

La actividad física en el ámbito educativo, como perspectiva de desarrollo integral

The physical activity in the educational field, as a perspective of integral development

Laura María Lizarazo López

Licenciada en Educación Física Recreación y Deporte Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Estudiante de Maestría en Pedagogía de la Cultura Física Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Docente Institución Educativa de Básica y Media. Correo: lamalilo_15@hotmail.com

Resumen

Se presentan los resultados de una investigación científica desarrollada en el contexto colombiano, como una contribución a los ambientes pedagógicos de la clase de Educación Física que dinamiza la importancia de la actividad física, para contribuir a la mejora de las condiciones de vida que la OMS promueve en la población adolescente. **Objetivo:** determinar los niveles de actividad física en una muestra de adolescentes. **Metodología:** investigación cuantitativa, utilizando el *Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)*, para determinar los niveles de actividad física de un grupo de adolescentes. Los datos se sometieron a los procesos de validez relevantes del coeficiente alfa de Cronbach. **Resultados:** los estudiantes evaluados presentan una tendencia a ubicarse en el nivel bajo, seguido del nivel moderado, en términos de actividad física. **Conclusión:** la actividad física es un factor determinante en el desarrollo de los adolescentes, pues genera múltiples beneficios a nivel físico y psicológico. La teoría relaciona estrechamente la formación de la autoestima, con la práctica regular de actividad física. En tal sentido, el presente estudio arroja evidencia sobre la necesidad de promover la actividad física desde la clase de Educación Física en la población estudiada, con el fin de contribuir a la mejora de su calidad de vida.

Palabras clave: actividad física, educación física, salud, adolescencia.

Abstract

This research exposes the results of a scientific research developed in the Colombian context as a contribution to the pedagogical environments from the Physical Education class that dynamizes the importance of the physical activity, in order to contribute to the improvement of living conditions that the WHO promotes in the adolescent population. **Objective:** To determine the levels of physical activity in a sample of adolescents. **Methodology:** Quantitative research, using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), to determine the physical activity levels of a group of adolescents. The data were subjected to the relevant validity processes of the Cronbach alpha coefficient. **Results:** The evaluated students present a tendency to be located in the low level, followed by the moderate level, in terms of physical activity. **Conclusion:** Physical activity is a determining factor in the development of adolescents, since it generates multiple benefits on a physical and psychological level. The theory closely relates the formation of self-esteem, with the regular practice of physical activity. In this regard, this study provides evidence on the need to promote physical activity from the Physical Education class in the population studied, in order to contribute to the improvement of their quality of life.

Keywords: Physical Activity, Physical Education, Health, Adolescence.

Introducción

Desde el siglo XX, diversos estudios asocian la práctica regular de actividad física (AF) y los beneficios a nivel psicológico y psicosocial (Cantera & Devis, 2002; Ramírez et al., 2004), y coinciden en afirmar que es posible disminuir la depresión, la ansiedad y mejorar la autoestima y la autoconfianza mediante la AF regular. Los adultos fueron, inicialmente, el objeto de estudio, pero en las últimas décadas se ha concluido, como lo sugiere Armstrong (2007), que un programa de AF apropiado y bien prescrito, permitirá una amplia gama de beneficios psicológicos y fisiológicos, tales como un mejor desarrollo cardiovascular, respiratorio, motor, cognitivo, afectivo y social, de los adolescentes.

A pesar del creciente conocimiento científico de los beneficios relacionados con la AF para la juventud, la evidencia de la investigación reporta una disminución en la participación en AF durante la adolescencia (Kimm et al., 2000). Se puede observar que jóvenes, aun conociendo cada uno de los beneficios que tiene la AF, prefieren pasar el tiempo usando aparatos electrónicos, lo que también conlleva a la aparición de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, entre otras.

La educación para un estilo de vida saludable, puede proporcionar herramientas útiles para la vida futura. En este sentido, las clases de educación física (EF) ofrecen buenas oportunidades para modificar y mejorar las actitudes sobre la elección de una dieta saludable y planes de AF entre los niños y adolescentes, lo que puede servir de gran ayuda para toda la vida.

Con la intención de abordar una realidad específica, se presenta este estudio con metodología de corte cuantitativo, el cual tiene como objetivo medir los niveles de actividad y las relaciones edad, género, estrato, repitencia escolar y núcleo familiar.

Método

Tipo de estudio

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, con diseño transversal, descriptivo. La población del estudio incluye 448 estudiantes. La muestra se determinó con un nivel de confianza del 95%, $Z = 1.96$, se trabaja en total incertidumbre $p = q = 0.5$, con un error del $9.25\% = e$ y una población $N = 448$. Con estos datos se obtiene un tamaño de muestra de 91 estudiantes.

Instrumento de recolección de información

Se utilizó un instrumento estandarizado, al cual se le hizo su propia validez. Fue seleccionado luego de una búsqueda extensa de posibilidades, teniendo en cuenta el objetivo planteado y realizando la adaptación al medio colombiano. Con tal fin se eligió el cuestionario *Physical activity questionnaire for adolescents (PAQ-A)* (Kowalski et al., 2004) (Anexo 1).

El cuestionario PAQ-A fue diseñado para valorar la actividad física de los adolescentes. Mide los niveles de actividad física de muy baja a muy intensa en los últimos 7 días. Es apropiado para adolescentes entre 12 y 18 años (Martínez et al., 2009).

Validez y confiabilidad

Para este procedimiento se realizó una prueba piloto con 10 estudiantes (colegio con características parecidas al de la muestra), para verificar si el vocabulario utilizado es el adecuado para la edad de los participantes. Seguido a esto, utilizando el programa SPSS 13 versión estudiantil, primero se obtuvo el promedio de las 19 opciones de la pregunta uno, y el promedio de las siete opciones de la pregunta 8. Después, la puntuación final se obtuvo mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en las ocho preguntas. Estos resultados nos permitieron obtener los siguientes rangos:

De 1 a 1.49: nivel muy bajo

De 1.50 a 2.49: nivel bajo

De 2.50 a 3.49: nivel moderado

De 3.50 a 4.49: nivel intenso

De 4.50 a 5.00: nivel muy intenso

Resultados

Con base en un análisis de tipo descriptivo, se puede deducir que el grupo de estudio se ubicó en un nivel bajo de actividad física, seguido del nivel moderado, aunque de manera casi heterogénea, es decir, se encontraron algunas diferencias (Figura 1). En cuanto al género, de forma casi heterogénea, las mujeres se clasifican en un nivel bajo de actividad física, mientras que los hombres logran el nivel moderado, pero las diferencias promedio en sus puntuaciones resultaron no significativas. (Figura 2)

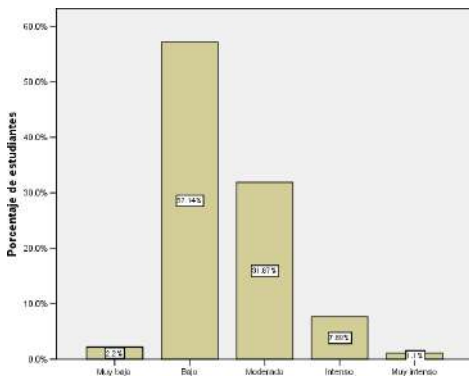


Figura 1. Niveles de actividad física en el grupo de estudio.

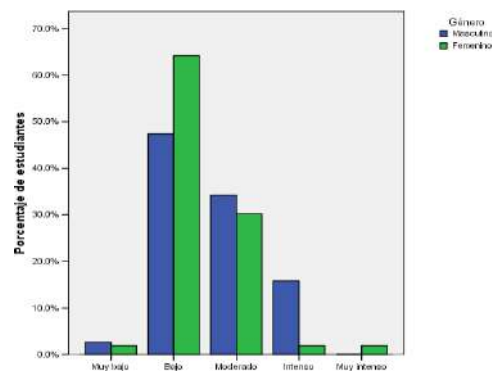


Figura 2. Niveles de actividad física por género.

En cuanto al núcleo familiar, los participantes que viven con sus padres tienden a clasificarse en el nivel bajo de actividad física, de manera casi heterogénea; por otro lado, los estudiantes que viven con sus abuelos, tienden a ubicarse en el nivel moderado, de forma casi heterogénea.

Los participantes de estratos 1, 2 y 3 se ubican en el nivel bajo de actividad física, de manera casi heterogénea. Los estudiantes de estrato 4 se clasifican en el nivel intenso de actividad física, de manera casi heterogénea. Finalmente, un estudiante de estrato 5 se ubicó en el nivel moderado de actividad física.

También con el análisis de los resultados se determina que las puntuaciones promedio logradas por los estudiantes con edades de 14 y 17 años obtuvieron puntuaciones promedio levemente superiores a las obtenidas por los estudiantes de 15 y 16 años.

Discusión

Con base en un análisis de tipo descriptivo, se puede deducir que el grupo de estudio se ubicó en un nivel bajo de actividad física, seguido del nivel moderado, aunque de manera casi heterogénea. En cuanto al género, de forma casi heterogénea, las mujeres se clasificaron en un nivel bajo de actividad física, mientras los hombres lograron el nivel moderado, aunque las diferencias promedio en sus puntuaciones resultaron no significativas.

Si bien Devís (2000) define la actividad física como movimiento corporal que realizan los músculos esqueléticos, que da como resultado un gasto de energía y además es una experiencia individual y personal que le permite al individuo relacionarse con otros seres y el medio que lo rodea, con la aplicación del PAQ-A se pudo observar cómo los jóvenes, cuando realizan algún tipo de actividad física, están al mismo tiempo desarrollando o mejorando también su dimensión personal y socio cultural.

Montoya et al. (2016), determinaron que el 75,9% de su muestra se encontraba entre los niveles muy bajo y bajo de actividad física, de los cuales el 49,1% tenía un nivel de actividad física bajo. En esta investigación, con base en un análisis de tipo descriptivo, se puede deducir que el grupo de estudio se ubicó en un nivel bajo de actividad física, seguido del nivel moderado, aunque de manera casi heterogénea.

Pieron & Ruiz (2013) resaltan la importancia del papel de los familiares en la adquisición de hábitos de práctica deportiva, pues afirman que estos deberían valorar el juego y la diversión como factor fundamental en el desarrollo de niños y adolescentes. En la presente investigación se evidencia que los participantes que viven con sus padres tienden a clasificarse en el nivel bajo de actividad física, de manera casi heterogénea; por otro lado, quienes viven con sus abuelos tienden a ubicarse en el nivel moderado, de forma casi heterogénea; finalmente, los estudiantes que viven con otras personas logran ubicarse en el nivel bajo, de forma casi heterogénea, lo que nos lleva a pensar que aún existe falta de información acerca de la importancia y los beneficios de la práctica regular de actividad física a temprana edad.

Campos (1996) afirma que puede existir un mayor desinterés por la práctica deportiva en familias de estratos bajos, lo que coincide con nuestros hallazgos, pues, en cuanto al estrato social, se deduce que, los estudiantes de estrato 1, se ubican en el nivel bajo de actividad física, de manera casi heterogénea. García (2001) y Nuviala et al. (2003), indican que la actividad física disminuye con la edad, produciendo un momento de crisis en el paso de la educación primaria a la secundaria. También Martínez et al. (2012) afirman que la actividad física en la adolescencia es más fuerte, y son más activos en la etapa inicial de la misma. En concordancia con estos hallazgos, con respecto a la edad se pudo establecer que los estudiantes de 14 y 17 años se ubicaron en el nivel moderado de actividad física, de manera casi heterogénea, y los estudiantes de 15 y 16 años se ubicaron en el nivel bajo de actividad física, de forma casi heterogénea.

Conclusiones

Se determinaron los niveles de AF mediante la aplicación del cuestionario PAQ-A, del cual, mediante la prueba del Alpha de Cronbach, se obtuvo un alto porcentaje de confiabilidad para aplicar el cuestionario PAQ-A (0.824), lo que proporcionó la validez interna del instrumento, requerida para la recogida de datos referidos a las puntuaciones de la actividad física. Incluso, este porcentaje fue superior al obtenido en el pilotaje efectuado con antelación. De acuerdo con los resultados obtenidos con este cuestionario, y basados en un análisis de tipo descriptivo, se puede deducir que el grupo de estudio se ubicó en un nivel bajo de actividad física, seguido del nivel moderado, aunque de manera casi heterogénea.

A partir de estos resultados, desde nuestra labor docente, podemos brindar a nuestros estudiantes espacios de participación sin restricciones en las clases de Educación física y así contribuir, de manera significativa, a su desarrollo integral. Por esta razón, las actividades deben tener como objetivo resaltar la importancia de la participación –y no del resultado–, a través del esfuerzo y la mejora personal.

Se deben diseñar tareas con objetivos realistas, que los alumnos puedan conseguir a través de progresiones fáciles de seguir, para que ellos mismos experimenten sensaciones de mejora en la práctica; fomentar las buenas relaciones del grupo de clase, promoviendo un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo; reconocer el buen comportamiento del estudiante en clase, con el fin de reforzar su buena actuación; y, por último, fomentar el aprendizaje cooperativo .

Referencias

- Armstrong, J. (2007). Aerobic fitness. What are we measuring? *Medicine and Sport Science*, 50, 5-25.
- Bradley, J., Keane, F., & Crawford, S. (2013). School sport and academic achievement. *Journal of School Health*, 83(1), 8-13.
- Brickmann, H. (1989). Adaptación, estandarización y elaboración de las normas para el inventario de Coopersmith. *Revista Chilena de Psicología*, 10(1), 63-71.
- Campos, J. (1996). Análisis de los determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos. En: Consejo Superior de Deportes (ed.), *Indicadores para la detección de talentos deportivos* (pp.7-68). España: CSD.
- Cantera, M., & Devis, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar: Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado con adolescentes. *APUNTS Educación Física y Deportes*, 67, 54-62.

- Casas, J., & Ceñal, F. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9(1), 20-24.
- Coopersmith, S. (1976). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman -Company.
- Craig, G., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo Psicológico*. México: Pearson.
- Devís, J. D. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. España: INDE Publicaciones.
- Dishman, R., Felton, G., Hales, D., & Sward, D. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396-407.
- García, F. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CSD.
- Guillón, M., Crocq, M., & Bailey, P. (2007). Nicotine dependence and self-esteem in adolescents with mental disorders. *Addictive Behaviors*, 32(4), 758-764.
- Kimm, S., Glynn, N., Kriska, A., Fitzgerald, S.L, Aaron, D., Similo, S., McMahon, R., & Barton, B. (2000). Longitudinal changes in physical activity in a biracial cohort during adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(8), 1445-1454.
- Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. (2004). *Activity Questionnaire For Older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A)*. Canada: University of Saskatchewan, College of Kinesiology.
- Martínez, A., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente, G., Casajús, J., Álvarez, L., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles. Estudio Avena. *Profesorado. Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*, 16 (1), 391-398.
- Martínez, D., Martínez, V., Pozo, T., Welk, G., & Villagra, A. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Salud Pública*, 427-439.
- Merino, B., & González, E. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Grafo S.A.
- Montoya, A., Pinto, D., Taza, A., Meléndez E., & Alfaro, P. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres-LIMA. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 1, 21-31.
- Mullis, R., & Chapman, P. (2000). Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping style. *Journal of Social Psychology*, 140, 539-541.
- Nuviala, A., Ruiz, F., García, M. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 3, 13-20.

- OMS Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física*. Suiza: OMS.
- Pacheco, J., Luarte, C., Pérez, S., & Linz, L. (2015). Incidencia en la autoestima, a partir de una intervención pedagógica basada en el en el karate tradicional, en estudiantes de una Universidad del Sur de Chile. *Revista de Ciencias de la Actividad Física*, 16(2), 79-85.
- Pieron, M., & Ruiz, J. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 51, 525-549.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Schmalz, D., Deane, G., & Birch, I. (2007). A longitudinal assessment of the links between physical activity and self-esteem in early adolescent non-hispanic females. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 559-565.
- Schneider, M., Fridlund, G., & Cooper, D. (2008). Physical activity and physical self- concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 1-14.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C. & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

Anexo 1

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A) (Martínez et al., 2009).

Nombre: _____ Grado: _____

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasio o danza que** hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración, como jugar a las escondidas, saltar a lazo, correr, trepar y otras.

Recuerda:

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

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

| | No | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7 o más |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Saltar cuerda | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Patinar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jugar juegos como escondidas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Montar en bicicleta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Caminar (como ejercicio) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Correr/trotar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aeróbicos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Natación | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bailar /Danza | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bádminton | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rugby | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Montar en monopatín | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Futbol/futbol sala | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voleibol | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hockey | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Baloncesto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Esquiar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Deportes de raqueta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Balonmano | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Atletismo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pesas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Artes Marciales | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Otros_____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Otro_____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

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

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| No hice/hago educación física | <input type="radio"/> |
| Casi nunca | <input type="radio"/> |
| Algunas veces | <input type="radio"/> |
| A menudo | <input type="radio"/> |
| Siempre | <input type="radio"/> |

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

| | |
|---|-----------------------|
| Estar sentado (Hablar, leer, trabajo de clase | <input type="radio"/> |
| Estar o pasear por los alrededores | <input type="radio"/> |
| Correr o jugar un poco | <input type="radio"/> |
| Correr y jugar bastante | <input type="radio"/> |
| Corre y jugar intensamente todo el tiempo | <input type="radio"/> |

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

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| Ninguno | <input type="radio"/> |
| 1 vez en la última semana | <input type="radio"/> |
| 2-3 veces en la última semana | <input type="radio"/> |
| 4 veces por semana | <input type="radio"/> |
| 5 veces por semana | <input type="radio"/> |

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

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| Ninguno | <input type="radio"/> |
| 1 vez en la última semana | <input type="radio"/> |
| 2-3 veces en la última semana | <input type="radio"/> |
| 4 veces por semana | <input type="radio"/> |
| 5 veces por semana | <input type="radio"/> |

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| Ninguno | <input type="radio"/> |
| 1 vez en la última semana | <input type="radio"/> |
| 2-4 veces en la última semana | <input type="radio"/> |
| 4 veces por semana | <input type="radio"/> |
| 5 veces por semana | <input type="radio"/> |

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor (Señala sólo una).

| | |
|--|-----------------------|
| Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico | <input type="radio"/> |
| Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos) | <input type="radio"/> |
| A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre | <input type="radio"/> |
| Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre | <input type="radio"/> |
| Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre | <input type="radio"/> |

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

| | Ninguna | Poca | Normal | Bastante | Mucha |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Lunes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Martes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Miércoles | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jueves | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Viernes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sábado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Domingo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

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

| | |
|----|-----------------------|
| Sí | <input type="radio"/> |
| No | <input type="radio"/> |