



Artículo original

Situación actual de la actividad física en escolares de 10 – 14 años en el barrio Normandía de Soledad – Atlántico

Current situation of physical activity in schools aged 10 - 14 in the Normandia neighborhood of Soledad - Atlántico

Mercedes Paola Gutiérrez Fonseca. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [mpgutierrez239@gmail.com] .

Jaime Antonio Padilla Morales. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [jaimepadilla@mail.uniatlantico.edu.co] .

Fabián Andrés Contreras Jáuregui. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [fabiancontreras@mail.uniatlantico.edu.co] .

Recibido: 24/12/2020 | **Aceptado:** 22/03/2021

Resumen

La práctica de la actividad física a temprana edad en los niños es de vital importancia ya que esta contribuye al desarrollo integral de los mismos, la no adecuada fundamentación de esta puede ocasionar errores irreversibles en el desarrollo de las capacidades biomotoras de los individuos. El objetivo de esta investigación fue Determinar la situación actual en la que se encuentra la práctica de la actividad física en los escolares de 10 – 14 años del barrio Urbanización Normandía de Soledad- Atlántico. Los diseños de investigación transeccional (transversales) son aquellas investigaciones las cuales se encargan de recopilar los datos en un momento único en el que se da el proceso, con el fin de analizar sus variables y describir el impacto de ellas en el proceso. Como proyecto se escogió el enfoque cuantitativo debido a que este se enfoca en la medición y en la comprobación objetiva de los hechos, a través de una observación sistemática y herramientas de medición (estadísticas). En consiguiente, Este proyecto investigativo conto con una muestra de 20 escolares en edades de 10 – 14 años (12 niños – 8 niñas) en el barrio Urbanización Normandía de Soledad – Atlántico.

Palabras Clave: eurofit, actividad física, ipaq, imc

Abstract

The practice of physical activity at an early age in children is of vital importance since it contributes to their integral development, the inadequate foundation of this can cause irreversible errors in the development of the biomotor capacities of individuals. The objective of this research was to determine the current situation in which the practice of physical activity is found in schoolchildren aged 10 - 14 from the Urbanización Normandia neighborhood of Soledad-Atlántico. The transectional research designs (transversal) are those investigations which are in charge of collecting the data at a single moment in which the process occurs, in order to analyze its variables and describe their impact on the process. The sample of this research project is of a simple random type, since it allowed us to choose a part of the population, which met certain characteristics taken into account in the inclusion criteria. Consequently, this research project had a sample of 20 schoolchildren aged 10 - 14 years (12 boys - 8 girls) in the Urbanización Normandía neighborhood of Soledad - Atlántico.

Keywords: eurofit, physical activity, ipaq, imc

Introducción

En la lucha por que los escolares tengan una buena calidad de vida, se da mucha importancia no solo a qué tipo de alimentos y a la cantidad de estos que se consumen. Se ha prestado menos atención al tiempo y a la energía que se emplea al gasto calórico de los mismos y al nivel de actividad que llevamos no solo en nuestra vida diaria, si no desde cuando tiene la actividad física lugar en nuestra vida.

La inclusión de la actividad física en el medio educativo trae beneficios tanto físicos, cognitivos, afectivos, psíquicos y sociales que obtiene los escolares mediante en la realización de la misma. Por otra parte, la inclusión de esta en el currículo ayuda a establecer situaciones de debate, reflexión, diálogo y acción, contribuyendo así al desarrollo de un pensamiento crítico en los escolares.

Respecto a conocer la situación real de alguna problemática, es necesario el estudio de ciertos elementos significativos que caracterizan el estado actual en la que está el tema a tratar en relación a la comunidad que está siendo afectada; a la

que se quiere llegar a un mejoramiento. A través, de este proceso se busca describir la situación que se vive para organizar las prioridades de la misma.

Actualmente la salud de cualquier persona es la preocupación de toda investigación, se ha considerado que es algo más que la ausencia de una enfermedad, esta tiene en cuenta desde la adecuada alimentación y la realización de actividad física de forma habitual.

Las posibles consecuencias en la salud de una no adecuada alimentación han sido objeto de numerosos estudios, sin embargo, hasta hace pocos años que se ha empezado a prestar especial atención al beneficio de la práctica de la actividad física con mayor regularidad para la reducción de los riesgos de contraer enfermedades crónicas y de potenciar el bienestar tanto físico como psíquico en las personas.

Los hábitos de la práctica de la actividad física se ven reflejado en el estado general de salud de la población, y un aspecto básico de su calidad de vida. Por tanto, en el presente proyecto de investigación se pretende hacer un diagnóstico de la realidad que se produce en el Atlántico con respecto a la práctica de la actividad física con regularidad en edad escolar entre 10 – 14 años.

La diversidad que existen en las escuelas este proyecto busca evaluar la cátedra de Educación Física, la iniciación de la práctica de la actividad física en la escuela, el desarrollo de habilidades y las destrezas básicas de los escolares a través de una adecuada metodología de enseñanza, partiendo como punto principal la motivación, la cual juega un papel fundamental en el interés de la práctica de la actividad física en los escolares en pro a los beneficios en la salud tanto física como mental de corto y largo plazo que se obtienen con ella.

Es importante hacer diferenciación entre las actividades físicas que surgen de manera espontánea, de aquellas realizadas bajo la supervisión de docente o de una institución con una intencionalidad determinada. Nuestro objeto de estudio hace referencia a la segunda, es decir, aquellas actividades físicas realizadas bajo la supervisión de un profesional calificado considerando aspectos didácticos claves para la formación integral de los escolares, realizadas bajo adecuadas metodologías de enseñanza teniendo en cuenta la edad, sexo, intereses, motivación, expectativas de los escolares.

Después de hacer varias observaciones realizadas en el barrio de Normandía en Soledad en donde se pudo encontrar una cantidad considerable de niños entre las edades de 10 – 14 años, los cuales la mayor parte de su tiempo es invertida frente al televisor o a los aparatos electrónicos; muy pocos son los que se les invierten su tiempo libre en la realización de cualquier actividad que implique algo gasto calórico o ejecución de alguna habilidad biomotoras (correr, saltar, jugar, etc).

Estos niños que se interesan por realizar un poco de actividad física no cuentan con una persona que los oriente y les brinde un espacio para el desarrollo de la misma; cabe resaltar que el barrio Normandía no cuenta con lugares apropiados y adecuados para la realización de actividad física como parques, polideportivos o espacios libres para el esparcimiento.

(Sallis y Patrick, 1994), al definir las cantidades de actividad física recomendada:

“Todos los adolescentes deberán realizar actividad física diaria, o casi diaria, como parte del juego, deporte, trabajo, transporte, ocio, educación física o ejercicio planificado, en el contexto de actividades familiares, escolares y comunitarias”.
“Los adolescentes deberán realizar 3 o más sesiones semanales de actividades que duren 20 o más minutos cada vez y que requieran niveles de ejecución entre moderados e intensos”.

A través del diagnóstico se busca establecer el nivel de actividad física que presenta la población escogida y los lugares que son determinados para la práctica de esta, el uso y aprovechamiento de estos espacios por la comunidad.

Métodos

Para desarrollar este proyecto se escogió el enfoque cuantitativo debido a que este se enfoca en la medición y en la comprobación objetiva de los hechos, a través de una observación sistemática y herramientas de medición (estadísticas); dichas herramientas validadas anteriormente fueron utilizadas en la recolección de datos, para realizar su respectivo análisis y poder obtener un resultado objetivo de la situación planteada y estudiada.

(Rodríguez 2010, p.32), señala que el método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social, con escaso interés por los estados subjetivos del individuo.

Las técnicas e instrumentos aplicadas en el proceso investigativo tuvieron como objetivo medir y describir la regularidad con que los escolares realizan actividad física y la situación en que se encuentra la práctica de la misma, utilizamos las herramientas validadas con anterioridad; se detallaran a continuación las características de cada test y sus formas de evaluación con el fin de conocer cuál es la condición física en el que están los escolares.

Test Batería Eurofit, está basada en el principio de deporte para todos del Consejo de Europa, la cual tiene como objetivo motivar a los niños para que participen en las actividades deportivas realizadas en el área de Educación Física. Este test batería tiene como fin prioritario de evaluar la condición física de los escolares a través de una serie de test que nos permite conocer el estado inmediato de la aptitud física de los escolares, así como sus cambios y tendencias con relación a la práctica de la actividad física.

El test batería Eurofit evalúa las cualidades físicas relacionadas con el rendimiento y con la salud tales como: coordinación, potencia, resistencia, resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, velocidad y equilibrio. (Consejo de Europa, 1983)

En la siguiente tabla se detallan los test motores que presenta el test batería Eurofit, de la misma manera se refleja la cualidad que miden y las características básicas cada test que fue aplicado a los escolares con el fin de conocer su condición física actual, en la tabla se puede observar de forma esquemática cada una de las pruebas, así mismo, el factor (aptitud física) en específico que evalúa y una pequeña descripción de cómo se realiza la prueba.

Prueba	Factor	Descripción
Equilibrio Flamenco	Equilibrio corporal.	Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm.).
Tapping test	Velocidad miembro superior.	Golpe de placas durante 25 ciclos.
Flexión de tronco sentado	Flexibilidad.	Flexión del tronco, sentado, piernas extendidas.
Salto de longitud pies juntos	Fuerza explosiva.	Salto de longitud sin impulso.
Abdominales	Fuerza-resistencia.	Flexionar unos 45°.
Carrera de ida y vuelta (10x5 m.)	Velocidad de desplazamiento.	Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros.

En la recolección de datos para este trabajo de investigación se aplicó el cuestionario Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), es un cuestionario de Actividad Física para Niños; es un instrumento auto administrado, de 7 días; fue desarrollado para evaluar los niveles generales de actividad física a lo largo del año de escuela primaria para estudiantes en grados 4 a 8 y aproximadamente 8 a 14 años.

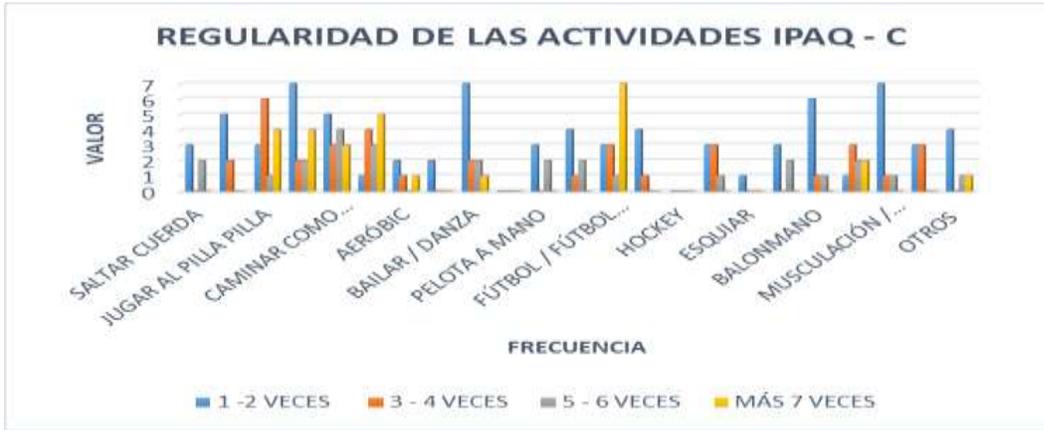
Este proyecto investigativo se realizó en el barrio Normandia, el cual tiene 170 niños entre edades 10 a 14 años. Por otra parte, la muestra de este proyecto de investigación es de tipo aleatoria simple, ya que permitió escoger una parte de la población, las cuales cumplían con ciertas características tenidas en cuenta en el criterio de inclusión.

Este proyecto investigativo conto con una muestra de 20 escolares en edades de 10 – 14 años (12 niños – 8 niñas) en el barrio Urbanización Normandía de Soledad – Atlántico.

Resultados

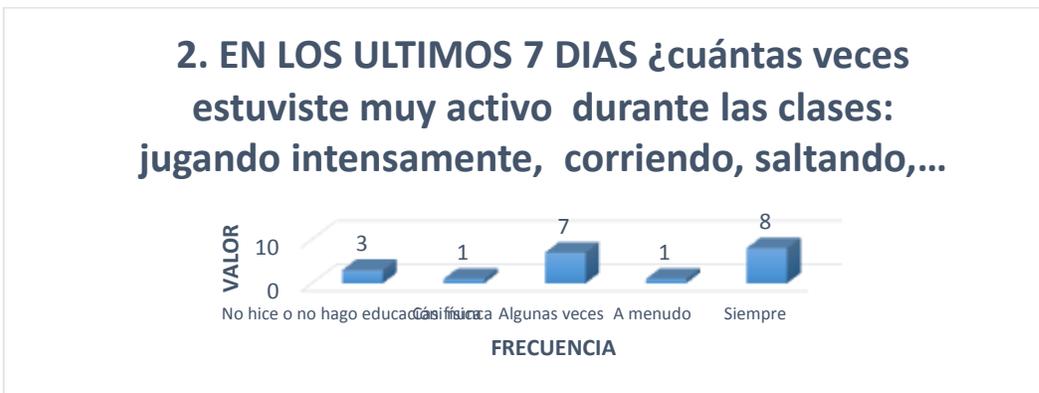
En la gráfica se puede evidenciar el porcentaje de estudiantes que realizan y no realizan las actividades que se evalúan en el Cuestionario Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) que se aplicó. En esta se puede observar que la actividad que realizan con mayor frecuencia los estudiantes es caminar como ejercicio y montar con bicicletas ambas actividades con un 75% representado por 15 estudiantes, pero a su vez se observa claramente que el bádminton es la actividad física que se realiza con menor frecuencia en los estudiantes con un 0% este representado con ningún estudiante.

También se puede ver que la aplicación de este cuestionario arrojó que aproximadamente la mitad de la muestra, practican los deportes: musculación/pesas, seguido del atletismo, balón mano y bailar como danza; por lo cual esta grafica nos muestra un ideal de cómo será la regularidad con la cual los estudiantes realizan cada ejercicio.



En el gráfico estadístico titulado regularidad de las actividades IPAQ-C se puede analizar la constancia con la cual los estudiantes realizan las actividades físicas antes mencionadas, en esta es notable observar que no existe una regularidad a la hora de practicar el bádminton y hockey ya que en la primera actividad no existe ningún estudiante que la practique y en la segunda solo existe un estudiante que lo practica representando el 5% de la muestra, pero sin ninguna regularidad.

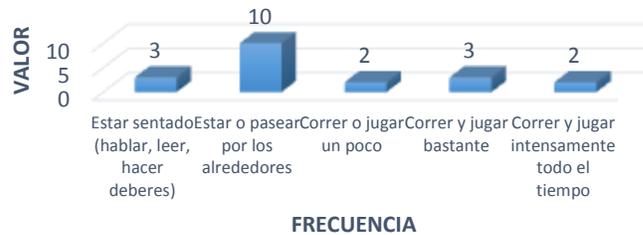
Así, la actividad practicada con mayor regularidad, es decir más de 7 veces a la semana es el futbol/futbol sala con un 35% mientras que las otras regularidades (1-2 veces, 3-4 veces) mantienen un 15% resaltando que este deporte solo lo practican 14 estudiantes los cuales representan el 70% de la muestra; por su parte las actividades más practicadas por los estudiantes (montar bicicleta y caminar como ejercicio) con 15 estudiantes representando el 75% de la muestra son realizadas por estos con poca regularidad es decir de 1-2 veces por semana.



En el siguiente gráfico se puede observar que la mayoría de la muestra representado con 8 escolares equivalente a un 40% en los últimos 7 días siempre

se mantuvo activo durante las clases de Educación Física, seguido de algunas veces con un 35% que equivale a 7 escolares, mientras un 15% de ellos afirmó que no hizo Educación Física y finalmente un 10% de la muestra, representada por 2 estudiantes afirman que casi nunca o a menudo hacen Educación Física.

3. EN LOS ULTIMOS 7 DIAS ¿qué hiciste la mayoría del tiempo en el recreo escolar?



La gráfica evidencia que la muestra en su mayoría con estudiantes de 10 escolares representada en un 50% durante los recreos se mantuvo caminando o paseando por los alrededores, mientras que un 30% de la muestra que es representada por 6 estudiantes 3 de ellos manifestaron permanecer sentados y los otros 3 correr y jugar bastante. Por otra parte, 4 escolares los cuales están representados 20%; 2 de ellos afirmaron correr y jugar un poco, mientras los otros 2 correr y jugar intensamente todo el tiempo.

4. EN LOS ULTIMOS 7 DIAS ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?



La siguiente gráfica nos muestra que en su mayoría con 7 escolares representada en un 35% durante la hora de la comida (antes y después de comer) se mantuvo corriendo o jugando un poco, mientras que un 25% de la muestra que es representada por 5 escolares manifestaron permanecer sentados y un 15% de la

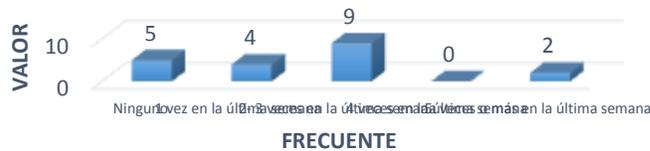
muestra representado por 6 escolares, 3 de ellos afirmaron estar paseando a los alrededores y los otros 3 corriendo o jugando bastante. finalmente, 2 escolares los cuales están representan 10% afirmaron correr y jugar intensamente todo el tiempo.

5. EN LOS ULTIMOS 7 DIAS inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?



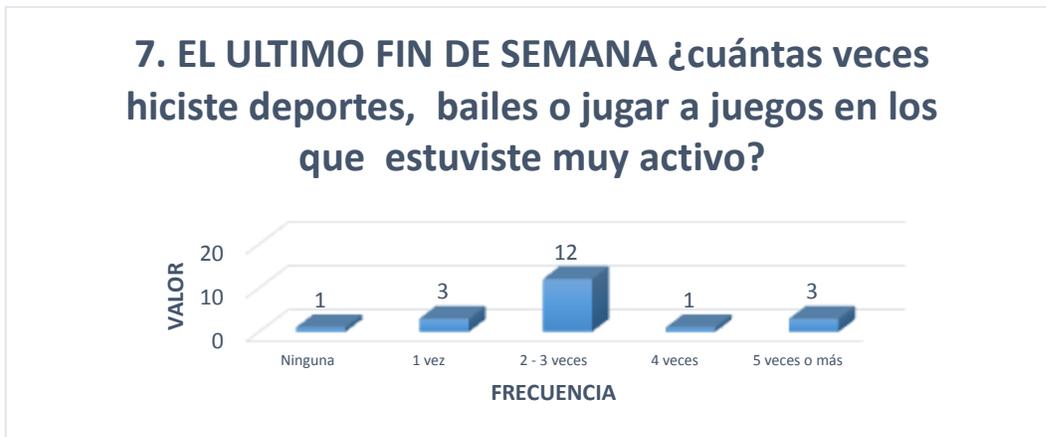
En esta gráfica se puede ver que 12 escolares que representan en un 60% de la muestra donde 6 manifestaron que ninguno de ellos inmediatamente después de la escuela (hasta las 6) jugó activamente y los otros 6 jugaron activamente de 2-3 veces. Mientras, los 8 escolares restantes que representan un 40%, 4 de ellos afirmaron no jugar activamente ninguna vez a la semana, mientras los otros 4 escolares juegan activamente 4 veces en la última semana.

6. EN LOS ULTIMOS 7 DIAS ¿cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en...



El siguiente grafico muestra 9 escolares que representan un 45% la mayor parte de nuestra muestra a partir de media tarde (entre 6 y las 9) 2- 3 veces en la última semana hicieron juegos muy activos, seguido del 25% que son 5 escolares afirman que ningún día en la última semana han realizado juegos muy activos. Por otro parte, 4 escolares que representan el 20% de la muestra solo 1 vez en la

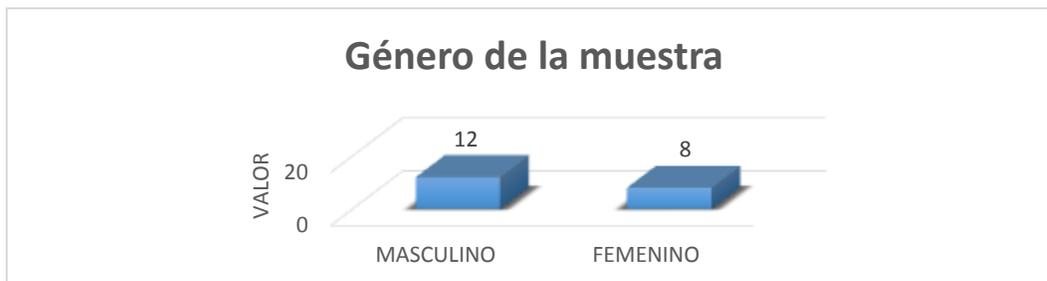
última semana han jugado activamente para finalmente, 2 escolares que equivalen a un 10% de la muestra han jugado activamente 5 veces o más en la última semana.



El siguiente grafico muestra 9 escolares que representan un 45% la mayor parte de la muestra a partir de media tarde (entre 6 y las 9) 2- 3 veces en la última semana hicieron juegos muy activos, seguido del 25% que son 5 escolares afirman que ningún día en la última semana han realizado juegos muy activos. Por otro parte, 4 escolares que representan el 20% de la muestra solo 1 vez en la última semana han jugado activamente para finalmente, 2 escolares que equivalen a un 10% de la muestra han jugado activamente 5 veces o más en la última semana.



La siguiente grafica evidencia que 10 escolares los cuales representan un 50% de la muestra algunas veces (1 ó 2 veces) hicieron actividades físicas en su tiempo libre, el 20% que equivalen a 4 escolares dedicaron todo o la mayoría de su tiempo libre en actividades que suponen poco esfuerzo físico. Por otra parte, el 15% de la muestra equivalente a 3 escolares muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hicieron en su tiempo libre actividad física, el 10% equivalente a 2 escolares afirman en su tiempo libre haber hecho bastante actividad física y finalmente 1 escolar representado por un 5% a menudo (3 – 4 veces a la semana) hicieron actividad física en su tiempo libre.



En la gráfica se puede observar que la mayor parte de la muestra con la que se trabajó son de género masculino con un 60% representado en 12 estudiantes de los 20, mientras 40% restantes, representados en 8 estudiantes son de género femenino.

Conclusiones

Con esta investigación se logró en primera instancia saber qué tanta actividad física realizan los escolares de manera extra curricular y en segunda instancia conocer que actividades y con qué regularidad realizan los escolares en su tiempo libre.

El objetivo se amplió, logrando así tener al final de este trabajo un resumen detallado de las actividades más comunes que realizan los escolares en su tiempo libre, con que intensidad, con qué tanta regularidad se ejecuta y con qué lugares para la realización de dichas actividades recreativas les brinda el barrio.

La mayoría de las actividades que realizan los estudiantes, se hacen con poca regularidad es decir de 1-2 veces por semana seguido de 3-4 veces por semana lo

cual invita a mejorar la actividad física en los estudiantes para así garantizar un estilo de vida saludable.

La frecuencia con la que realizan actividad física en los días de semana son poca y/o normal haciendo referencia a caminar o montar bicicleta, pero también el día domingo se realizan mucha actividad física.

Mediante este proyecto se buscó identificar y describir cual es la situación de la práctica de la actividad física, para así fomentar la misma en pro a mejorar las capacidades físicas a temprana edad; evitando futuras dificultades biomecánicas incorregibles o fosilizadas cuando sean mayores.

Referencias bibliográficas

Eurofit, La Bateria Eurofit a Catalunya. Ed. Dirección General de l'Esport

(Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya). 1^a

edició, Barcelona, octubre de 1993. (Versión catalana)

Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. The Physical Activity Questionnaire for

Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College

of Kinesiology, University of Saskatchewan.

Fernández, P. (2009). Eurofit: Bateria de tests para la valoración de la condición física.

Universidad de Burgos. Disponible [en línea]. Recuperado el

27/05/2015. Fuente original: [mundoentrenamiento.com/bateria-](http://mundoentrenamiento.com/bateria-eurofit/)

[eurofit/](http://mundoentrenamiento.com/bateria-eurofit/) © Mundo Entrenamiento ISSN: 2444-2895

Gálvez, A.J. (2010). Medición y evaluación de la condición física: Bateria

eurofit. *Revistaefdeportes*, 14 (141)

García Baena, J. y cols. (2001) Programa Eurofit: Archivo informático.

Madrid: MECD.

Monje A. Carlos Arturo (2011). *Metodología De La Investigación*

cualitativa y cuantitativa (guía didáctica), Universidad
sur colombiana.

Rodríguez Peñuelas, M. A. (2010). Método de investigación. 1ra. Edición,
México. Ed. Universidad Autónoma de Sinaloa.

Sampieri Hernández Roberto. (2014). *Metodología De La Investigación*.
6ta edición, McGraw Hill.

Sibley, B, y Etnier, J. (2002). *The relationship between physical activity
and cognition in children: A meta-analysis*.
PediatricExerciseScience (in press).