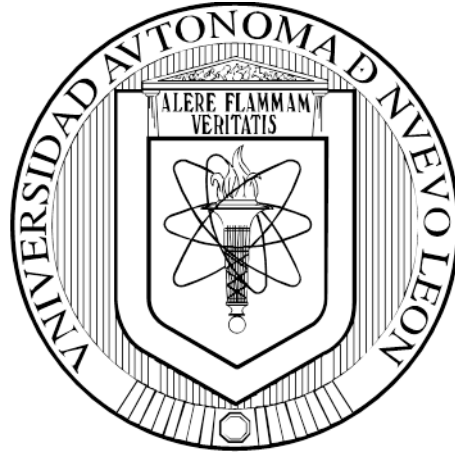


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
Y TERCER SEMESTRE DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR DE LA
PREPARATORIA # 8 DE LA UANL**

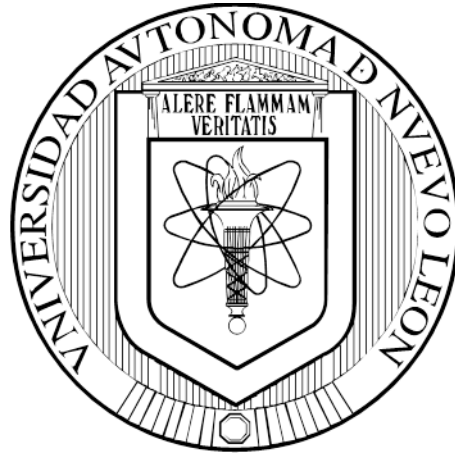
POR

LIC. JOSÉ DAVID FLORES LEOS

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

MARZO, 2016

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO**



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
Y TERCER SEMESTRE DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR DE LA
PREPARATORIA # 8 DE LA UANL**

POR

LIC. JOSÉ DAVID FLORES LEOS

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**ASESOR PRINCIPAL
DR. ERASMO MALDONADO MALDONADO**

SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, NUEVO LEÓN, MÉXICO

MARZO, 2016



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER Y TERCER SEMESTRE DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR
DE LA PREPARATORIA #8 DE LA UANL**

Para obtener el grado de

**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

ASESOR PRINCIPAL

Dr. Erasmo Maldonado Maldonado

SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, NUEVO LEÓN, MARZO DE 2016



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO



Los miembros del comité de titulación de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la tesina “Nivel de actividad física en los estudiantes de primer y tercer semestre del nivel Medio Superior de la Preparatoria #8 de la UANL” Realizada por el Lic. José David Flores Leos, sea aceptada para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Educación Física.

El comité de titulación

M.C. Erasmo Maldonado Maldonado
Asesor principal

MES. Rosana Pacheco Ríos
Co-asesora



Dr. Ricardo López García
Co-asesor

Dra. Blanca Rocío Rangel Colmenero
Subdirectora de Estudios de Postgrado
e Investigación Científica

San Nicolás de los Garza, Nuevo León. Marzo de 2016

AGRADECIMIENTOS

A mi familia que me apoyo en todo momento, a mis padres que fueron un estímulo para mis estudios, a mi hijo que entendió la falta de tiempo para estar con él, a mi esposa que no sólo fue un apoyo psicológico, sino que además me apoyo en todo momento con el tiempo, trabajo y maestría.

A los profesores de mi carrera como Licenciado, que me involucraron en el ambiente y que fueron un ejemplo a seguir, a mis profesores de Maestría que me instruyeron de la mejor manera para llegar a donde estoy y con un aprendizaje muy significativo.

A los directivos de mi trabajo, quienes me dieron la oportunidad y el tiempo para llevar a cabo mis estudios, así como a mi tutor de prácticas profesionales quien me ha instruido en todo momento.

A mi tutor y a mis co-asesores de tesis que resuelven en todo momento mis dudas, que me han apoyado para la realización de este trabajo y que han sido sin duda alguna un ejemplo a seguir, me han instruido con sabiduría y certeza durante la realización del mismo y que han aportado a mi vida profesional y personal un sinnúmero de valores y aprendizajes significativos.

Le doy las gracias a Dios por ponerme en el lugar indicado para el desarrollo de mi vida personal y profesional, y por poner a las personas indicadas en mi camino.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Fecha de Graduación: Marzo de 2016

LIC. JOSÉ DAVID FLORES LEOS

Título de la tesina: Nivel de actividad física en los estudiantes de primer y tercer semestre del nivel Medio Superior de la Preparatoria #8 de la UANL

Número de páginas: 33

Candidato para obtener el Grado de
Maestría en Actividad Física y Deporte con
Orientación en Educación Física

Estructura de la tesina: Informe de práctica profesional
Contexto temático: Preparatoria #8 de la UANL

Justificación del Tema: Conocer los niveles de actividad física y los factores que la determinan en los estudiantes de la preparatoria #8 de la UANL

Propósitos: Determinar los factores que interviene en la actividad o inactividad física de los estudiantes

Metodología: Con intervención cuantitativa-cualitativa

Tabla de contenido

Contenido	Página
Introducción.....	1
Capítulo I	
Antecedentes.....	2
Capítulo II	
2.1 Planteamiento del Problema.....	4
2.2 Revisión de la literatura.....	5
2.2.1 Aproximación al concepto de Actividad Física.....	5
2.2.2 Aproximación al concepto de Ejercicio Físico.....	6
2.2.3 Aproximación al concepto de Deporte.....	6
2.2.4 Aproximación al concepto de Hábito.....	7
2.2.5 Las ventajas de la actividad física en estudiantes Universitarios.....	7
2.2.6 Hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física en los estudiantes universitarios.....	9
2.3 Objetivo general.....	10
2.4 Pregunta de investigación.....	11
Capítulo III	
2. Planteamiento del problema.....	12
3.1 Descripción del problema.....	12
3.2 Formulación del problema.....	13
3.3 Justificación.....	13
Capítulo IV	
4. Metodología.....	15
4.1 Población y Muestra.....	15
4.2 Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
4.3 Procesamiento de la información.....	17
4.4 Cronograma de actividades.....	17
Capítulo V	
5. Resultados.....	19

Capítulo VI

6.1 Conclusiones	28
6.2 Propuestas	30
7. Referencias bibliográficas	31
8. Anexos	33
A. Instrumento de recolección de datos.....	33
B. Formato de Autorización de Prácticas Profesionales.....	35

INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física constante, controlada y planificada produce numerosos beneficios en la salud, sin embargo, existen numerosos estudios que demuestran que hay un importante fenómeno de abandono de esta práctica durante la adolescencia. El propósito de este trabajo, ha sido analizar a un grupo selecto de alumnos de nivel bachillerato, el nivel de actividad física llevada a cabo, así como los indicadores principales que determinan la práctica de la misma.

En el presente estudio, hemos utilizado una metodología de investigación de carácter mixto cuantitativo-cualitativo, mediante un diseño descriptivo, tipo encuesta e interpretativo. El análisis descriptivo básico y la comprobación de si existen diferencias, han permitido determinar cuáles han sido los principales factores que determinan práctica de actividad física en los estudiantes.

Con los datos obtenidos, se evidencia que el motivo más aludido para la inactividad física, es la falta de tiempo debido a los horarios con los que llevan a cabo sus clases curriculares dentro de la institución.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

Durante los últimos años se ha considerado que la práctica de la actividad física es una herramienta clave para disminuir el sedentarismo y la prevalencia de enfermedades crónicas (Nissinen, Berrios y Puska, 2001). Sin embargo, muchas personas no saben cómo llevar a cabo rutinas de ejercicio adecuadas y suficientes para alcanzar beneficios en la salud. Por ello es importante diseñar planes y programas de actividad física acordes con el sistema nacional, institucional, y con las características de la población participante (nivel socio-económico y cultural de los participantes) estrategias que permitan establecer el diagnóstico, desarrollo y evaluación continua de la actividad física en la población, cuyos resultados permitan llevar a cabo el mantenimiento y/o la actualización o innovación de las actividades en los rubros correspondientes mediante la utilización de sistemas que conlleven a desarrollar métodos para recabar y analizar los datos obtenidos. A continuación se describen algunas investigaciones sobre este tema.

Molina, J. (2007), en su investigación sobre la práctica de actividad física y el bienestar psicológico en universitarios, concluye que la actividad física es fundamental en el fomento y mejora de la salud, de manera que constituye una de las variables básicas del estilo de vida saludable.

La práctica regular de actividad físico-deportiva debería ser una constante a lo largo de la vida de todas las personas por los numerosos beneficios que reporta (Merino y González, 2006). A nadie se le escapan los problemas actuales asociados al sedentarismo y a la falta de actividad física.

El sedentarismo, los juegos electrónicos, los Smartphone, la televisión y los hábitos nutricionales han propiciado que aumente la incidencia de obesidad entre la población escolar. Algunas investigaciones identifican actividades que pueden prevenir la expansión de ésta epidemia, entre ellas charlas educativas, programas nutricionales, modificación de conductas y actividad física regular.

Los beneficios que se reportan sobre la salud y la práctica de actividad física controlada y planificada pueden agruparse según Sánchez Bañuelos (1996), en tres dimensiones: la fisiológica, en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares; la psicológica, en la que se puede destacar (entre otros), el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general del individuo, y la social, con los posibles efectos en la promoción social y en la autoestima que ello conlleva.

Vistos los beneficios que produce la práctica de actividad física y deporte, es de considerable interés cuestionarnos si la población aprovecha de estos beneficios realizando ejercicio de forma frecuente y sistemática.

CAPÍTULO II

2.1 Planteamiento del problema.

En este estudio el interés se centra en investigar las características y el nivel de actividad física en alumnos, el cual puede influir en la salud de los estudiantes que cursan el bachillerato.

Es imprescindible y difícil inspirar a los estudiantes a que adopten costumbres que les ayuden a amar la actividad física para mejorar, además de su apariencia, su condición física y su salud para su bienestar (Hernández, 2008). Hoy en día son muchas las condiciones de salud que están presentando los estudiantes de todos los niveles académicos, entre ellas la obesidad. La salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones y enfermedades (Organización Mundial para la Salud).

La ley General de Cultura Física y Deporte establece bases generales para la participación de los sectores social y privado en materia de Cultura Física y Deporte, teniendo las siguientes finalidades generales:

- Fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones.
- Elevar, por medio de la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las Entidades Federativas, Distrito Federal y Municipios.
- Garantizar a todas las personas sin distinción de género, edad, capacidades diferentes, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte se implementen.

- Los deportistas con algún tipo de discapacidad no serán objeto de discriminación alguna, siempre que las actividades deportivas a realizar no pongan en peligro su integridad (entre otras).

Por tal motivo, este estudio está enfocado a explorar y conocer los resultados concernientes al nivel de actividad física y la salud de los alumnos de primero y tercer semestre de la Preparatoria # 8 de la Universidad Autónoma de Nuevo León de tal manera que con los hallazgos encontrados y con la posterior comparación de estos con otros grupos de estudiantes del mismo nivel escolar, se compruebe la importancia que tiene la Actividad Física como un hábito y para un estilo de vida saludable, de los adolescentes en etapa del Bachillerato.

2.2 Revisión de la literatura.

2.2.1 Aproximación al concepto de Actividad Física.

El artículo 4 de la Ley General de Cultura Física y Deporte establece como definición de Actividad Física los actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas.

La OMS por su parte define la Actividad Física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Revisando diversas bibliografías se encontraron las siguientes definiciones de actividad física que a continuación se presentan:

Licata, M., (s.f.) define la actividad física como aquello que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones.

Para Moré, J. (2008), la actividad física es un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna, al mismo tiempo que constituye para el individuo un medio que contribuye a mejorar la salud y a la interacción social.

Según Herrera, F., la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica.

2.2.2 Aproximación al concepto de Ejercicio Físico.

Se define como el término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio estructurado”, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

2.2.3 Aproximación al concepto de Deporte.

En realidad el deporte tiene muchas definiciones cada autor se ha dedicado de conceptualizar el deporte de diferentes maneras, en las cuales se describe a grandes rasgos como la actividad física reglamentada, sin embargo no hay una definición concreta de la palabra Deporte.

El artículo 4 de la Ley General de la Cultura Física y Deporte establece como definición de Deporte la actividad institucionalizada y reglamentada, desarrollada en competiciones que tiene por objeto lograr el máximo rendimiento.

2.2.4 Aproximación al concepto de Hábito.

Modo de conducta adquirido, es decir, una reacción aprendida que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias. La utilidad real del hábito radica en el hecho de que proporciona una razonable variabilidad de respuestas a situaciones que son básicamente semejantes (Kelly, 1982).

2.2.5 Las ventajas de la actividad física en estudiantes universitarios.

La práctica de actividad física proporciona ventajas a corto y largo plazo, entre las cuales está la mejora de la condición física general y la prevención de enfermedades.

Licata, M, (s.f.) menciona los siguientes beneficios:

- * Mejora la calidad de vida y protege contra las enfermedades.

- * Alivia los dolores de espalda. Las actividades deportivas que activan los músculos abdominales y de la espina dorsal mejoran la postura y (probablemente) previenen los dolores de espalda.

- * Ayuda a mantener un peso saludable y evita la obesidad. El ejercicio regular, en combinación con una alimentación equilibrada, ayuda a controlar el peso. La obesidad aumenta el peligro de contraer enfermedades tales como la diabetes, cálculos en la vesícula biliar y trastornos cardíacos.

- * Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones recientes han revelado que una falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas (cáncer de colon).

- * Fortalece el corazón y los pulmones, ayuda a controlar los niveles de azúcar y grasa en la sangre.
- * Mejora la circulación de la sangre, combate la ansiedad y la depresión. El ejercicio aumenta tu autoestima, te hace sentir mejor y más relajado.

- * Fortalece los huesos. Un ejercicio moderado regular fortalece los huesos, incrementado su contenido en minerales y, consecuentemente, reduciendo el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los huesos que sufren osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.

- * Mejora la fuerza y el tono de los músculos, ayuda a controlar la presión arterial elevada.

- * Alivia los dolores menstruales de las mujeres. Algunas mujeres han confirmado que el ejercicio reduce los síntomas premenstruales y los dolores durante la menstruación.

- * Ayuda a dormir mejor. La actividad física te proporciona un sueño profundo, siempre y cuando esperes un lapso de tiempo de una hora, desde que terminas el ejercicio hasta que te acuestas a dormir.

Ventajas a largo plazo

La actividad física mejora el funcionamiento de varios los órganos tales como:

- * Piel. La mayor afluencia de sangre hacia la piel dará un aspecto más sano.

- * Corazón. Un corazón más eficaz mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo.

- * Pulmones. Una mayor actividad pulmonar aumenta la absorción de oxígeno del aire.

* **Articulaciones.** La conservación de la movilidad de las articulaciones reduce el peligro de dolores articulares y rigidez en la tercera edad.

* **Músculos.** Una mayor fuerza muscular, en combinación con un mejor aprovechamiento del oxígeno, que permite realizar un ejercicio muscular durante un período de tiempo más prolongado.

2.2.6 Hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física en los estudiantes universitarios

Para Castillo E., y Sáenz P., (2007), los hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física son:

* **Comer viendo la televisión:** Si los jóvenes se acostumbran a comer mientras ven la televisión, llega un momento en que ésta se convierte en un reclamo para comer. Se empieza y acaba viendo la televisión mientras se come.

* **Ausencia de horarios y picoteos entre horas:** Picotear entre horas (sobre todo cualquier cosa) y sin apetito físico, sino motivado por otro tipo de "hambre", se convierte en un elemento para que no se aprenda a comer, ni a degustar los platos principales.

* **Saltarse sistemáticamente el desayuno:** Está muy demostrado que los jóvenes que no desayunan tienen más sobrepeso porque las privaciones a primera hora de la mañana se sobre compensan luego. Muchos de ellos, recurren a productos de panadería y pastelería al mediodía.

* **Comer únicamente lo que gusta:** La alimentación deber ser variada, para conseguir un peso normal; pero si sólo comen lo que les gusta, acabarán comiendo aquellos alimentos para los que se educó su gusto.

* Dormir poco: Es algo a lo que se presta poca atención, pero el hábito de dormir poco y ver mucha televisión están interactuando de un modo perverso. Los jóvenes se van a la cama cuando acaba el programa o dejan de chatear.

* Calmar la ansiedad y la depresión comiendo: Se ha observado que los estados emocionales acaban decantando una tendencia a comer más. Muchos obesos adultos tienden a comer más cuando están aburridos, ansiosos o deprimidos.

* Llevar un estilo de vida sedentario: La actividad física regular es un aspecto fundamental para mantenerse dentro de un peso normal. El sedentarismo acompañado de una mala alimentación e hidratación puede generar diversos problemas de salud como mala digestión, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, problemas circulatorios y metabólicos.

A muchos jóvenes se les está excluyendo de la actividad física. Actualmente muchos escolares participan en juegos deportivos sólo si son buenos. Como consecuencia de esto, Así, se están generando individuos solo espectadores y los elegidos que juegan.

La escuela debería premiar a los jóvenes por su progreso individual, no compararlos con otros ni promover solamente la competencia y la competitividad deportivas entre ellos.

2.3 Objetivo general

Determinar las causas, motivos y la tasa de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en la población adolescente de la preparatoria #8 de la UANL, considerando las variables de nivel de actividad, género, semestre y promedio de calificaciones, de cuyos resultados se generarán propuestas que fundamenten la realización de programas que promuevan cambios en los hábitos relacionados con la actividad física y con el deporte en estudiantes adolescentes de preparatoria.

2.4 Pregunta de investigación.

¿Cuál es la diferencia entre el nivel de actividad física entre el primero y segundo año de bachillerato y cuál es el motivo de la inactividad física entre estos?

CAPÍTULO III

3. Planteamiento del problema.

Es imprescindible, y a la vez, difícil inspirar a los estudiantes a que adopten costumbres o hábitos que les ayuden a amar la actividad física para mejorar además de su apariencia, su condición física y salud para su bienestar (Hernández, 2008).

El abandono de la práctica deportiva en los adolescentes es un hecho, en el área de bachillerato es aún más notorio, las pruebas físicas tomadas como requisito de en la materia de Cultura Física y Salud, revelan la falta de ejercicio físico así como la falta de motivación para realizarlo. La promoción de la práctica deportiva y hábitos alimenticios saludables ofrece el potencial de reducir aquellas enfermedades relacionadas con las mismas, la más común dentro de este rango de edades, la obesidad, la cual con el paso de los años propicia enfermedades relacionadas tales como la hipertensión, diabetes y enfermedades cardiacas.

3.1 Descripción del problema.

Este estudio está enfocado a conocer los aspectos que inciden en la práctica de la actividad física y a descubrir las causas por las los alumnos de primer y tercer semestre de bachillerato abandonan la misma.

A través de esta investigación se pretende dar a conocer la importancia que tiene la actividad física durante la etapa del bachillerato, tomando en cuenta que la actividad física es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo cuyo objetivo es la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica, así como favorecer los diferentes aspectos que tienen que ver con el desarrollo integral de las personas.

Esta investigación permitirá conocer los niveles de actividad física en los que se encuentran actualmente los estudiantes de la Preparatoria #8 de la UANL. Con los

resultados de la misma, se pretende proponer soluciones para generar un mayor interés para realizar la actividad física con el objetivo de mejorar la calidad de vida, el bienestar, y la buena salud física, mental y moral de los estudiantes universitarios.

3.2 Formulación del problema.

La inactividad o poca actividad física es uno de los factores que pueden incidir en el estado de salud de los estudiantes. Se ha comprobado que esto unido a la inadecuada alimentación e hidratación, al estrés excesivo, a la falta de horas de sueño (o descanso) puede generar alteraciones metabólicas importantes y como consecuencia de ello, la aparición de serias enfermedades. En este trabajo de investigación se pretende conocer con qué frecuencia llevan a cabo actividades físicas los estudiantes, y si hay una diferencia entre la actividad física que realizan los alumnos de primer semestre, en relación a los alumnos que cursan el tercer semestre y por qué motivos se da (o no) dicha diferencia. Considerando también el por qué no todos están interesados en realizar actividad física, sabiendo que ésta (bien programada) les permitirá tener una vida sana y desarrollar hábitos saludables.

3.3 Justificación.

La inactividad física afecta a toda la sociedad, a todas las edades y los estratos sociales. Los hábitos alimenticios, la televisión, los Smartphone y el poco interés deportivo, han llevado a la sociedad a someterse a estilos de vida muy poco favorables para su salud. Uno de cada tres adolescentes en México sufre de obesidad, esto quiere decir que aproximadamente el 29% de la población juvenil tiene problemas con esta enfermedad. Las cifras son alarmantes sin duda alguna, y buscar las razones por las cuáles no hay una motivación para realizar deporte o alguna actividad física en específico son prioridad para este estudio.

Es importante destacar la importancia que tiene el ejercicio físico en los adolescentes que cursan el bachillerato, ya que estos se encuentran en una edad en la que aún se pueden prevenir enfermedades asociadas con el sedentarismo, ya que cuentan con una mejor salud, energía y disposición mental y temporal.

CAPÍTULO IV

4. Metodología.

La metodología de investigación se llevó a cabo a través de un estudio descriptivo, transversal, no probabilístico y de campo. Con un enfoque cuantitativo-cualitativo. La técnica utilizada fue la encuesta mediante la aplicación de un cuestionario.

4.1 Población y Muestra.

La población objeto de este estudio está compuesta por 693 estudiantes de Bachillerato de la preparatoria #8 de la UANL. 366 corresponden al primer semestre, (183 son hombres y 183 son mujeres) y 327 pertenecen al tercer semestre (149 son hombres y 178 son mujeres).

4.2 Procedimiento, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para obtener y recolectar los datos se solicitó la autorización formal a la Directora de la Preparatoria #8 de la UANL. Posteriormente se aplicó el instrumento (test) a 693 alumnos, considerando un tiempo aproximado de 5 minutos por estudiante.

Las técnicas de recolección de datos fueron la entrevista y la encuesta. Para la encuesta el instrumento empleado fue el “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” versión en español, publicado por la Junta de Andalucía, el cual permite conocer el nivel de actividad física llevada a cabo.

El IPAQ surge por la necesidad de crear un cuestionario estandarizado que permita llevar a cabo estudios poblacionales a nivel mundial, que amortigue el exceso de información incontrolada surgida como producto de la excesiva aplicación de cuestionarios

de evaluación que solo han dificultado la posibilidad de comparar resultados y que no han sido suficientes para valorar la actividad física desde diferentes ámbitos.

A partir de 1996, un grupo de expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centers for Disease Control and Prevention, (CDC) han trabajado en la elaboración, implementación y mejora del IPAQ, que examina diferentes dimensiones de actividad física, con el objetivo de obtener información que pueda utilizarse en los sistemas de monitorización y vigilancia sanitaria de alcance poblacional. Los resultados de esta larga cooperación internacional que opera globalmente para establecer parámetros regulares de evaluación, se han evidenciado a través de la publicación de resultados de estudios de prevalencia de actividad física en diferentes países, tanto desarrollados, Rutten, Abu-Omar (2004) & Belander, Torstveit, Sundgot-Borgen (2004) como en desarrollo Hallal, Matsudo, Matsudo, Araujo, Andrade & Bertoldi, (2005) y Gómez, Duperly, Lucumí, Gámez, Venegas (2005).

La implementación del IPAQ, comenzó en Ginebra en 1998 y ha sido validado en diversos estudios realizados en poblaciones europeas, asiáticas, australianas, africanas y americanas, evidenciando algunos resultados alentadores Brown, Trost, Bauman, Mummery & Owen, 2004 y Pardini & Matsudo , (2001).

Los investigadores del IPAQ desarrollaron varias versiones del instrumento de acuerdo al número de preguntas (corto o largo), el período de repetición ("usualmente en una semana" o "últimos 7 días") y el método de aplicación (encuesta autoaplicada, entrevista cara a cara o por vía telefónica). Los cuestionarios fueron diseñados para ser usados en adultos entre 18 y 65 años. La versión corta (9 ítems) proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias. La versión larga (31 ítems) registra información detallada en actividades de mantenimiento del hogar y jardinería, actividades ocupacionales, transporte,

tiempo libre y también actividades sedentarias, lo que facilita calcular el consumo calórico en cada uno de los contextos (Mantilla y Gómez, 2007).

4.3 Procesamiento de la información.

Para el procesamiento de la información se empleó la estadística descriptiva y se llevó un análisis de frecuencias. Para determinar el significado en la diferencia de proporciones de los niveles de actividad se utilizó la “Prueba Z”.

4.4 Cronograma de actividades.

1. Formulación del protocolo de investigación.
2. Búsqueda y elaboración de los instrumentos y herramientas para recolectar los datos.
3. Aprobación del proyecto de investigación.
4. Recolección de datos.
5. Procesamiento de datos.
6. Análisis e interpretación de los datos.
7. Obtención de resultados.
8. Elaboración y presentación del informe final.

Tabla I. Cronograma de actividades.

ACTIVIDADES	MESES															
	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formulación del protocolo de investigación				✓	✓	✓										
Elaboración de los instrumentos de recolección de datos.					✓	✓	✓									
Aprobación del proyecto de investigación						✓	✓									
Recolección de datos								✓	✓							
Procesamiento de datos								✓	✓	✓	✓					
Análisis e interpretación de los datos										✓	✓	✓	✓			
Obtención de resultados y Elaboración y presentación del informe final.									✓	✓	✓	✓	✓	✓		

CAPÍTULO V

5. Resultados.

En este apartado se presentan las frecuencias y la distribución porcentual de las dimensiones tratadas en este estudio. También se exponen las razones que tratamos en cada una de ellas. El análisis efectuado nos permite destacar aspectos concretos sobre este estudio, tal y como vamos a exponer a continuación.

Práctica de Actividad Física intensa o Deporte.

En este primer aspecto se presentan los resultados relativos de la práctica de actividad físico-deportiva que realizan los y las estudiantes. La pregunta que se les hace es: durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

La tabla II indica el porcentaje de alumnos que practican algún deporte o actividad física intensa en primero y tercer semestre de preparatoria y la diferencia que hay en dicha práctica entre el primero y tercer semestre.

Tabla II. Tabla de contingencia del total de actividad física intensa realizada en primero y tercer semestre por alumnos de la Preparatoria 8 de la UANL. Y la diferencia de la práctica de actividad física en relación al semestre.

SEMESTRES			Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas?			Total
			1 ó 2 días	3 a 5 días	Ninguna actividad física intensa	
Semestre que cursa el estudiante	Primer Semestre	Recuento	124	87	156	367
		% dentro de Semestre que cursa el estudiante	33.8%	23.7%	42.5%	100%
	Tercer Semestre	Recuento	101	92	133	326
		% dentro de Semestre que cursa el estudiante	31.0%	28.2%	40.8%	100%
Total		Recuento	225	179	289	693
		% dentro de Semestre que cursa el estudiante	32.5%	25.8%	41.7%	100%

En estos resultados cabe destacar que el 41.7% del total de los alumnos no realiza ninguna actividad física intensa (o deporte). El 28.2% de los alumnos de tercer semestre realizan actividad física intensa con más frecuencia en comparación con los de primer semestre (23.7%). No hay mucha diferencia entre la cantidad de alumnos de primero (33.8%) y tercer semestre (31%) que realizan actividades físicas intensas dos veces a la semana.

La siguiente tabla (III) muestra las diferencias relacionadas con la frecuencia con la que hombres y mujeres realizan la actividad física intensa en la Preparatoria #8 de la UANL.

Tabla III. Tabla de contingencia relacionada con la frecuencia con la que realizan actividad física intensa los hombres y las mujeres de la Preparatoria 8 de la UANL.

GÉNERO		Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas?			Total	
		1 o 2 días	3 a 5 días	Ninguna actividad física intensa		
Género del estudiante	Femenino	Recuento	118	53	189	360
		% dentro de Género del estudiante	32.8%	14.7%	52.5%	100%
	Masculino	Recuento	107	126	100	333
		% dentro de Género del estudiante	32.1%	37.8%	30.0%	100%
Total		Recuento	225	179	289	693
		% dentro de Género del estudiante	32.5%	25.8%	41.7%	100%

Los resultados de esta tabla (III) muestran que hay muy poca diferencia entre la cantidad de hombres y mujeres que practican actividades físicas intensas (mujeres=32.8% y hombres=32.1%). Pero hay una gran diferencia entre la frecuencia en que ambos sexos practican las actividades físicas intensas ya que el 37.8% de varones practican de de 3 a 5 días a la semana, en tanto que solo el 14.7% de las mujeres hacen lo mismo.

Comparación entre promedio de estudiantes y actividad física

En este apartado se presenta la comparación del promedio de estudiantes en relación a la actividad física que realizan. La finalidad de hacer esta comparación es rescatar información acerca de cuáles son las variables más tangibles que delimitan la diferencia entre los estudiantes que realizan algún tipo de actividad física y los que no.

Tabla IV. Tabla de contingencia del promedio de calificaciones de los estudiantes comparado con la actividad física que practican.

PROMEDIO DE CALIFICACIONES			Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas?			Total
			1 ó 2 días	3 a 5 días	Ninguna actividad física intensa	
Promedio aproximado del estudiante	Bajo	Recuento % dentro de Promedio aproximado del estudiante	91 33.8%	77 28.6%	101 37.5%	269 100%
	Medio	Recuento % dentro de Promedio aproximado del estudiante	109 31.9%	78 22.8%	155 45.3%	342 100%
	Alto	Recuento % dentro de Promedio aproximado del estudiante	25 30.5%	24 29.3%	33 40.2%	82 100%
Total		Recuento % dentro de Promedio aproximado del estudiante	225 32.5%	179 25.8%	289 41.7%	693 100%

Los resultados de esta tabla (IV) muestran que el 45.3% de los alumnos no realizan actividades físicas intensas y tienen un promedio medio. El 33.8% y el 28.6% de los estudiantes con un promedio bajo, realizan actividades físicas intensas, pero son más los que las realizan 1 ó 2 días a la semana. El 22.8% de los estudiantes que tienen un promedio medio realizan las prácticas de 3 a 5 días y el 31.9% practican de 1 a 2 días. Es poca la diferencia entre la cantidad de alumnos con un promedio alto (30.5% y 29.3%) que practican actividades físicas intensas con menor y mayor frecuencia (1 ó 2 días y 3 a 5 días). Los anteriores resultados muestran que es mayor la cantidad de estudiantes que no practican actividades físicas intensas, seguidos de aquellos que las practican 1 ó 2 días a la semana y es menor el porcentaje de los que la practican de 3 a 5 días a la semana.

Actividad física moderada y sedentarismo.

En este apartado se muestran las comparaciones de la actividad física realizada en forma moderada mediante la caminata y el tiempo de inactividad en hombres y mujeres.

Tabla V. Tabla de contingencia de la actividad física moderada de la caminata y tiempo de inactividad en relación al sexo.

Frecuencia		Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas?			Total
		1 o 2 días	3 a 5 días	Ninguna actividad física moderada	
Género del estudiante	Femenino	171	103	86	360
	Masculino	164	105	64	333
Total		335	208	150	693
		Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?			Total
		5 a 7 días	1 a 4 días	ninguna caminata	
Género del estudiante	Femenino	327	29	4	360
	Masculino	291	37	5	333
Total		618	66	9	693
		Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?			Total
		15 a 60 minutos	1 a 3 horas	No sabe o no está seguro	
Género del estudiante	Femenino	84	192	84	360
	Masculino	98	177	58	333
Total		182	369	142	693

Los resultados muestran que son más las mujeres que realizan actividades moderadas (171 y 103) en comparación con los hombres (164 y 105), predominando la práctica de éstas de 1 a 2 frecuencias a la semana. Es menor la cantidad de hombres (64) que no realizan ninguna actividad física moderada en comparación con las mujeres (86) que son más sedentarias. Esto indica que las mujeres realizan más actividad moderada que los varones, pero hay menos cantidad de hombres que son sedentarios. En relación a la marcha, es más la cantidad de mujeres que caminan durante más tiempo (327 de 5 a 7 días) en relación a los hombres (291 de 5 a 7 días). Pero son más las mujeres (192) que permanecen sentadas durante más tiempo (de 1 a 3 horas) en comparación con los hombres (177); y viceversa es

mayor la cantidad de hombres (98) que duran sentados menos tiempo (de 15 a 60 minutos), en comparación con las mujeres (84).

Tabla VI. Tabla de contingencia de la actividad física moderada de la caminata y de la inactividad física, considerando el promedio de los estudiantes de la Preparatoria 8 de la UANL.

Frecuencia		Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?			Total
		5 a 7 días	1 a 4 días	Ninguna caminata	
Promedio aproximado del estudiante	Bajo (6 o menos de 6)	237	26	6	269
	Medio o promedio(7 y 8)	308	31	3	342
	Alto (9 y 10)	73	9	0	82
Total		618	66	9	693
Frecuencia		Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?			Total
		15 a 60 minutos	1 a 3 horas	No sabe o no está seguro	
Promedio aproximado del estudiante	Bajo (6 o menos de 6)	74	133	62	269
	Medio o promedio(7 y 8)	82	198	62	342
	Alto (9 y 10)	26	38	18	82
Total		182	369	142	693

Los resultados de esta tabla muestran que es mayor la cantidad de alumnos con un promedio medio (308 y 31) considerados como los más activos, siendo mayor cantidad los que realizan la actividad de 5 a 7 días. Son los estudiantes con promedio alto (73 y 9) los que muestran menor actividad, siendo más los que realizan la actividad de 5 a 7 días. La cantidad de alumnos de promedio medio (82 y 198) pasan más tiempo sentados, siendo más los de 1 a 3 horas. Los alumnos de promedio alto (26 y 38) son los menos sedentarios, siendo más los que permanecen sentados más horas. Lo descrito anteriormente indica que los estudiantes de promedio medio son los más activos, pero también buena parte de ellos pasan sentados mucho tiempo. Los alumnos de promedio alto son los menos sedentarios pero entre ellos predominan los que duran más tiempo sentados.

Tabla VII. Tabla de contingencia de actividades físicas moderadas, de caminata y de inactividad física comparada con el semestre que cursan los estudiantes de la Preparatoria 8 de la UANL

Frecuencia		Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas?			Total
		1 o 2 días	3 a 5 días	Ninguna actividad física moderada	
Semestre que cursa el estudiante	Primer Semestre	184	105	78	367
	Tercer Semestre	151	103	72	326
Total		335	208	150	693
		Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?			Total
		5 a 7 días	1 a 4 días	Ninguna caminata	
Semestre que cursa el estudiante	Primer Semestre	331	33	3	367
	Tercer Semestre	287	33	6	326
Total		618	66	9	693
		Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?			Total
		15 a 60 minutos	1 a 3 horas	No sabe o no está seguro	
Semestre que cursa el estudiante	Primer Semestre	90	199	78	367
	Tercer Semestre	92	170	64	326
Total		182	369	142	693

Los resultados de esta tabla muestran que son más los alumnos de primer semestre los que realizan actividades físicas moderadas (184 y 105) siendo mayoría los que practican 1 o 2 veces a la semana, en tanto que los de tercer semestre (151 y 103) realizan menos actividad física, siendo mayor el número de los que practican solo 1 o 2 veces a la semana. En relación a la práctica del andar, hay más alumnos de primer semestre que caminan (331) de 5 a 7 días de la semana, comparados con los de tercer semestre (287). Pero es mayor la cantidad de alumnos de primer semestre (199) que pasan más tiempo sentados (1 a 3 horas) comparados con los de tercer semestre (170).

CAPÍTULO VI

6. 1 Conclusiones.

- Es alto el porcentaje de alumnos de primero y tercer semestre de la Preparatoria 8 que no realizan actividades físicas intensas (o deportes), seguidos de aquellos que la practican 1 ó 2 días a la semana y en menor porcentaje los que la practican de 3 a 5 días a la semana. Las causas de esta situación pueden ser variadas y pueden deberse a las condiciones del contexto social en el que se desenvuelven. Puede deberse a distractores tecnológicos como los Smartphones, la televisión y los videojuegos, o por razones culturales relacionadas con “ciertos hábitos” (generados o heredados desde el hogar) que pueden relacionarse con el conocimiento o desconocimiento de la importancia que tiene la actividad física en su salud y/o por razones relacionadas con horarios escolares y actividades extracurriculares que no les permiten llevar a cabo una práctica adecuada y permanente.
- Tanto los hombres como las mujeres practican actividades físicas intensas, pero son mucho más los varones los que las realizan con más frecuencia, las razones de esta situación pueden provenir de factores socio-culturales entre los cuales puede estar la creencia de que las que las mujeres son menos fuertes, veloces o resistentes que los hombres al realizar ejercicio físico y que por este motivo, ellas prefieren dedicarle más tiempo al estudio, a cumplir con sus obligaciones académicas y a no darle tanta importancia a la realización de actividad física intensa por un tiempo más prolongado.
- Más mujeres realizan actividades físicas moderadas pero con menos frecuencia que los hombres. Aunque si se trata de caminar, las mujeres son las que caminan más frecuentemente que los hombres. Y aún así, hay más mujeres que permanecen más tiempo sentadas comparadas con los hombres. Esto indica que las mujeres prefieren realizar otro tipo de actividades durante su tiempo libre, como salir de compras, ver películas, estar entretenidas con el celular, realizar actividades escolares.

- Es más grande la cantidad de alumnos que realizan actividades físicas intensas con un promedio medio o bajo en comparación con los alumnos que cuentan con un promedio alto, sin embargo la población de alumnos con este promedio suelen ser los que pasan menor tiempo en inactividad física. Los resultados nos demuestran que los estudiantes con menor promedio realizan con mayor frecuencia alguna actividad física de intensa a moderada (1 a 5 días), que los alumnos con un promedio alto los cuales realizan menos actividad física intensa, pero a su vez permanecen menos tiempo en inactividad física. Quizá una de las principales razones es la falta de tiempo por horarios escolares, ya que hay que considerar que los alumnos con promedios altos se encuentran en grupos diferentes llamados Progresivos, donde además de sus materias normales llevan algunas adicionales. Otro motivo puede ser la falta de interés hacia algunas actividades físicas intensas o hacia la realización de algún deporte, por desconocer sus beneficios o porque no hay el suficiente y adecuado conocimiento, estímulo, promoción y adecuación de los planes y programas en la asignatura correspondiente (Educación Física y/o Deportes) y/o por la falta de interés y/o apoyo de parte de la institución en éste ámbito.
- Son más los alumnos de primer semestre los que realizan actividades físicas moderadas, con poca frecuencia y que caminan más días de la semana. Pero también son aquellos que pasan más tiempo sentados, en comparación con los estudiantes de tercer semestre. Esto puede relacionarse con el tiempo u horarios en que los alumnos de preparatoria acuden a sus labores académicas, ya que quienes cursan primer semestre acuden en un horario matutino, y los de tercer semestre en el horario vespertino; por tanto, los alumnos que asisten a clases por la mañana, tal vez tienen mayor oportunidad de realizar algún deporte o actividad física por la tarde; todo ello dependerá también de si hay (o no) actividades físicas y/o deportivas programadas por la institución en los dos turnos.

6.2 Propuestas

- Cumplir con los planes y programas establecidos en la Unidad de Aprendizaje de Cultura Física, la cual está incluida en la currícula oficial de las preparatorias de la UANL.
- Contar con profesionales de la Cultura Física suficientes que se encarguen de la promoción, diagnóstico, inicio, desarrollo y evaluación de los planes, programas y actividades, de educación física, deporte y/o recreación intra y extra-curriculares.
- Para estimular la práctica de la actividad física extracurricular:
 - ✓ Realizar programas recreativos y/o deportivos fuera de los horarios de clase, invitando a los alumnos (as) por salón, correspondientes a los dos turnos (matutino y vespertino) al iniciar el semestre dándoles a conocer el programa y las actividades a llevar a cabo y los beneficios que obtendrán en el ámbito de la salud, de la convivencia social y en su rendimiento académico.
 - ✓ Realizar un diagnóstico de los horarios en que los alumnos del turno matutino y vespertino estarían dispuestos a realizar la práctica de la actividad física y/o de algún deporte de manera extracurricular y/o para integrar los equipos representativos, así como de qué tipo de actividades físicas y/o deportivas les gustaría llevar a cabo, y de acuerdo con los resultados de éste diagnóstico, programar y calendarizar las actividades de mayor interés.

“Promover y Generar hábitos de vida saludable a través de la Actividad Física Educativa Sistematizada, mediante la promoción de la adecuada alimentación, llevando a cabo una programación y planificación pertinente de tareas, y realizando la labor educativa con un trato digno y humano, es el camino correcto para poner nuestro granito de arena como profesionales en las Ciencias de la Cultura Física y del Deporte”. (Rosana Pacheco Rios, 2016).

7. Referencias bibliográficas.

- Belander, O., Torstveit, MK., Sundgot-Borgen J. (2004). Are young norwegian women sufficiently physically active? *Tidsskr Nor Laegeforen.* 124:2488-9.
- Castillo, E., y Sénz-López, P. (2007) “Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida”. *Profesorado Revista del Currículum, y formación del profesorado.*
- Gómez, L.F., Duperly, J., Lucumí, I., Gámez, R., Venegas, A. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá. Prevalencia y factores asociados. *Gac Sanit.* 19:206-13.
- Hallal, P., Matsudo, S., Matsudo, V., Araujo, T., Andrade, D., & Bertoldi, A. (2005). Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. *Cad Saúde Pública.* 21:573-80.
- Hernández, M. (2008). *El Efecto de la Educación Física en la Motivación del Estudiante Hacia la Actividad Física.* Tesis inédita de Maestría. Universidad Metropolitana, San Juan, PR.
- Hernández, N. (2008). *El efecto de la Educación Física en la Motivación del Estudiante Hacia la actividad Física.* Tesis inédita de maestría. Universidad Metropolitana, San Juan, PR.
- Herrera, F. (2012) “*Importancia de la actividad física*”. E Plenitud. Com. Costa Rica. Consultado en <http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html#autores>.
- Licata, M. (s.f.) “*La actividad física dentro del concepto salud*”. Disponible en internet: <http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>. Consultado del 25 de Octubre del 2015
- Nissinen, A., Berrios, X., Puska, P. (2001). Community-based noncommunicable disease interventions: lessons from developed countries for developing ones. *Bull W H O.* 79:963-70.
- Mantilla, T., y Gómez, C. (2007). *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología.* 10:1.
- Merino, B., Elena González, E., Aznar, S., & Webster, T. (2010). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.* México, D.F: Ministerio de Educación y Ciencia.

- Merino, B. y González, E. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación*. México, D.F: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Molina, J. (2007) “*Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios*”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia
- Moré, J. (2008) “*La rehabilitación física del paciente hemiparésico crónico en las áreas de cultura física terapéutica y profiláctica*”. Tesis doctoral Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud*, de OMS sitio web: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Salud mental: un estado de bienestar*. Septiembre del 2015, de OMS Sitio web: http://www.who.int/features/factiles/mental_health/es/index.html
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *La actividad física en los jóvenes*. Septiembre del 2015, de OMS Sitio web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Rütten, A., Abu-Omar, K. (2004). Prevalence of physical activity in the European Union. *Prev Med.* 49:281-9.
- Santos, C. (2010). *Lineamientos de Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas*. México, D.F: DGB.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Sanidad y Consumo
- W. A. Kelly. (1982). *Psicología de la Educación*. Madrid, España: Ediciones Morata S.A.

8. Anexos.

A. Instrumento de recolección de datos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

PREPARATORIA #8



Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAC)

Edad: _____

Sexo: _____

Semestre: _____

Promedio académico: _____

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

- a) 1 o 2 días
- b) 3 a 5 días
- c) Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

- a) 1 a 3 horas
- b) 20 a 40 min
- c) No sabe/no está seguro

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.

- a) 1 o 2 días
- b) 3 a 5 días
- c) Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

- a) 30 a 50 min
- b) 1 a 3 horas
- c) No sabe/no está seguro

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- a) 5 a 7 días
- b) 1 a 4 días

c) Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

a) 5 a 20 min

b) 30 a 60 min

c) No sabe/no está seguro



7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

a) 15 a 60 min

b) 1 a 3 horas

c) No sabe/no está seguro

B. Formato de Autorización de Prácticas Profesionales

FICHA INFORMATIVA DEL TUTOR EN LA ENTIDAD RECEPTORA

Nombre del Alumno: José David Flores Leos

Nombre del proyecto al que se integra el alumno: Investigación acerca de la Act. Física en los alumnos de 1er semestre de la Preparatoria 8

Tipo de proyecto(Marque con una X): Entrenamiento Investigación Otro

Especifique: Investigación con los alumnos de la preparatoria para conocer su calidad de vida.

Nombre de la persona responsable (tutor en la entidad receptora):
M.C Blanca Elizabeth Garza Garza.

ACTIVIDADES QUE REALIZARA EL ALUMNO DURANTE SU ESTANCIA (favor de enumerarlas)	Observaciones
1. Torneo Internos	Deportivo
2. Trote de la Preparatoria	5 km
3. Entrenamiento de equipos deportivos	Atletismo
4. Planificación de entrenamientos	Atletismo
5.	


Datos de contacto de la persona responsable


Email:
Email alternativo:
Teléfono
Dirección postal:

Yo: M.C. Blanca Elizabeth Garza Garza, acepto ser el guía y tutor de José David Flores Leos, quien se compromete a desarrollar todas las actividades encomendadas en beneficio de su formación académica y profesional dentro de las buenas prácticas y costumbres universales en materia de formación. Y ambos estamos enterados de que al final del semestre se deberá enviar un informe final firmada por el tutor que vale el 30% de la calificación final.

Nombre del tutor responsable:
M.C. Blanca Elizabeth Garza Garza.
Cargo:
Coordinadora de la Academia de Orientación Vocacional

Fecha: 10/Septiembre/2015

Firma: 

Sello: 

**PREPARATORIA No. 8
SUBDIRECCION
ACADEMICA**

Enviar por correo: Profr. Ricardo Navarro Orocio, Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva, Ave. Universidad S/N, CP 66455, San Nicolás de Los Garza, N.L. México. Y escaneado por email: mnavarro9@hotmail.com ricardo.navarro@uanl.mx así como también subirlo a la plataforma de Nexus