

## Evaluación de la actividad física en los estudiantes del grado 10 de la Institución Educativa Guillermo Valencia

Evaluation of physical activity in students of grade 10 of the Guillermo Valencia  
Educational Institution

Beatriz Paola Borja Díaz\*

[beatriborjad@gmail.com](mailto:beatriborjad@gmail.com)

Norelys Montes Franco\*\*

[francomontesn@gmail.com](mailto:francomontesn@gmail.com)

Alfredo Segundo López Tirado\*\*\*

[aslopez@correo.unicordoba.edu.co](mailto:aslopez@correo.unicordoba.edu.co)

\*Universidad de Córdoba, Colombia; \*\*Universidad de Córdoba, Colombia; \*\*\*Universidad de Córdoba,  
Colombia.

---

### Resumen

Este artículo habla sobre la evaluación de la actividad física y la importancia de la realización en los estudiantes del grado 10 de la institución educativa Guillermo Valencia, esta busca un mejoramiento de la calidad de vida de cada estudiante, la importancia de la actividad física ha incrementado en las instituciones y nosotros como licenciados estamos en el deber de incentivar a cada uno a cambiar hábitos, como mejorar las horas de sueño, cambiar el estilo de alimentación, disminuir las horas en el celular, por medio de una encuesta realizada, observamos diferentes resultados, lo importante de los resultados es que cada estudiante responda con sinceridad y mirar a fondo las necesidades de cada uno, el objetivo de esta es evaluar el tiempo que le dedica cada estudiante a realizar cualquier tipo de actividad física, pudimos concluir que la mayoría de estos no son activos físicamente en un nivel alto, están en movimiento porque las condiciones se lo exigen.

**Palabras clave:** Actividad física, evaluación, estudiantes.

### Abstract

*This article talks about the evaluation of physical activity and the importance of carrying it out in 10th grade students of the Guillermo Valencia educational institution, it seeks to improve the quality of life of each student, the importance of physical activity has increased in the institutions and we as graduates have the duty to encourage each one to change habits, such as improving the hours of sleep, changing the eating style, reducing the hours on the cell phone, through a survey carried out, we observed different results, the important thing about the results is that each student responds honestly and look in depth at the needs of each one, the objective of this is to evaluate the time that each student spends doing any type of physical activity, we were able to conclude that the majority of them are not physically active at a high level, they are on the move because conditions demand it.*

**Keywords:** Physical activity, evaluation, students

---

## **INTRODUCCIÓN**

La actividad física son varios movimientos que se ejecutan con ayuda del cuerpo utilizando los músculos y el esqueleto, que darán como resultado un desgaste de energía, trayendo consigo beneficios para la salud de una persona, cómo la prevención, control, tratamiento y rehabilitación de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, etc. Por otra parte, la realización de Actividad Física se vio afectada por el confinamiento de la población debido a la pandemia por COVID-19 en el año 2023 incrementó el problema de inactividad física a nivel mundial y las restricciones de movilidad han afectado la capacidad para realizar actividad física como parte natural de la vida diaria (Sepúlveda et al., 2023). Así mismo, el problema de inactividad física de los escolares aumento por las restricciones que se llevaron a cabo durante la pandemia, esta problemática debe tomarse en consideración por diversas razones. Por un lado, el estudiantado podría haberse visto privado en mayor medida del papel fundamental que desempeña la AF para su desarrollo

físico y psicosocial (De Miguel-Etayo et al., 2014; Gray, 2011).

Por consiguiente, el realizar Actividad Física en espacios diferentes y aparte de las clases de educación física puede ser beneficioso para disminuir la inactividad física en los escolares porque esas horas mínimas de actividad física (AF) pueden alcanzarse de una sola vez o de manera sumativa a lo largo del día, siendo posible combinar distintos periodos de Actividad Física para beneficiarse de los efectos saludables (Mendez et al., 2022). Otro elemento que incide en la actividad física en el ámbito escolar durante la pandemia fue el sedentarismo el sueño, la actividad física y el sedentarismo son factores relacionados con la depresión y la calidad de vida (Jang & Yang, 2023).

Siguiendo con la línea anterior estos son unos de los aspectos a tener en cuenta en la institución educativa Guillermo valencia de la ciudad de Montería. Un sistema educativo de actividad física se crea como alternativa de solución a las deficiencias motrices encontradas. Se hacen aportes desde la teoría educativa de la actividad física para el trabajo con estos jóvenes (Sanabria et al., 2021).

Ahora bien la actividad física en escolares es muy importante porque desde

ahí se ve la excelencia de las clases y la buena realización de esta misma, (Polevoy, G.,2023)

La actividad física es importante para el desarrollo de la calidad de vida en las personas, ya que contribuye a la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles. La asociación de la actividad física específica de dominio con síntomas depresivos (He et al., 2023), contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, puesto que, aunque no curé la depresión pues la actividad física aporta un mejor estado de ánimo. Siguiendo con la línea anterior de la depresión la cual está en aumento en nuestra sociedad por muchos factores sociales y económicos podemos decir que el sueño, la actividad física y el sedentarismo son factores relacionados con la depresión y la calidad de vida (Jang & Yang, 2023), aspectos a tener en cuenta a la hora de intervenir en la institución educativa Guillermo valencia Otro elemento en el que incide la actividad física es en el ámbito laboral, aspectos como la ergonomía, el desplazamiento, la nutrición entre otros influyen en esto. La promoción de la competencia en salud está relacionada con la actividad física, el tiempo libre, la calidad de vida y la salud

en los trabajadores de oficina (Blaschke et al., 2023).

Desde otra óptica la Actividad física es “cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico, habría que sumarle las características de experiencia personal y practica sociocultural, sin las cuales en muchos casos no se podría llegar a entender por qué las personas realizan las actividades que realizan y no otras”.<sup>5</sup> De nuevo estos autores piensan en un ser global no solamente en una concepción de movimiento o de salud, sino por el contrario en un ser social el cual tiene como posibilidades interactuar con otros mediante la Actividad Física. Lo cual se podría enmarcar en distintos aspectos la vida del ser humano (De Miguel-Etayo et al., 2014; Gray, 2011)

Uno de los aspectos primordiales de la actividad física es la frecuencia, la cual “Se refiere al número de veces a la semana o al año que se realiza la actividad física. Se recomienda practicar alguna actividad física la mayor parte de los días de la semana, preferiblemente todos los días de la semana, para reducir el riesgo de

algunas enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la calidad de vida (Mendez et al., 2022).

### **Pregunta problema**

¿Cuál es el estado actual de la actividad física en los estudiantes del grado 10° de la institución educativa Guillermo Valencia?

### **Objetivo general**

Analizar el estado actual de la actividad física de los estudiantes del grado 10° de la institución educativa Guillermo Valencia.

### **Objetivos específicos**

Identificar los fundamentos teóricos y metodológico de la actividad física

Diagnosticar el estado actual de la actividad física en los estudiantes del grado 10° de la institución educativa Guillermo Valencia.

### **Justificación**

Esta investigación será de gran aporte para toda la comunidad educativa de la institución educativa Guillermo Valencia mediante la cual se podrán proponer y mejorar los hábitos de actividad física de los estudiantes, no solo centrándose en las posibilidades de movimiento de los estudiantes, sino también manejando todas las dimensiones del ser como son la dimensión ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal y social.

La actividad física nos ayuda al mejoramiento del estilo de vida saludable, ya que somos una generación joven donde dejamos atrás el ejercicio físico, el movernos más por estar en el mundo de la tecnología que sin ver día a día nos consume, para crear espacios donde podamos evaluar los niveles de actividad física debemos mirar más allá de las condiciones en la que se presenta cada estudiante, como su actitud, si tiene una buena alimentación, si duerme bien, todos estos factores influyen ya que la mayoría de los estudiantes son de escasos recursos, nosotros como profesores estamos en el deber de observar y evaluar lo dicho anteriormente y así cumplir con nuestro objetivo.

La realización de este trabajo nos brindará la posibilidad para que los estudiantes del grado 10° de la institución educativa Guillermo Valencia asuman y fomenten hábitos de actividad física en diferentes ambientes, de esta forma, además de lograr que mejore su rendimiento escolar, puedan crear conciencia y comprueben que, mediante la práctica constante de actividad física, podrán mejorar en cierta forma su calidad de vida.

## **METODOLOGÍA**

A continuación, se presentan las etapas de la metodología:

- **Introducción:** En este primer apartado, se presenta la importancia de la Actividad física en el campo de la medicina y la investigación, así como la necesidad de realizar revisiones sistemáticas para establecer el estado actual del conocimiento sobre este tema.

- **Identificación de la pregunta de investigación:** En esta etapa, se debe definir claramente la pregunta de investigación que se busca responder en la revisión sistemática.

- **Búsqueda de estudios:** Se lleva a cabo una búsqueda exhaustiva de estudios relacionados con la pregunta de investigación en diversas bases de datos científicas. Es importante utilizar términos de búsqueda amplios y específicos para asegurar la inclusión de todos los estudios relevantes.

- **Selección de estudios:** En esta etapa, se debe aplicar criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios que serán incluidos en la revisión sistemática. Estos criterios deben estar claramente definidos y basados en la pregunta de investigación.

- **Extracción y análisis de datos:** Se lleva a cabo la extracción de datos relevantes de cada estudio seleccionado, como el tamaño de la muestra, los resultados y las conclusiones. Después, se realiza un análisis de los datos para identificar patrones y tendencias en los resultados de los estudios incluidos.

- **Evaluación de la calidad de los estudios:** En esta etapa, se evalúa la calidad de los estudios incluidos en la revisión sistemática utilizando herramientas estandarizadas. La calidad de los estudios es importante para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados.

- **Síntesis de los resultados:** Finalmente, se sintetizan los resultados de la revisión sistemática en un informe detallado que responde a la pregunta de investigación planteada. Este informe debe incluir una descripción de los patrones y tendencias identificados, así como las limitaciones y las implicaciones para futuras investigaciones.

Esta metodología proporciona una guía detallada para llevar a cabo una revisión sistemática de la Actividad física. Es importante seguir cada una de las etapas de manera rigurosa para asegurar la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos.

A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las

"actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco (Tabla 1).

Tabla 1.

Encuesta

En el trabajo			
1	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1  No 2 Si No,	P1
2	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
3	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
4	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1  No 2 Si No	P4
5	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
6	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [*insertar otros ejemplos si es necesario*]

7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 Si No	P7
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)

**En el tiempo libre**

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [*inserte otros ejemplos si llega el caso*].

10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [ <i>correr, jugar al fútbol</i> ] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No,	P10
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

Fuente. GPAQ (OMS, 2023).

**Población y muestra**

Se parte de 572,780 artículos científicos de la base de datos Scopus en el 2023, estos se someten al software de bibliometría VosViewer para definir los principales términos relacionados con la actividad física. A través del método de co-ocurrencia se establece una población de 19342 palabras claves de ellas descartando por términos repetidos de 5 en adelante queda una muestra de 1934 (Figura 1).

palabras claves relacionadas con la actividad física.

Se trabajó con los estudiantes de grado décimo de la institución Educativa Guillermo Valencia de ellos como muestra fueron 50 para un 100%

De estas palabras claves se definen las principales variables independientes de la recreación y con las cuales se trabaja en esta investigación.



deporte, y los consideraban una parte importante de la educación. Los Juegos Olímpicos antiguos se celebraban cada cuatro años para honrar al dios Zeus.

Edad Media (siglo V al XV): La actividad física se asociaba principalmente con el entrenamiento militar y la caballería.

Renacimiento (siglos XIV al XVII): El interés por la actividad física y el deporte comenzó a resurgir en la Europa renacentista, y los italianos desarrollaron una serie de juegos y deportes populares.

Siglo XVIII: El interés por la actividad física se extendió a América del Norte y se crearon clubes de deportes y gimnasios.

Siglo XIX: La actividad física se convirtió en una parte importante de la educación en Europa y América del Norte, y se fundaron instituciones dedicadas a la promoción del deporte y la actividad física.

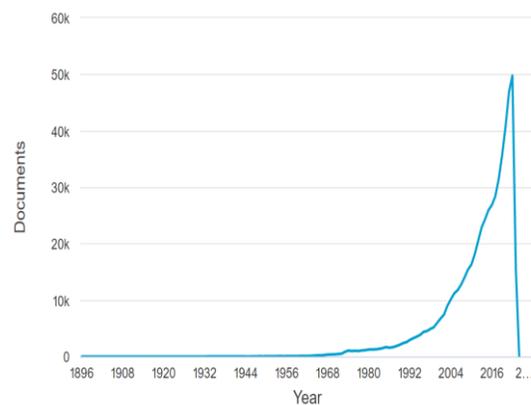
Siglo XX: La actividad física se ha vuelto cada vez más popular y se ha extendido a todas las partes del mundo. Los gimnasios y los deportes organizados son ahora una parte integral de la cultura moderna.

Actualidad: La actividad física sigue siendo un aspecto importante de la salud y

el bienestar, y se promueve en todo el mundo como una forma de prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. La tecnología y las redes sociales también han transformado la forma en que la gente se involucra en la actividad física y el deporte (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Evolución histórica de las investigaciones relacionadas con la actividad física



Fuente. Scopus 2023.

### Principales países con investigación sobre la actividad física

La investigación sobre la actividad física se ha llevado a cabo en muchos países de todo el mundo. Sin embargo, algunos de los principales países que han realizado investigaciones sobre este tema incluyen:

Estados Unidos: Es uno de los países líderes en investigación sobre la actividad física, con muchos estudios que examinan los beneficios para la salud de la actividad

física, así como las barreras para su realización.

Canadá: El gobierno canadiense ha invertido en investigación sobre la actividad física a través de organizaciones como Participación, que se enfoca en promover un estilo de vida activo y saludable.

Reino Unido: El Reino Unido tiene una larga tradición de investigación sobre la actividad física y la salud, con instituciones como el Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica (NICE, por sus siglas en inglés) que producen directrices sobre la actividad física para los profesionales de la salud.

Australia: El gobierno australiano ha establecido el Instituto Australiano del Deporte, que es un líder en investigación sobre el deporte y la actividad física, y proporciona información sobre cómo la actividad física puede mejorar la salud.

España: España también tiene una sólida investigación en el campo de la actividad física, con estudios que examinan los beneficios de la actividad física para la salud mental, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades crónicas.

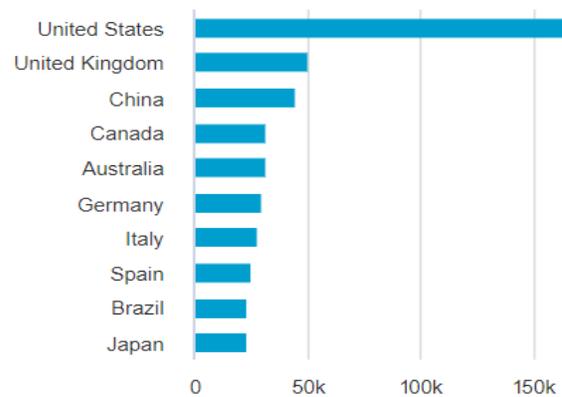
Brasil: Brasil ha invertido en investigación sobre la actividad física a

través del Ministerio de Salud, y ha desarrollado programas como el Programa Academia de la Salud para fomentar la actividad física en las comunidades.

Estos son solo algunos ejemplos de países que tienen investigaciones en el campo de la actividad física. Hay muchos más países que están invirtiendo en la investigación para comprender los beneficios de la actividad física y cómo motivar a las personas a ser más activas (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Principales países con investigación sobre la actividad física



Fuentes Scopus 2023.

### Porcentaje de tipos de documentos publicados sobre la actividad física

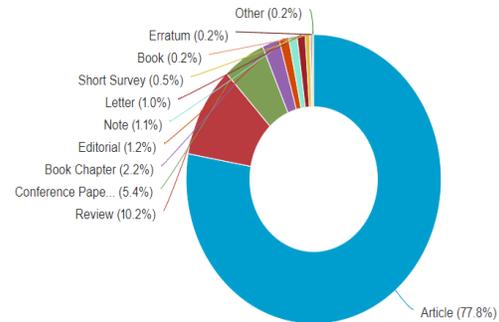
Hay muchos artículos que hablan sobre la actividad física, por lo que es difícil nombrar los principales sin más información. Sin embargo, algunos temas

comunes en la literatura sobre actividad física incluyen:

- Los beneficios para la salud de la actividad física, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas.
- La relación entre la actividad física y la salud mental, incluyendo cómo el ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad.
- La importancia de la actividad física para diferentes grupos de edad, como los niños y los adultos mayores.
- Las mejores prácticas para la actividad física, como la cantidad recomendada de ejercicio y los tipos de actividades que son más beneficiosas. (grafico 3).

Gráfico 3.

Porcentaje de tipos de documentos publicados sobre la actividad física



Fuente. Scopus 2023

### Porcentaje de áreas donde se habla de la actividad física

Hay muchos artículos que hablan sobre la actividad física, por lo que es difícil nombrar los principales sin más información. Sin embargo, algunos temas comunes en la literatura sobre actividad física incluyen:

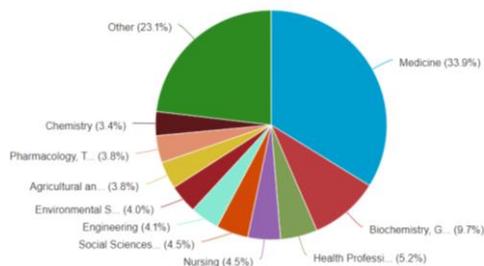
- Los beneficios para la salud de la actividad física, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas.
- La relación entre la actividad física y la salud mental, incluyendo cómo el ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

- La importancia de la actividad física para diferentes grupos de edad, como los niños y los adultos mayores.

Las mejores prácticas para la actividad física, como la cantidad recomendada de ejercicio y los tipos de actividades que son más beneficiosas. (grafico 4).

Gráfico 4

Porcentaje de áreas donde se habla de la actividad física



Fuente Scopus 2023

### Porcentaje de áreas donde se habla de la actividad física

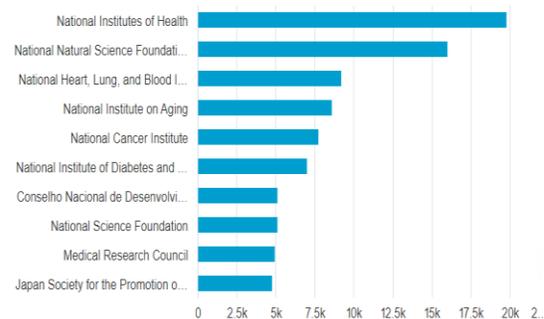
En el área de la actividad física, algunos de los documentos más hablados podrían incluir:

- Planes de entrenamiento personalizados
- Registros de progreso del estado físico
- Investigaciones sobre nutrición y suplementos deportivos
- Artículos sobre lesiones deportivas y su prevención

- Informes sobre nuevas tendencias en el mundo del fitness y la actividad física (grafico 5).

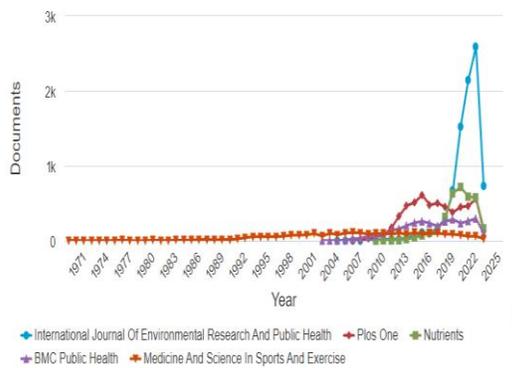
Gráfico 5

Patrocinadores de artículos que hablan sobre la actividad física



Según una revisión bibliográfica reciente, se ha observado un aumento constante en la cantidad de artículos publicados sobre actividad física desde la década de 1990 hasta la actualidad. Sin embargo, no hay un año específico en el que se hayan publicado más artículos sobre este tema, ya que la cantidad de publicaciones varía año tras año y depende de varios factores, En general, la investigación y publicación de artículos sobre actividad física ha ido en aumento en las últimas décadas, ya que cada vez hay más interés en la importancia del ejercicio para la salud y el bienestar (grafico 6).

Gráfico 6  
Revistas científicas



Fuente Scopus 2023.

### **Alguno de los autores con mayor importancia en la actividad física**

A continuación, se presentan algunos autores destacados en el campo de la actividad física:

Kenneth Cooper: Pionero en el campo de la actividad física y la salud, especialmente en la promoción del ejercicio aeróbico.

Michael Pollock: Investigador en el campo de la fisiología del ejercicio y su relación con la salud y la prevención de enfermedades.

Steven Blair: Investigador en el campo de la epidemiología del ejercicio y su relación con la salud y la prevención de enfermedades crónicas.

William Haskell: Investigador en el campo de la prescripción del ejercicio y la promoción de la actividad física para la salud.

Karim Khan: Investigador en el campo de la medicina deportiva y la prevención de lesiones.

Timothy Church: Investigador en el campo de la actividad física y la obesidad, y cómo el ejercicio puede mejorar la salud y la calidad de vida.

Joan Duda: Investigadora en el campo de la psicología del deporte y la actividad física, especialmente en la motivación y la autoeficacia.

James Sallis: Investigador en el campo de la actividad física y la planificación urbana, y cómo el diseño de la ciudad puede influir en la actividad física de la población.

Estos son solo algunos de los muchos autores destacados en el campo de la actividad física. Dependiendo de sus intereses específicos, puede haber otros autores relevantes que se adapten mejor a sus necesidades (Gráfico 7).

Gráfico 7

Alguno de los autores con mayor importancia en la actividad física



Fuente Scopus 2023.

### Universidades con mayor influencia en la actividad física

Existen varias universidades que tienen una gran influencia en la actividad física a nivel mundial. Algunas de las más destacadas son:

-Harvard University: La Escuela de Salud Pública de Harvard es líder en investigación sobre actividad física y salud pública. Han llevado a cabo estudios que han demostrado los beneficios de la actividad física para la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas.

-Stanford University: La Universidad de Stanford es conocida por su enfoque en la ciencia del deporte y la actividad física. El departamento de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad ofrece

programas de pregrado y posgrado en estas áreas.

-University of California, Los Angeles (UCLA): La UCLA tiene uno de los programas de educación física más grandes y respetados del mundo. Ofrecen programas en entrenamiento deportivo, actividad física y salud pública.

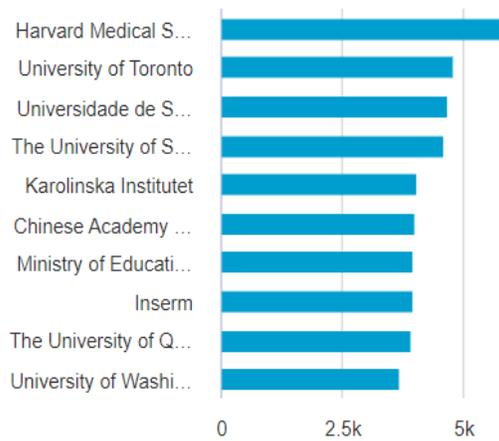
-University of Queensland: La Universidad de Queensland, en Australia, es líder en investigación sobre actividad física y salud. El Instituto de Salud y Deporte de la Universidad lleva a cabo investigaciones en áreas como la prevención de lesiones deportivas y la promoción de la actividad física en la población.

-Loughborough University: La Universidad de Loughborough en el Reino Unido es reconocida como líder en ciencias del deporte y actividad física. Han llevado a cabo investigaciones en áreas como la biomecánica, la fisiología del ejercicio y la nutrición deportiva.

Estas son solo algunas de las universidades que tienen una gran influencia en la actividad física y la salud. Hay muchas otras universidades en todo el mundo que también realizan investigaciones importantes en estas áreas. (grafico 8).

Gráfico 8

Universidades con mayor influencia en la actividad física



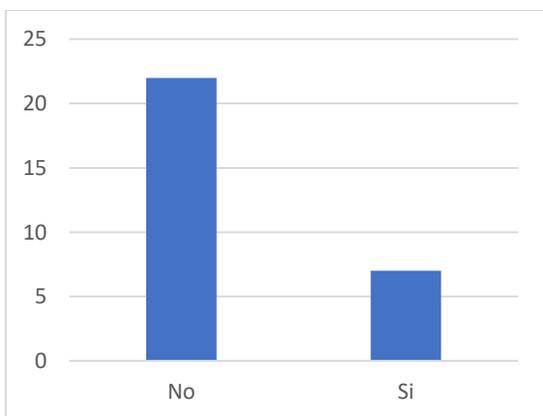
Fuente Scopus 2023.

Gráfico de encuesta

Con la primera pregunta enunciada buscamos conocer si los estudiantes de la institución educativa Guillermo Valencia por cualquier motivo tienen actividad física sometida a alta intensidad (Gráfico 9).

Gráfico 9.

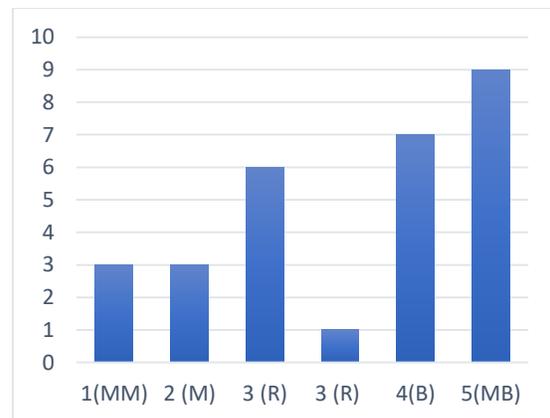
Actividad física en el trabajo.



Según el gráfico evidenciamos que los estudiantes del grado 10 tienen una fase donde su hábito de hacer actividad física podríamos decir que es leve, el gráfico muestra que la mayoría no está sometido a altas cargas de intensidad de la cualquier actividad física.

Gráfico 10

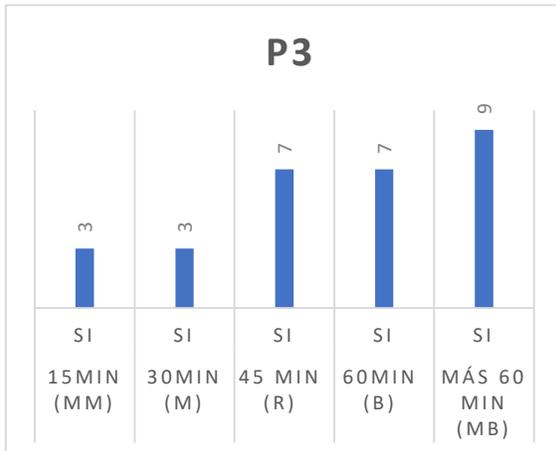
En la segunda pregunta evidenciaremos el estado de intensidad diaria con el que hacen actividad física los estudiantes de la institución educativa Guillermo Valencia



En el gráfico nos muestra que la mayoría de estudiantes realizan actividad física de cualquier tipo los 5 días de la semana esto nos arroja un resultado de que cada uno este activo ya sea dentro o fuera de la institución

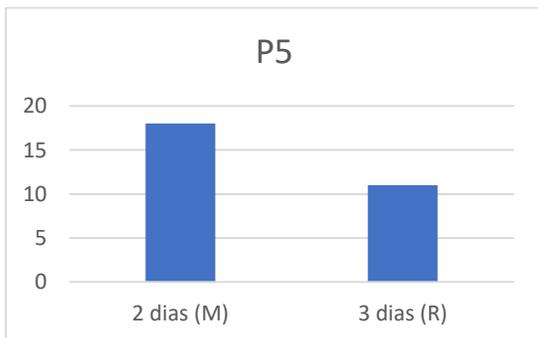
Gráfico 11

En esta pregunta buscamos conocer el tiempo en el cual le dedican a realizar actividad física



Podemos observar que la mayoría de estudiantes le dedica más de una hora en realizar actividad física, eso quiere decir que las respuestas han sido exitosas ya que es indispensable manejar estos niveles favorece no solo a verse bien si no a la prevención de enfermedades no trasmisibles.

Gráfico 12

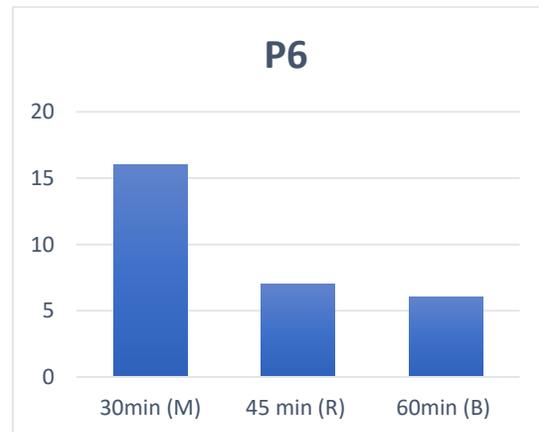


El 80% de los estudiantes recibimos respuestas negativas observamos que cada uno realiza solo 2 días de la semana

actividad física de tipo moderado, por lo que está en nuestro deber incentivar más a cada uno a la realización de esta, incorporando rutinas diarias, una buena alimentación, mejorar las horas de sueño, así se obtendrán resultados positivos y a largo plazo una vida saludable.

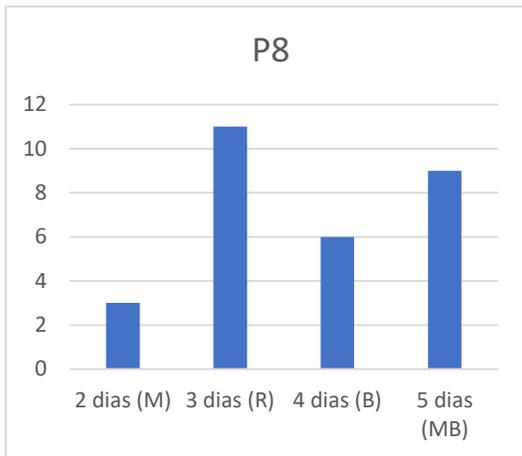
En esta pregunta es para evaluar el tiempo que le dedica cada estudiante a la actividad física y que tanta intensidad se genera.

Gráfico 13



Observamos que el 60% de cada estudiante encuestado solo realiza actividad física y le dedica 30 minutos a dicha actividad, esto es un resultado regular, pues se recomienda que se realice eso o más depende la capacidad de cada uno, la edad, entre otros.

Grafico 14.

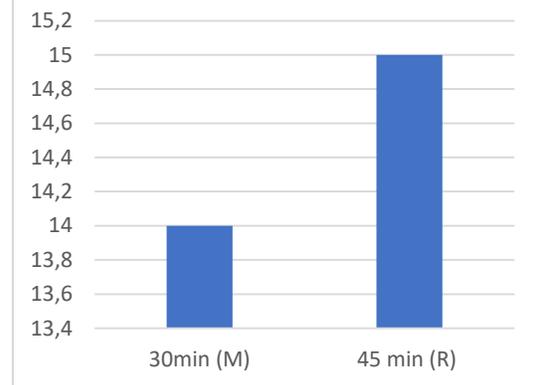


Obtenemos respuesta entre un 60 y 70% que favorece a la población d los estudiantes de la institución educativa Guillermo valencia se muestra como regular y muy bien, entre 3 días y 5 días en la semana de estudiantes que realizan este tipo de actividad, ya sea para medio de transporte a la institución o como deporte o un hobby, por ende, al realizar entre los 3 y 5 días de la semana es un gran aporte porque cada quien se ejercita de la mejor manera.

Grafico 15.

La pregunta nueve buscamos saber cuánto tiempo pasa caminando o en bicicleta los alumnos de la institución educativa Guillermo valencia

P9

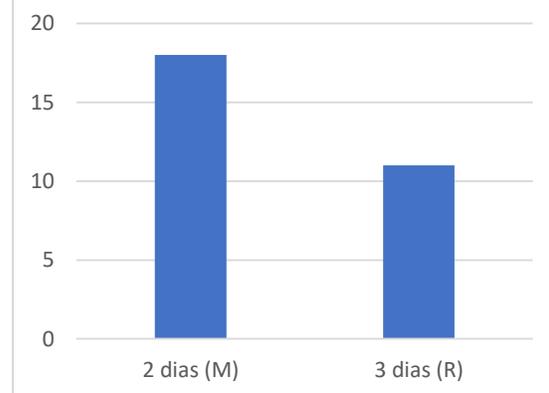


Analizando los resultados podemos apreciar que, en su mayoría, los estudiantes indican que si caminan o montan bicicleta porque les gusta.

Gráfico 16.

Esta pregunta nos da a conocer los días que los estudiantes practican deporte en su tiempo libre

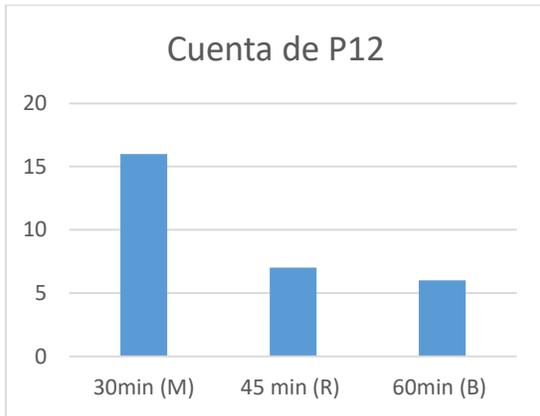
P10



Este gráfico nos indica que muchos de los estudiantes en ese tiempo libre dedican tiempo a otras cosas y no hacer actividad física.

Gráfico 18.

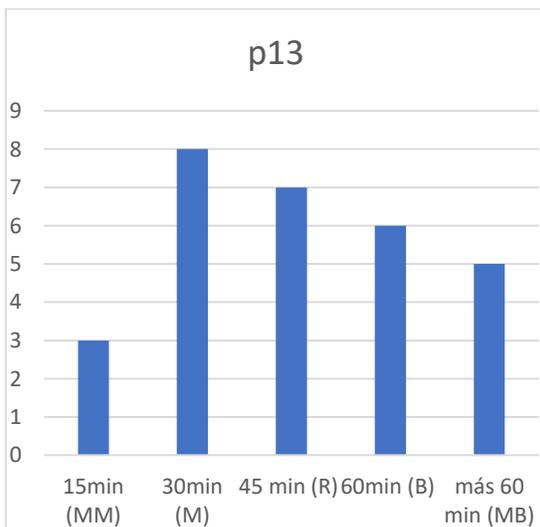
En esta pregunta los estudiantes nos dan a conocer el tiempo que realizan actividad física



Esta Nos da a conocer que el tiempo que dedican los estudiantes de la institución Guillermo valencia a realizar deporte es muy base donde se le recomendó hacer más deporte

Gráfico 18.

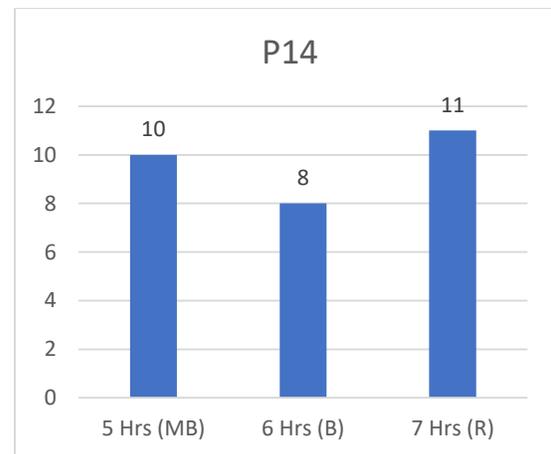
Esta Pregunta nos da a saber el tiempo de actividad física moderada de nuestros estudiantes



Es esta grafica podemos conocer que el tiempo que realizan que realizan de actividad no es muy buena, aquí le brindamos una charla para hacerle saber lo importante que es realizar actividad física siquiera 60min diarios.

Gráfico 19.

Con Esta pregunta buscamos determinar el tiempo en que los estudiantes pasan sentados durante un día común, que nos aportará en el diagnóstico general en el cual se basa el objetivo de la encuesta.



Es notable que la mayoría de estudiantes le dedican gran cantidad de tiempo a quedarse sentados sin realizar ningún tipo de actividad, para que su cuerpo se sienta bien le dimos a conocer la importancia de realizar actividad física.

## **CONCLUSIONES**

Teniendo en cuenta los artículos científico publicados que parte de 572,780 artículos científicos de la base de datos Scopus en el 2023, en todos ellos el tema primordial es la Actividad Física , a través de una línea de tiempo obtuvimos con más claridad los aportes obtenidos desde el 1896 hasta la actualidad , luego de esto se revisaron estudios de los autores más importantes en este tema en específico en el cual encontramos Sallis J.F con más publicaciones registradas, en la base de datos scopus, nos arrojó un dato de suma importancia La investigación sobre los países de todo el mundo. Sin embargo, algunos de los principales países que han realizado investigaciones sobre este tema incluyente son Estados Unidos, Canadá entre otros.

Por otra parte, ya en el contexto donde los encontramos realizando encuentras la institución Educativa Guillermo valencia con los jóvenes del grado 10% donde cogimos a 50 de ellos y les realizamos 16 preguntas cerradas y llegamos a la conclusión que hay muchos estudiantes los cuales no relacionan actividad física por numerables excusas, donde también nos tocó crear conciencia

en ellos la importancia de realizar actividad física así sea una hora diaria

Muchos de ellos nos comentaban que pasaban más sentados en un celular ya sea en cualquier red social, la actividad física en los estudiantes del grado 10 es esencial para promover su salud física y mental, mejorar el rendimiento académico y fomentar habilidades sociales importantes Fomentar la participación regular en actividades físicas y deportivas en esta etapa de la vida puede tener un impacto positivo a largo plazo en su bienestar general.

Al Fomentar la actividad física en los estudiantes de grado 10 de la institución educativa Guillermo Valencia puede sentar las bases para mantener un estilo de vida saludable en el futuro. Al experimentar los beneficios de la actividad física desde temprana edad, es más probable que los estudiantes continúen siendo activos físicamente en su vida adulta.

## REFERENCIAS

- Jang, S., & Yang, E. (2023). Sleep, physical activity, and sedentary behaviors as factors related to depression and health-related quality of life among older women living alone: A population-based study. *European Review of Aging and Physical Activity*, 20(1) doi:10.1186/s11556-023-00314-7.
- Jiménez-Loaisa, A., De Los Reyes-Corcuera, M., Martínez-Martínez, J., & Valcárce, J. V. (2023). Physical activity levels and physical fitness in primary school students in the "new normal" stage. [Retos, 47, 442-451. doi:10.47197/retos.v47.94903
- Méndez-Giménez, A., Pallasá-Manteca, M., & Cecchini, J. A. (2022). EFFECTS OF ACTIVE BREAKS ON THE PRIMARY STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY. 491-506. doi:10.15366/rimcafd2022.87.004
- Parra Sepúlveda, Y. V., Pereira Doupouy, Y. A., Jofré Vásquez, N. V., Alfaro Castillo, B. S., & Andrades Ramírez, Ó. A. (2023). Level of physical activity carried out in students from subsidized private establishments in the community of talcahuano in time of confinement. *MHSalud*, 20(1) doi:10.15359/mhs.20-1.2
- Polevoy, G. (2023). The effect of physical activity on the attention of school children. *Pakistan Paediatric Journal*, 47(1), 72-77. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Ramírez, Ó. A. (2023). Level of physical activity.
- Sanabria Navarro, J. R., Pérez, Y. S., Pereira, L. G., Ballesteros Saltos, F. G., Barrios Palacio, Y. D., & Vilchez Pirela, R. (2021). Metamorfosis educativa de la actividad física para personas con síndrome de Down (Educational metamorphosis of physical activity for people with Down syndrome). *Retos*, 41, 19–26. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83315>.
- Valcárce, J. V. (2023). Physical activity levels and physical fitness.