






Original Recibido: 22/02/2024 | Aceptado: 21/05/2024


Nivel de actividad física y autoestima en adolescentes escolares de décimo grado de la institución técnica industrial y comercial de soledad

Level of physical activity and self-esteem in tenth grade school adolescents of the technical industrial and commercial institution of Soledad

Est. Juan Alberto Martinez Reales. Estudiante Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [juanr@hotmail.com] 

Est. Jonathan Ricardo Romero Piña. Estudiante Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [jromero@mail.uniatlantico.edu.co] 

Est. William Jose Martinez Reales. Estudiante Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [wjmr15@hotmail.com] 

Ms. C. Dimitri Jose Martinez Movilla. Licenciado en Educacion Física, Recreación y Deportes. Magister em Ciencias de la Actividad Física. Docente Tiempo Completo Ocasional. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [dimitrimartinez@mail.uniatlantico.edu.co] 

Resumen

En los últimos años, el aumento de personas por llevar un estilo de vida saludable ha despertado el interés de muchos profesionales, psicólogos, médicos, licenciados entre otros, la actividad física se convierte en un concepto crucial entorno a la salud física y mental, por lo que en el presente estudio se investiga la relación que existe entre el nivel de actividad física y autoestima en adolescentes escolares de décimo grado de la institución técnica industrial y comercial de soledad. La actividad física produce muchos beneficios para nuestra autoestima, por consecuente, se escogieron adolescentes entre los 14 y 17 años, los instrumentos utilizados fueron: El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y la escala de



autoestima de Rosenberg (1965). El resultado que se obtuvo fue obtener el nivel de actividad física y autoestima en adolescentes escolares de décimo grado de la institución técnica industrial y comercial de Soledad, De acuerdo a la organización mundial de la salud (2019) afirma que, el 85% de las adolescentes y el 78% de los hombres no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día, en todo el mundo, alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos. Para concluir se discuten las posibles limitaciones del estudio, y se realizan sugerencias para futuras investigaciones.

Palabras Claves: Nivel de actividad física; autoestima

Abstract

In recent years, the increase in people leading a healthy lifestyle has aroused the interest of many professionals, psychologists, doctors, graduates among others, physical activity becomes a crucial concept regarding physical and mental health, therefore What this study investigates is the relationship between the level of physical activity and self-esteem in tenth grade school adolescents from the industrial and commercial technical institution of Solitude. Physical activity produces many benefits for our self-esteem, therefore, adolescents between 14 and 17 years old were chosen, the instruments used were: The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Rosenberg's self-esteem scale (1965). The result obtained was to obtain the level of physical activity and self-esteem in tenth grade school adolescents from the industrial and commercial technical institution of Solitude. According to the World Health Organization (2019), it states that 85% of Adolescents and 78% of men do not reach the minimum recommended level of one hour of physical activity a day, worldwide, around one in three women and one in four men do not get enough physical activity to stay healthy. To conclude, the possible limitations of the study are discussed, and suggestions are made for future research.

Keywords: Physical activity; Self-esteem; teen



Introducción

La educación es un proceso que consiste en la formación del sujeto a través de la interacción social con las demás personas, teniendo en cuenta los límites establecidos por los contextos que posee el hogar y la escuela (Jaramillo *et al.*, 2017).

Sin embargo, el entorno escolar va más allá del simple hecho de asistir diario a estos espacios, en ellos se involucra procesos de desarrollo, tanto físicos como sociales (Redondo *et al.*, 2015). Los cuales se encuentran determinados por la cultura imperante, tanto en el hogar como en la sociedad.

En la vida cotidiana, los adolescentes mantienen un alto nivel de estrés o carga emocional, matizada por los problemas sociales que se presentan en su entorno, entre estos se encuentran la violencia en sus distintas manifestaciones, los conflictos que se presentan en el contexto escolar, el hogar, la sociedad, los desafíos que implica la convivencia diaria con sus compañeros, maestros e inclusive sus propios familiares (Londoño *et al.*, 2018).

Estos conflictos pueden provocar diferentes reacciones negativas en los adolescentes, como la depresión, tendencia suicida, cyberbullying, (Salas *et al.*, 2017) agresividad (Munévar *et al.*, 2019), y la baja autoestima, solo por mencionar algunos.

Por otro lado, desde diferentes miradas teóricas, afirman que, a lo largo de la vida de una persona, sobre todo situándose en la etapa de la adolescencia, etapa donde el sujeto establece su identidad personal (Salas *et al.*, 2017), se presentan muchos cambios desde las esferas fisiológicas y mentales, preocupándose por mostrar al mundo una imagen positiva de sí mismos, al expresar su forma de percibirse y auto valorarse en un contexto determinado (Franco *et al.*, 2017).

Estos aspectos se potencian a través de la interacción con grupos de igual bagaje cultural (Pérez & Smith, 2008) o a través de diversas actividades que pueden incluir la participación de la escuela, la familia, amistades, entre esas estrategias están: la realización de actividad física regular, el diálogo frecuente sobre



situaciones que los aquejan, el perdón como objeto cultural, y una acción contrapuesta a las diferentes manifestaciones de violencia. (Vásquez & López, 2018). Sin embargo, los adolescentes no siempre pueden mantener niveles altos de autoestima por los cambios que presentan tanto fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales, propios de esa etapa (Estévez et al., 2015).

De acuerdo con lo anterior, muchos especialistas en el campo de la psicología y la actividad física coinciden en decir que aquellos adolescentes que presentan bajos niveles de autoestima tienden llevar hábitos de vida sedentarios y niveles bajos de actividad física (Orth et al., 2010). Estos factores los hacen propensos a caer en conductas destructivas, que provocan trastornos de ansiedad, desesperanza, depresión y hasta tendencias suicidas (Zurita et al., 2017); en cuanto a las conductas agresivas, estas se pueden superar con la práctica frecuente de actividad física (Munevar et al., 2019).

Por lo antes expuesto, es pertinente mencionar que los docentes encargados del área de Educación Física cuentan con un escenario propicio para diagnosticar y proponer estrategias que coadyuven con una mejora en la autoestima de los adolescente escolares, identificando los problemas puntuales que estos puedan poseer, de modo que también potencien el bienestar físico, emocional, personal y social del adolescente, favoreciendo con ello su formación integral y la apropiación de aspectos tendientes a conseguir una mejor calidad de vida por medio de la actividad física.

En concordancia con los elementos conceptuales que se exponen en la sección subsiguiente, en esta investigación se propuso identificar niveles actividad física y autoestima teniendo en cuenta aspectos como la relaciones entre el contexto académico o escolar, el entorno social y familiar u hogar, esto implicó efectuar un diagnóstico y proponer a los docentes y directivos encargados del área planes de acción permanentes para fortalecer la formación integral y el incremento de los niveles de actividad física en los adolescentes, desde la clase de Educación Física recreación y deportes y del entorno escolar al cual pertenecen.



La actividad física constituye una actividad o una serie de acciones que implican movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos. Esta representa gran parte de la prevención de diversas enfermedades crónicas no-transmisibles. Su estudio y pertinencia es abordada desde diferentes ejes neurálgicos y tanto cuantitativos y/o cualitativos o también denominados métodos directos (agua doblemente marcada, calorimetría directa, sensores de movimiento, acelerómetros, diarios de actividad física y observación directa) y/o indirectos tales como cálculo del VO₂max, frecuencia cardíaca, cuestionarios, baterías operativas, e informes de cantidad de ingestión de energía (Yáñez et al., 2014).

De acuerdo a lo anterior, la OMS organización mundial de la salud (2020) afirma que más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física. En todo el mundo, alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos.

De acuerdo a la organización mundial de la salud (2019) afirma que, el 85% de las adolescentes y el 78% de los hombres no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día.

El estudio realizado arrojó que 1,6 millones de estudiantes de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años—de 146 países que participaron en el estudio durante los años 2001 y 2016, se evidenció que las adolescentes resultaron ser menos activas que los niños en todos salvo en cuatro (Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia).

La diferencia entre el porcentaje de mujeres y hombres que alcanzaron los niveles recomendados en 2016 superó los 10 puntos porcentuales en uno de cada tres países aproximadamente el 29%, en 43 de 146 países, y las diferencias más notables fueron en países como los Estados Unidos de América e Irlanda (más de 15 puntos porcentuales). En la mayoría de los países considerados en el estudio (el 73%, en 107 de 146) se observó un incremento de esta brecha de género entre 2001 y 2016.



Ahora bien, en cuanto al panorama de la actividad física en América latina de acuerdo a la OPS organización panamericana de la salud (2018) teniendo en cuenta que la actividad física es un elemento fundamental para la mejora del rendimiento escolar.

Una de las manifestaciones más evidentes de que los jóvenes no realizan actividad física necesaria y poseen hábitos de vida insanos es el sobrepeso, de acuerdo a este informe con datos sociodemográficos realizados en los años 2008-2015 en Latinoamérica por parte de la OMS y la organización panamericana de la salud (2018) el 24,5% de las mujeres del grupo de 15 a 19 años de edad presentaba sobrepeso u obesidad IMC igual o superior a 25,0 y, en la realizada en el 2016 en México el 36,3% de las mujeres del grupo de 12 a 19 años de edad presentaba sobrepeso u obesidad. A su vez, se evidencio el panorama de la actividad física en América latina en los años 2009 y 2016 en edades de 13 a 15 años respectivamente.

Por lo anterior, En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.

Aterrizando en el contexto de acuerdo al diario el tiempo la actividad física en adolescentes escolares sobre todos en ciudades como Bogotá los estratos más inactivos son el 2 y el 4. El 16,3% del estrato 3 utilizan regularmente bicicletas.

El 71,1 % de adolescentes de las principales ciudades del país como Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla entre los 5 y los 15 años de edad dedican dos o más horas del día a actividades sedentarias como ver la televisión o utilizar juegos de video.

El sedentarismo se incrementa a partir de los 14 años. Los estratos altos y las personas con altos niveles de educación son más conscientes de la necesidad de combatirlo.

Llegando a la ciudad de Barranquilla, basado en la encuesta nacional de situación nutricional realizada por el ministerio de salud y protección social (2017). Los adolescentes escolares de 13 a 17 años en la región Atlántica, 15 de cada 100 niños presenta exceso de peso, 2,9 puntos porcentuales más bajo que Colombia (17,9%). Ahora bien, 17 menores de cada 100 presentan exceso de peso asociados a los bajos niveles de



actividad física y una malnutrición en Barranquilla con su área metropolitana y 18 de cada 100 en el departamento de Atlántico. En la región Atlántica, 71 de cada 100 adolescentes permanecen más de dos horas frente a pantallas, 5,6 puntos porcentuales más bajo que Colombia (76,6%).

Abordando todo el problema en cuanto a la variable de la actividad física, es importante hacer referencia sobre la autoestima ya que este es un elemento fundamental para la salud mental de los jóvenes, de acuerdo a la ONU organización de las naciones unidas (2018) estima que los adolescentes por sufrir cambios tanto físicos como emocionales suelen presentar alteraciones o conductas distantes a la salud mental o emocional como la baja autoestima, recordó que la mitad de los problemas de salud mental empieza a los 14 años y que su efecto puede ser devastador debido a la falta de diagnóstico y tratamiento adecuados.

Según un informe de la ONU una salud mental pobre durante la adolescencia impacta el desarrollo educativo e incrementa el riesgo de abuso de alcohol y drogas, así como el comportamiento violento de las personas. Además, el suicidio es una de las grandes causas de muerte entre los jóvenes.

La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. Debido a que los jóvenes poseen baja autoestima o gran estrés que reciben de estresores tanto internos como externos.

En cuanto al panorama de la autoestima y la salud mental de los adolescentes escolares en América latina los datos obtenidos por la Encuesta Mundial de Salud Escolar EMSE (2017) realizada en 28 países de América Latina y el Caribe entre el 2007 y el 2017 arroja alguna luz sobre los comportamientos suicidas en distintas subregiones de la Región de las Américas.

El porcentaje de estudiantes de jóvenes entre los 13 a 15 años tienen muy baja autoestima debido a factores como su apariencia, su inteligencia, o simplemente sentirse que no encaja en la sociedad, por tal motivo que consideraron seriamente el suicidio (ideación) osciló entre 14,8% en América Central y 20,7% en el Caribe de habla inglesa, el porcentaje de estudiantes que tuvo intento real de suicidio osciló entre 13,2% en América Central y 18,0% en el Caribe. El consumo de alcohol, la falta de actividad física y



comportamientos sedentarios como pasar largas jornadas frente a celulares o computadoras, y la percepción de carecer prácticamente de apoyo social aumentó en gran medida la prevalencia de los comportamientos suicidas tanto en hombres como en mujeres de ese grupo etario.

Materiales métodos

El paradigma de investigación utilizado para llevar a cabo el estudio fue el *empírico analítico*, teniendo en cuenta el soporte teórico de diversos autores (Hernández & Baptista, 2014; Bisquerra, 2014). Dicho paradigma se basa en la experimentación y la observación y estudio de los fenómenos bajo el análisis estadístico. El enfoque apropiado para el estudio fue el *cuantitativo*, el cual se sustenta en diversos metodólogos de la investigación (Hernández & Baptista, 2014; Bisquerra; Trigo, Gil-Da Costa & Pasos).

El tipo de investigación que se seleccionó fue el *descriptivo y transversal*, teniendo en cuenta los aspectos conceptuales de diversos metodólogos de la investigación (Hernández- & Baptista, 2014; Bisquerra, Trigo, Gil-da Costa & Pasos, 2013). Cuando se menciona el tipo de investigación *descriptiva*, se hace énfasis en que “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno” (Hernández-Sampieri, Fernández & Baptista, 2014, p. 92).

Por tanto, se seleccionaron 151 individuos del grado decimo de la institución educativa técnica industrial y comercial de Soledad Atlántico. Los instrumentos utilizados fueron El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ – A / Physical Activity Questionnaire for Adolescents.) Este mide los niveles de actividad física muy baja a muy intensa en los últimos 7 días es apropiada para Adolescentes entre los 13 a 18 años.

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.



El inventario de Autoestima de Coopersmith corresponde a un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima. El inventario está referido a la percepción del estudiante en cuatro áreas: autoestima general, social, hogar y padres, escolar académica y una escala de mentira de ocho ítems”.

Autoestima General: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas.

Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares.

Autoestima Hogar y Padres: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus familiares directos.

Autoestima Escolar Académica: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en la relación con sus discípulos y profesores.

Análisis y discusión de los resultados

Caracterización sociodemográfica en cuanto a la edad, sexo y estrato socioeconómico.

Características	n	%
Edad en años		
14	6	4%
15	38	25,2%
16	59	39,1%
17	48	38,1%
Sexo		
Femenino	76	50,3%
Masculino	75	49,7%
Estrato socioeconómico		



1	76	50,3%
2	71	47%
3	4	2,6%
4	0	0%

Luego de ilustrar las características demográficas presentadas en la Tabla 4.1, el rango de edad preponderante fue de 16 años con un 39,1% y 17 años con 38,1%. La mayoría de estudiantes son de género *femenino* (50,3%), siendo el estrato socioeconómico 1 de mayor frecuencia con un 50,3%.

Evaluación de los niveles de actividad física a nivel general.

Iniciando con la presentación de los resultados es preciso describir los resultados de la evaluación de los niveles de actividad física a través del cuestionario para adolescentes escolares PAQ-A, es preciso afirmar que la gran mayoría se encuentra en el nivel bajo de actividad física con 52,3% (79), seguido el nivel alto con 25, 2% (38) y finalmente el nivel moderado con 22,5% (34).

Ahora bien, con base a los resultados por sexo del nivel de actividad física en adolescentes escolares, es posible apreciar que las mujeres poseen niveles más bajos de actividad física con una frecuencia de 55,2% (42) frente a los hombres con 49,3% (37). En el nivel moderado las mujeres obtuvieron un 26,3% (20) frente a 18,6% (14) de los hombres, finalmente en el nivel alto los hombres obtuvieron un 32% (24) frente a un 18,4% (14) de las mujeres.

En la categoría de actividad física de acuerdo a la edad, se pudo evidenciar que los que tienen el nivel más bajo son aquellos jóvenes de 15 años con un promedio de 60,5% (23), seguido de los adolescentes de 17 años con 60,4% (29) y los chicos de 14 años con 50% (3). Cabe resaltar que los jóvenes de 16 años alcanzaron un promedio bajo de actividad física con una puntuación de 40.6% (24).

En cuanto al nivel moderado los chicos de 16 años obtuvieron el mayor puntaje con 32,2% (19), seguido de los jóvenes de 17 años con 20,8% (10). Finalmente, en el nivel alto el promedio mayor fue de



los chicos de 14 años con 30,3% (2) sin embargo los chicos de esta edad era una muestra mínima por lo que el promedio mayor de jóvenes en nivel alto fue el de 15 años con un puntaje de 28,9% (11).

Ahora bien, en cuanto al estrato socioeconómico se pudo evidenciar que los adolescentes de estrato 1 son los que poseen el nivel de actividad física más bajo con un promedio de 50,6% (43), seguido del estrato 2 por tener mayor cantidad de estudiantes con un promedio de 47,8% (34) el estrato 3 alcanzo el 50% (2) sin embargo esta muestra solo contaba con 4estudiantes.

En el nivel alto el mayor porcentaje fueron los jóvenes de estrato 2 con un promedio de 33,8% (24). Respectivamente con relación al estrato 1 de solo 17,1% (13).

Iniciando con la evaluación de la variable de autoestima, se puede evidenciar que el 54,3% (82) se encuentra en riesgo de tener baja autoestima, siendo este la cantidad predominante de la muestra, seguidamente el nivel alto con 25,5% (39), y finalmente en el nivel moderado 19,9% (30).

Ahora bien, en cuanto al nivel de autoestima por sexo se evidencia que los hombres se encuentran en mayor frecuencia en la categoría en riesgo con 62,6% (47) frente a las mujeres en 46% (35), seguidamente en el nivel moderado las mujeres obtuvieron mayor frecuencia con 27,6% (21) frente a los hombres con 12% (9), finalmente en el nivel alto las mujeres alcanzaron mayor promedio con 26,3% (20) en relación a los hombres con 25% (19).

En cuanto a la edad, se pudo evidenciar que los adolescentes de 16 años son los que poseen el nivel de autoestima bajo o en riesgo, con un promedio de 59,3% (35), seguido de los de 15 años con 55,2% (21), los de 17 años un 52% (25), y 14 años con promedio de 16,6% (1).

En la categoría moderado los jóvenes de 14 años tuvieron el promedio de 66,6% (4) sin embargo por ser la muestra más baja el promedio de estudiante en esa categoría fueron los jóvenes de 15 años con 44,7% (10) seguidamente los chicos de 16 años con 16,9% (10) y finalmente los jóvenes de 16 años con 12,7% (6).



Finalmente, en la categoría de nivel alto, los chicos de 16 años tuvieron un promedio de 23,7% (14), seguidamente los jóvenes de 14 años con 16,4% (1), entre tanto, los chicos de 15 años con 15,7% (7), finalmente los jóvenes con el nivel más alto de autoestima física fueron los de 17 años 35,4% (17).

Evolución cuestionario de Coopersmith de autoestima con base al estrato socioeconómico.

En cuanto al nivel de autoestima por estrato socioeconómico se evidencio que los de estrato 2 son los que se encuentran en mayor riesgo con un porcentaje de 60,5% (43), seguidamente el estrato por poseer mayo cantidad de estudiantes con un porcentaje de 47,3% (37) y finalmente el estrato 3 con 50% (2) en riesgo de autoestima.

En la categoría moderado el estrato 1 alcanzo un porcentaje de 26,6% (18), seguidamente el estrato 2 con un 14% (10) y el estrato 3 con un 50% (2).

Finalmente, en la categoría alta de autoestima el estrato 1 obtuvo el 27,6% (21) frente al estrato con 25,3% (18), el estrato 3 no obtuvo porcentajes en este nivel.

¿Cuál de estas actividades físicas y deportivas realiza durante los últimos 7 días de la semana?

En esta pregunta se pudo evidenciar que el 21% (32) estudiantes no practica actividad deportiva durante los últimos 7 días de la semana y el 29% lo hace de manera aficionada.

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?

Se puede evidenciar que la gran mayoría realiza actividad física o ejercicios durante la clase solo una vez por semana con una frecuencia de 33%.

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

En esta pregunta se puede evidenciar que la gran mayoría solamente hace de 0 a 1 día a la semana de actividad física después de la escuela con una mayor frecuencia del 34,4% (52). Seguido de no realiza con



25,2%, luego de 2 a 3 días a la semana con 17,2%, de 4 a 5 días a la semana con 15,2% y 7,9% de 6 a 9 días a la semana.

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

En esta categoría se aprecia que la gran mayoría 74,2% (112) permanece sentado siempre antes y después de comer, seguidamente pasear o caminar con 17,2%, luego correr o jugar con 6,6% y comer mucho 2%.

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

En esta categoría la gran mayoría mostro que no realiza actividades deportivas después de la escuela con 34,4% (52). Seguido de 25,2% de no realizo actividad física luego 17,2% de 2 a 3 días.

En los últimos 7 días, cuantos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, ¿baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?

En este caso es posible comprobar que la gran mayoría realiza actividades físicas a partir de la media tarde con una frecuencia de 0 a 1 día a la semana con 31,1% (47), luego de 2 a tres días con 25,8%, seguidamente no realizo con 21%.

¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor.

Finalmente, en cuanto la descripción que tienen los estudiantes sobre su actividad por semana la gran mayoría evidencio que de 0 a 1 realizan actividades físicas.

Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.

En esta primera pregunta se evidencia que la gran mayoría de chicos manifiesta que algunas veces se divierten o pasan tiempo junto con sus padres, esta frecuencia fue del 51%, seguido de la categoría siempre con 25,2% y casi siempre 17,2%.

Me abochorno/a pararme frente al curso para hablar.



En esta categoría la gran mayoría de adolescentes evidencio que se avergüenza de hablar en público con una frecuencia de 33,1%, seguidamente la categoría algunas veces con 25,2%, luego casi siempre 22,5%, y finalmente nunca con 19,2%.

Pienso que hay muchas cosas acerca de mí mismo/a que me gustaría cambiar si pudiera.

Entre tanto, la gran mayoría de jóvenes un 37,1% desearían cambiar algo de sí mismo que les desagrada, seguidamente las categorías casi siempre y algunas veces con 23,2% y nunca con 16,6%

Como pueden observar en la gráfica anterior, los jóvenes manifiestan nunca pueden tomar decisiones fácilmente con una frecuencia de 41,7%, seguidamente de algunas veces con 40,4%, luego siempre con 12,6% y finalmente casi siempre con 5,3%.

Ahora bien, en cuanto a si se sienten orgullosos por su trabajo la gran mayoría mostro que nunca se siente orgulloso de su trabajo con un 37,1%, seguidamente algunas veces con 30,5%, luego 25,8% y finalmente 6,6% siempre se siente orgulloso.

Conclusiones

Tras los resultados obtenidos con relación a los niveles de actividad y autoestima de estudiantes de decimo grado de la institución educativa técnica industrial y comercial de Soledad Atlántico, es posible evidenciar un cambio en relación con sus conductas y hábitos de vida.

A nivel general en cuanto a la evaluación del nivel de PAQ-A para la actividad física se pudo evidenciar que la gran mayoría se encuentra en un nivel bajo con 52,3%. Este resultado concuerda con lo planteado por la OMS (2019) al afirmar que el 85% de las adolescentes y el 78% de los hombres no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día. El estudio fue realizado a 1,6 millones de estudiantes escolares en edades de 11 a 17 años de 146 países.

En cuanto al sexo se revelo que las mujeres poseen niveles más bajos que los varones con 55, 2% este resultado concuerda con la investigación de Avendaño (2019) donde las mujeres mostraron conductas distantes de un estilo de vida saludable como el sedentarismo.



Es posible aseverar que esta situación se presenta más en las mujeres por múltiples variables, entre esas cabe mencionar; las normas culturales, el rol tradicional de la mujer, la falta de soporte y apoyo social y comunitario, que son más difíciles de combatir, siendo causas que reducen la participación en actividad física de niñas y mujeres.

Si bien es cierto históricamente el rol de la mujer se basa en contar con menos tiempo libre y datos en mano, es la que más tiempo dedica a las labores del hogar y el cuidado de los hijos, sin embargo el papel de los educadores físicos o licenciados en Educación Física está en cambiar esos paradigmas para que la mujer cumpla con un papel protagónico y entienda las implicaciones negativas del sedentarismo y la inactividad física y por el contrario establezca la actividad física como parte de su estilo vida.

Dentro de los resultados se evidencio que la gran mayoría de los jóvenes de estrato 1 se encuentran en los niveles más bajos, con una frecuencia de 52,5%. Este resultado concuerda con lo planteado por la OMS (2001) al afirmar que en países subdesarrollados la frecuencia de actividad física es mucho más baja que en países de ingresos altos.

Con relación a la frecuencia de actividad física durante la clase de Educación Física por semana se pudo evidenciar en el que los adolescentes que solo hace de 0 a 1 día por semana con frecuencia de 33,1%, este estudio concuerda con la investigación de Iraheta y Bogantes (2020).

Referencias bibliográficas

Aguilar-Aguilar, C., Blanco-Castillo, L., Villareal-Rios, E., Galicia, L., & Martínez, L. (2018).

Asociación de sobrepeso u obesidad con trastornos del estado de ánimo en adolescentes. *Arc*

Latinoamericanos Nutrición, 68(4), 321-327.

<https://www.alanrevista.org/ediciones/2018/4/art-5/>

Asamblea General de las Naciones Unidas. [2017, 30 de junio]. *Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades*



No Transmisibles <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N11/458/97/PDF/N1145897.pdf>

Avendaño, A. J. (2019). La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué. [tesis de maestría, Universidad del Tolima]. Repositorio Institucional Universidad del Tolima <http://repository.ut.edu.co/handle/001/3527>

Avilés, S. (2016). *Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotriz y la autoestima en los estudiantes del 1er grado de primaria de la I.E.1190, Chosica*, [tesis de doctorado, Universidad Cesar Vallejo a]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/18309>

Bazán Álvarez, J. K. (2017). *Funcionalidad familiar, nivel de autoestima y actividad física en relación con el consumo de alcohol en adolescentes de la IE" Leoncio Prado Gutiérrez" Huánuco, 2015*. [tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio institucional UNHEVAL. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/1325>

Borda-Pérez, M., Celemín-Nieto, A., Celemín-Nieto, A., Palacio, L., & Majul, F. (2017). Bulimia nerviosa y factores de riesgo asociados en adolescentes escolarizados de 14 a 18 años en Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 31(1), 36-52. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000100006&lng=en&nrm=iso

Borda-Pérez, M., Santos, M. A., Martínez-Granados, H., Meriño-Díaz, E., Sánchez-Álvarez, J., & Solano-Guerrero, S. (2016). Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 32(3), 472-482.



http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522016000300011&lng=en&nrm=iso

Bonilla, A. y Ortega, P. (2015). *Eficacia de la actividad física dirigida con mancuernas y theraband para mejorar la fuerza muscular en los adultos mayores de la asociación de diabéticos, grupo de hipertensos y osteoporóticos del IESS Riobamba, en el período noviembre 2014 – abril 2015*. [tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador].

Repositorio Institucional Universidad Nacional Chimborazo.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1197>

Bisquerra, R. (2014). *Metodología de la investigación educativa* (Cuarta ed.). Madrid: La Muralla.

Campo-Terenera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., & Méndez, O. (2017).

Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 419-428. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>

<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/0219.pdf>.

Congreso de la república de Colombia. (2001, 31 de diciembre). ley 729. *Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia*. Diario Oficial 44663.

https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-729-de-2001.pdf

Congreso de la república de Colombia. (1995, 13 de enero). Ley 181. *por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. Diario oficial 41.679

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Congreso de la república de Colombia. (2019, 11 de julio). Ley 1967. *Por la cual se transforma el departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el*



aprovechamiento del tiempo libre (coldeportes) en el ministerio del deporte. Diario oficial 51.011

https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-1967-de-2019-Ministerio-del-Deporte.pdf

Congreso de la república de Colombia. (2006, 8 de noviembre). Ley 1098. “*Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia.* Diario oficial 52.052. <https://www.derecho.gov.co/contenidos/leyes/ley-1098-2006>

Constitución Política de Colombia. (1991). *ARTICULO 52. —Modificado. A.L. 2/2000, art. 1º.*

Domínguez, G. (2009, 14 de diciembre) *La autoestima en la Educación Física: orientaciones metodológicas y actividades de enseñanza-aprendizaje.* <https://efdeportes.com/efd139/la-autoestima-en-la-educacion-fisica.htm>

Delgado-Salazar, C. F., Mateus-Aguilera, E. T., Rincon-Bolivar, L. A., & Villamil-Parra, W. A. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista colombiana de Rehabilitación, 18(2)*, 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>

Estévez, M., Muros, J. J., Torres, B., Pradas, F., Zurita, F., & Cepero, M. (2015). Influencia de la composición corporal y la aceptación por las clases de educación física sobre la autoestima de niños de 14-16 años de Alicante, España. *Nutrición hospitalaria, 31(4)*, 1519-1524. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8285>

Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 9(2)*, 1-15. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333152922004>

González, J. M. (2003). Actividad física deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte. España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=21042>

Gómez-Campos, R., Vilcazán, É., De Arruda, M., E Hespagnol, J., & Cossio-Bolaños, M. A. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares



adolescentes. In *Anales de la Facultad de Medicina* (73) 4. 307-314) UNMSM.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832012000400007&lng=es&nrm=iso

Jekauc, D., Mnich, C., Niessner, C., Wunsch, K., Nigg, CR, Krell-Roesch, J. y Woll, A. (2019). Prueba del modelo de Weiss-Harter: actividad física, autoestima, disfrute y apoyo social en niños y adolescentes. *Fronteras en psicología*, (10), 25-68. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02568>

Jaramillo-Echeverri, L. G., Quilindo-Salazar, A. M., & Paz-Realpe, W. F. (2017). Manejo del conflicto en el tiempo-lugar de recreo. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (50). 204-223.<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/820/1338>

López Avalos, F. M., & Quiñones Cruz, J. L. (2019). La Actividad Física y la Autoestima de los Estudiantes del Sexto Grado de Primaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora De Montserrat” de Trujillo-2018. [tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional Cesar Vallejo.

