nivel moderado (Tabla 4). En relación al nivel de actividad física y las actividades del fin de semana, se determinó que el 1,5% de los escolares que practican una o más actividades solo una vez, se encuentra en un nivel moderado (Tabla 4).

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

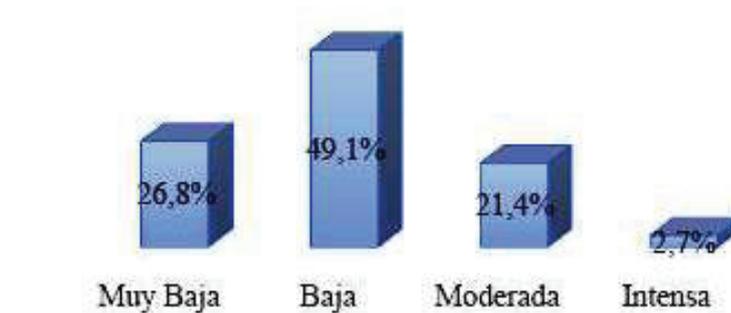


Gráfico 1. Nivel de Actividad física.

Tabla 5. Variables según población en general con relación al nivel de actividades físicas.

Variables	Items	Niveles de actividad física								P*
		Muy Baja		Baja		Moderada		Intensa		
Actividades Físicas	No hace	23,7%	114	34,1%	164	5,8%	28	0,0%	0	0,000
	1-2 veces	2,7%	13	12,3%	59	11,2%	54	3,7%	8	
	3-4 veces	0,4%	2	2,5%	12	3,1%	15	3,0%	5	
	5-6 veces	0,0%	0	0,2%	1	1,2%	6	0,0%	0	
	ninguna	11,6%	56	3,5%	17	0,0%	0	0,0%	0	
Actividad del fin de semana	1 vez en la última semana	11,6%	56	3,5%	17	0,0%	0	0,0%	0	0,000
	2-3 veces en la última semana	2,7%	13	21,0%	100	5,4%	26	0,0%	0	
	4 veces en la última semana	0,2%	1	5,2%	25	7,9%	38	0,2%	1	
	5 veces o más en la última semana	0,2%	1	1,9%	9	6,7%	32	1,5%	12	
	Ninguna	19,8%	95	11,4%	55	1,0%	5	0,0%	0	
Actividad de tiempo libre	1 vez en la última semana	5,4%	26	15,2%	73	0,6%	3	0,0%	0	0,000
	2-3 veces en la última semana	1,7%	8	18,5%	89	8,9%	43	0,2%	1	
	4 veces en la última semana	0,0%	0	2,5%	12	5,2%	25	0,4%	2	
	5 o más veces en la última semana	0,0%	0	1,5%	7	5,6%	27	2,1%	10	
	Ninguna	17,0%	82	7,7%	37	0,0%	0	0,0%	0	
TOTAL POR VARIABLE	Poca	7,9%	38	24,1%	116	4,2%	20	0,2%	1	0,000
	Normal	1,9%	9	16,6%	80	13,3%	64	1,0%	5	
	Bastante	0,0%	0	0,6%	3	3,7%	18	1,5%	7	
	Mucha	0,0%	0	0,0%	0	0,2%	1	0,0%	0	
	TOTAL POR VARIABLE	26,8%	129	49,1%	236	21,4%	103	2,7%	13	

*Prueba de Chi Cuadrado

En relación al nivel de actividad física y la frecuencia diaria, el 24,1% y el 0,2% se encontraron

en los niveles bajo e intenso respectivamente, manteniendo un poco frecuencia (Tabla 4).

Anexo 1. Consentimiento para participar en un estudio de investigación (Padres)

Instituciones : Universidad Cayetano Heredia - UPCH
Investigadores: Andrea Montoya Trujillano, Dora Pinto Rebatta, Andrea Taza Mendoza
Título: Nivel de Actividad Física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima.

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio llamado: "Nivel de Actividad Física en escolares del nivel secundaria". Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Estamos realizando este estudio para medir el nivel de actividad física que realizan los adolescentes de secundario. Contamos con la aprobación del colegio para la realización de este proyecto.

Procedimientos:

Si su hijo decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Se hará la entrega del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes en la hora de tutoría en sus respectivas aulas con fecha previamente coordinada con el centro de estudios. Este cuestionario está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente en los últimos siete días durante su casa, colegio y tiempo libre. El cuestionario es anónimo y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos como máximo.
2. Al final del cuestionario su hijo encontrará un papel desglosable que estará registrado con su código. Además, estará a su disposición un correo electrónico para que puedan solicitar los resultados obtenidos.
3. Asimismo, se realizará una charla informativa acerca de la actividad física, la cual será programada con el colegio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Estos resultados no serán expuestos a personas ajenas. Por tal motivo, se le pide guardar el código para obtener su resultado, sino no habrá forma de poder entregarle los resultados

Derechos del Participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá solicitar su retiro de éste en cualquier momento. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar al (993758750 - Andrea Montoya T. / 948408052 - Dora Pinto R. / 943305701 - Andrea Taza M.)

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactarse con el Dr. Fredy Canchihuamán Rivera Director del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al Telf.: 01-3190000 anexo 2271

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo que cosas le pueden pasar si participa. También entiendo que mi menor hijo(a) puede decidir no participar aunque yo haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Padre o apoderado
Nombre:
DNI:

Fecha

Investigador
Nombre: Andrea Montoya Trujillano
DNI: 73192806

Fecha

Investigador
Nombre: Dora Pinto Rebatta
DNI: 70549743

Fecha

Investigador
Nombre: Andrea Taza Mendoza
DNI: 74631053

Fecha

Anexo 2. Asentimiento para participar en un estudio de investigación (12 a 17 años)

Instituciones : Universidad Cayetano Heredia - UPCH
Investigadores: Andrea Montoya Trujillano, Dora Pinto Rebatta, Andrea Taza Mendoza
Titulo: Nivel de Actividad Física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima.

Estimado alumno(a)

Te estamos invitando a participar en un estudio para medir el nivel de actividad física, con la finalidad de conocer el porcentaje de actividad física que realizas. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, de la Escuela de Tecnología Médica, de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación.

Si decides participar en este estudio se te realizará lo siguiente:

1. Se te hará la entrega del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes en la hora de tutoría en tu aula respectiva. Este cuestionario está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente en los últimos siete días durante su casa, colegio y tiempo libre. El cuestionario es anónimo y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos como máximo.
2. Al final del cuestionario encontrarás un papel desglosable donde estará registrado tu código, el cual lo tendrás que enviar al correo que te daremos para que puedas pedir los resultados obtenidos.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos tu información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Tus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin tu consentimiento.

Derechos del paciente:

Si decides participar en el estudio, puede solicitar su retiro de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio, o llama al (993758750 Andrea Montoya T. / 948408052 Dora Pinto R. / 943305701 Andrea Taza M.)

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactarse con el Dr. Fredy Canchihuamán Rivera director del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al 01-3190000 anexo 2271.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante

Nombre:
DNI:

Fecha

Investigador

Nombre: Andrea Montoya Trujillano
DNI: 73192806

Fecha

Investigador

Nombre: Dora Pinto Rebatta
DNI: 70548743

Fecha

Investigador

Nombre: Andrea Taza Mendoza
DNI: 74631053

Fecha

Anexo 3. Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

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

Recuerda:

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

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

Actividad	Cantidad de Veces				
	No	1-2	3-4	5-6	7 o MAS
Saltar la soga					
Patinar					
Juegos (Ejem: Chapadas)					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/footing					
Aerobic/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Temis					
Montar en skate					
Fútbol					
Voleibol					
Básquet					
Balonmano					
Atletismo					
Pesas					
Artes Marciales					
Otros:					

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

- No hice/hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

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

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

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

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de las 6 p.m y 10 p.m hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo uno)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo uno)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)
- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hace aeróbicos)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Días de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

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

Si..... []
 No..... []

Sexo: (Femenino) (Masculino)

Edad: _____

Estimado Alumno (a):
 Con este papel podrás tener la opción de recoger sus resultados del cuestionario realizado.
 Deberá enviar su código al siguiente correo para recibir sus resultados:
 tesis_actividad_fisica@hotmail.com.
 Para cualquier información comunicarse con Andrea Montoya T. telef.: 993758750.

Código

DISCUSIÓN

De los resultados obtenidos, se puede deducir que el nivel de actividad física en estos escolares es bajo, esta información se corrobora con un estudio realizado por Piñeros, donde su población estudiada entre estas edades también mostró un bajo nivel, especificando que menos del 20% realiza actividad física durante 60 minutos diarios al menos cinco días a la semana y solamente 15% realizan actividad física diaria durante siete días de la semana asimismo coincide con el hecho de que los varones realizan mayor actividad física en comparación con las mujeres (13). De la misma manera, Escalante determinó que su población masculina se mostró más competitiva, a diferencia de la femenina que prefirió actividades de carácter cooperativo y ven la hora del recreo como una oportunidad para socializar con los amigos (7,13). Por tanto, se infiere que el género femenino en estas edades podría estar realizando menor actividad física, predisponiéndolas a un estilo de vida sedentario en sus años posteriores.

Esta investigación evidenció que el nivel de actividad física disminuye conforme aumenta la edad, resultado que se confirma en un estudio realizado por Healthy People, donde se evidenció un contraste que indica que después de los nueve años existe una reducción de la actividad física diaria llevada a cabo por niños (14).

Por otro lado, se determinó que en el colegio estatal prevalecen adolescentes más activos, pues mantienen una actividad física moderada mayor que en el colegio particular. Los resultados son comparables al estudio de Hallal que evidenció que los jóvenes de los colegios estatales tienen mayores niveles de actividad física (15).

A partir de las visitas, se pudo evidenciar que los escolares del colegio particular ponen mayor énfasis en cumplir con sus cursos de aula y tareas escolares siguiendo el contenido de su plan de estudios, lo que podría influir en contar con menor tiempo para realizar alguna actividad física dentro y fuera del colegio; a

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

diferencia de los escolares del colegio estatal, en donde se evidenció que cuentan con mayor disponibilidad de tiempo para realizar todo tipo de actividad física. Asimismo, en el Instituto de Investigación Nutricional (IIN) reportó que la prevalencia de sobrepeso fue mayor en las escuelas privadas que en las estatales (21,6%-10,3%) (16). Estos resultados contrastan con un estudio realizado por Escalante (España, 2011), en el cual se encontró que en los centros educativos privados prevalece con mayor frecuencia sujetos muy activos y activos que en los centros educativos públicos respectivamente (51,2% - 39,7%) (7).

En relación a las clases de educación física, en un estudio realizado por Piñeros, el 36% de los escolares manifestaron recibir cuatro o más clases semanales, lo cual contrasta con las dos horas de clase que se realizan en los colegios estudiados, esto podría influir en la participación en estas clases, ya que la práctica de actividad física como parte de un currículo escolar genera un gran impacto en los escolares, evidenciando que clases bien orientadas y planeadas logran una contribución significativa a cumplimiento de actividad moderada y vigorosa (13).

En conclusión, la aplicación del Cuestionario PAQ – A determinó que el 75,9% de los escolares de ambos colegios de San Martín de Porres se encuentran en un muy bajo y bajo nivel de actividad física, existiendo diferencias entre ambos centros educativos. Asimismo, se dedujo que a mayor edad menor nivel de actividad física, esto podría deberse al entorno globalizado de la tecnología y las facilidades para acceder a las mismas. Evidenciando que existen aspectos como la falta de tiempo originado por dedicar mayor tiempo a los estudios, a las consolas de videojuego o al uso del internet, condiciones que afectan la salud durante la semana o la realización de otras actividades que pasen a tener mayor importancia (17) aumentando así las actividades que conllevan a una vida sedentaria. Una limitante fue la fecha en que se aplicó el cuestionario, entre noviembre y diciembre, lo que pudo influenciar en la práctica de actividad física y la disponibilidad de tiempo de aplicación.

Se recomienda que la actividad física deba entenderse como una oportunidad para beneficio de la salud física y psicológica. Es fundamental que se estructure un programa de actividad física dentro de los colegios, y de esa forma mejorar en el desempeño y desarrollo de los adolescentes. Además, reestructurar el currículo de las clases de educación física para mejorar la calidad y duración de la actividad física,

teniendo en cuenta una estructura adecuada.

Es relevante continuar con investigaciones que utilicen cuestionarios, debido a su fácil acceso y bajo costo que determine el nivel de actividad física, para la promoción de la misma.

Considerando los beneficios de la actividad física, se espera fortalecer y potencializar las cualidades físicas disminuyendo los factores de riesgo de adquirir enfermedades, buscando aumentar la capacidad productiva, mejorar las relaciones interpersonales, brindar alternativas para el uso del tiempo libre, y así se compense el sedentarismo de la actividad laboral y de orden intelectual (18); todo esto con el fin primordial de mejorar la calidad de vida como beneficio para un mejor estado físico y emocional.

A partir de esta investigación se busca promover la realización de charlas, programas preventivos y de promoción de la actividad física dirigida al mantenimiento de la salud como una estrategia de intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo (19). Por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población. A su vez, se recomienda que se realicen otras investigaciones con diseños más analíticos para posterior estudio de la actividad física. Instituciones en la que se realizó el estudio: Institución Educativa Parroquial “San Columbano”. Institución Educativa 3037 “Gran Amauta”.

Correspondencia

Andrea Alexia Montoya Trujillano
Correo electrónico: andrea.montoya.t@upch.pe

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Inactividad Física: un problema de Salud Pública Mundial. Berna, Suiza: World Health Organization; 2010. (Citado 14 Mar 2014) Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
2. Organización Mundial de la Salud. Mitos sobre la Actividad Física. Berna, Suiza: World Health Organization; 2010. (Citado 14 Mar 2014) Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/
3. Seclen S, Leey C, Villena A, et al. Prevalencia de obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial e hipercolesterolemia como factores de riesgo coronario

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

- y cerebrovascular en población adulta de la costa, sierra y selva del Perú. *Acta Médica Peruana*. 1999;17(1):8-12.
4. Seclen-Palacín J, Jacoby E. Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. *Rev Panam Salud Publica*. 2003; 14(4): 255-264.
 5. Ministerio de Salud del Perú. Cuarta Reunión de la Red Nacional para la Promoción de la Actividad Física ACTIVATE PERÚ. Washington DC: OPS; 2013. (Citado 18 Mar 2014) Disponible en: <http://www.paho.org/per/images/stories/FtPage/2013/Plan-8vo-congreso-CVR-4ta-reunion-ActivatePerudic2013.pdf?ua=1>
 6. Ministerio de Salud del Perú. Acciones a desarrollar en el eje temático de Actividad Física. Lima, Perú: MINSA; 2006. (Citado 4 Mar 2014) Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/146.pdf>
 7. Escalante Y, Backx K, Saavedra J, Garcia-H A, Dominguez A. Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Rev Esp Salud Publica*. 2011; 85(5) : 481-489.
 8. Mispireta ML. Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2012;29(3):361-5.
 9. Gómez R, Vilcazán , De Arruda M, Hespagnol JE, Cossio-Bolaños MA. Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. *Universidad Estadual de Campinas, Brasil. An Fac Med*. 2012; 73(4):307-13.
 10. Tercedor S. *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Editorial Wanceulen; 2001. p.159.
 11. Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T. *Physical activity, fitness, and health*. Champaign: Human Kinetics; 1994.
 12. Martínez GD, Martínez DV, Pozo T, et al. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Rev Esp Salud Pública*. 2009; 83 (3): 427-439.
 13. Piñeros M, Pardo C. Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Rev. Salud Pública*. 2010;12 (6): 903-914.
 14. United States Department of Health and Human Services. *Healthy people 2010: understanding and improving health*. Washington DC: US Government Printing Office; 2000.
 15. Hallal PC, Wells JC, Reichert FF, Anselmi L, Victora CG. Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study. *BMJ*. 2006; 332(7548):1002-7.
 16. Liria MR, Mispireta ML, Lanata CF, Creed-Kanashiro HM. *Perfil Nutricional en escolares de Lima y Callao*. Lima: Instituto de Investigación Nutricional; 2008.
 17. Serra JR, Generelo E, Zaragoza J. Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Rev int med cienc act fis deporte*. 2010;10 (39): 470-482. (Citado 18 Mar 2014) Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54223002009>
 18. Pérez V, Devis J. La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Rev int med cienc act fis deporte*. 2003;3(10):69-74.
 19. WHO. *Healthy Settings*. Geneva:WHO; 1986. (Citado 18 Mar 2014) Disponible en: http://www.who.int/healthy_settings/publications/doclist/en/index1.html