

TRABAJO DE GRADO

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO: PRÁCTICAS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE EDAD

Juan Manuel Flórez Cupitra

Gustavo Andrés Cely Aguilar

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2014

TRABAJO DE GRADO

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO: PRÁCTICAS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE EDAD

Juan Manuel Flórez Cupitra

Gustavo Andrés Cely Aguilar

TUTOR

Mg José A. García

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2014

## PAGINA DE ACEPTACIÓN

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

BOGOTA D.C., 2014

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar a Dios por habernos guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de nuestras familias PADRES, MADRES, HERMANAS y a las demás personas que con su amor motivaron a concluir con este proyecto de investigación.

Y por último, pero no siendo menores a los docentes José García y Carlos Juliao por sus incondicional acompañamiento en el desarrollo de esta tesis, por sus apoyo y amistad que nos permitieron aprender mucho más que lo estudiando en el proyecto.

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedicamos a Dios como primera persona quién supo guiarnos por el buen camino, dándonos fuerzas día a día para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándonos a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

Todo el cariño y amor para las personas que hicieron todo en la vida para que pudiéramos lograr nuestros sueños, por motivarnos y darnos la mano cuando se sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre nuestro corazón y agradecimiento.

A mis maestros que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en nuestra formación como unas personas de bien y a la vez prepararnos para los retos que pone la vida, a todos y cada uno de ellos dedicamos cada una de estas páginas de nuestra tesis.

RAE

País: Colombia

Tipo de documento: Tesis

Título del documento: VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ‘‘PRACTICAS DE ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS’’

Autor: Juan Manuel Flórez Cupitra, Gustavo Andrés Cely Aguilar

Director: Mg. José Alexander García

Lugar: Bogotá D.C.

Páginas: 79 paginas

Palabras clave: Actividad física, niños, cuestionario, salud, validez

Descripción: Pretende validar el contenido del cuestionario ‘‘Practicas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años’’, a través del juicio de dos expertos uno nacional y el otro internacional, con experiencia en el área de actividad física. De acuerdo a las sugerencias dadas por parte de ellos se procedió a realizar los cambios e introducción de nuevas preguntas, para que el cuestionario se pudiera complementar. Una vez hecho el procedimiento, se aplicó el cuestionario a 100 padres de familia del tipo de población estudio, y luego de esto se procedió a la tabulación de datos y a su posterior análisis y conclusiones.

Fuentes Principales: Organización Mundial de la Salud, Artículos Científicos en los cuales se validan cuestionarios de actividad física en niños.

Contenido: Envió del cuestionario ‘‘Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años’’ a dos expertos en el tema, introducción de nuevas preguntas a partir de las sugerencias dadas por los mencionados, aplicación del instrumento a 100 padres de familia, tabulación de datos, análisis y conclusiones.

Metodología: El paradigma utilizado en la investigación es el empírico analítico, como enfoque aplicado a este proyecto fue el cuantitativo y empleando el cuestionario como un instrumento de recolección de datos.

#### Fases de investigación

Fase 1: Juicio de expertos: Se somete a evaluación el Cuestionario ‘‘Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años’’, teniendo en cuenta indicadores y criterios como: Claridad, Objetividad, Organización, Suficiencia e Intencionalidad del cuestionario

Fase 2: Ajustes al instrumento: Una vez obtenidas las respuestas por parte de los expertos, se realizaron los ajustes correspondientes al Cuestionario. Como primer paso se integraron preguntas que tuvieran que ver con el uso de dispositivos electrónicos (tablets, celulares, videojuegos). Y, por último, se agregó la pregunta de las cosas que impiden al niño y a la familia realizar AF. (Ver anexo 2)

Fase 3: Aplicación del cuestionario: Una vez realizados los cambios teniendo en cuenta las recomendaciones emitidas por el Juicio de expertos, se aplicara el Cuestionario ‘‘Prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad’’ con el fin de analizar los datos arrojados por el cuestionario que se pretende validar.

Fase 4: Análisis y comparación de los datos: Es en esta Fase se utiliza la estadística descriptiva como método para el análisis de la información recopilada en la aplicación del cuestionario.

## **Conclusiones**

- 1.) Los indicadores y criterios establecidos para el juicio de expertos en su gran mayoría cumplen con los requisitos necesarios para la validación de contenido del cuestionario prácticas de actividad física en niños de 7 a 9 años. Los cambios sugeridos para complementarlo se realizaron, para así poder lograr tener un contenido el cual pudiera determinar y conocer el nivel de actividad física realizada por la población de estudio.
  
- 2.) La prueba piloto aplicada a los padres de familia permitió identificar las actividades realizadas por sus hijos tanto en jornada escolar como fuera de ella, para así poder dar validez al contenido del cuestionario.
  
- 3.) También, como aporte por parte de los estudiantes ejecutores de esta investigación se determina que los niños (a) que tienen jornadas escolares en la tarde y única, no cuentan con el tiempo libre para participar y practicar actividades tanto extracurriculares como fuera del contexto escolar. Debido a que el tiempo después de sus clases, lo utilizan para realizar y cumplir con sus obligaciones académicas.



## **Tabla de contenido**

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>1. CONTEXTUALIZACIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>2. PROBLEMÁTICA .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>22</b>
<b>2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>23</b>
<b>2.4. OBJETIVOS.....</b>	<b>24</b>
2.4.1. OBJETIVO GENERAL .....	24
2.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	25
<b>3. MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>25</b>
<b>3.1. MARCO DE ANTECEDENTES .....</b>	<b>25</b>
<b>3.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>27</b>
<b>3.2.1 ACTIVIDAD FISICA.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.2 ACTIVIDAD FISICA EN NIÑO.....</b>	<b>22</b>
<b>3.2.3. MEDIOS Y METODOS PARA LA VALORACIÓN DE ACTIVIDAD FISICA.....</b>	<b>23</b>
<b>3.2.4. CUESTIONARIO.....</b>	<b>24</b>
<b>3.2.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....</b>	<b>25</b>
<b>3.3 MARCO LEGAL .....</b>	<b>36</b>
<b>4. DISEÑO METODOLOGICO .....</b>	<b>38</b>
<b>4.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>38</b>
<b>4.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>39</b>
<b>4.3. FASES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>39</b>

<b>4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA .....</b>	<b>40</b>
<b>4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>41</b>
<b>5. RESULTADOS .....</b>	<b>42</b>
<b>5.1. TÉCNICA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>43</b>
<b>5.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>43</b>
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>46</b>
<b>7. PROSPECTIVA .....</b>	<b>47</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>54</b>

## **LISTA DE GRÁFICAS**

Gráfica 1. Pregunta 1. ¿El niño estuvo en jardín, transición o grado 0?

Gráfica 2. Pregunta 1.1. ¿El niño practicaba algo de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?

Gráfica 3. Pregunta 1.2. ¿Cuántos días a la semana tenía clase de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?

Gráfica 4. Pregunta 1.3. ¿Cuánto tiempo duraba una sesión de clase de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?

Gráfica 5. Pregunta 2. ¿Cuál es la jornada escolar de su hijo?

Gráfica 6. Pregunta 3. ¿En el colegio tiene clase de educación física?

Grafica 7. Pregunta 3.1. ¿Cuántos días a la semana tiene clase de Educación Física?

Grafica 8. Pregunta 3.2. ¿Cuánto tiempo dura una sesión de clase de Educación Física?

Grafica 9. Pregunta 4. ¿Cuántos descansos tiene su hijo en el Colegio?

Grafica 10. Pregunta 5. ¿El colegio cuenta con actividades extra curriculares (después del colegio)

Si su respuesta es SI diga cuál es, si su respuesta es NO remítase a la pregunta número 6

Grafica 11. Pregunta 5.1. Si su respuesta fue SI, mencione las Actividades extracurriculares con las que cuenta el Colegio

Grafica 12. Pregunta 5.2. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades extra curriculares?

Grafica 13. Pregunta 5.3. ¿Cuánto tiempo por día practica actividades extra curriculares?

Grafica 14. Pregunta 6. ¿El niño asiste a alguna actividad aparte de las propuestas en el colegio? Si su respuesta es SI contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es NO remítase a la pregunta número 7

Grafica 15. Pregunta 6.1. Marque con una (X) si el niño asiste a alguna de las siguientes actividades y por favor al lado colocar la duración de cada sesión

Grafica 16. Pregunta 6.1.1. Marque con una (X) la duración de cada sesión

Grafica 17. Pregunta 6.2. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades aparte del Colegio?

Grafica 18. Pregunta 7. ¿Cuál es el medio de transporte que usa el niño para ir al colegio?

Grafica 19. Pregunta 8. Por favor ordene numéricamente de 1 a 7 las actividades que realiza el niño después del colegio, siendo el número 1 la primera actividad y 7 la última.

Grafica 20. Pregunta 9. ¿Durante los últimos 7 días (el niño (a) vio televisión o juego con videojuegos? Si su respuesta es SI conteste las siguientes preguntas, si su respuesta es NO remítase a la pregunta número 10.

Grafica 21. Pregunta 9.1. ¿Cuántos días el niño (a) vio televisión o jugo con videojuegos?

Grafica 22. Pregunta 9.2. ¿Por día, cuanto tiempo dedico el niño (a) a ver televisión o a jugar con videojuegos?

Grafica 23. Pregunta 10. ¿Realizan Actividad Física en familia? Si su respuesta es SI contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es NO, por favor no continúe respondiendo el cuestionario en la pregunta 11.

Grafica 24. Pregunta 10.1. ¿Cuántos días a la semana dedican en familia a realizar actividad física?

Grafica 25. Pregunta 10.2. Teniendo en cuenta la respuesta anterior ¿Cuántos minutos dedican a la semana a realizar Actividad Física en familia?

Grafica 26. Pregunta 11. ¿Con que frecuencia las siguientes cosas IMPIDEN que usted y su familia realicen Actividad Física?

## **ABREVIATURAS**

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**A.F:** Actividad Física

**E.F:** Educación Física

**IMC:** Índice de masa corporal

**ENT:** Enfermedades no transmisibles

**RAE:** Resumen Analítico Educativo

## **INTRODUCCIÓN**

El presente proyecto de investigación de la licenciatura en educación física, recreación y deporte en la Universidad Minuto de Dios (UNIMINUTO) pretende validar el contenido del cuestionario: ‘‘Practicas de Actividad fisica’’ en niños de 7 a 9 años de edad.

Para empezar se envió el cuestionario: “Prácticas de Actividad Física en Niños de 7 a 9 años” a dos expertos en el tema, uno nacional y el otro internacional, para que ellos a través del juicio de indicadores y criterios, evaluaran e hicieran las sugerencias respectivas para así poder hacer los cambios y poder aplicar el cuestionario a padres.

Después de haber realizado los cambios al instrumento, se aplicó el cuestionario a 100 padres de familia del tipo de población seleccionada en el Parque Simón Bolívar en la ciudad de Bogotá.

Luego, se procedió a hacer la tabulación de los datos recogidos, se utilizó el programa Microsoft Excel para poder efectuar y organizar los resultados obtenidos.

Y, para finalizar se realizó el posterior análisis correspondiente para así determinar si el contenido del cuestionario: Prácticas de actividad física en niños de 7 a 9 años, puede ser realmente válido para este tipo de población.

## **1. CONTEXTUALIZACIÓN**

La inactividad física, como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2011), es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo afectando la salud de la población en general; es mediante la práctica de la Actividad Física (AF), en donde se pueden generar procesos de prevención y mitigar

los factores de riesgo de padecer Enfermedades no Transmisibles (ENT), las cuales son el resultado de factores genéticos o del propio estilo de vida.

Dentro de los diferentes grupos poblacionales afectados por las ENT, aparecen los niños y niñas, que aunque son activos por naturaleza, la cantidad de actividad física que realizan se está reduciendo de forma rápida debido a los cambios presentados en los estilos de vida actuales, por tal motivo es necesario cuantificar la AF en esta población.

Existen diferentes medios y métodos para la valoración de la AF, como lo mencionan Lamonte & Ainsworth, (2001) citados por Rodríguez et al (2006), quienes clasifican los métodos como ***DIRECTOS*** e ***INDIRECTOS***; dentro de los métodos indirectos, se encuentran los Cuestionarios, siendo estos un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos en un proyecto de investigación. (Galán, 2009).

El objetivo primordial de los cuestionarios es proveer instrumentos comunes que pueden ser usados para obtener datos comparables, algunas ventajas del cuestionario según Galán (2009), están atribuidas a su costo relativamente bajo, su capacidad para proporcionar información sobre un mayor número de personas en un período bastante breve y la facilidad de obtener, cuantificar, analizar e interpretar los datos.

La AF se puede medir de manera objetiva por diferentes métodos; en algunos casos, es necesario utilizar dispositivos especiales, como sensores de movimiento o pruebas de laboratorio, los cuales tienen un alto precio y son en ocasiones poco prácticos para el



trabajo con la población infantil; es por eso que los cuestionarios son una forma útil y fácil para cuantificar la AF en estas edades. (Barbosa et al 2007).

A través de una revisión de la literatura se identificaron una serie de cuestionarios, cuyo objetivo es valorar los niveles de AF en las diferentes poblaciones. Dentro de la información hallada, referente al uso de los cuestionarios como herramienta de recolección de datos, se encontró la investigación desarrollada por Hagströmer, Oja & Sjöström., (2005) en donde utilizan el cuestionario *The International Physical Activity Questionnaires* (IPAQ), elaborado para medir la AF relacionada con la salud en diferentes grupo de edades.

El IPAQ, a través de su aplicación ha sufrido una serie de modificaciones, encontrándose hoy dos versiones. La versión larga (5 objetivos de actividad evaluados independientemente) y una versión corta (4 preguntas generales). El estudio fue hecho con una población de 46 varones y mujeres de edades entre 10 y 40 años.

Por otro lado, hay un estudio realizado por Camargo et al., (2009) el cual tiene como objetivo determinar la AF en escolares de 5<sup>a</sup> y 6<sup>a</sup> grado, en una Institución de Educación Básica y Secundaria en Bucaramanga, Colombia, aplicando el cuestionario *3 Day Physical Activity Recall* (3DPAR); este instrumento utiliza un enfoque de recordatorio basado en el tiempo, durante un período de tres días. Cada día se divide en 34 bloques de tiempo (en representación de 30 minutos por bloque) de 7:00 am a la medianoche. Se les pide a los padres de los niños y adolescentes grabar su actividad específica (59 actividades comunes se enumeran para elegir, cada una con un código numérico) y la intensidad de la

actividad para cada bloque de tiempo. Este cuestionario es una modificación del cuestionario *Previous Day Physical Activity Recall* (PDPAR) el cual está diseñado para determinar la AF habitual de niños y adolescentes.

Continuando la búsqueda de información referente a la valoración de la AF en niños a través del cuestionario, se halla una revisión sistemática, realizada por Camargo, (2010), en la cual hace una compilación de estudios en donde el cuestionario hace parte del proceso metodológico como herramienta de recolección de información.

Los cuestionarios utilizados en los estudios hallados en este artículo son:

- ✓ *School Health Action, Planning and Evaluation System* (SHAPES), el cual es un instrumento de lectura mecánica diseñado para recopilar datos de las escuelas primarias o secundarias locales sobre temas tales como fumar, la alimentación y la actividad física en este tipo de población. Los datos de la encuesta se utilizan para generar perfiles que ayuden a las escuelas, la salud pública, y las comunidades promoviendo la creación de programas cuyo fin es mejorar la salud de los jóvenes.
- ✓ El cuestionario *Children's Leisure Activities Survey*- CLASS para padres de niños menores de 10 años, fue aplicado por Amanda & Crawford., (2004) en Melbourne, Australia; este cuestionario tiene como objetivo conocer las actividades que los niños realizan en su tiempo libre entre semana y fin de semana. Identificando así comportamientos activos o sedentarios que presenten.

✓ Otro estudio evidenciado en la revisión sistemática, es el elaborado por Bielemann, Reichert, Paniz & Gigante., (2011) quienes adaptan el *Netherlands Physical Activity Questionnaire* –NPAQ para padres de niños de 4 a 11 años de Brasil. Este es un instrumento en el que los padres informan su preferencia por las actividades de los niños. Estas preguntas están estrechamente relacionadas con la actividad física, tales como la práctica de deportes, entre otras.

✓ El *PA- Questionnaire*, cuenta con 16 ítems, 12 de estos son para responder de lunes a viernes; los padres contestan las preguntas relacionadas con las actividades dentro y fuera de la casa mientras está despierto y, por último, los maestros en diferentes actividades dentro del colegio; este instrumento, fue utilizado por Bacardí et al, (2010) en niños en edad preescolar en México.

✓ El *Preschool Physical Activity Questionnaire Pre* (Pre-PAQ), para padres, pretende medir la Actividad Física habitual y el comportamiento sedentario en el ambiente de la casa del niño. Fue aplicado por Bayer et al., (2012); el Pre-PAQ está diseñado bajo la premisa de que hay influencias multidimensionales sobre el comportamiento de los niños pequeños establecido desde un marco socio-ecológico. Este cuestionario tiene aspectos relacionados con estas influencias potenciales, incluyendo: (I). los padres la actividad física y la crianza de los hijos hábitos y actitudes; (II) la demografía de la familia; (III) ambiente en el hogar y el vecindario; y (IV) la actividad de la naturaleza inherente del niño.

✓ Por último, aparece el estudio desarrollado por Treuth et al., (2003) que usa el cuestionario *GEMS Activity Questionnaire* (GAQ) 1,2, para evaluar la AF en 68 niñas afroamericanas entre 8 y 9 años. Este contiene una lista de verificación de 28 preguntas físicas y 7 actividades sedentarias, incluyendo la visualización del televisor, preguntando si éstas se realizan en el día anterior ("ayer"), y si realizan generalmente ("habitual").

En la búsqueda bibliográfica realizada, se encontraron dos artículos, cuyo objetivo es la validación de los cuestionarios como herramienta para determinar el nivel de AF en escolares y adolescentes, el primero es el realizado por Gómez, Vilcazán, De Arruda, Hespaño & Cossio-Bolaños., (2012), en donde la población tomada fueron 116 estudiantes de ambos sexos del Colegio Nacional Inmaculada Concepción, localizado en el Distrito de José Luis Bustamante y Arequipa (Perú); el segundo fue el presentado por Martínez et al., (2009), estudio realizado en Madrid, España, que tenía como finalidad evaluar la validez de cuatro cuestionarios de fácil aplicabilidad, dentro de los cuales se tenía el enKid, el FITNESSGRAM, el cuestionario PACE y una escala comparativa diseñados especialmente para medir la AF en adolescentes españoles. Para evidenciar la validez de los cuestionarios, se correlacionaron datos de los mismos con los resultados obtenidos a través del uso del acelerómetro.

El hallazgo de estos artículos relacionados con el uso o validación de cuestionarios para medir la AF en la población infantil, conduce al presente estudio aplicado al contexto nacional, en donde se evidencia una investigación realizada en Cartagena por Herazo &

Domínguez., (2012), cuyo objetivo era conocer la confiabilidad test retest y de consistencia interna del cuestionario de AF para niños escolares (PAQ-C). Este fue aplicado en dos ocasiones con una semana de diferencia a una población de 100 niños entre 9 y 11 años de edad.

Esta indagación que hacen los autores tiene relación con el proyecto en desarrollo, ellos aplican el cuestionario *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) que permite determinar el nivel de AF. Como conclusión los autores, expresan la necesidad de que en Colombia se generen estudios sobre el uso y la creación de cuestionarios que permitan la confiabilidad y validez para medir la AF en este caso en población infantil.

A nivel distrital, Barbosa et al., (2007), aplican el cuestionario llamado *Physical Activity Quantification in Altitude in Children* (QAPACE) (Barbosa & Patiño., 2005) el cual es un auto- informe , compuesto por 13 categorías que permiten establecer el Gasto Energetico (GE) de los niños y adolescentes dentro del periodo escolar y de vacaciones en el último año.

Por último, se encuentra el estudio realizado por Fajardo, Pinzón & Cardozo., (2013), en el que se pretende promocionar la AF en niños de 7 a 9 años por medio del diseño de una Cartilla didáctica; pero para cumplir con dicho objetivo era necesario identificar el nivel de AF de los niños. Para este fin los autores diseñaron un cuestionario, el cual les permitiera conocer las actividades y situaciones que se presentan dentro y fuera del

contexto escolar para esta población. Este estudio es el punto de partida para la ejecución del proyecto que a continuación se desarrolla.

## **2. PROBLEMÁTICA**

### **2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Las actividades de los niños y las niñas se van alterando debido a los cambios acelerados en los estilos de vida; según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia., 2010 (ENSIN), el 62% de los niños y adolescentes pasa 2 horas o más frente a una pantalla; el tiempo en estas actividades es mayor a mayor edad y es mucho más frecuente en los adolescentes; y dichos comportamientos sedentarios se asocian al sobrepeso y a la obesidad (Blair, Konhl & Gordon 1992). El sobrepeso y la obesidad son definidos por la OMS (2014), como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. De acuerdo a Tovar (2008) el 40 % de los niños que presentan sobrepeso a los 7 años, se convierten en adultos obesos.

La OMS (2004), en su artículo ‘‘Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud’’, menciona que al menos un 60% de la población mundial no realiza la AF necesaria para obtener beneficios para la salud, en parte debido a la insuficiente participación en la AF durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades cotidianas. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. Por consiguiente, debido al aumento de comportamientos sedentarios en los diferentes grupos

poblacionales, el riesgo de padecer alguna enfermedad no transmisible (ENT) es mayor y se convierte en un problema de salud pública.

La importancia de la actividad física se ve reflejada en la salud física, mental y social de la población infantil, por tal motivo es necesario cuantificar la AF para determinar los niveles de práctica y así de esta manera generar procesos de intervención que permitan “reintroducir” la AF en la vida de la infancia y la adolescencia.

## **2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo, a través de la validación de contenido del cuestionario “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años”, se puede generar un instrumento claro, entendible y de fácil aplicación para padres de familia?

## **2.3. JUSTIFICACIÓN**

Existe una clara relación entre el nivel de actividad física durante la infancia y la adolescencia y la condición de salud en la edad adulta. En primer lugar, contribuye a controlar y prevenir algunas enfermedades como la obesidad y la diabetes tipo 2 en los niños y adolescentes.

La OMS (2010) menciona que los niños y jóvenes de 5 a 17 años, deben realizar como mínimo 60 minutos diarios de AF, de intensidad moderada a vigorosa, esto por medio de juegos, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios

programados en el contexto de la familia, la escuela o actividad comunitarias, para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y salud ósea.

Uno de los problemas actuales en la infancia es la obesidad, resultado de la inactividad física. Para prevenir la obesidad infantil se ha recomendado diseñar programas de AF, que, dentro de la fase diagnóstica de la población, deben utilizar instrumentos de medición confiables y válidos. Es acá en donde se hace importante el cuestionario, como herramienta de medición de la AF, con el fin de determinar su frecuencia y distribución en grupos poblaciones definidos. Además, se requiere establecer la relación entre actividad física y salud, e identificar los factores psicosociales y ambientales que la influyen.

A pesar de tener ventajas como su bajo costo y fácil aplicación, los cuestionarios de auto reporte presentan algunas desventajas cuando son aplicados a niños y adolescentes, referente a la interpretación correcta de las preguntas y al recordar eventos del pasado, (Janz, Lutuchy, Wenthe & Levy., 2008). Por ende, el presente proyecto de investigación, tiene como prioridad validar el cuestionario “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años”, como una propuesta que permita la recolección de información confiable a partir de las respuestas generadas por los padres de familia.

## **2.4. OBJETIVOS**

### **2.4.1. Objetivo General**

Establecer la validación de contenido del cuestionario “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años”



### **2.4.2. Objetivos Específicos**

Evaluar el cuestionario “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años” a través del juicio de expertos.

Realizar la prueba piloto del cuestionario “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años”

Determinar la aplicabilidad del cuestionario “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años”.

## **3. MARCO REFERENCIAL**

### **3.1. MARCO DE ANTECEDENTES**

Para los antecedentes se realizó una búsqueda en diferentes universidades que cuentan con Programas académicos afines al que ofrece la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, haciendo referencia a la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte; la recolección de la información se obtuvo a través de la herramienta Resumen Analítico Educativo (RAE), siendo esta la forma más sencilla y útil para que el lector, tenga un conocimiento sobre el tema a tratar en el desarrollo del estudio.

Para la búsqueda de la información, se indagaron tesis de pregrado que tuviesen énfasis en AF, y las cuales permitieran la identificación de sus niveles en población infantil a través de cuestionarios y hubiesen sido realizadas en un periodo comprendido entre el

2004 al 2014. Para tal fin se visitó la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) en donde se hallaron un total de 377 tesis, en la Universidad de Ciencias Aplicadas (UDCA) se encontraron dos trabajos de grado en el contexto de la AF, en la Universidad Incca de Colombia (INNCA) aparecen registrados 13 proyectos de grado relacionados con el tema, y en la Universidad Santo Tomas se localizaron dos tesis que tenían relación con el presente estudio. En la Corporación Universitaria CENDA, se evidencio una producción académica, de diez proyectos de grado de vínculo con la investigación; por último, se visito la Universidad Libre de Colombia, en la que se hallo información relevante para el proyecto.

Una vez realizada la búsqueda en las diferentes Universidades, se puede determinar que en la mayoría de los proyectos relacionados con la AF no se evidencia el tema que se pretende adelantar en este estudio; sólo en la Universidad Libre de Colombia se encontraron proyectos con un grado de similitud con el presente trabajo.

Sobre todo se encuentra el proyecto de investigación llamado “HABITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS DEL CICLO I DEL COLEGIO DE BACHILLERATO DE LA UNIVERSIDAD LIBRE” elaborado por Francisco Javier Moreno en el año 2011.

Ese estudio tiene como finalidad, fortalecer los hábitos de Actividad Física en el hogar de los niños del Ciclo I de los cursos de Jardín 2, primero A y segundo B del Colegio de Bachillerato de la Universidad Libre de la sede del Bosque Popular; para tal fin la

metodología de la investigación aplica un enfoque cualitativo, en el que se estudian los fenómenos para dar respuesta sobre los hábitos de Actividad Física en los niños en el hogar.

Dentro de las conclusiones planteadas en este proyecto, se encuentra que la educación física para la salud debe facilitar la información necesaria y proponer actividades que garanticen un crecimiento y desarrollo equilibrado de los alumnos, así como promover una vida saludable que asegure la participación en Actividades Físicas dentro y fuera del entorno escolar; por último, la necesidad de concientizar a padres, maestros y a todas aquellas personas que intervienen en el proceso educativo sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludable por medio de la Actividad Física.

Los resultados de la revisión de información sobre el tema a tratar en el estudio que se adelanta, deja en evidencia que en los Programas de formación en Educación Superior a nivel distrital relacionados con la Educación Física, la Recreación y el Deporte, no se ha tratado suficientemente el tema de la validación y promoción de la AF en niños, dentro de las edades de los 7 a 9 años como es el objeto de estudio de este proyecto.

## **3.2. MARCO TEÓRICO**

### **3.2.1 ACTIVIDAD FISICA**

El concepto de AF es muy amplio, puesto que lo compone la Educación Física, el Deporte, los juegos y otras prácticas físicas (Ureña, 2000). A nivel global se conoce la AF como cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculo esquelético que tiene como resultado un gasto de energía (Gutiérrez, 2000). Ejemplo relación con este

concepto son las tareas que parten del movimiento corporal, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc. (Fraile et al, 1996).

Por otra parte, Ros (2007) citando a la OMS (1997), considera la Actividad Física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas. Pero este concepto es incompleto al considerar la práctica de esta como una experiencia vivencial, sociocultural en el cual las personas pueden generar y crear vínculos con miembros de otras comunidades. Por ello, Devís & Cols (2000) definen AF como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Es por ello que no puede olvidar que la A.F es una práctica social, puesto que la realizan personas en interacción entre ellas, en grupos sociales y el entorno. (Devís et al 2000).

Ahora, para hablar de AF en la población infantil y los beneficios que trae su práctica, Duda (2003) y VanBurdem (2003) afirman que en la infancia y en la adolescencia, la práctica de AF de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables. Esto conduce a la creación de ámbitos encaminados a la práctica de AF, por parte de los padres, docentes del área de Educación Física entre otros, promoviendo desde temprana edad el deseo del niño (a) por convertirse en un adulto sano, gracias a los beneficios que implica.

Continuando esta secuencia, al hablar de AF también hablamos de Salud. Por tradición muchas personas la consideran como la ausencia de alguna enfermedad. Es por tal razón que la OMS (1946) define la salud como "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad". Este concepto circunscribe a la salud en un triángulo, siendo sus extremos el bienestar físico, psicológico y social, estableciendo una diferencia entre aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad) (Devis et al 2000).

### **3.2.2 ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS**

La práctica de la AF regular en los niños trae múltiples beneficios, además de la creación de ámbitos saludables. Por ello, los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros. También es importante resaltar que la AF no es beneficiosa por si sola; por el contrario, esta debe tener unos criterios y unas orientaciones correctas. La práctica de la AF influye notoriamente en tres aspectos fundamentales: fisiológico, psicológico y social. (Sánchez 2001).

A nivel fisiológico, la práctica de la AF contribuye a la prevención primaria y secundaria de muchas enfermedades crónicas y está asociada a un descenso de muerte prematura o aumento de la calidad de vida. Parece que existe una relación lineal entre el volumen total de actividad física realizado y el estado de salud (Warburton & Cols 2006).

A nivel psicológico existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil, (Steptoe 1996). Los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos. La AF proporciona un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una baja autoestima.

Y a nivel social, autores como Villalba (2002, p.187) o Torralba (2005, p.41) consideran el deporte como un excelente medio de integración social. También es bien sabido que la práctica de la AF mejora las relaciones interpersonales e intrapersonales como rol de líder, trabajo en grupo, autoestima entre otras.

### **3.2.3 MEDIOS Y METODOS PARA VALORAR LA ACTIVIDAD FISICA**

La medición de la actividad física, y de los factores que la influyen, es una parte importante de los esfuerzos que promueven la salud para abordar la inactividad física. El aumento de la actividad física se considera ahora tan importante como el control del tabaco, la promoción de una dieta saludable y la prevención de la obesidad en lo que se refiere a minimizar el problema de las enfermedades no transmisibles (OMS, 2005; Mathers et al, 1999; OMS, 2002).

La medición óptima de la AF avala todos los elementos importantes de la base de pruebas para la promoción de la salud y la práctica de esta última (Sallis & Owen,

1999). Según, (Welk, 2002) las mediciones de la AF, para propósitos de la promoción de la salud, se hacen usualmente a través de un autoinforme, mediante la realización de cuestionarios, entrevistas y encuestas.

El mismo autor hace referencia a otros métodos de medición de la AF las cuales incluyen mediciones más directas, objetivas y fisiológicas, como la medición del estado físico (evaluaciones directas e indirectas del consumo máximo de oxígeno, pruebas de estado físico), medición del gasto energético, usando un calorímetro directo con agua doblemente marcada o la reacción del ritmo cardíaco ante volumen fijo de trabajo.

Y, por último, resalta el acelerómetro, el cual puede medir el movimiento y también registrar el tiempo y evaluar la intensidad del movimiento; esto es más útil para caracterizar el volumen total de actividad y para estimar la energía gastada, que es el número de minutos por día multiplicado por la intensidad de las actividades realizadas.

Por otra parte algunos investigadores utilizan la observación directa de las conductas físicas, evaluando los patrones de actividad en ambientes escolares o preescolares; estas medios como SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) y SOPLAY (System for Observing Play and Leisure Activity in Youth) se usan para evaluar patrones de actividad en una población de niños en un espacio definido, como el patio de la escuela (McKenzie et al, 2000).

La actividad física también se puede medir tomando el tipo de actividad, la intensidad y el tiempo. El tipo es la modalidad específica de ejercicio que la persona

realiza (correr, nadar, etc). La intensidad hace referencia a la velocidad a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Y por último, el tiempo expresado como el total por día; o por marco de tiempo escogido (normalmente se informa como un promedio de horas y minutos totales de AF).

Intensidad baja se define cuando el nivel de AF del sujeto no está incluido en las categorías de moderada o intensa. Intensidad moderada requiere un esfuerzo moderado, que acelera el ritmo cardiaco (3-6 MET). Y por último la AF intensa, es la gran capacidad de esfuerzo y por ello, provoca respiración rápida y frecuencia cardiaca alta (>6 MET). El MET es la razón entre el metabolismo de una persona, durante la realización de un trabajo, y el metabolismo basal.

### **3.2.4 CUESTIONARIO**

Para Galán et al (2009) el cuestionario es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del proyecto de investigación, permitiendo estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos. Un diseño mal construido e inadecuado conlleva a recoger información incompleta, datos no precisos; de esta manera genera información nada confiable. Por ésta razón el cuestionario es, en definitiva, un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que se van a medir. Para, Arribas (2004), el cuestionario es la técnica de recogida de datos más empleada en investigación, porque es menos costosa, permite llegar a un



mayor número de participantes y facilita el análisis, aunque también puede tener limitaciones que resten valor a la investigación desarrollada.

Por otro lado, la revista GestioPolis, en su artículo “La encuesta, el cuestionario y los tipos de preguntas” (2002), lo denominan como un instrumento de recogida de datos de la encuesta, rigurosamente estandarizado, que operacionaliza las variables objeto de observación e investigación; por ello, las preguntas de un cuestionario son los indicadores. También, clasifica los tipos de cuestionarios en: entrevista personal, por correo, cuestionarios telefónicos y cuestionarios auto-adictivos.

Es por esto que Bizquera, (2004, p.233), afirma que los cuestionarios son muy utilizados en el ámbito educativo por su aparente facilidad para la obtención de datos y son útiles para la descripción y la predicción de un fenómeno; este tipo de estudios permite recoger información de individuos de diferentes formas y hacer estimaciones de las conclusiones sobre la población de referencia.

### **3.2.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

Entendemos por validez el grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. (Hernández et al 1998). A menudo se encuentra en la forma de validez de “criterio” (“prueba de referencia”), donde se compara una medición, como un cuestionario, con una representación más cercana del verdadero fenómeno de interés. Ahora bien, Silva (2009) considera tres evidencias relacionadas con la validez: el contenido, el criterio y el constructo.

El contenido abarca el grado en el que la medición representa el concepto medido pero a la vez se determina, antes de la aplicación del instrumento, mediante el juicio de expertos. El juicio de expertos se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones.

La identificación de las personas que formaran parte del juicio de expertos es una parte crítica en este proceso, frente a lo cual Skjong y Wentworht (2000) proponen los siguientes criterios de selección: (a) Experiencia en la realización de juicios y toma de decisiones basada en evidencia o experticia (grados, investigaciones, publicaciones, posición, experiencia y premios entre otras), (b) reputación en la comunidad, (c) disponibilidad y motivación para participar, y (d) imparcialidad y cualidades inherentes como confianza en sí mismo y adaptabilidad.

También plantean que los expertos pueden estar relacionados por educación similar, entrenamiento, experiencia, entre otros; y en este caso la ganancia de tener muchos expertos disminuye. Otros autores como McGartland, Berg, Tebb, Lee y Rauch (2003), proponen como criterio básico de selección únicamente el número de publicaciones o la experiencia. Para una discusión sobre educación vs. experiencia en los jueces, ver Summers, Williamson y Read (2004).

De otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento; sin embargo, la decisión sobre

qué cantidad de expertos es la adecuada varía entre autores. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de dos hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que diez brindarían una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento. Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Por, otra parte el criterio establece la validez del instrumento de medición a través de la comparación con algún criterio externo. Entre más se relacionen los resultados del instrumento con el criterio, mayor será su validez. Y, por último, el constructo es una variable medida que tiene lugar dentro de una teoría o esquema teórico. (Bolívar 2001). Esta incluye tres etapas: I.) La relación teórica entre los conceptos. (II) La correlación entre conceptos y análisis. (III). La interpretación de la evidencia empírica de acuerdo con el nivel en que clarifica la validez de un constructo de una medición en particular.

Uno de los elementos claves para la medición de la actividad física es que los indicadores sean confiables y válidos. La confiabilidad (reproducibilidad) es la estabilidad de una medición, la cual debería clasificar la AF de las personas de la misma manera en una administración repetida de la medición (Washburn et al., 2000; Brown et al., 2004). Esto quiere decir que, después de ejecutar las encuestas y mediciones repetidamente, las personas deben mostrar resultados similares o deberían ser

clasificados de igual manera. El mismo período de tiempo recordatorio se debería usar en tales estudios de repetibilidad, ya que la conducta de la AF puede ser distinta a lo largo de las semanas (Booth et al., 1996)

### **3.3 MARCO LEGAL**

La ley 115 de Febrero 8 de 1994 da prioridad a la formación permanente, personal, cultural y social, y se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, su dignidad, de sus derechos y deberes. Dentro de esta ley, también se encuentra la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre; así como investigar los procesos de desarrollo del país para permitir al educando ingresar al sector productivo.

La ley 181 de 1995, tiene como objetivo el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud, en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercer el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona, en todas sus edades, y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Por consiguiente, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, tiene la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la Educación Física extraescolar y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

Continuando con la revisión de leyes y decretos que promuevan la AF en niños encontramos la Ley de infancia y adolescencia (1098 de 2006), cuyo objetivo es el establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, niñas y adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado. También se encuentra, el derecho a la salud que supone que todos los niños y adolescentes tienen derecho a la salud integral. Definiendo la salud como un estado de bienestar tanto físico, psíquico y fisiológico y no solo la ausencia de una enfermedad.

Para seguir, la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) tiene como misión proteger los derechos de niños y niñas, para contribuir a resolver sus necesidades básicas y ampliar sus oportunidades a fin de que alcancen su pleno potencial. En su manual de derechos para los niños se encuentra la ley 31, afirmando que los estados deben proporcionar oportunidades apropiadas para que puedan ellos puedan acceder al descanso y a las actividades recreativas y culturales.

Para concluir, se encuentra la política pública sobre actividad física ‘‘Bogotá más activa’’ orientada al cambio en las organizaciones sectoriales, públicas y privadas, con el objetivo de garantizar el derecho de todos y todas al deporte, la recreación y la actividad física. Definiendo la actividad física como una práctica regular y sistemática, que aporta beneficios a la salud física, emocional y psíquica de las personas.

#### **4. DISEÑO METODOLÓGICO**

Para iniciar, García (2009) define el marco metodológico como la forma particular como cada interventor (a) organiza su propuesta de participación en el proyecto de investigación. Lo metodológico debe estar soportado por la postura epistemológica, conceptual y ontológica del investigador (a); es decir, cada diseño metodológico ha de responder con coherencia interna a la concepción de ser humano, a la concepción de educación y a los principios pedagógicos que orientan a cada interventor/a en su quehacer.

Por lo tanto, la estrategia de intervención depende del tipo de estudio que se elija (el enfoque), ya que éste determina el diseño, el proceso propuesto a la comunidad, la información generada, la forma como se trabajará con la comunidad y el lugar del profesional interventor.

##### **4.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

El enfoque utilizado en este estudio es el cuantitativo ya que se trata de una recolección de datos, utilizando como instrumento el cuestionario, el cual será aplicado a padres de niños entre 7 y 9 años de edad, en el Parque Simón Bolívar de la Ciudad de

Bogotá. Una vez obtenidas las respuestas se procederá al análisis posterior, permitiendo verificar la validez de contenido del cuestionario “Prácticas de Actividad Física” en este tipo de población.

#### **4.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación del presente estudio es descriptiva, tomando la técnica del cuestionario como el medio de más fácil acceso y de bajo costo para el desarrollo del proyecto.

La investigación no experimental también se utiliza, pretendiendo observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos y, por último, el corte transversal ya que los cuestionarios serán aplicados a los padres de familia una sola vez y no tendrán repetición alguna, ni seguimientos posteriores.

#### **4.3. FASES DE LA INVESTIGACIÓN**

Las fases de esta investigación a implementar son 4:

**FASE 1:** *Juicio de expertos*. Se somete a evaluación el Cuestionario “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años”, teniendo en cuenta criterios como:

INDICADORES	CRITERIOS	OBSERVACIONES EXPERTO COLOMBIANO	OBSERVACIONES EXPERTO BRASILERO	OBSERVACIONES GENERALES
CLARIDAD	El lenguaje es adecuado, para la población a la cual va dirigido el cuestionario.			
OBJETIVIDAD	El instrumento está diseñado de tal forma que permite determinar y expresar las actividades realizadas por los niños en estas edades.			
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre los seis aspectos contenidos en el Cuestionario.			
SUFICIENCIA	El instrumento es suficiente para determinar las prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad.			
INTENCIONALIDAD	La herramienta, cumple con la intención de establecer las prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad.			

**FASE 2: Ajustes al instrumento.** Una vez obtenidas las respuestas por parte de los expertos, se realizaron los ajustes correspondientes al Cuestionario. Como primer paso se integraron preguntas que tuvieran que ver con el uso de dispositivos electrónicos (tablets, celulares, videojuegos). Y, por último, se agregó la pregunta de las cosas que impiden al niño y a la familia realizar AF. (Ver anexo 2)

**FASE 3: Prueba piloto del cuestionario.** Una vez realizados los cambios teniendo en cuenta las recomendaciones emitidas por el Juicio de expertos, se aplicara el Cuestionario “Prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad” con el fin de analizar los datos arrojados por el cuestionario que se pretende validar.

**FASE 4: Análisis de la prueba piloto.** Es en esta Fase se utiliza la estadística descriptiva como método para el análisis de la información recopilada en la aplicación del cuestionario.

#### 4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población para este estudio son padres de niños y niñas de 7 a 9 años, en el Parque Simón Bolívar de la Ciudad de Bogotá, ubicada en la localidad de Teusaquillo.



Para la selección de la muestra se utilizaron criterios de inclusión, los cuales permitieran clasificar de manera aleatoria a los niños y niñas que participaron en el estudio.

#### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

- Padres de niños de 7 a 9 años, que se encuentren estudiando actualmente.
- Padres de niños de 7 a 9 años que puedan realizar cualquier tipo de actividad física.

#### **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:**

- Padres de niños con algún tipo de discapacidad

### **4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Los instrumentos de recolección de información utilizados en este estudio fueron dos: el primero fue la rejilla de evaluación (Anexo 1) presentada a los expertos; esta rejilla, contaba con una serie de criterios (Claridad, Objetividad, Organización, Suficiencia e Intencionalidad) los cuales permitieron compilar las sugerencias planteadas por el Juicio de expertos.

Y por último, una vez realizados los ajustes sugeridos por los tres expertos se aplicó el Cuestionario “Prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad”.

## **5. RESULTADOS**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por parte de los expertos en A.F, las sugerencias y los ajustes realizados posteriormente.

El indicador de la claridad del cuestionario, donde se les pregunta si el lenguaje utilizado es adecuado, para la población a la cual va dirigido el cuestionario. Ambos expertos coinciden que el estilo utilizado en el cuestionario es el adecuado, para este tipo de población.

La objetividad, en la cual se les indaga si el instrumento está diseñado de tal forma que permite determinar y expresar las actividades realizadas por los niños en estas edades. Por, parte del experto colombiano hace referencia a que es necesario hacer preguntas sobre el uso de tecnologías, Tablet-celulares-etc. Y, el experto brasilero resalta la necesidad de introducir algunas preguntas sobre el tiempo que permanecen sentados como complemento.

La organización, la cual pretende tener una organización lógica entre los seis aspectos contenidos en el cuestionario. El experto colombiano sugiere conocer más acerca de las actividades extracurriculares y en familia. Mientras, el experto brasilero afirma que la lógica es clara y bien organizada.

La suficiencia, trata si el instrumento es suficiente para determinar las prácticas de A.F en los niños de 7 a 9 años de edad. Para lo cual, el experto colombiano concluye que falta profundizar en cada uno de los temas, donde no se evidencia un momento donde se pregunte sobre inconvenientes en salud para realizar A.F. Por, otro lado el experto

internacional sugiere utilizar otra herramienta ya validada antes de que se pueda confirmar la eficacia de este instrumento.

Y, por último, la intencionalidad del cuestionario donde se les pide responder si la herramienta, cumple con la intención de establecer las prácticas de A.F en este tipo de población. A lo cual, los expertos corresponden de manera positiva y no aconsejan realizar cambio alguno.

Se procedió a realizar las sugerencias dadas por los expertos, se introdujeron tres preguntas en las cuales se les preguntan a los padres de familia, si el niño (a) durante los últimos 7 días vio televisión o jugo videojuegos, donde se les pide además de afirmar o no la pregunta expresar el número de días y el tiempo dedicado a estas actividades.

Y, para finalizar, en el ITEM de actividad física en familia se complementó con la pregunta acerca de la frecuencia de cosas la cuales impiden al niño (a) y a los suyos, realizar actividad física en conjunto.

## **5.1. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

En el mes de Octubre del presente año se aplicó el Cuestionario: “Prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años”, a padres de niños en el Parque Simón Bolívar en la Ciudad de Bogotá, con un contenido de 11 preguntas en ámbitos de jardín, colegio,

actividades extracurriculares, actividades del niño después de clases y actividad física en familia.

En el aspecto del Jardín, se refleja que de los 100 padres encuestados el 86% afirma que el niño (a) asistió a este tipo de instituciones, mientras el 14% afirma que sus hijos no estuvieron en estas entidades educativas en edades tempranas. Es aquí donde la ley 115 de 1994 en su artículo 15, afirma que la educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas.

En aspecto número 2, da como resultado que el 66% de los niños estudia en la jornada mañana, el 18% en la tarde y el 16% en jornada única. También, el 100% de los padres afirma que sus hijos tienen clase de educación física en el colegio, dando cumplimiento a la ley 115 de 1994 en su artículo 23, indicando a la E.F como materia obligatoria en primaria.

Siguiendo, este hilo los niños (a) el 70% tiene clase 2 veces a la semana, el 21% le dictan 1 día. Y, en cuanto al tiempo de duración de cada clase de E.F, el 45% de los niños tiene más de 60 minutos de clase, el 39% esta 60 minutos y entre 30 minutos y 45 minutos el 8% cada una de ellas. Según la OMS (2010) en su libro ‘‘Recomendaciones para la

Salud” sugiere que el niño en esta edad debe acumular 60 minutos diarios, es decir, 420 minutos semanales.

En el aspecto de actividades extracurriculares, el 69% de los padres aseguran que las instituciones educativas no cuentan con este tipo de servicios, mientras que el 31% ratifica que si ofrecen esta clase de actividades en el colegio.

En cuanto al aspecto de actividades deportivas o culturales fuera del colegio, el 70% de los padres confirman que sus hijos están vinculados a este tipo de ocupaciones fuera del contexto escolar. Se observa que la mayor presencia por parte de los niños (a) está en escuelas de formación deportiva con un 42% y los grupos culturales (Musica, danzas, artes) con un 28% de elección por parte de ellos. Dentro de esta misma pregunta, se identifica que el medio de transporte más utilizado por parte de los niños (a) para ir a sus instituciones educativas en la ruta escolar con un 59%, mientras que un 10% se moviliza en bicicleta y un 13% tiene como opción el caminar para llegar a su destino.

En el aspecto número 6, en actividades del niño después de clases, se les pregunta a los padres si el niño (a) vio televisión o juego videojuegos los últimos 7 días de la semana. El 99% afirma que sus hijos tuvieron contacto con estos medios electrónicos, con 1 hora al día con 48% y 2 horas con un 34% siendo estas las más altas. Los días de prevalencia de uso fueron con un 29% 7 días a la semana, 21% 2 días a la semana, lo cual no confirma una

actividad sedentaria por parte del niño (a) porque puede que haya hecho uso de estos en su tiempo de Ocio después de sus obligaciones escolares.

Y, para finalizar, el aspecto de actividad física en familia. Refleja que solo el 37% de los niños (a) práctica A.F en familia y el 63% tienen ausencia de esta.

## **6. CONCLUSIONES**

Los indicadores y criterios establecidos para el juicio de expertos en su gran mayoría cumplen con los requisitos necesarios para la validación de contenido del cuestionario prácticas de actividad física en niños de 7 a 9 años. Los cambios sugeridos para complementarlo se realizaron, para así poder lograr tener un contenido el cual pudiera determinar y conocer el nivel de actividad física realizada por la población de estudio.

La prueba piloto aplicada a los padres de familia permitió identificar las actividades realizadas por sus hijos tanto en jornada escolar como fuera de ella, para así poder dar validez al contenido del cuestionario.

También, como aporte por parte de los estudiantes ejecutores de esta investigación se determina que los niños (a) que tienen jornadas escolares en la tarde y única, no cuentan con el tiempo libre para participar y practicar actividades tanto extracurriculares como fuera del contexto escolar. Debido a que el tiempo después de sus clases, lo utilizan para realizar y cumplir con sus obligaciones académicas.

INDICADORES	CRITERIOS	OBSERVACIONES JUAN MANUEL FLOREZ	OBSERVACIONES GUSTAVO ANDRES CELY	OBSERVACIONES GENERALES
CLARIDAD	El lenguaje es adecuado, para la población a la cual va dirigido el cuestionario.	Si, es de facil comprensión, los padres demostraron facil adaptación al tema.	Si, y el cuestionario resulto de facil aplicabilidad en cuanto al lenguaje utilizado.	El lenguaje utilizado en el cuestionario permite a los padres de familia una facil adaptación al tema
OBJETIVIDAD	El instrumento esta diseñado de tal forma que permite determinar y expresar las actividades realizadas por los niños en estas edades.	En su gran mayoría, pero se hace necesario tener en cuenta a los estudiantes que estan en jornadas tanto tarde como unica.	Si, pero se sugiere introducir preguntas mas profundas sobre el tiempo que el niño (a) permanece en estado sedentario.	Se sugiere realizar introducir preguntas teniendo en cuenta a los niños (a) que estudian es jornadas escolares tanto tarde como jornada unica, esto en cuanto al tiempo con el que cuentan antes y despues de sus jornadas. Y, por ultimo, realizar preguntas en las cuales el niño permanece en estado de sedentarismo.
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre los seis aspectos contenidos en el Cuestionario.	Si, su orden tiene un hilo conductor que permite introducir al padre en el tema a responder.	Si, esta en su totalidad bien organizada	En cuanto a la organización por parte de los estudiantes se considera que esta en bien estructurada
SUFICIENCIA	El instrumento es suficiente para determinar las prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad.	Si, pero se sugiere realizar más preguntas sobre las actividades que se realizan en familia	Si, su nivel de suficiencia esta perfecta para la determinación de las practicas que niños (a) realizan en su ambiente.	Se puede complementar con más preguntas de actividades hechas en familia
INTENCIONALIDAD	La herramienta, cumple con la intención de establecer las prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad.	Si, cumple con el objetivo de conocer las practicas que los niños (a) realizan	Si, el instrumento cumple con el propósito establecido	El instrumento utilizado para la validez de contenido del cuestionario

## 7. PROSPECTIVA

Se planea que la validez de contenido del cuestionario: Practicas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años sea una herramienta para docentes en el área de educación y padres de familia por medio de la cual se pueda medir el nivel de A.F en el cual sus estudiantes e hijos se encuentran para tomar medidas de prevención y de promoción en este tipo de población.

Esta herramienta se deja a disposición de estudiantes en semestres anteriores que pretendan hacer uso de este cuestionario como una forma para medir la actividad física en la niñez en algunos de sus proyectos de investigación futuras.

Por último, se buscaran diferentes maneras de financiación para que el proyecto pueda ser publicado dentro de las instalaciones de la universidad.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Arribas. M (2004). Diseño y validación de cuestionarios.

Bacardí. M., Reveles, C., López, W., Crawford, P., Jiménez, A. (2011). Validity of a physical activity questionnaire used with parents of preschool children in Mexico. *Nutrición Hospitalaria*, vol. 26, núm. 1, enero-febrero, 2011, pp. 244-245. Grupo Aula Médica, S. L. Madrid, España.

Barbosa, N., Sánchez, C., Vera, J., Pérez, W., Thalabard, J and Rieu, M. (2007). A physical activity questionnaire: reproducibility and validity. *Journal of Sports Science and Medicine* (2007) 6, 505- 518.

Bayer, O., Jarczok M., Fischer J., Von Kries, R and De Bock, F. (2012). Validation and extension of a simple questionnaire to assess physical activity in pre-school children. *Public Health Nutr.* 2012 Sep; 15(9):1611-9.

Bielemann, R., Reichert, F., Paniz, V and Gigante, D. (2011). Validation of the Netherlands physical activity questionnaire in Brazilian children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:45.

Bizquerra, R. (ed.). (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.

Blair, S., Kohl, H., Gordon, N and Paffenbarger, R. (1992). How much physical activity is good for health? *Annu Rev Public Health.* 1992; 13:99-126.



- Booth, M., Owen, N., Bauman, A., and Gore, C. (1996): Retest reliability of recall measures of leisure time physical activity in Australian adults. *International Journal of Epidemiology*, 25, 15-159.
- Brown, W. and Bauman, A. (2000): Comparing two estimates of population levels of physical activity using two measures. *Australia and New Zealand Journal of Public Health*, 24, 520-5.
- Camargo, D., Cepeda, Y., González, L., Stapper, H., and Trigos, A. (2009). Reproducibilidad del recordatorio de actividad física de 3 días (3DPAR) en escolares de 5° y 6° grado. *Salud UIS 2010*; 42: 34-47.
- Camargo, D. (2010). *Medición de actividad física en preescolares y escolares. Publicaciones UIS 2010.*
- Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE*
- Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436.
- Fraile, A. (1996). *Actividad física y salud en la escuela. Junta de Castilla y León, Consejería de Educación y Cultura, Valladolid.*
- Galán, M. *El cuestionario aplicado a la investigación.*, (2009).
- GarcíaGarcía, J. *Diseño metodológico.*, (2009).

GestioPolis. (2004). : La encuesta, el cuestionario y los tipos de preguntas.

Gómez, R., Vilcazán, E., De Arruda, M., Hespagnol, F and Cossio, M. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Revista Anales de la Facultad de Medicina 2012 73(4) (Lima, Perú).

Gutiérrez, M. (2000). Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida. Revista de Educación Física, 77, pp. 5-16.

Hagströmer, M., Oja, P., and Sjöström, M. (2005). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. Public Health Nutrition / Volume 9 / Issue 06 / September 2006, pp 755-762.

Herazo, Aliz and Domínguez, R. (2012). The reliability of a questionnaire regarding Colombian children's physical activity. Revista de salud pública (Bogota, Colombia) 10/2012; 14(5):802-9.

Hernandez. R. (1998). Validez y confiabilidad de los Instrumentos de Recolección de Datos

Janz, K., Lutuchy, E.,Wenthe, P and Levy S. (2008). Measuring Activity in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. Med. Sci. Sports Exerc. 2008; 40 (4): 767-772.

- McKenzie, T., Marshall, S., Sallis, J., and Conway, T. (2000): Leisure-time physical activity in school environments: an observational study using SOPLAY. *Preventive Medicine*. 30, 70-7.
- Martínez, D., Martínez, V., Del Campo, J., Zapatera, B., Welk, G., Villagra, A., Marcos, A and Veiga, O. (2009). Validity of four questionnaires to assess physical activity in Spanish adolescents. *Gac Sanit* v.23 n.6 Barcelona nov.-dic. 2009.
- Mathers, C., Vos, T., Stevenson, C. (1999). The burden of disease and injury in Australia. AIHW cat. no. PHE 17. Canberra: Australian Institute of Health and Welfare.
- Muchinsky, P (2006) Validez y confiabilidad de los cuestionarios.
- National heart, lung and blood institute. (2012). Beneficios de la actividad física. U.S. Department of Health & Human Services.
- Palacios, N and Serratos, L. (2000). La actividad física – un estilo de vida diferente. (Madrid, España).
- OMS (2011) Recomendaciones mundiales para la salud.
- Rodríguez, J, et al (2006) Physical Activity and Energy Expenditure Assessing Methods In Children Aand Adults.
- Ros, J. (2007). Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo. Murcia (Comunidad Autónoma). Consejería de Sanidad.

- Sallis, J. and Owen, N. (1999): Physical activity and behavioral medicine. Thousand Oaks, Ca., Sage.
- Sánchez, F. (1996). La Actividad Física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva: Madrid.
- Shepard, 1995; González & Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994
- Silva. R. (2009) Validez & Confiabilidad
- Steptoe A, Butler N. Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. Lancet 1996, 347:1789-1792.
- Telford, A., and Crawford, D. (2004). Reliability and validity of physical activity questionnaires for children: the children's leisure activities study survey (CLASS). Pediatric exercise science, vol. 16, no. 1, pp. 64-78.
- Treuth, M., Sherwood, N., Butte, N., McClanahan, B., Obarzanek, E., Zhou, A., Ayers, C., Adolph, A., Jordan, J., Jacobs, D and Rochon, J. (2003). Validity and reliability of activity measures in African-American girls for GEMS. Med Sci Sports Exerc. 2003 Mar; 35(3):532-9.
- Torralba, M.A. (2005). El deporte como medio de inclusión social. En Giménez, F.J.; Sáenz-López, P.; Díaz, M. (eds.). Educar a través del deporte. Universidad de Huelva: Servicio de Publicaciones.

- Tovar, M. (2008). Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 2008; 58 (3): 265-273.
- Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: La Educación Olímpica. Ayuntamiento de Murcia.
- Van Beurden, E., Barnett, L.M., Zask, A., Dietrich, U.C., Brooks, L.O., y Beard, J. (2003). Can we skill and activate children through primary school physical education lessons? "Move it Groove it"-a collaborative health promotion intervention. *Preventive Medicine*, 36, 493-501.
- Villalba, F. (Dir.) (2002). Deporte y economía: una cuantificación de la demanda deportiva en Andalucía. Málaga: Analistas Económicos de Andalucía.
- Warburton & Cols (2006). Physical Activity in children and adolescents.
- Washburn, R., Heath, G. and Jackson, A. (2000): Reliability and validity issues concerning large scale surveillance of physical activity. *Research Quarterly Exercise and Sport*. 71, 104-113.
- Welk, G. (Ed) (2002): Physical activity assessments for health-related research. *Human Kinetics*.

## ANEXOS

### 1. Rejilla Evaluación Expertos

INDICADORES	CRITERIOS	OBSERVACIONES EXPERTO COLOMBIANO	OBSERVACIONES EXPERTO BRASILEIRO	OBSERVACIONES GENERALES
CLARIDAD	El lenguaje es adecuado, para la población a la cual va dirigido el cuestionario.	Si es coherente, además organizado y objetivo	Si y, por supuesto, si el cuestionario se llevo a cabo como una entrevista.	El lenguaje utilizado en el cuestionario es el adecuado, para este tipo de población.
OBJETIVIDAD	El instrumento esta diseñado de tal forma que permite determinar y expresar las actividades realizadas por los niños en estas edades.	La gran mayoría, faltan algunas como el uso de tecnologías, Tablet-celulares-etc	Si, vale resaltar que sería interesante introducir algunas preguntas sobre el tiempo sentados para que pueda obtener el pleno	La objetividad de este instrumento para conocer las actividades realizadas por los niños, debe complementarse con la introducción de preguntas que tengan que ver con el uso de la tecnología y el tiempo en que los niños permanecen sentados o estaticos siendo esta ultima una pregunta de ambito sedentario.
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre los seis aspectos contenidos en el Cuestionario.	Si, es interesante el orden que se da la propuesta, sugiero conocer mas de acerca de las actividades extracurriculares y en familia	Si, esta perfecta clara y bien organizada	La organización del cuestionario es clara y lleva una secuencia bien estructurada. Para complementarla, se recomienda conocer las actividades que se realicen fuera de las aulas de clase y actividades hechas con la familia.
SUFICIENCIA	El instrumento es suficiente para determinar las prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad.	No, falta profundizar en cada uno de los temas, no se evidencia un momento donde se pregunte sobre inconvenientes en salud para realizar AF	Si, suficiente y vale la pena utilizar otra herramienta ya validado antes de que se pueda confirmar la eficacia de este instrumento	Para que el nivel de suficiencia para la determinación de las practicas de AF en esta población sea completa, es necesario, profundizar en cada uno de los ITEMS y tambien se debe tener en cuenta los parametros en salud para practicar AF.
INTENCIONALIDAD	La herramienta, cumple con la intención de establecer las prácticas de Actividad Física en los niños de 7 a 9 años de edad.	Si, cumple con manera satisfactoria con este fin	Si, la herramienta entrara en vigor para este propósito	La intencionalidad del cuestionario para conocer las practicas de AF en los niños cumple con los requisitos necesarios para identificarla, según los dos expertos.

### 2. Cuestionario Prácticas de Actividad Física

#### CUESTIONARIO: PRÁCTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS.

<b>OBJETIVO:</b>	Determinar las prácticas de Actividad Física en niños de 7 a 9 años
El cuestionario contiene preguntas sobre las actividades que realizan los niños durante el día y el tiempo que dedican a cada una de las mismas; Este instrumento va dirigido a los Padres de familia.	
<b>CONTENIDO DEL CUESTIONARIO</b>	<p>Consta de seis aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El jardín.</li> <li>➤ El colegio.</li> <li>➤ Actividades extracurriculares.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades deportivas o culturales fuera del colegio.</li> <li>➤ Actividades del niño después de clases.</li> <li>➤ Actividad Física en familia.</li> </ul>
--	---

<b>NOMBRE:</b>									
<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>	<b>Día</b>	<b>Mes</b>	<b>Año</b>	<b>EDAD</b>		<b>PESO</b>		<b>TALLA</b>	

<b>EL JARDÍN</b>
1. ¿El niño estuvo en jardín, transición o grado 0? Si su respuesta es <b>SI</b> contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es <b>NO</b> remítase a la pregunta número 2
Sí_____ No_____
1.2 ¿El niño practicaba algo de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?
Sí_____ No_____
1.3 ¿Cuántos días a la semana tenía clase de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?
a) 1 Día                      b) 2 Días                      c) 3 Días d) 4 Días                      e) 5 Días                      f) Más

1.4 ¿Cuánto tiempo duraba una sesión de clase de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?

- a) 30 Minutos                      b) 45 Minutos  
c) 60 Minutos                      d) Otros

### EL COLEGIO

2. ¿Cuál es la jornada escolar de su hijo?

- a) Mañana                      b) Tarde                      c) Única

3. ¿En el colegio tiene clase de educación física?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.2 ¿Cuántos días a la semana tiene clase de Educación Física?

- a) 1 Día                      b) 2 Días                      c) 3 Días  
d) 4 Días                      e) 5 Días                      f) Más

3.3 ¿Cuánto tiempo dura una sesión de clase de Educación Física?

- a) 30 Minutos                      b) 45 Minutos  
c) 60 Minutos                      d) Otros

4. ¿Cuántos descansos tiene su hijo en el Colegio?

- a) Uno                      b) Dos                      c) Más

### ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

5. ¿El colegio cuenta con actividades extra curriculares (después del colegio) Si su respuesta es **SI** diga cuál es, si su respuesta es **NO** remítase a la pregunta número 6.



Sí _____ No _____
5.2 Si su respuesta fue <b>SI</b> , mencione las Actividades extracurriculares con las que cuenta el Colegio:
5.3 ¿Cuántos días a la semana realiza actividades extra curriculares?
a) 1 Día                      b) 2 Días                      c) 3 Días d) 4 Días                      e) 5 Días                      f) 6 o más
5.4 ¿Cuánto tiempo por día practica actividades extra curriculares?
a) 30 Minutos                      b) 45 Minutos c) 60 Minutos                      d) Otros

<b>ACTIVIDADES DEPORTIVAS O CULTURALES FUERA DEL COLEGIO</b>	
6. ¿El niño asiste a alguna actividad aparte de las propuestas en el colegio? Si su respuesta es <b>SI</b> contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es <b>NO</b> remítase a la pregunta número 7	
Sí _____ No _____	
6.1 Marque con una (X) si el niño asiste a alguna de las siguientes actividades y por favor al lado colocar la duración de cada sesión.	
a) Escuelas de formación deportiva. _____	Duración en Minutos: _____
b) Grupos Culturales (Música, danza, artes). _____	Duración en Minutos: _____
6.2 ¿Cuántos días a la semana realiza actividades aparte del Colegio?	

a) 1 Día	b) 2 Días	c) 3 Días
d) 4 Días	e) 5 Días	f) 6 o más
7. ¿Cuál es el medio de transporte que usa el niño para ir al colegio?		
a) Transporte Público	b) Caminar	c) Bicicleta
d) Ruta Escolar	e) Automóvil	f) Otro: _____

<b>ACTIVIDADES DEL NIÑO DESPUÉS DE CLASES.</b>
8. Por favor ordene numéricamente de 1 a 7 las actividades que realiza el niño después del colegio, siendo el número 1 la primera actividad y 7 la última.
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Realiza tareas</li> <li>— Almuerzo</li> <li>— Duerme</li> <li>— Juegos parque</li> <li>— video juegos</li> <li>— Computador</li> <li>— Juegos en la casa</li> </ul>
9. ¿Durante los últimos 7 días (NOMBRE DEL NIÑO/A) vio televisión o jugó con videojuegos? Si su respuesta es <b>SI</b> contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es <b>NO</b> remítase a la pregunta número 10.
Sí_____ No_____

9.1. ¿Cuántos días (NOMBRE DEL NIÑO/A) vio televisión o jugó con videojuegos?			
b) 1 Día	b) 2 Días	c) 3 Días	
d) 4 Días	e) 5 Días	f) 6 Días	g) 7 Días
9.2. ¿Por día, cuánto tiempo dedicó (NOMBRE DEL NIÑO/A) a ver televisión o a jugar con videojuegos?			
a) 1 Hora	b) 2 Horas		
c) 3 Horas	d) 4 Horas	e) 5 Horas o más	

<b>ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA.</b>			
10. ¿Realizan Actividad Física en familia? Si su respuesta es <b>SI</b> contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es <b>NO</b> , por favor continúe respondiendo el cuestionario en la pregunta 10.			
Sí_____ No_____			
10.1 ¿Cuántos días a la semana dedican en familia a realizar actividad física?			
a) 1 Día	b) 2 Días	c) 3 Días	
d) 4 Días	e) 5 Días	f) 6 o más	
10.2 Teniendo en cuenta la respuesta anterior ¿Cuántos minutos dedican a la semana a realizar Actividad Física en familia?			
a) 10 Minutos	b) 15 Minutos	c) 30 Minutos	
d) 45 Minutos	e) 60 Minutos	f) Ó más _____	
11. ¿Con qué frecuencia las siguientes cosas IMPIDEN que usted y su familia realicen Actividad Física?			

<b>COSAS QUE IMPIDEN</b>	<b>NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>
Sentir preocupación en relación a mi aspecto cuando hago ejercicio			
Falta de interés en el ejercicio			
Falta de autodisciplina			
Falta de tiempo			
Falta de energía			

<b>COSAS QUE IMPIDEN</b>	<b>NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>
Falta de compañía			
Falta de diversión a partir del ejercicio			
Desanimo			
Falta de equipo			
Falta de clima adecuado			
Falta de habilidad			
Falta de espacios o lugares apropiados			
Falta de conocimiento en cómo hacer ejercicio			
Falta de buena salud			
Miedo de una lesión			
Quejas y dolores			

Lesión o incapacidad			
----------------------	--	--	--

**EL CUESTIONARIO SE HA TERMINADO, GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

\_\_\_\_\_

**NOMBRE:**

**ENCUESTADOR**

\_\_\_\_\_

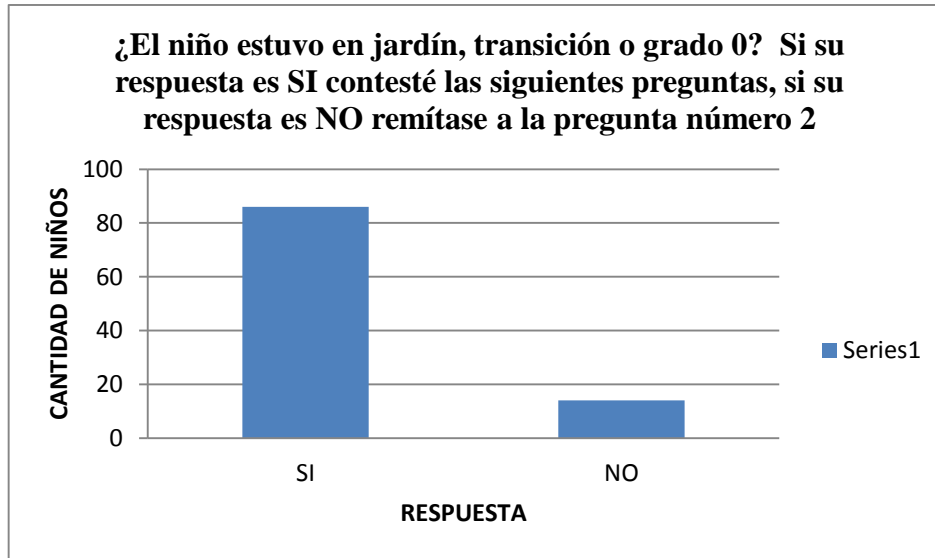
**NOMBRE:**

**PADRE O MADRE DE FAMILIA**

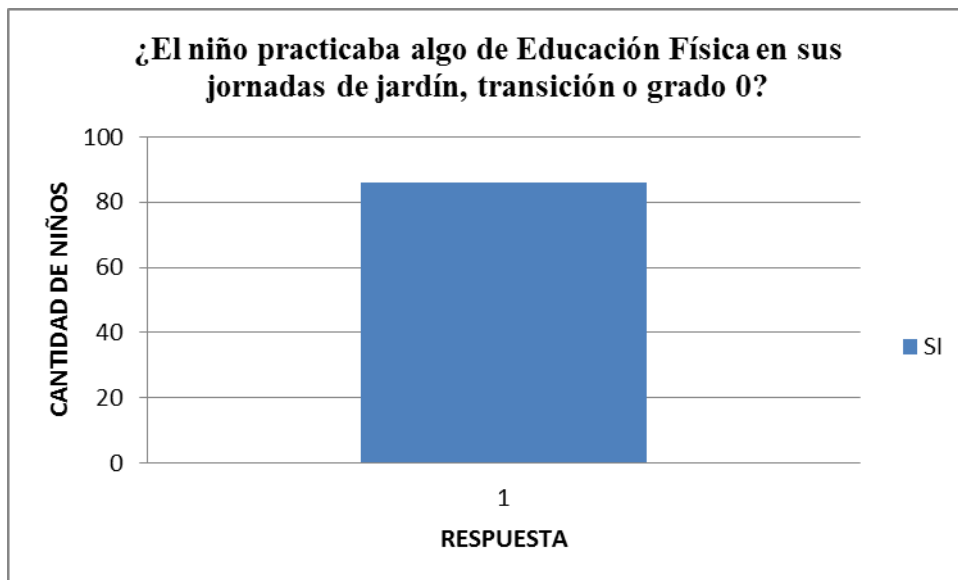
**FECHA:** \_\_\_\_\_

### 3. Resultados Obtenidos

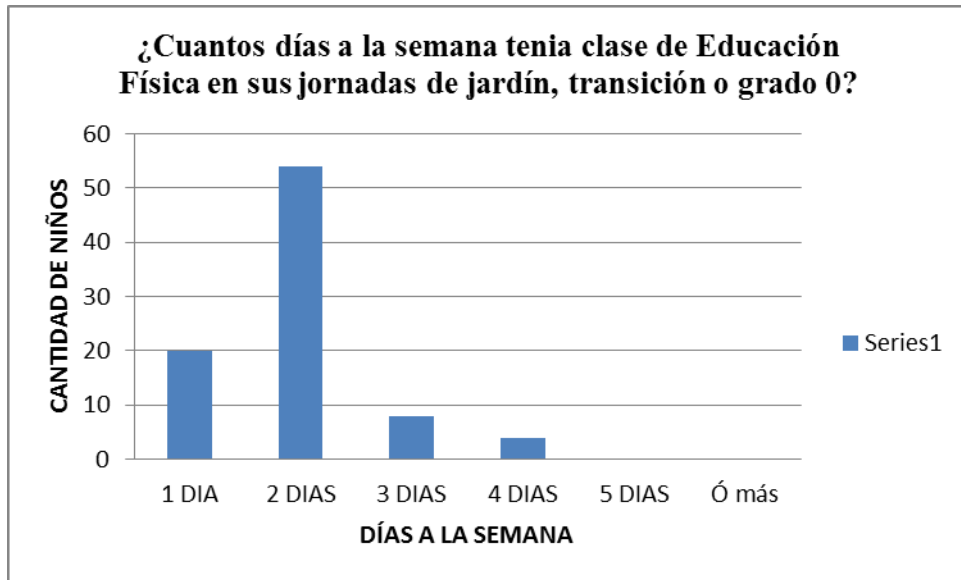
Gráfica 1. Pregunta 1. ¿El niño estuvo en jardín, transición o grado 0?



Pregunta 1.1. ¿El niño practicaba algo de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?



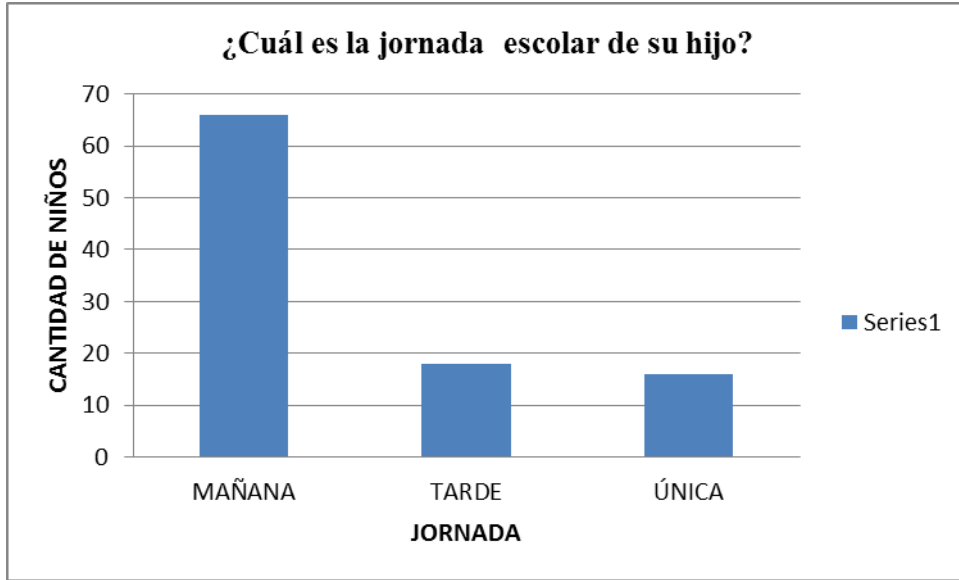
Pregunta 1.2. ¿Cuántos días a la semana tenía clase de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?



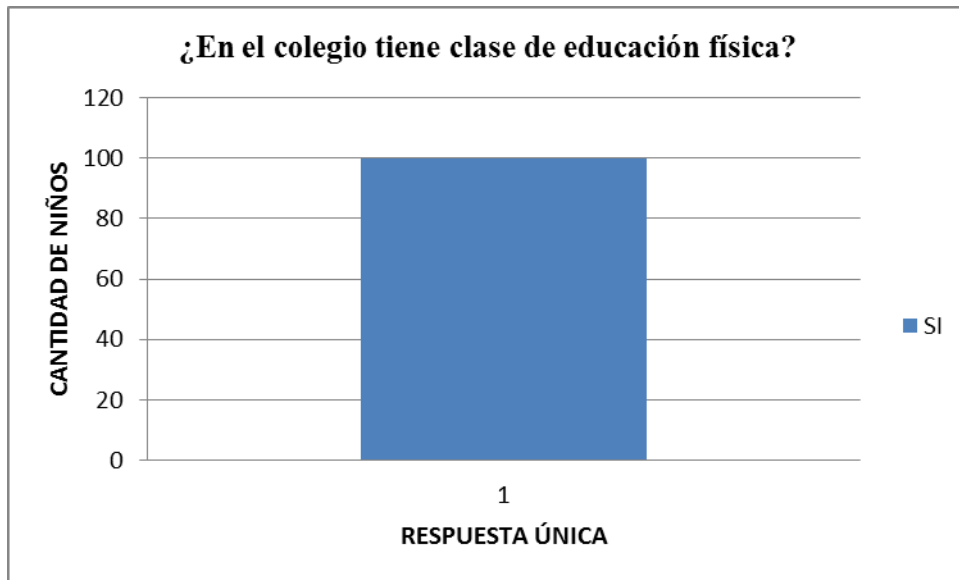
Pregunta 1.3. ¿Cuánto tiempo duraba una sesión de clase de Educación Física en sus jornadas de jardín, transición o grado 0?



Pregunta 2. ¿Cuál es la jornada escolar de su hijo?

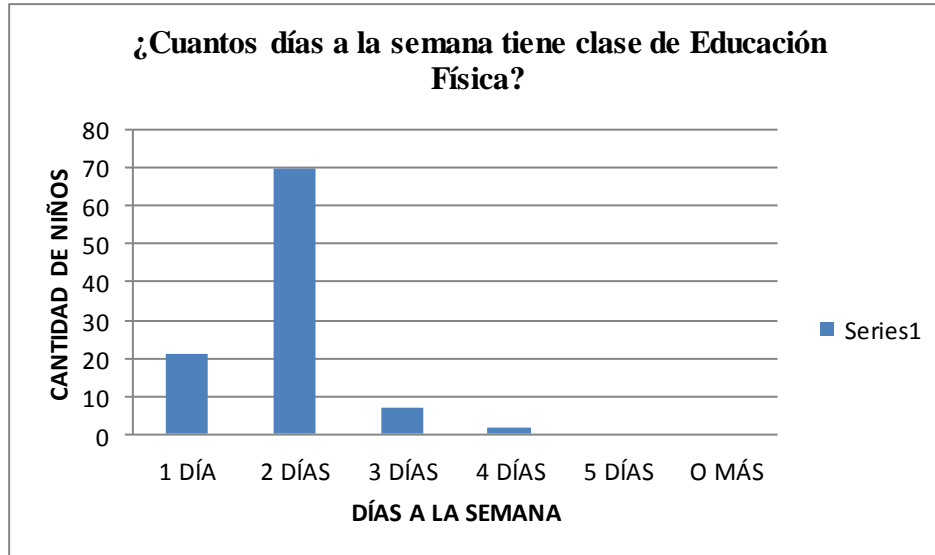


Pregunta 3. ¿En el colegio tiene clase de educación física?

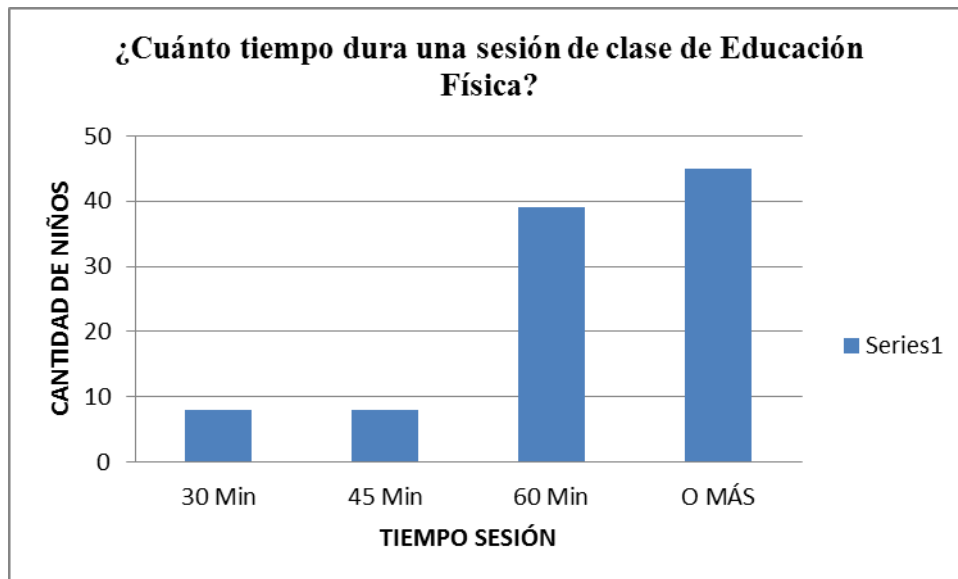




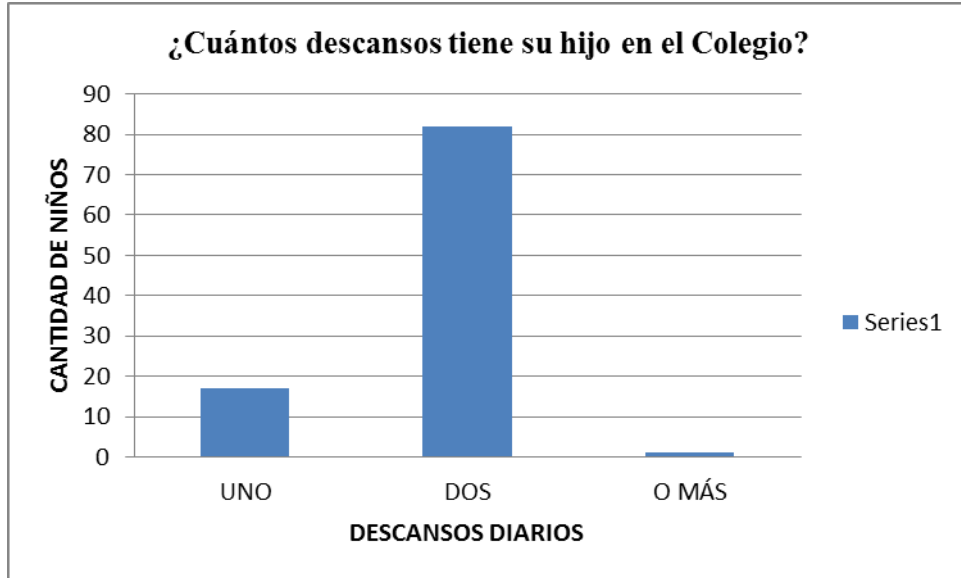
Pregunta 3.1. ¿Cuántos días a la semana tiene clase de Educación Física?



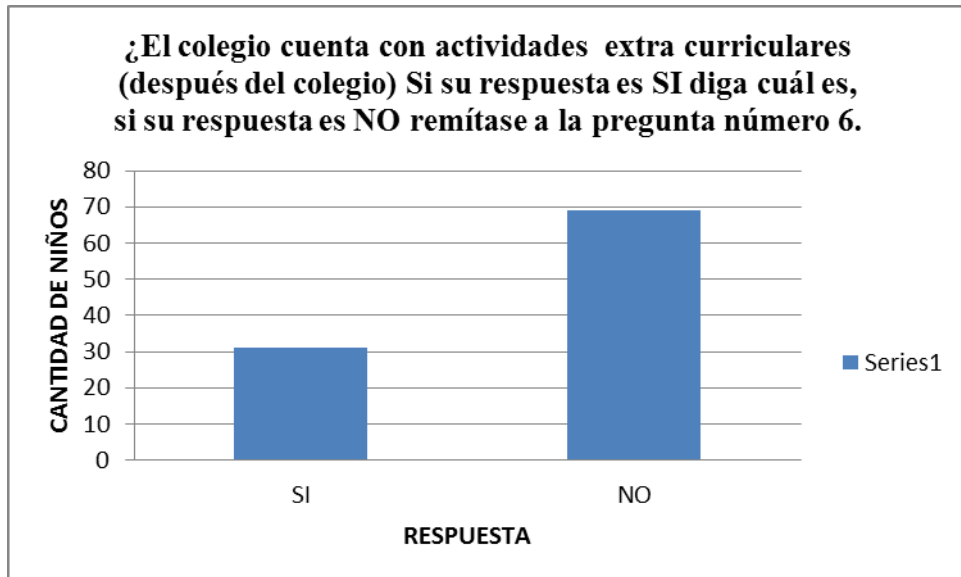
Pregunta 3.2. ¿Cuánto tiempo dura una sesión de clase de Educación Física?



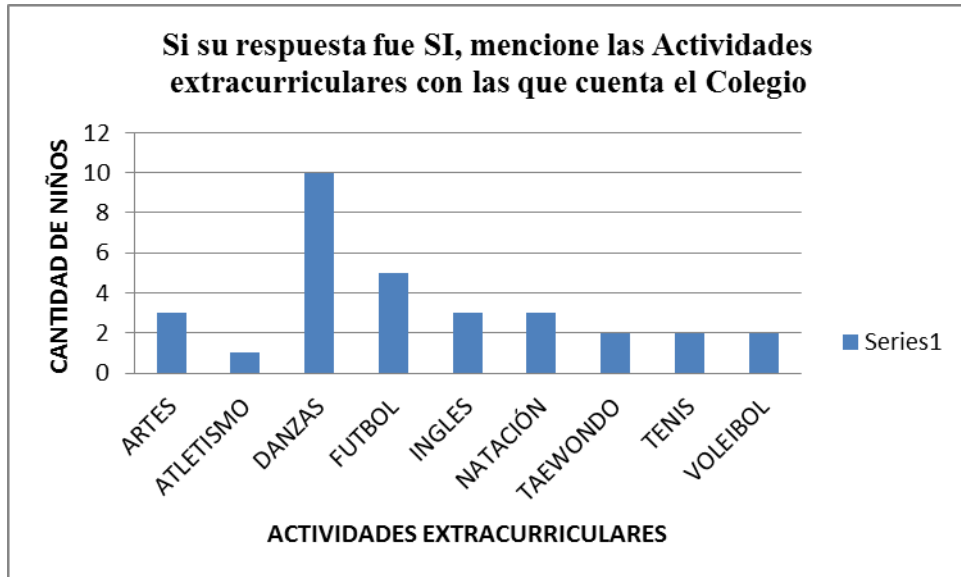
Pregunta 4. ¿Cuántos descansos tiene su hijo en el Colegio?



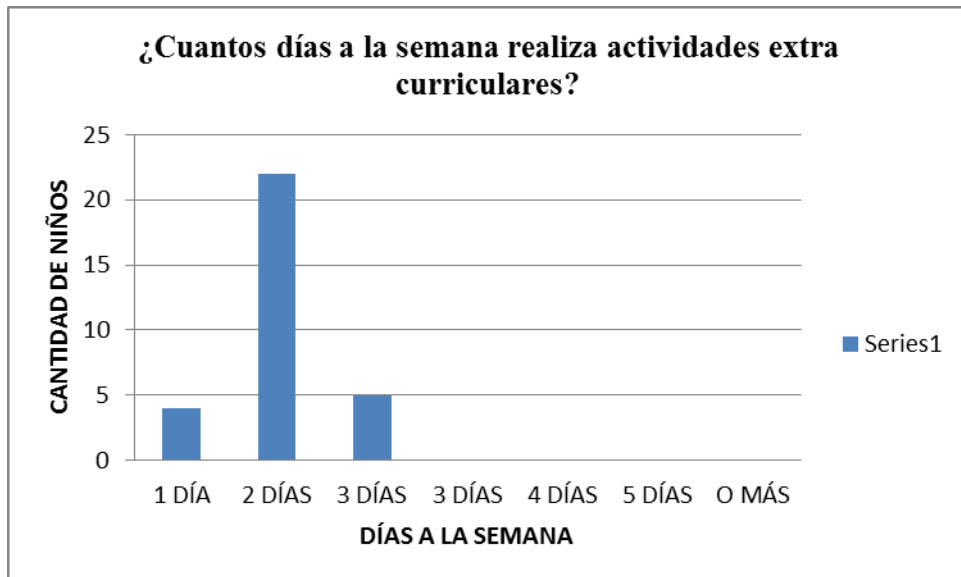
Pregunta 5. ¿El colegio cuenta con actividades extra curriculares (después del colegio) Si su respuesta es SI diga cuál es, si su respuesta es NO remítase a la pregunta número 6



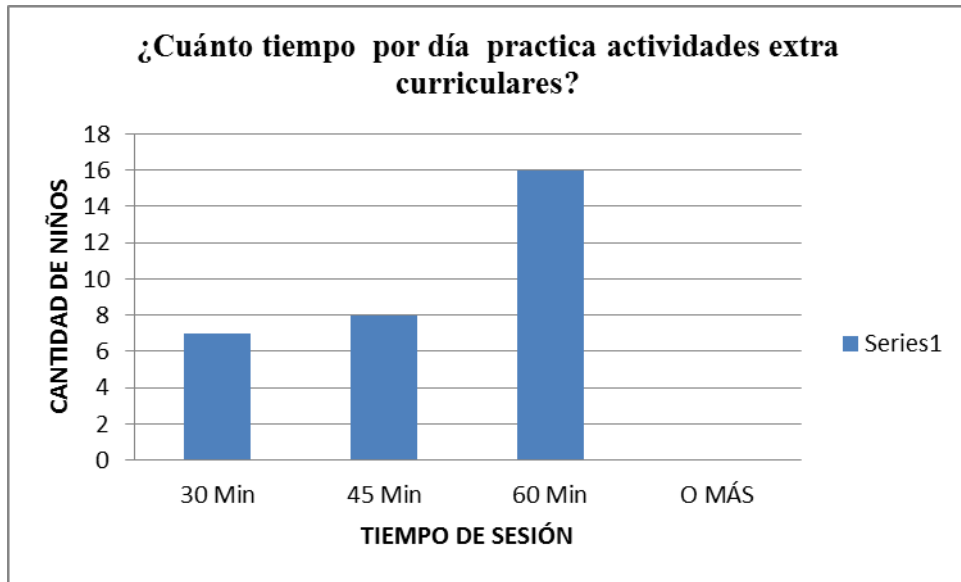
Pregunta 5.1. Si su respuesta fue SI, mencione las Actividades extracurriculares con las que cuenta el Colegio:



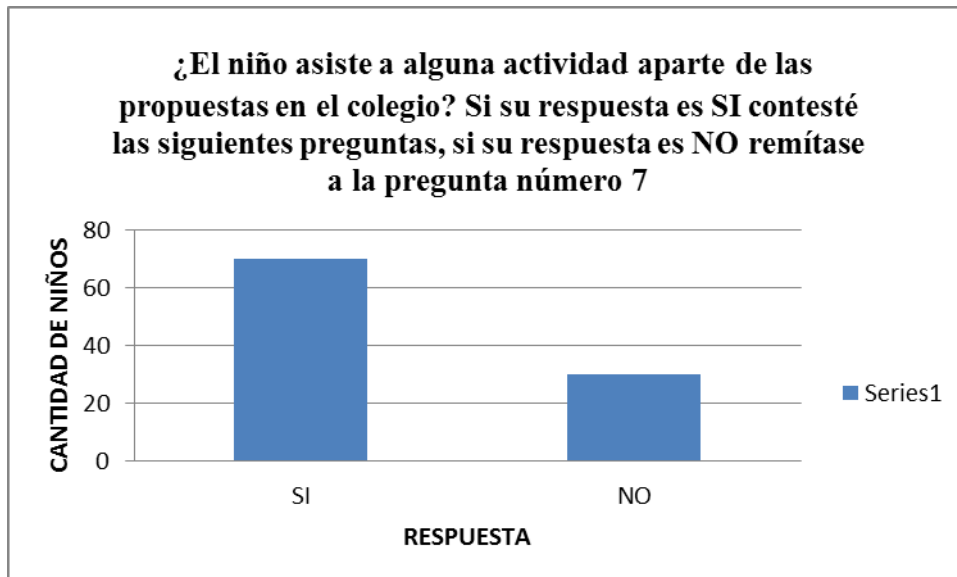
Pregunta 5.2. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades extra curriculares?



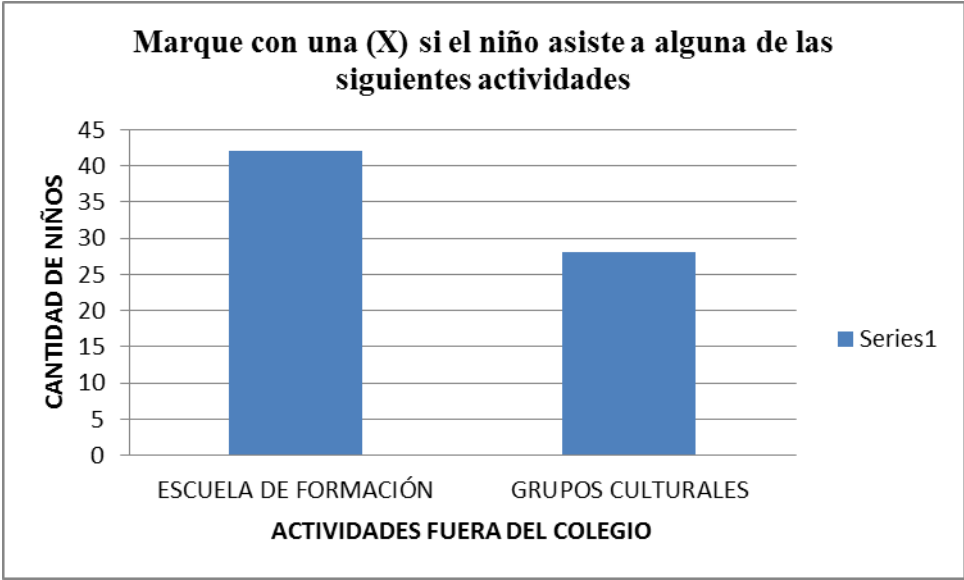
Pregunta 5.3. ¿Cuánto tiempo por día practica actividades extra curriculares?



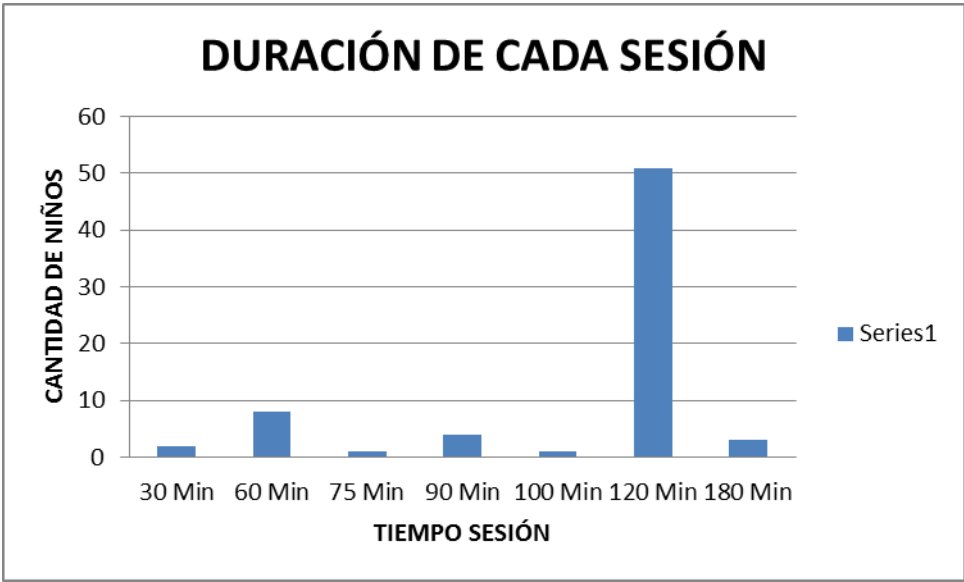
Pregunta 6. ¿El niño asiste a alguna actividad aparte de las propuestas en el colegio? Si su respuesta es SI contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es NO remítase a la pregunta número 7



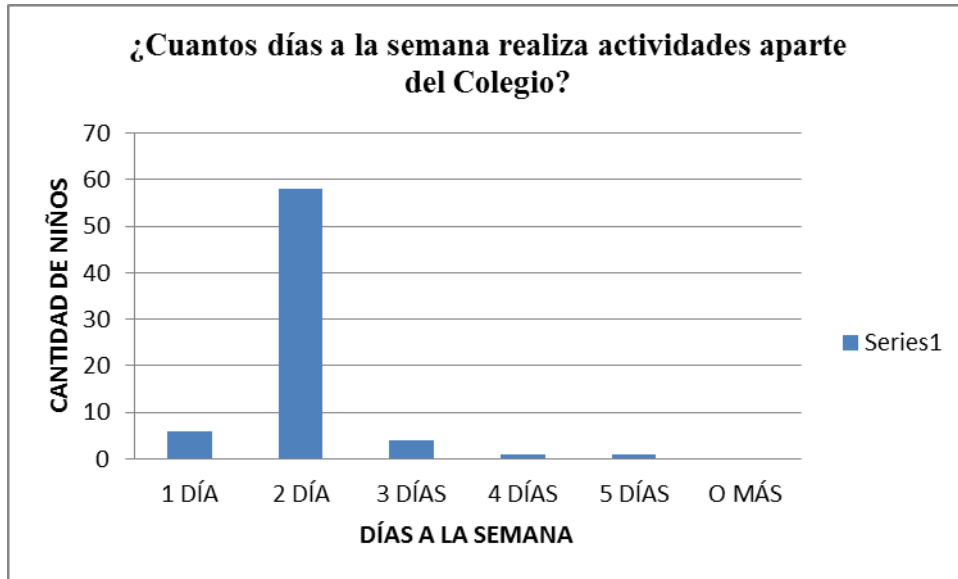
Pregunta 6.1. Marque con una (X) si el niño asiste a alguna de las siguientes actividades y por favor al lado colocar la duración de cada sesión



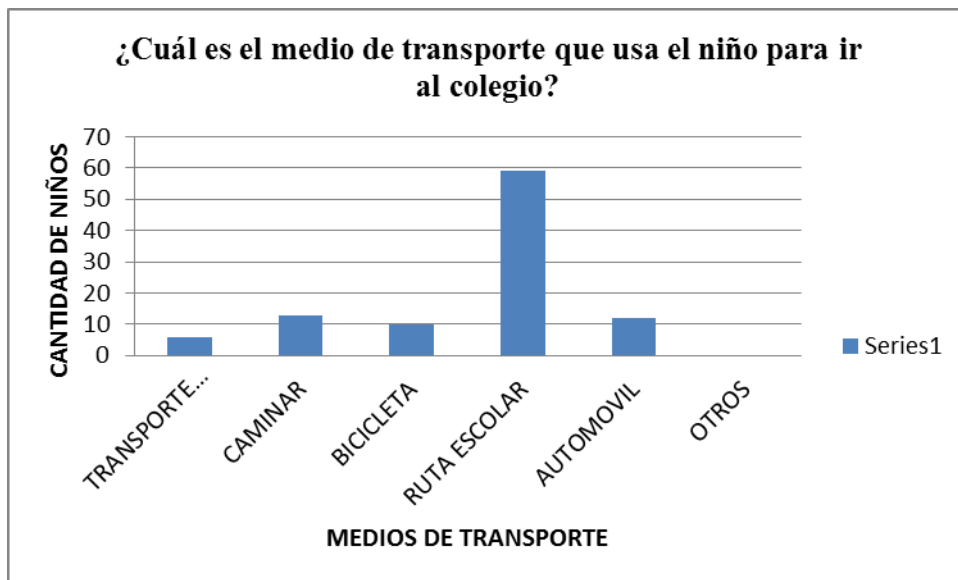
Pregunta 6.1.1. Marque con una (X) la duración de cada sesión



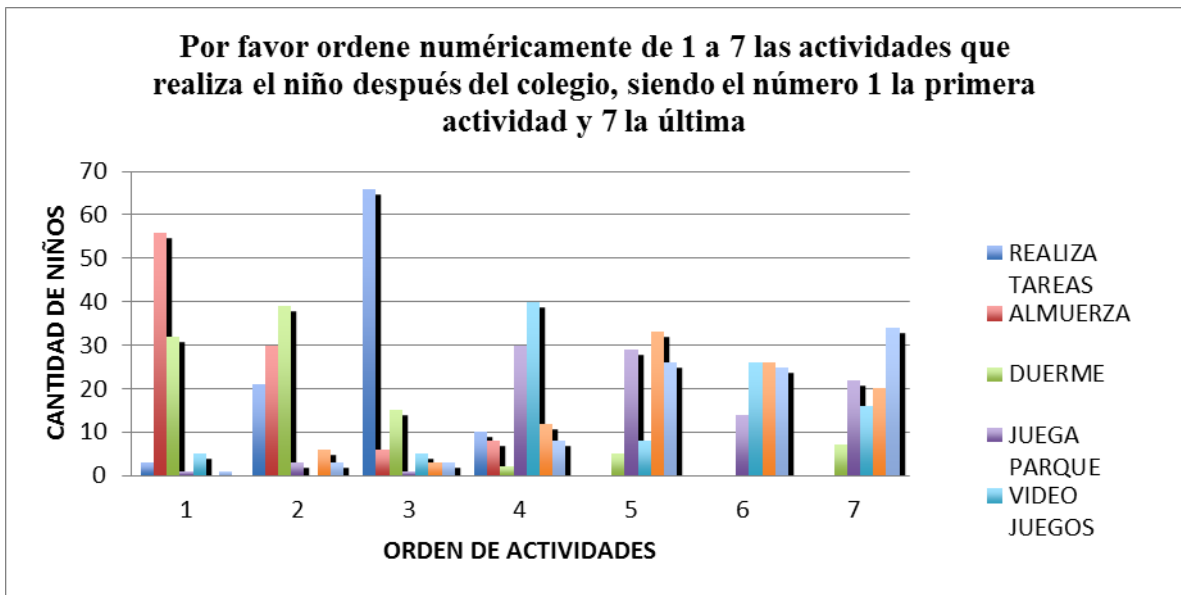
Pregunta 6.2. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades aparte del Colegio?



Pregunta 7. ¿Cuál es el medio de transporte que usa el niño para ir al colegio?

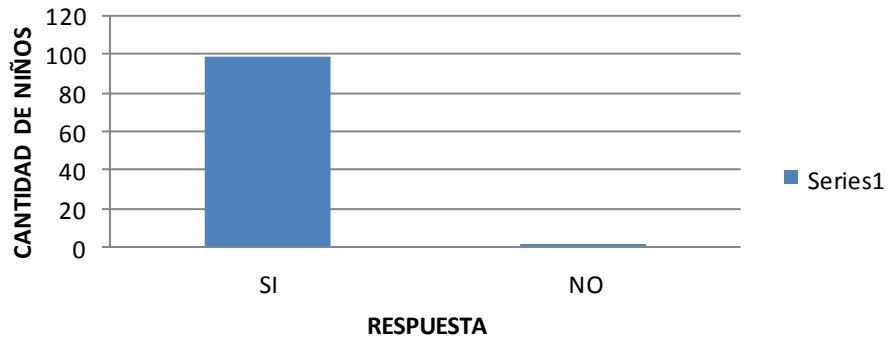


Pregunta 8. Por favor ordene numéricamente de 1 a 7 las actividades que realiza el niño después del colegio, siendo el número 1 la primera actividad y 7 la última.



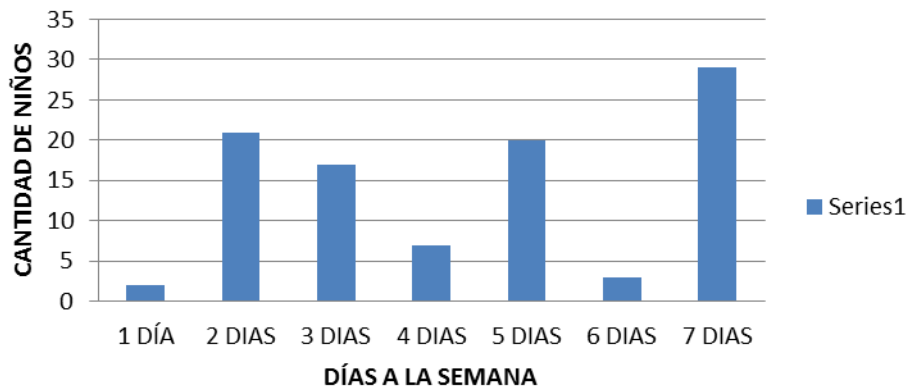
Pregunta 9. ¿Durante los últimos 7 días (el niño (a) vio televisión o juego con videojuegos? Si su respuesta es SI conteste las siguientes preguntas, si su respuesta es NO remítase a la pregunta número 10.

**¿ Durante los últimos 7 días el niño (a) vio televisión o jugo con videojuegos? Si su respuesta es SI contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es NO remitase a la pregunta número 10.**



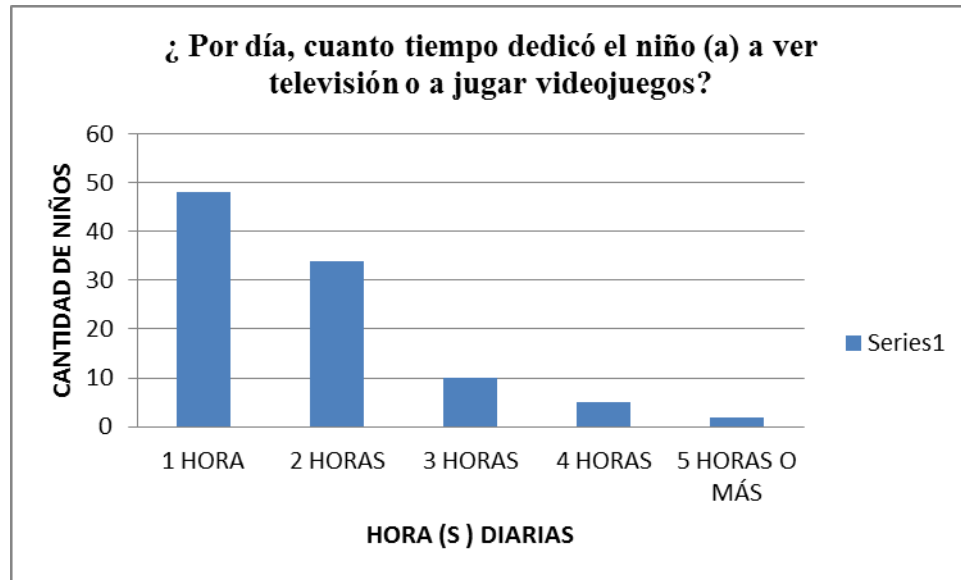
Pregunta 9.1. ¿Cuántos días el niño (a) vio televisión o jugo con videojuegos?

**¿ Cuántos días el niño(a) vio televisión o jugo videojuegos?**

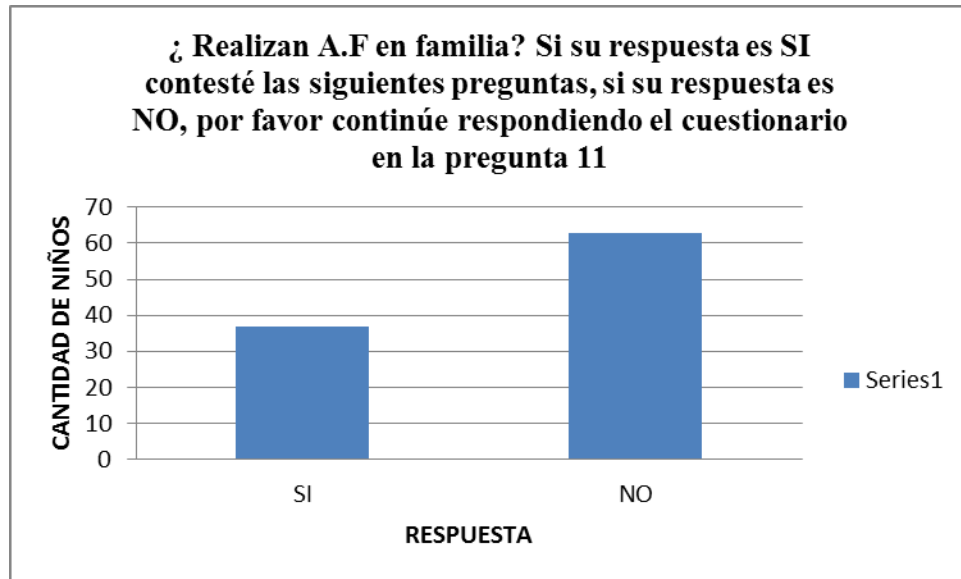




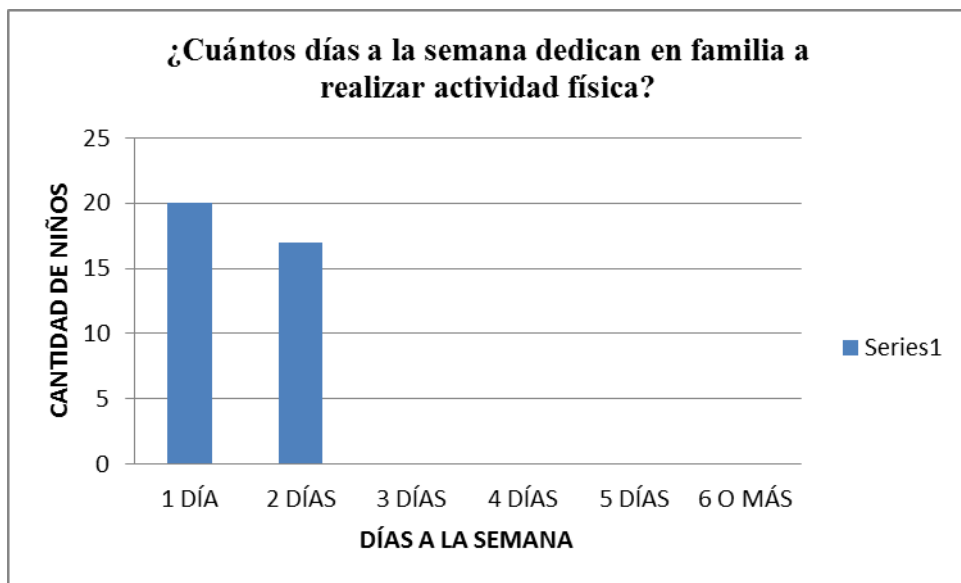
Pregunta 9.2. ¿Por día, cuanto tiempo dedico el niño (a) a ver televisión o a jugar con videojuegos?



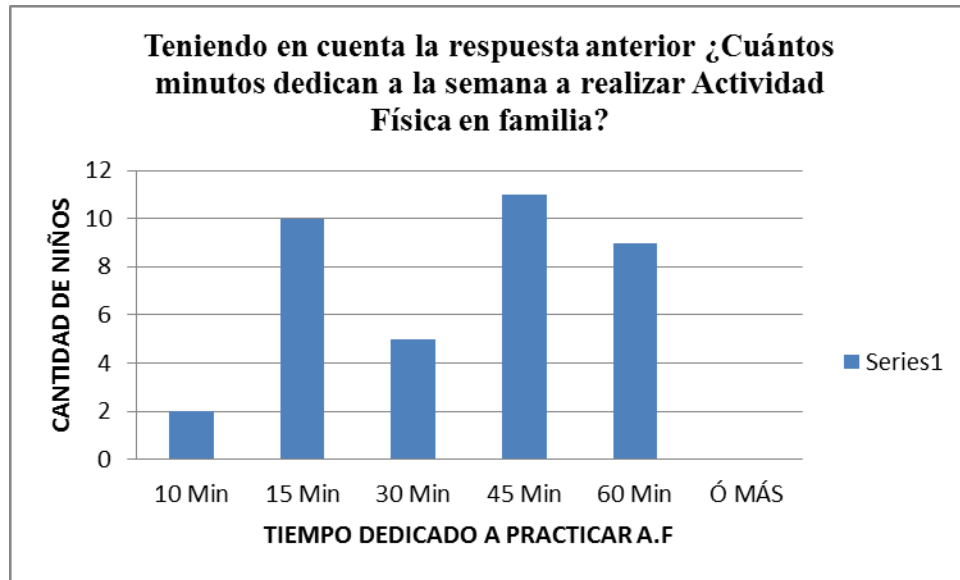
Pregunta 10. ¿Realizan Actividad Física en familia? Si su respuesta es SI contesté las siguientes preguntas, si su respuesta es NO, por favor no continúe respondiendo el cuestionario en la pregunta 11.



Pregunta 10.1. ¿Cuántos días a la semana dedican en familia a realizar actividad física?



Pregunta 10.2. Teniendo en cuenta la respuesta anterior ¿Cuántos minutos dedican a la semana a realizar Actividad Física en familia?



Pregunta 11. ¿Con que frecuencia las siguientes cosas IMPIDEN que usted y su familia realicen Actividad Física?

