



BARRERAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE  
12 A 17 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE FUNZA, CUNDINAMARCA

FELIPE ALEJANDRO AREVALO REYES

CARLOS JAIME BAUTISTA GOMEZ

CRISTHIAN ARTURO TUSO HERNANDEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

FACULTAD DE EDUCACIÓN.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

BOGOTÁ, D.C. 2016

BARRERAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN  
ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE FUNZA, CUNDINAMARCA

FELIPE ALEJANDRO AREVALO REYES

CARLOS JAIME BAUTISTA

CRISTHIAN ARTURO TUSO HERNANDEZ

Grupo

ESTUDIOS CIENTÍFICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA E INCLUSIÓN

Tutor(a)

ANGIE IVONNE ANDREA GRILLO CARDENAS

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y

DEPORTE

2016 PRIMER PERIODO

ACEPTACIÓN DE JURADOS

NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

FIRMA DE JURADO

---

FIRMA DE JURADO

---

Bogotá, D.C, 2016

## **AGRADECIMIENTOS**

Primero que todos a mis padres por el apoyo en mis estudios, a mis compañeros por el trabajo en equipo realizado para poder desarrollar el proyecto y también a la tutora Angie por su colaboración e indicaciones.

**Carlos Jaime Bautista Gómez**

Agradezco a Dios por todas las bendiciones que me ha brindado, a los docentes que ayudaron a fundamentar mi proceso educativo y compartieron el conocimientos que ellos tienen conmigo, a mi familia que es un apoyo incondicional en todo momento y sin ellos nada sería posible, a mis compañeros que colaboraron en todo el desarrollo del estudio y de mi formación educativa y por último y no menos importante a todos los administrativos de las instituciones donde se llevó a cabo el estudio, ya que su colaboración fue fundamental para la culminación del trabajo.

**Cristhian Arturo Tuso Hernández**

Agradezco a Dios por la oportunidad que me brinda a estar estudiando, de salir adelante en las situaciones difíciles donde siempre me acompaña, a los docentes que guiaron el trabajo y por último a mis familiares y compañeros.

**Felipe Alejandro Arévalo Reyes**

## **DEDICATORIA**

A mis familiares y a todas las personas que colaboraron en la elaboración de este trabajo.

**Carlos Jaime Bautista Gómez**

Dedico este trabajo a mi familia que me ha apoyado incondicionalmente en todo mi proceso educativo, a mis compañeros con los que he compartido muchas experiencias y aprendido de ellos y por ultimo a todos los profesores que fueron parte de mi formación.

**Cristhian Arturo Tusó Hernández**

La dedicación para este trabajo es para mis padres donde siempre me estuvieron apoyando en este trayecto , se da el primer paso en la formación profesional.

**Felipe Alejandro Arévalo Reyes**

## **Resumen Analítico Educativo RAE**

### **Autores**

Felipe Alejandro Arévalo Reyes

Carlos Jaime Bautista Gómez

Cristhian Arturo Tuso Hernández

### **Director del Proyecto**

Angie Ivonne Andrea Grillo Cárdenas

### **Título del Proyecto**

BARRERAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE FUNZA

### **Palabras Clave**

Actividad física, actividad física en adolescentes, barreras de la actividad física, barreras de la actividad física en adolescentes.

### **Resumen del Proyecto**

La investigación hace referencia a la barreras de actividad física que se presenta en los adolescentes de 12 a 17 años en el municipio de Funza Colombia y como estas barreras afectan en ámbitos de la salud física según autores indagados, uno de ellos y el más importante la (OMS organización mundial para la salud) produciendo la inactividad física factores de riesgos cardiovasculares o de diabetes entre otras.

## **Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrita**

ESTUDIOS CIENTÍFICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA E INCLUSIÓN

### **Objetivo General**

Establecer las barreras para la realización de actividad física en los adolescentes de 12 a 17 años de edad del municipio de Funza, Cundinamarca.

### **Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación**

Se indagaron las bases de datos de la biblioteca universidad minuto de Dios para la construcción del marco teórico. Surgiendo así la pregunta problema de la investigación ¿Cuales son las barreras para la realización de actividad física en los adolescentes de 12 a 17 años del municipio de Funda Cundinamarca?

### **Referentes conceptuales**

Devís, Organización mundial de la salud, Organización panamericana de la salud, Capdevila, Rose, ENSIN.

### **Metodología**

Está dividida en cuatro fases la primera es la recolección y búsqueda de la información y el instrumento, segunda fases validez facial y prueba piloto, fase tres tabulación de la información última fase aplicación del instrumento.

### **Recomendaciones y Prospectiva**

Las recomendaciones van dirigidas hacia los entes encargados en la parte de deporte y actividad física del municipio de Funza Cundinamarca para que opten por nuevas estrategias para la creación de espacios para promover la actividad física en los adolescentes, y a lo que respecta a las instituciones educativas que revisen las cargas académicas ya que los adolescentes como muestran los datos tiene demasiadas tareas y responsabilidades.

### **Conclusiones**

Se evidencio que las barrera más representativa en los adolescentes de 12 a 17 años del municipio de Funza es que tiene muchas tareas y responsabilidad con lo que se observa que la carga académica entre otras están afectando a la realización de actividad física, además de acuerdo con los teóricos que afirman que hay barreras de tipo reales y inreales afectan y una barreras que es psicológica que no le conviene la actividad física.

### **Referentes bibliográficos**

Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F.J, Gomar, M.J. y Sánchez, R. (2000).

Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde

Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial.

Recuperado de. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

Organización Panamericana de la Salud. (2007). Salud en las Américas. Recuperado de

<http://www.per.opsoms.org/sea-07/SEA-2007-3.pdf>

Sampieri, Collado y Lucio. (2010). Metodología de la Investigación, Quinta Edición. Pág. 120;

151-152

## ÍNDICE DE CONTENIDO

	<b>Página.</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>4.</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>5.</b>
<b>RAE (Resumen Analítico Educativo).....</b>	<b>6.</b>
<b>Índice de contenido.....</b>	<b>9.</b>
<b>Índice de tablas.....</b>	<b>11.</b>
<b>Índice de figuras.....</b>	<b>12.</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>13.</b>
<b>1. Contextualización.....</b>	<b>14.</b>
<b>1. Macro contexto.....</b>	<b>14.</b>
<b>2. Micro contexto.....</b>	<b>18.</b>
<b>2. Problemática.....</b>	<b>18.</b>
<b>1. Descripción del problema.....</b>	<b>18.</b>
<b>2. Formulación del problema.....</b>	<b>20.</b>
<b>3. Justificación.....</b>	<b>20.</b>
<b>4. Objetivos.....</b>	<b>21.</b>
<b>2.4.1 Objetivos general.....</b>	<b>21.</b>
<b>2.4.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>21.</b>

<b>3. Marco referencial.....</b>	<b>22.</b>
<b>1. Marco de Antecedentes.....</b>	<b>22.</b>
<b>2. Marco Teórico.....</b>	<b>24.</b>
<b>1. Diseño Metodológico.....</b>	<b>37.</b>
<b>1. Tipo de investigación.....</b>	<b>37.</b>
<b>2. Enfoque de la investigación.....</b>	<b>38.</b>
<b>3. Método de investigación.....</b>	<b>38.</b>
<b>4. Población y muestra.....</b>	<b>39.</b>
<b>5. Instrumentos de recolección de datos.....</b>	<b>40.</b>
<b>6. Fases de investigación.....</b>	<b>43.</b>
<b>1. Resultados.....</b>	<b>49.</b>
<b>1. Técnicas de análisis de resultados.....</b>	<b>49.</b>
<b>2. Interpretación de resultados.....</b>	<b>49.</b>
<b>2. Discusión.....</b>	<b>53.</b>
<b>3. Conclusión.....</b>	<b>54.</b>
<b>4. Recomendaciones.....</b>	<b>56.</b>
<b>Referencia bibliográficas.....</b>	<b>57.</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>64.</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Página.</b>
<b>Tabla 1. Relación del nivel de actividad física y número de pasos diario. (Darren, Crystal y Shannon, 2002).....</b>	<b>28.</b>
<b>Tabla 2. Validez facial (José García).....</b>	<b>43.</b>
<b>Tabla 3. Validez facial (Pedro Nel Urrea).....</b>	<b>43.</b>
<b>Tabla 4. Validez facial (Mauricio Prada).....</b>	<b>44.</b>
<b>Tabla 5. Validez facial (Jhon García).....</b>	<b>45.</b>
<b>Tabla 6. Validez facial (Henry Bautista).....</b>	<b>45.</b>
<b>Tabla 7. Tabulación de encuestas.....</b>	<b>47.</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Página.
<b>Figura 1. Actividad física global, (Epiandes, 2014).....</b>	<b>15.</b>
<b>Figura 2. Tiempo dedicado a conductas sedentarias, (Epiandes, 2014).....</b>	<b>16.</b>
<b>Figura 3. Sobrepeso y obesidad, (Epiandes, 2014).....</b>	<b>17.</b>
<b>Figura 4. Pirámide de la Actividad Física para la adolescencia (Corbin, 2003).....</b>	<b>31.</b>
<b>Figura 5. Muestra adolescentes.....</b>	<b>39.</b>
<b>Figura 6. Escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes, (Cabanas, Tejero y Veiga, 2012).....</b>	<b>41.</b>
<b>Figura 7. Barreras presentadas en adolescente de 12 a 17 años.....</b>	<b>49.</b>
<b>Figura 8. Barreras presentadas por sexo en adolescentes de 12 a 17 años.....</b>	<b>50.</b>
<b>Figura 9. Barreras presentadas por edades en adolescentes.....</b>	<b>51.</b>

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2010), en la actualidad la inactividad física está afectando gran parte de la población mundial, debido a que el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad, teniendo el 6 % de todas las muertes anuales a nivel global, lo que a su vez eleva el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (ENT) como cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En los adolescentes la actividad física es necesaria debido a que los buenos hábitos físicos a edades tempranas, reducen el riesgo de sufrir de ENT, en su adultez, con respecto a esto, Lain y Webster (2006) afirman que: “Los mayores beneficios para la salud se pueden esperar cuando las personas más sedentarias empiezan a ser físicamente activas. Este hecho tiene importantes implicaciones para la salud pública, tanto para niños, niñas y adolescentes como para personas adultas”.

Por otro lado, según Capdevila, Niñerola y Pintanel (2006), afirman que, “Se han constatado los beneficios del ejercicio físico a nivel psicológico, por ejemplo en la prevención y mejora de estados depresivos y de trastornos de ansiedad, en la reducción del estrés, en la promoción del bienestar”.

Desde citas apuntadas, se hace necesario que analizar las barreras que actualmente tiene la población adolescente para la realización de actividad física, debido a que según la OMS (2010), La adolescencia y la juventud son consideradas las etapas más sanas de la vida humana,

pero son las etapas más vulnerables hasta que se llega a ser adulto, porque día a día se enfrentan a varios problemas de salud, que impiden su desarrollo integral.

Teniendo en cuenta lo anterior hay que reconocer que existen riesgos de la condición biológica, riesgos de comportamiento y exposición a riesgos medioambientales o del entorno. Es por ello que se recomienda tomar medidas preventivas que incluyan al grupo familiar y al entorno, para la realizar acciones de educación, atención y prevención, que permitan detectar factores de riesgos y protectores para intervenir oportunamente en su aspecto físico, intelectual, emocional, espiritual, mental y social para así garantizar el buen desarrollo normal y saludable.

## **1. CONTEXTUALIZACIÓN**

Para la contextualización de la presente investigación, se tomaran temas que relacionan el estudio con la actividad física en Colombia y lo referente al municipio de Funza, en cual se realizó a investigación, situándolos en el macro y micro contexto que se presentaran a continuación.

### **1.1. Macro contexto**

En Colombia, los niveles de actividad física no son los mejores, debido a que según encuesta Nacional de la situación Nutricional (ENSIN, 2010), “la prevalencia nacional de cumplimiento de las recomendaciones de dedicar 150 minutos a la actividad física moderada por

semana fue de 53,5 % en el 2010”, dando validez a esto el ministerio de salud y protección social de Colombia (MINSALUD) declara que:

“De las muertes atribuibles a la inactividad física, 2.6 millones se encuentran en los países de bajos y medianos ingresos, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas”.

Así mismo Coldeportes (2010), afirma que “solo en 26 % de los adolescentes entre 13 a 17 años cumplen con los requerimientos mínimos de actividad física para obtener beneficios en salud”. Teniendo en cuenta lo anterior, el grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EPIANDES, 2014), presenta los siguientes porcentajes los cuales dan una idea de cómo se están comportan los adolescentes colombianos en el tema de la realización de Actividad física.

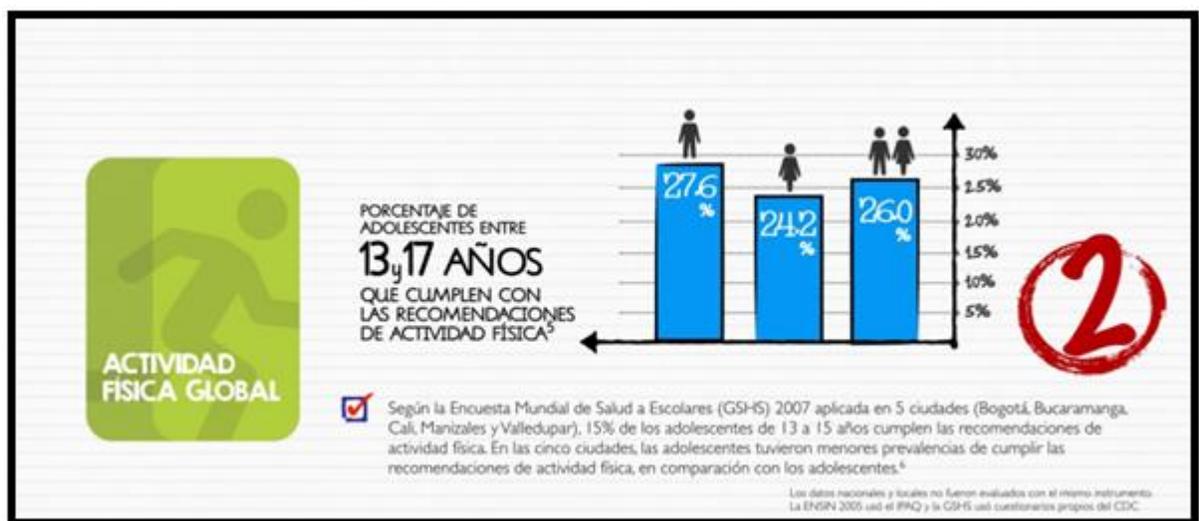
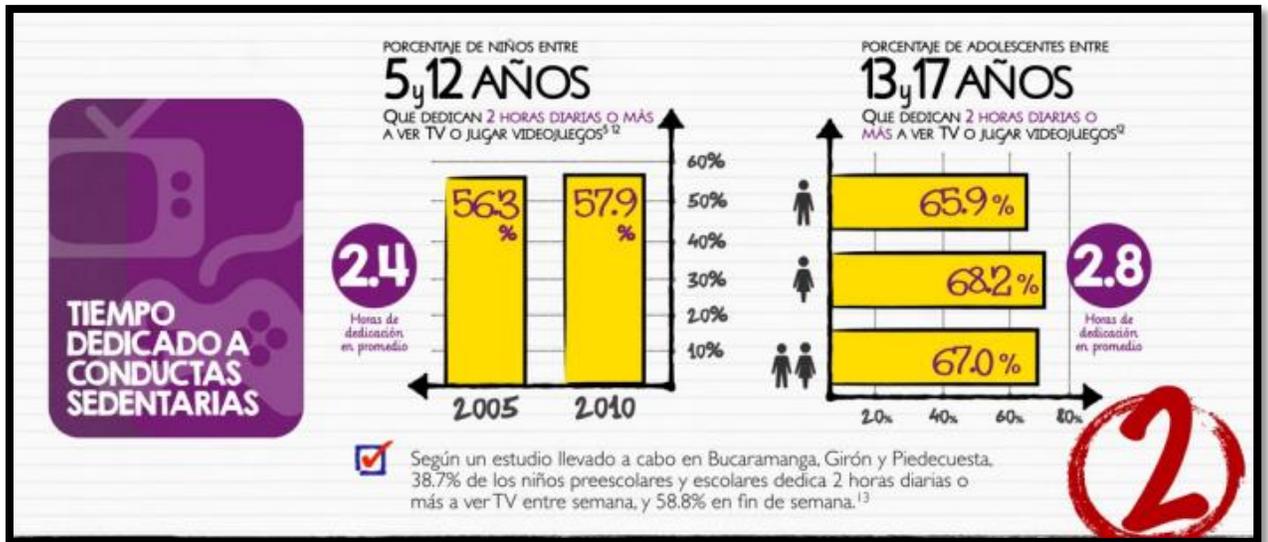


Figura 1. Actividad física global, (Epiandes, 2014).

En la figura 1, se presenta los porcentajes acerca de cómo está la realización de actividades sedentarias en los adolescentes de 13 a 17 años, dando así los resultados en hombres, mujeres y en ambos sexos, en los cuales el 67.0% de los adolescentes dedican mucho tiempo a conductas sedentarias, como se muestra en la figura 2.



**Figura 2. Tiempo dedicado a conductas sedentarias, (Epiandes, 2014).**

Por otra parte unas de las enfermedades más comunes que sufren las personas por falta de actividad física son el sobrepeso y la obesidad, la figura 3 muestra el porcentaje de niños, niñas y adolescentes que sufren de dichas enfermedades, en los cuales el 13.4 de estos sufren sobrepeso y el 4.1 sufren obesidad



Figura 3. Sobrepeso y obesidad. (Epiandes, 2014).

Con los datos anteriormente presentados, se puede observar en qué situación se encuentran los adolescentes en Colombia, con respecto a la realización de actividad física en general y en temas específicos como el tiempo dedicado para realizar actividades sedentarias, y el porcentaje de adolescentes que se encuentran en peso y obesidad.

## **1.2. Micro contexto**

La población con la cual se realizó la investigación, fue a los adolescentes entre 12 a 17 años del municipio de Funza, el cual está ubicado en la provincia de sabana de Occidente a 15 Km de la ciudad de Bogotá, limita al norte con Madrid y Tenjo, al Oriente con Cota y Bogotá, al Sur con Mosquera y al Occidente con Madrid. Tiene una extensión urbana de 4 kms<sup>2</sup> y una extensión rural de 66 kms<sup>2</sup>, para un total de 70 kms<sup>2</sup>, su población total es de 59.453 personas

El municipio cuenta con 2 parques urbanos adecuados apropiadamente para la realización de actividad física y deporte, los cuales son, El parque de la fraternidad que es el escenario deportivo más grande desarrollado. Construido en un área total de 15.000 m cuadrados, cuyo acceso es la emblemática plazoleta denominada "Toma de San Patricio" que embellece con fuentes, luces y esculturas; El otro parque es la Villa olímpica, la cual cuenta con el coliseo y con distintas canchas para realizar diversidad de deportes.

## **2. PROBLEMÁTICA**

### **2.1. Descripción del problema**

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2005) se registraron 170.000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física.

Adicionalmente a esto, se ha indicado que la tasa de mortalidad de las personas con niveles

moderados y altos de actividad física es menor que la de las personas con hábitos sedentarios; En Colombia, según la Encuesta Nacional de la situación Nutricional (ENSIN, 2005), la prevalencia de actividad física es mínima en adolescentes entre los 13 y 17 años, con un porcentaje del 26%.

En la Unión Europea se producen más de 13 millones de muertes anuales relacionadas con el exceso de peso Banegas, López, Gutiérrez, Guallar & Rodríguez (2003), y el número de niños que padecen sobrepeso y obesidad infantil se está incrementando en aproximadamente 1.3 millones al año, (Jackson & Lobstein, 2006).

Con respecto a uno de los problemas más marcados en adolescentes, Serra, Bartrina, Pérez, Ribas & Delgado (2006), declara que la prevalencia de la obesidad es casi del 14% entre los menores de 18 años; Vázquez & López (citada en Oviedo et al. 2003) afirma que “se conoce que el coste directo generado por la inactividad y la obesidad ronda ya el 7% del gasto médico anual”, por otra parte, es importante resaltar que es en el transcurso de la infancia y la adolescencia de una persona donde muchos de sus patrones comportamentales tienen una gran importancia para determinar su salud en su etapa adulta, según Cordente, García, Sillero y Domínguez (2007). Con lo anterior se evidencia las causas graves de la inactividad física en adolescente y cómo estas pueden causar la muerte.

Desde lo mencionado anteriormente, la organización mundial de la salud (OMS, 2014), afirma que:

“La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia

(6%), llevando a su a que aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física”.

Lo que conlleva a que la inactividad física sea la principal causa de enfermedades como el cáncer de mama y colon teniendo el 21%-25% de incidencia, los casos de diabetes con el 27 % y finalmente las cardiopatías con el 30% a nivel mundial.

Haciendo que dichas personas con niveles insuficientes de actividad física tengan un riesgo de muerte entre el 20 y 30% más que una persona que realiza actividad física al menos 30 minutos de actividad física en varios días de la semana.

## **2.2. Formulación del problema**

¿Cuáles son las barreras para la realización de actividad física en los adolescentes de 12 a 17 años de Funza Cundinamarca?

## **2.3. Justificación**

La presente investigación indaga sobre las barreras que tienen los adolescentes de 12 a 17 años del municipio de Funza, Cundinamarca a la hora de realizar actividad física. Para determinar cuáles son las principales causas que llevan a la inactividad física en este grupo determinado; lo que busca beneficiar a los adolescentes del municipio de Funza se beneficiaran, debido a que podrán conocer las principales barreras que están dificultando la realización de actividad física, con el fin de estos tomen conciencia y mejorar su práctica física, dejando atrás algunas de las barreras que se determinaran en el presente estudio.

Por otra parte el municipio de Funza se benefició con el estudio debido a que se dieron a conocer las barreras que están dificultando la realización de actividad física en los adolescentes, con el fin de evaluar los programas de actividad física que se están realizando, con base en los resultados obtenidos en la investigación y se busca implementar o diseñar nuevos programas para mitigar las barreras encontradas, para promover políticas con el fin disminuir la inactividad física en los adolescentes generando con esto mejores hábitos saludables para ellos.

## **2.4. Objetivos**

### **2.4.1 Objetivo General**

- Identificar las barreras para la realización de actividad física en los adolescentes de 12 a 17 años de edad del municipio de Funza, Cundinamarca.

### **2.4.2 Objetivos Específicos**

- Establecer las barreras de actividad física que se presentan según el género en los adolescentes de 12 a 17 años de edad del municipio de Funza, Cundinamarca.
- Determinar las barreras de actividad física que se presentan según las edades en los adolescentes de 12 a 17 años de edad del municipio de Funza, Cundinamarca.

### **3. MARCO REFERENCIAL**

En el marco referencial, se indagaron los trabajos que puedan aportar teóricamente sobre las barreras que dificultan la realización de actividad física en adolescentes y en los que se puedan relacionar puntos de vista similares, con el fin de mejorar y complementar las ideas principales de la investigación, dando así sustento significativo a los distintos temas que se presentan en el escrito.

#### **3.1. Marco de Antecedentes**

Para la realización del marco de antecedentes, se tuvieron en cuenta aquellos estudios que se enfocaban en establecer algunas de las barreras para la práctica de actividad física para así conocer diferentes trabajos de investigación y como estos le pueden aportar al presente estudio. Se encontraron 4 estudios, los cuales tienen como eje principal las barreras para la práctica de actividad física, los cuales se mencionarán a continuación.

Uno de los estudios encontrados que plantea su investigación en como los factores sociales y culturales pueden ser causa de la inactividad física en adolescentes, como lo plantea Santamarina y Santoro (2010), “no se está realizando una actividad física adecuada y también se ha dejado la práctica deportiva por parte de adolescentes, que se produce en torno a los 13 - 14 años se relaciona con el proceso de construcción de identidad juvenil con la pubertad, las mujeres se van desarrollando más rápidamente apartando el aspecto de la actividad física y

relacionándose con el grupo de amistades , en cuanto a los hombres no se genera un gran cambio debido a que denota en estas actividades la competición, en la exhibición de fuerza y potencia para darse a conocer con carácter sexual. Para el parte estudio es importante rescatar este aporte debido a que desde el desarrollo psicológico hay una gran diferencia entre los géneros los cuales se mantiene el juego en los hombres, debido a que en las mujeres es la parte social.

Por otra parte Moreno y Cervelló (2008) en su trabajo tienen como eje de estudio el autoconcepto físico como principal motivo en los adolescentes para la práctica de actividad física, debido a que este mejora su autoestima, teniendo como base su imagen corporal debido a que los adolescente “generan una conciencia de su imagen física pensado en el género opuesto y donde se resalta la importancia de la actividad física para esta edad”.

Otro estudio relacionado con lo anterior, nombra la relación del autoconcepto físico multidimensional (habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza) y la influencia que tiene hacia la práctica de la actividad física, en la cual se demuestra que una buena valoración de autoconcepto físico, contribuye notablemente en la práctica de la actividad física, debido a que la apariencia física puede llegar a ser facilitadora o crea obstáculos para la realización de la actividad física. También explica que una percepción negativa en el aspecto físico, puede causar pérdida de autoestima, seguridad y decisión a las horas de hacer tareas física determinadas (Reigal, Videra, Márquez y Parra, 2010).

Por ultimo vale la pena mencionar uno de los estudios con más similitud a la presente investigación, el cual determino las barreras más relevantes en adolescentes, en los cuales según Serra, Genérela y Zaragoza. (2010), Afirma que la principal barrera para la realización de

actividad física entre los adolescentes fue la falta de tiempo”, seguida por distintos factores como tener muchos deberes y tener que estudiar mucho.

### **3.2. Marco Teórico**

En este capítulo se encuentra la información teórica referente a los conceptos abordados en el trabajo, los cuales se han dividido en, **Actividad Física, Niveles de actividad física, Actividad Física en adolescentes, Barreras de Actividad Física y Barreras de Actividad Física en adolescentes y el instrumento utilizado en el estudio**, los cuales aportan teorías para la construcción de la investigación.

#### **Actividad física.**

El trabajo toma como referente distintos autores que definen la actividad física, de los cuales se considera que cada uno de estos tiene conceptos acertados sobre lo que se quiere dar a entender en la presente investigación, uno de los autores con más relevancia a nivel internacional, del cual se parte para definir la actividad física, es la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011), la cual define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye

las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”

Dando un concepto más enfocado hacia la interacción con el entorno, la manera de vivenciar y socializar con las personas por medio del movimiento, que hace significativo un gasto energético, con el fin a llegar a un autoconocimiento personal, González (2004), define la actividad física como: “La manifestación pragmática de una necesidad básica del ser humano como es el movimiento. La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético. Habitualmente se ha identificado la práctica física con el ámbito biológico u orgánico de la persona, sin embargo el ejercicio físico como la mayoría de las manifestaciones humanas tiene un componente físico, psíquico y social. Afrontar la práctica física como una suma de movimientos musculares efectuados por las diferentes palancas óseas supondría un error. La actividad física supone movimiento corporal, asimismo casi siempre es una práctica social”.

Por otro lado, teniendo en cuenta los conceptos anteriormente dados, relacionando la actividad física, con el movimiento, como medio de interacción con las demás personas en cualquier acto o actividad cotidiana, Devís, et al. (2000) afirma que:

“La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional. 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, Se trata de una definición amplia que incluye una gran variedad de prácticas cotidianas, de trabajo y de ocio de distinta intensidad.

Incluye actividades poco organizadas como andar, hacer trabajos de jardinería o caseros y otras más organizadas, planificadas y repetitivas que reciben el nombre de ejercicio físico. Incluso debemos aglutinar bajo la definición de actividad física todos los deportes, es decir, las actividades físicas competitivas, reglamentadas e institucionalizadas”.

Además Coldeportes (2011), denomina a la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.

Los conceptos anteriormente planteados, coinciden en la definición de actividad física que el estudio quiere mostrar, lo cual implica al ser humano como eje principal de movimiento realizado por el sistema muscular y esquelético, incluyendo distintos factores de interacción con el entorno, ya sea en labores cotidianas como andar, trabajar, etc.

Teniendo una claridad conceptual de los distintos autores, los cuales tiene cada uno un aporte fundamental al desarrollo del trabajo. Para el desarrollo del presente estudio se tendrá en cuenta el concepto planteado por Devís et al. (2000), ya que es la definición que se consideró más acorde y completa con la intencionalidad del trabajo.

### **Niveles de actividad física**

Para este apartado, se darán a conocer las recomendaciones y niveles que tiene la actividad física, debido a que esta tiene en su hacer, algunos consejos que ayudarán a la persona

a situarse no solo en un rango con lo que respecta a su nivel físico, sino que tendrá aportes de cómo realizar actividad física, para un mejor desempeño en su realización.

La actividad física recomendada para personas entre los 5 y 17 años según OMS (2001), tiene que tener un mínimo de 60 minutos de actividad física intensa o moderada, con el fin de proteger la salud de los jóvenes y reducir el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, como lo son el de colon y mama.

También es necesario mostrar los rango en los que la persona se encuentra ubicada en cuanto a la realización de actividad física, todo esto equivale a los niveles que tiene la persona a, lo cual ayuda a saber si la actividad física que se realiza es adecuada o hay que mejorar la práctica de esta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), indica que los niveles de actividad física se clasifica en ligera, moderada, vigorosa y que la intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

Por otra parte Logerfo (2006), define que los niveles de actividad física, se pueden determinar por las intensidades que cada persona tiene al realiza alguna actividad, relacionada con el gasto de energía que esta conlleva, los niveles de intensidad son tres, el primero son Actividades ligeras, en el cual el corazón late ligero, solo un poco más rápido de lo normal y se

es posible cantar y hablar; el segundo son Actividades moderadas, donde el corazón late más rápido de lo normal y la persona es capaz de hablar pero ya no puede cantar; por último se encuentran las Actividades vigorosas, en el cual el número de latidos del corazón aumenta mucho más de lo acostumbrado, haciendo que la persona tome respiraciones profundas y afectando e interrumpiendo el habla.

Otro concepto en la medición de los niveles de actividad física, según Darren, Crystal y Shannon (citado por la Universidad del Rosario, 2007), establecen una relación entre la cantidad de pasos que dan las persona y la influencia que tienen sobre la actividad física, determinando así el nivel en que esta se encuentra, aquellos niveles están planteados en una escala que va desde Inactivo como el nivel más bajo y altamente activo como el más alto de los niveles de la actividad física, para ilustrar esto más claro, se presenta una tabla a continuación

Nivel de actividad física	Número de pasos
Inactivo	< 5.000
Nivel bajo de actividad física	5.000–7.499
Moderadamente activo	7.500–9.999
Activo	10.000–12.499
Altamente activo	> 12.500

**Tabla 1. Relación del nivel de actividad física y número de pasos diario. (Darren, Crystal y Shannon, 2002)**

Por último el Ministerio de Salud de Argentina (2013), plantea los niveles de la actividad física según sus intensidades como intensas y moderadas, siendo intensas a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco (Jugar al fútbol, correr, levantar grandes pesos) y moderadas como aquellas que

implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco (Caminar a buen paso, levantar pesos livianos).

### **Actividad física en adolescentes.**

En lo que respecta a la actividad física en la población adolescente, distintos autores rescatan la importancia su práctica, debido a que ayuda en muchos ámbitos a la salud, como lo afirma Gil (2003): “La actividad física resulta esencial para la salud infantojuvenil, en la medida en que: a) mejora la salud física, mental y social durante la infancia, b) se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta, y c) los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta”

Cabe resaltar también que la actividad física trae muchos beneficios para el adolescente, como el correcto desarrollo de sus sistemas muscular y esquelético, el control de peso, y disminuye el factor de sufrir de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y el elevado azúcar en la sangre, además también crea sentimientos de satisfacción, bienestar mental y ayuda a la interacción personal, (Gil, 2003).

Cuando los jóvenes realizan actividad física, pueden tener muchos beneficios, debido a que la actividad física, contribuye a mejorar su cuerpo en el ámbito de la salud, también en su ámbito social, debido a que puede llegar a ser divertido y comunicativo y en el ámbito psicológico, debido a que el joven puede recuperar su autoestima y controlar los niveles de

ansiedad y depresión, todo esto da a conocer, que la actividad física desarrolla al joven íntegramente para el mejor desempeño en su vida diaria.

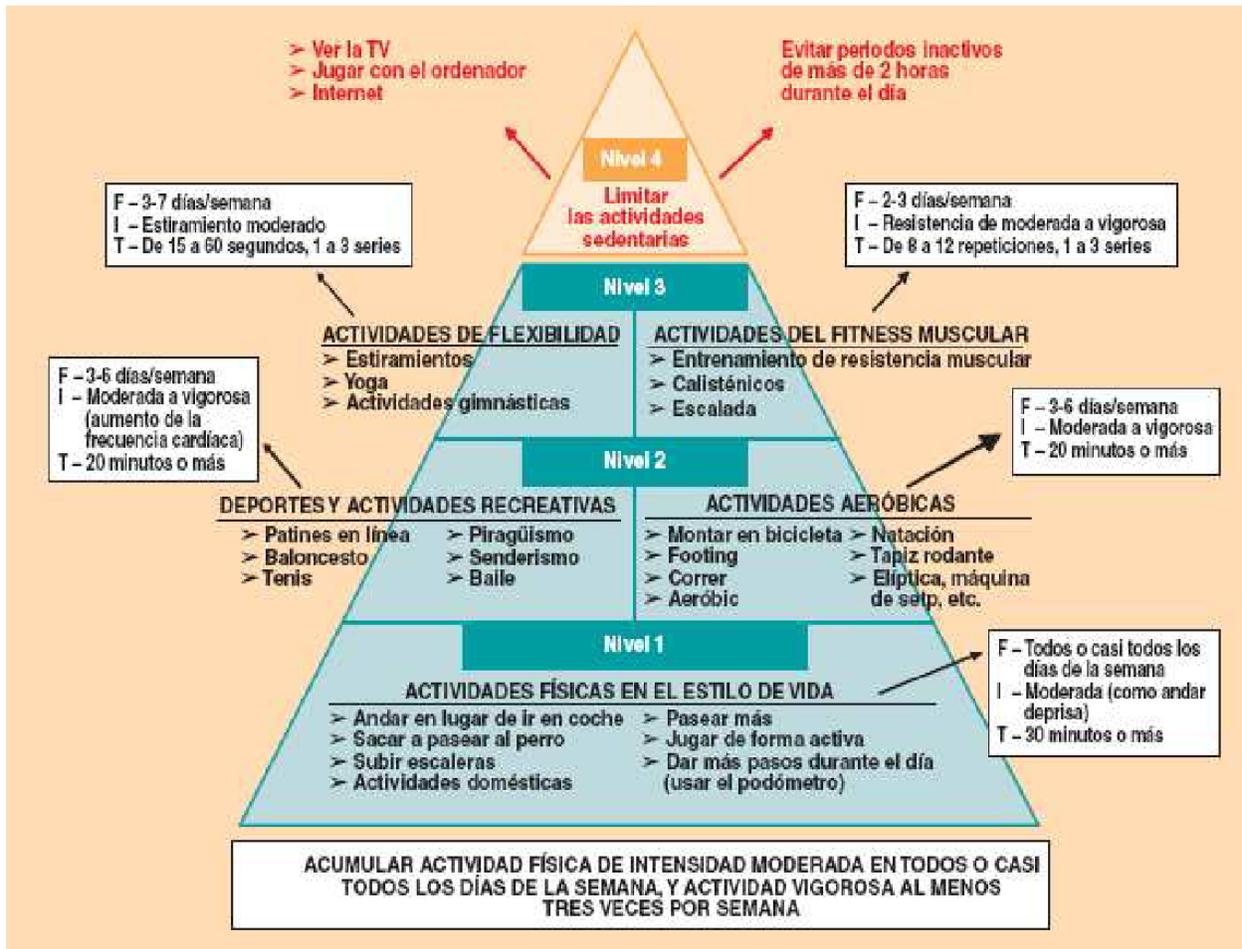
Para dar validez a lo anteriormente dicho, la OMS (2002) dice. “La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar”.

También muestra aquellos beneficios que los jóvenes pueden obtener al realizar actividad física de manera adecuada, como lo son el desarrollar de manera sana diversas partes importantes del cuerpo como el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), sistema cardiovascular (corazón y pulmones) también ayuda para que el adolescente aprenda a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y a mantener un peso corporal saludable.

A manera de conclusión, los beneficios de la actividad física en adolescentes son muy importantes debido a que contribuyen en un mejor proceso de crecimiento en lo fisiológico y social y así mismo ayuda a la prevención de enfermedades.

Para demostrar los niveles de actividad física en los adolescentes, la importancia de su realización en determinadas actividades que pueden practicar, a continuación se presenta la pirámide de actividad física para adolescentes, realizada por Corbin (2003).



**Figura 4. Pirámide de la Actividad Física para la adolescencia (Corbin, 2003)**

Por otra parte, para la OMS (2010) en grupos de 5 a 17 años de edad, la actividad física se puede desarrollar a través de juegos, algún deporte, desplazamientos, ejercicios programados, educación física o actividades recreativas, los cuales se pueden desarrollar en contextos familiares, escolares o comunitarios. Con el fin de que dicha población mejore sus funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles,

la OMS recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, además si se realiza por más de 60 minutos, habrá un mayor beneficio para la salud, haciendo dicha actividad física en gran parte sea aeróbica. Conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Para los niños y jóvenes que estén inactivos, se recomienda que haya un aumento progresivo al realizar actividad física, para en determinado momento este pueda alcanzar el objetivo propuesto, comenzando así con actividad física ligera y aumentar gradualmente con el tiempo, la frecuencia y la intensidad, también vale la pena decir que para un niño o joven que no haga ningún tipo de actividad física, cualquier mínimo esfuerzo de actividad física es beneficiosa, así esté por debajo de los niveles recomendados.

Para establecer otro punto de vista relacionado las actividades que los adolescentes pueden desarrollar para mejorar su salud de vida a través de la actividad física, realizando actividades cotidianas de su interés, con las cuales estos se sientan cómodos y entretenidos... En los adolescentes se recomienda dedicar una hora de actividad física diaria, sin embargo ellos abandonan los deportes organizados y las clases de educación física quedan en el pasado, pero a su vez puede surgir la oportunidad en donde la actividad física beneficia su salud en cualquier deporte acompañado de un adulto capacitado Gavin (2001).

Se puede integrar la actividad física en rutinas diarias caminar, hacer tareas, encontrar trabajo de medio tiempo... todos estos son trabajos que le permite al adolescente estar activo

Por último para la organización mundial de la salud (2002), dice. “La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los adolescente, gracias a un mejor

control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los adolescentes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar”.

### **Barreras de actividad física.**

Para abordar este tema se consultaron distintos autores que aportan un concepto claro acerca de las barreras de la actividad física, por consiguiente uno de los autores que brinda un aporte mayor es Capdevila, et al. (2006), que entienden el concepto de barreras como “una serie de circunstancias que presentan determinadas conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias dependiendo de un estilo de vida que lleve una población”.

Tomando la definición anterior de barreras, se puede caracterizar algunas de estas. Las cuales son tratadas por la OMS, como lo son la vida sedentaria, ya que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Por otra parte, Pérusse et al. (Citado por Delgado. 2002) afirma que la genética influye en la práctica de la actividad física y confirma que un 29% de la variabilidad en la práctica de la actividad física es debido a factores genéticos, mientras que un 71% restante es producto de la propia interacción de cada individuo con los elementos del medio exterior.

Otra barrera de mencionar es la obesidad, la cual es un factor que puede afectar los niveles de la actividad física, las personas obesas prefieren actividades de poca intensidad, aunque existen casos contradictorios. La relación entre la práctica de actividad física y obesidad se puede entender en los dos sentidos posibles, es decir, la falta de actividad física puede inducir a un incremento de grasa corporal, además que las personas obesas son menos activas que las personas no obesas. (Quevedo 2009)

Los aspectos ambientales también son barreras que pueden influir en la práctica de la actividad física como afirma Delgado (2002) “tiene incidencia sobre la práctica de la actividad física por el lugar o recinto, las condiciones climáticas como el frío, calor, lluvia. Factores ligados al tiempo (estación del año, día de semana, fin de semana, vacaciones). Los programas organizados para la práctica de la actividad física y la facilidad para acceder las instalaciones deportivas”.

### **Barreras de actividad física en adolescentes.**

En este punto se darán a conocer los principales conceptos donde se especifiquen las principales barreras en la actividad física en los adolescentes por los diferentes autores consultados.

Otra barrera es la diferencia de género en las relaciones en el grupo de pares; los grupos de pares de varones y niñas participan en diferentes tipos de actividades. Los grupos de varones buscan de manera consistente actividades que son típicas del género. Juegan en grande grupos con jerarquías de liderazgo bien definidas y participan en juegos más competitivos y vigoroso en sentido físico. Las niñas tiene más conversaciones íntimas caracterizadas por interacciones pro sociales y confianzas compartidas, los niños varones reciben menos apoyo emocional de sus amigos que las niñas. Están buscando conexiones sociales y son más sensibles hacia la angustia de los demás. Tiene más probabilidad que los varones de preocuparse por su relaciones, de expresar emociones y de buscar apoyo emocional (Rose y Rudolph, 2006).

Por otra parte Orjuela (2009) En las últimas décadas, la actividad física está adquiriendo un importante crecimiento en los colegios, reconociéndose los beneficios de su práctica y avanzando en propuestas para una mejor implementación de la misma por medio de la clase de educación física en diversos contextos escolares.

Capdevila, et al. (2006). Según su investigación identifica el sedentarismo como un factor de riesgo para la salud, cuya investigación se basa en la motivación a personas sedentarias y como la psique influye a la hora de realizar actividad física, y resalta como la motivación o la incentivación hacia la actividad física o un deporte puede cambiar el paradigma del sedentarismo por parte de los adolescentes.

De acuerdo con lo anterior se ve la importancia de realizar actividad física por parte de los adolescentes ya que ellos se encuentran en la etapa de crecimiento cognitivo y físicamente, y al realizar actividad física se puede contribuir a las barreras descritas anteriormente además de todo lo que la actividad física les puede aportar a los adolescentes.

Todo esto hace que se indaguen las barreras en los escolares, que en mayoría de los casos, concuerda con la etapa de adolescencia, que se tiene en cuenta para el desarrollo de trabajo, debido a esto, Ceballos, et al. (2010), afirma que:

“Las barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares dificultan la aplicación de programas de educación física, actividad deportiva extraescolar y juego lúdico, lo que conlleva a problemas de salud, violencia verbal, de género y grupos vulnerables. Las oportunidades y dificultades para participar en actividad física pueden hacer referencia a dimensiones tan variadas como: falta de tiempo, de confianza, de dinero, de éxito, tener que hacer otras cosas, aburrimiento, demasiada presión, pérdida de interés, los amigos dejan de participar, miedo a lesionarse, no tener un sitio dónde practicar, falta de apoyo o actividades alternativas. Entre estas actividades alternativas, uno de los factores frecuentemente considerado como una dificultad para la práctica del ejercicio, es el tiempo dedicado a ver televisión el cual se ha constituido como un hábito, en determinados momentos perniciosos, que obstaculiza la aparición de la conducta de realización del ejercicio”.

## **4. DISEÑO METODOLÓGICO**

A continuación se encontrara el tipo, enfoque y método de investigación para la realización del presente estudio, se describen las diferentes fases con los distintos procesos que se llevaron a cabo con la población adolescentes, para posteriormente proceder con el análisis de los resultados obtenidos.

### **4.1. Tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo cuantitativo, debido a que según Sampieri, “La investigación cuantitativa usa la recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento”.

Este trabajo se acomoda a la definición planteada anteriormente, debido a que el instrumento utilizado, arrojan una valoración numérica a distintas afirmaciones permitiendo determinar cuál de ellas es la más determinante para la población analizada.

### **4.2. Enfoque de la investigación**

EL estudio tiene un enfoque empírico analítico ya que pretende determinar una situación en un contexto y denota que se recolectan y analicen datos (Sampieri, Collado y Lucio 2010). Por tal motivo se pretende determinar las barreras de la realización de actividad física en adolescente en un contexto específico como lo es el municipio de Funza.

### **4.3. Método de investigación**

El estudio es de tipo Descriptivo, ya que como lo menciona Sampieri, Collado y Lucio (2010), “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”; También es transversal debido a que este recolectada datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su interrelación en un momento dado, Sampieri, Collado y Lucio (2010).

El método de la investigación del presente estudio es descriptivo debido a que busca caracterizar las barreras para la realización de actividad física presentes en los adolescentes del municipio de Funza y es trasversal porque se aplicó en el segundo periodo del 2015 y primer periodo del 2016.

### **4.4. Población y muestra**

#### **Población:**

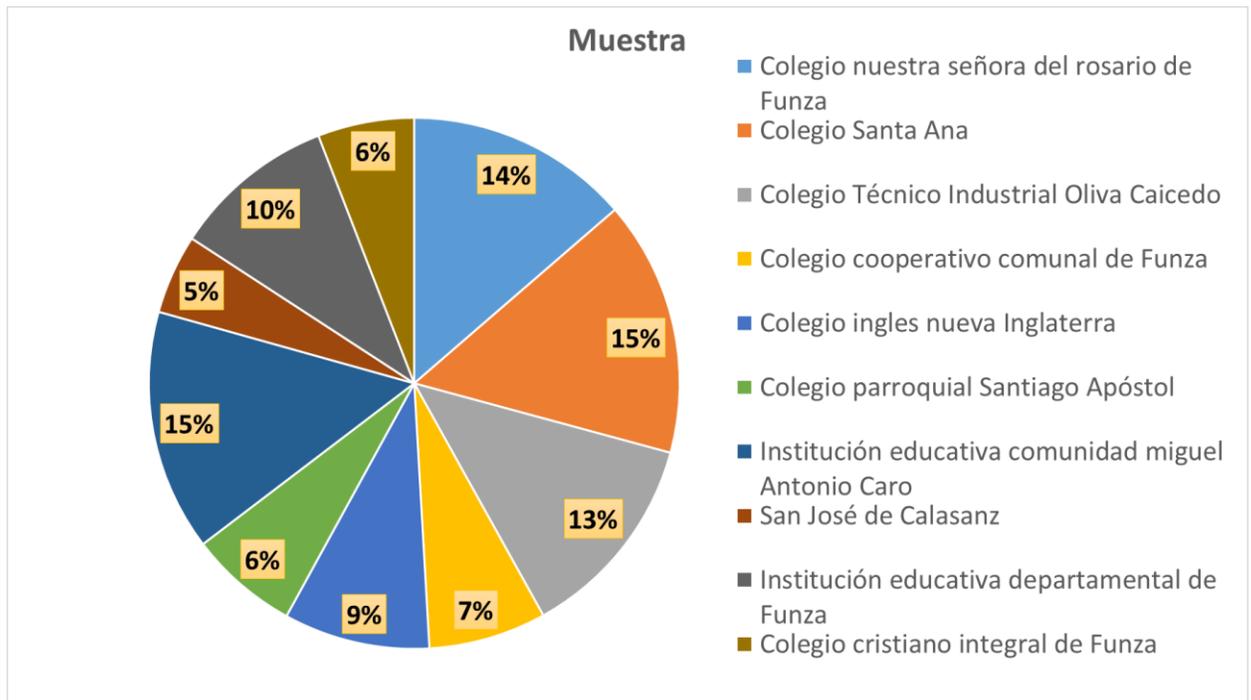
La población Adolescente colombiana ha sido y se proyecta históricamente como una población bastante representativa según se puede apreciar en estadísticas y proyecciones de los años 1950 y 2010. En este periodo, el promedio porcentual es de aproximadamente el 30.6%. 1980 se presentó como el año con mayor porcentaje de población adolescente (34.9% de la

población), y se proyecta que el 2010 será el año con menor porcentaje (27.7%). Como una de las tendencias permanentes se puede resaltar que la población preadolescente (10-14 años) representa el 32.4% en el área urbana y el 40% en el área rural.

Lo que indica que en el área rural del país habitan más de dos millones de adolescentes en edades entre 12 y 16 años, con índices de pobreza críticos y en condiciones de desigualdad frente a los jóvenes del área urbana, principalmente en aspectos tales como los índices de empleo, remuneración, acceso a los servicios sociales de calidad, entre otros.

**Muestra:**

La muestra realizada en el estudio fue de 1157 adolescentes del municipio de Funza. Los cuales fueron captados a través de instituciones, representadas en la siguiente gráfica.



**Figura 5. Muestra adolescentes**

#### **4.5. Instrumento de recolección de datos**

El instrumento con el cual se realizó la recolección de los datos es una encuesta la cual está publicada y validada por la Revista Española de Salud Pública (2012), tiene como título Escala breve de percepción de Barreras para la práctica de actividad física en adolescentes y cuenta de 12 preguntas todas afirmaciones, las cuales tiene una escala de 5 ítems que se enmarca de 1 a 5 de totalmente desacuerdo a totalmente de acuerdo, dirigida y aplicada a adolescentes de 12 a 18 años.

Fue realizada por Verónica Cabanas Sánchez, Carlos Tejero González y Oscar L. Veiga, de la Universidad Autónoma de Madrid. Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana.

El diseño y la elaboración del instrumento realizado por los autores, se articuló de acuerdo a cuatro etapas consecutivas: (a) diseño de instrumento inicial, (b) obtención de datos, análisis de matriz de correlaciones y división de la muestra, (c) selección de ítems y (d) validación de constructo. Muestra. Este estadístico se interpreta siguiendo a Pardo y Ruiz, de manera que los valores por encima de 0,80 se consideraron meritorios. El nivel de confianza establecido fue del 95% ( $p < 0,05$ ).

Este es un instrumento de auto-informe de doce ítems que solicita a los adolescentes que declaren en qué medida perciben los diferentes ítems contemplados en la escala como barreras para no practicar actividades deportivas organizadas. Cada ítem se valoró con una escala de

respuesta tipo Likert de cinco puntos en la que 1 significa totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

**Escala breve de percepción de barreras para la práctica de actividad física en adolescentes**

Por favor, valora en qué medida los siguiente motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, ayuntamientos, centro cívico, gimnasio, etc.).

<b>No participo en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1 Porque tengo muchos deberes	1	2	3	4	5
2 Porque los días de entrenamiento no me vienen bien	1	2	3	4	5
3 Porque mis amigos no practican actividad física	1	2	3	4	5
4 Porque no tengo suficiente forma física	1	2	3	4	5
5 Porque no me interesa la actividad física	1	2	3	4	5
6 Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	1	2	3	4	5
7 Porque no disfruto con la actividad física	1	2	3	4	5
8 Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	2	3	4	5
9 Porque nadie me anima a hacer actividad física	1	2	3	4	5
10 Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	2	3	4	5
11 Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	3	4	5
12 Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	2	3	4	5
	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

**Figura 6. Escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes, (Cabanas, Tejero y Veiga, 2012)**

## **4.6. Fases de la investigación**

### **Fase I. Recolección y búsqueda de información e instrumento**

Para el desarrollo teórico del estudio, se dio inicio con los conceptos acerca de actividad física, actividad física en adolescentes, barreras de la actividad física, barrera para la actividad física en adolescente y el instrumento utilizado para la investigación. Se inició haciendo una búsqueda a los diferentes autores y organizaciones que hablen acerca de los determinados temas por medio en artículos de revistas, libros, bases de datos, monografías y estudios, con base a esto se desarrolla la investigación, originando el marco teórico y ayuda en el instrumento de recolección de la información.

También se realizó una búsqueda de los instrumentos de recolección que estuvieran acorde al objetivo del estudio y se concluyó que el instrumento más pertinente para la investigación es la encuesta llamada, escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes, publicado por la revista de salud pública española.

### **Fase II. Validez facial y prueba piloto**

En esta fase se realizó la validez facial de la escala breve de percepción de barreras en adolescentes ya que el instrumento se encuentra en una notación del léxico español España por ende se modificó para un entendimiento en la población Colombiana, y para esto se ejecutó la validez facial en donde se seleccionó un grupo de expertos.

El día 24 de septiembre 2015 se entregó la encuesta *escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes*, a expertos con el motivo ser revisada en los ítems de evaluación en validez facial las cuales van del 1 al 12 y observar el formato en general, cuyos criterios fueron los siguientes:

Nombre experto	Formación Académica	Sugerencia
José García García.  Ha desarrollado trabajos investigativos en torno a la Actividad Física en diferentes poblaciones.	Pregrado en Licenciatura en educación física recreación y deporte de la universidad CENDA. Posgrado en pedagogía de la cultura física de la Universidad Pedagógica tecnológica de Colombia UPTC.	Corrección en los ítems de evaluación de la encuesta: 1. porque tengo muchos deberes (tareas) 2. porque los días de entrenamiento no me vienen bien (se cruzan con mis tareas) 4. porque no tengo suficiente forma física (estoy en forma física)

**Tabla 2. Validez facial (José García)**

Nombre experto	Formación Académica	Sugerencia
Pedro Nel Urrea Roa.  Docente que utiliza la Actividad física como una herramienta de resolución de conflictos en los colegios.	Pregrado en Licenciatura en educación física, recreación y deporte en la universidad CENDA. Magister en Educación de la Universidad la sabana	Encabezado de la encuesta colocar: · Colegio público · Colegio privado · Edad · Estrato En instrucciones (cajas, clubes deportivos, escuelas deportivas, ligas o gimnasios) Ítems: 1. porque tengo muchos deberes indica especificar (deberes o tareas) 4. porque no tengo suficiente forma física, corregir (acondicionado) 11. porque tengo miedo hacer el ridículo (me siento ridiculizado)

**Tabla 3. Validez facial (Pedro Nel Urrea)**

Nombre experto	Formación Académica	Sugerencia
Mauricio Prada Roso.  Director de la Licenciatura de Educación Física, recreación y deporte.	Fisioterapeuta de La Universidad Simón Bolívar, Especialista en Docencia Universitaria Maestría en: Actividad Física y Entrenamiento Deportivo Maestrante actividad física y salud Doctorando ciencias de la cultura física	Correcciones: Encabezado de la encuesta Instrucciones (escuelas de formación deportiva y grupos de actividad física) En los ítems de evaluación de la encuesta: 2. porque los días de entrenamiento no me vienen bien (no es claro) Escala de evaluación: En neutral (no debe ir)

**Tabla 4. Validez facial (Mauricio Prada)**

Nombre experto	Formación Académica	Sugerencia
Jhon García Díaz.  Coordinador de estudiantes de la Licenciatura en educación física, recreación y deporte.  Investigador desde el área de educación, recreación y deporte.	Pregrado en Licenciatura en educación física recreación y deporte Universidad Pedagógica Maestría en Educación Universidad Javeriana	Corrección en los ítems de evaluación de la encuesta: 1. porque tengo muchos deberes (responsabilidades o tareas) 2. porque los días de entrenamiento no me vienen bien (se cruzan con mis tareas y responsabilidades ítem 1) 4. porque no tengo suficiente forma física (no estoy en forma física)

**Tabla 5. Validez facial (Jhon García)**

Nombre experto	Formación Académica	Sugerencia
Henry Alexander Bautista Salamanca.  Docente universitario y de experto en desarrollo de proyectos cualitativos en adolescentes.	Profesional Ciencias del Deporte y la Educación Física Universidad Cundinamarca, Magister en Educación universidad Santo Tomas.	Corrección en los ítems de evaluación de la encuesta: 4. porque no tengo suficiente forma física (quitarla) 5. porque no me interesa la actividad física 7. porque no disfruto de la actividad física (el ítem 5 y 7 son iguales)

**Tabla 6. Validez facial (Henry Bautista)**

Después de que se generó un criterio de validez, se discutieron las sugerencias y se toma la decisión de generar cambios en cuanto a algunas palabras a la encuesta como se recomendaba, de tal forma que sea entendible para la población a la cual se ha aplicar.

Luego de tener la encuesta modificada al criterio de los expertos se realizó una prueba piloto en el Colegio Parroquial Santiago Apóstol cuyas personas encuestadas fueron 77 adolescentes de 12 a 17 años; en el momento de la realización de las encuestas, se hizo un acompañamiento a los adolescentes al momento de contestar las preguntas y se les preguntó si comprendieron los deferentes ítems; debido a que la prueba piloto fue aceptada por los estudiantes y hubo un entendimiento de todas las afirmaciones de la encuesta, se concluyó que esta es entendible para la población y se da inicio a la aplicación de la misma a los adolescente de Funza.

### **Fase III. Aplicación del instrumento**

Para la aplicación de la encuesta de percepción de barreras que dificultan la realización de actividad física en adolescentes, se llega a un consenso dentro del grupo de investigación, de apoyarse a través de los colegios del municipio de Funza Cundinamarca como medio para captar los datos, ya que allí es donde se encuentra la mayoría de la población de adolescentes.

A Partir de tener identificado los colegios, se presentó una carta dirigida a los rectores en la cual se comentaba el objetivo del proyecto y los integrantes, ademas contaba con la firma del director de la licenciatura y de la docente encargada, para poder ingresar a las instituciones y así mismo aplicar la encuesta en los colegios. Al obtener el permiso por parte de los rectores, se realiza un a entrenamiento a los docentes de los cursos seleccionados para el diligenciamiento de encuesta, para que acto seguido los docentes explicaran a los adolescentes y así se proceda a la aplicación en los diferentes grupos, en los cuales se determinó una duración no mayor a 15 minutos por persona, todo esto se llevó a cabo con un acompañamiento de los investigadores.

#### **Fase IV. Tabulación de la información**

Para la tabulación de la información se elaboró una rejilla en el programa Excel (2010), la cual consta de una columna de numeración, una caracterización demográfica de la población (sexo, fecha de nacimiento, edad, nombre del colegio, rango y grado), seguido 12 afirmaciones propias del instrumento ( 1.Porque tengo muchas tareas y responsabilidades, 2. Porque los días de entrenamiento no me convienen, 3. Porque mis amigos no practican actividad física, 4. Porque no estoy en forma física, 5. Porque no me interesa la actividad física, 6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física, 7. Porque no disfruto con la actividad física, 8.Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás, 9. Porque nadie me anima a hacer actividad física, 10. Porque no hay actividades físicas que me gusten, 11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo, 12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física), como se muestra a continuación:

Encuestados	Sexo	fecha de nacimiento	Edad	Nombre del Colegios	Rango	Grado
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	2. Por que los dias de entrenamiento no me convienen	3. Porque mis amigos no practican actividad fisica	4. Porque no estoy en forma fisica	5. Porque no me interesa la actividad fisica	6. Porque me averguenzo de mi cuerpo cuando practico actividad fisica	
7. Porque no disfruto con la actividad fisica	8. Porque siento que mi aspecto fisico es peor que el de los demas	9. Porque nadie me anima a hacer actividad fisica	10. Porque no hay actividades fisicas que me gusten	11. Porque tengo miedo a hacer el ridiculo	12. Porque considero que ya hago suficiente actividad fisica en las clases de educacion fisic	

**Tabla 7. Tabulación de encuestas**

A medida que se fueron elaborando las encuestas, se fue alimentando la rejilla la cual costa de 1500 datos. Seguido a esto sumó el puntaje obtenido de cada una de las afirmaciones, lo cual arrojaba un resultado total por afirmación.

Posteriormente se realiza un análisis general de resultados , luego se hace un análisis específico donde se realiza una clasificación de los datos por sexo, edad y un último en el cual se asocia el sexo y edad, asociado dichas variables con las barreras de actividad física, los cuales se desarrollaran en el siguiente capítulo de resultados.

## **4. RESULTADOS**

A continuación se presentarán los resultados obtenidos a través de la encuesta escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes, la cual fue aplicada en el municipio de Funza.

### **5.1. Técnica de análisis de resultados**

Para la obtención de los resultados se utilizó el programa Excel, que permitió hacer un análisis estadístico y así mismo la representación gráfica de los datos obtenidos a través de la encuesta escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes.

### **5.2. Interpretación de resultados**

Para la interpretación de los resultados, se graficaron los datos obtenidos mediante la encuesta Escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes, los cuales fueron analizados y relacionados en variables como, sexo, edades y sexo y edad, población general. Para así llegar a determinar las barreras presentadas y dar respuesta a la problemática planteada en el presente estudio, los cuales se darán a conocer a continuación.

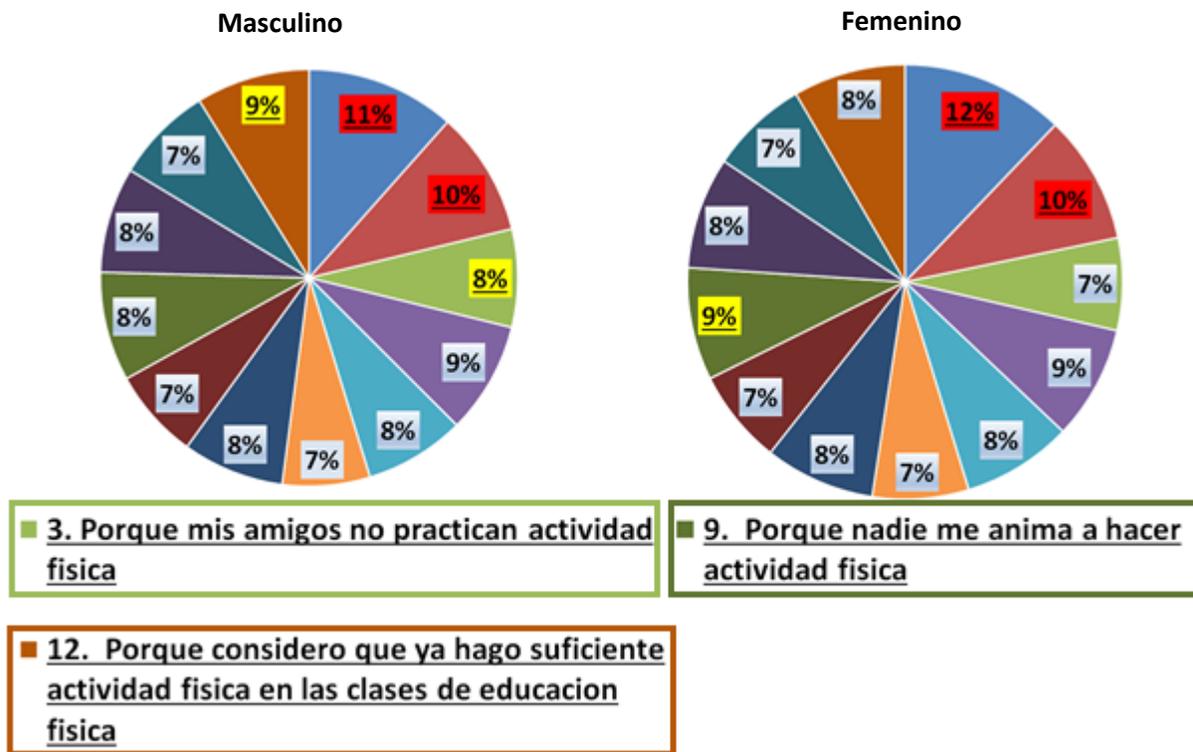
## Análisis general de los datos.



**Figura 7. Barreras presentadas en adolescente de 12 a 17 años**

El total de la población analizada, muestra que los adolescentes de 12 a 17 años, tiene muchas tareas y responsabilidades (12%) como principal barrera para la realización de actividad física, seguida por los horarios que tiene los entrenamientos(10%), los cuales no les favorecen y que no se sienten a gusto con su forma física al realizar actividad física, por último los adolescentes consideran que las clases de educación física suplen su necesidad de realizar algún tipo de actividad física en diferentes espacios. Por lo que se concluye que la carga académica que tiene los colegios está afectando a los adolescentes a la realización de actividad física además, influyendo está en la distribución de los horarios por parte de los adolescentes para sus prácticas deportivas.

## Análisis específicos según sexo.



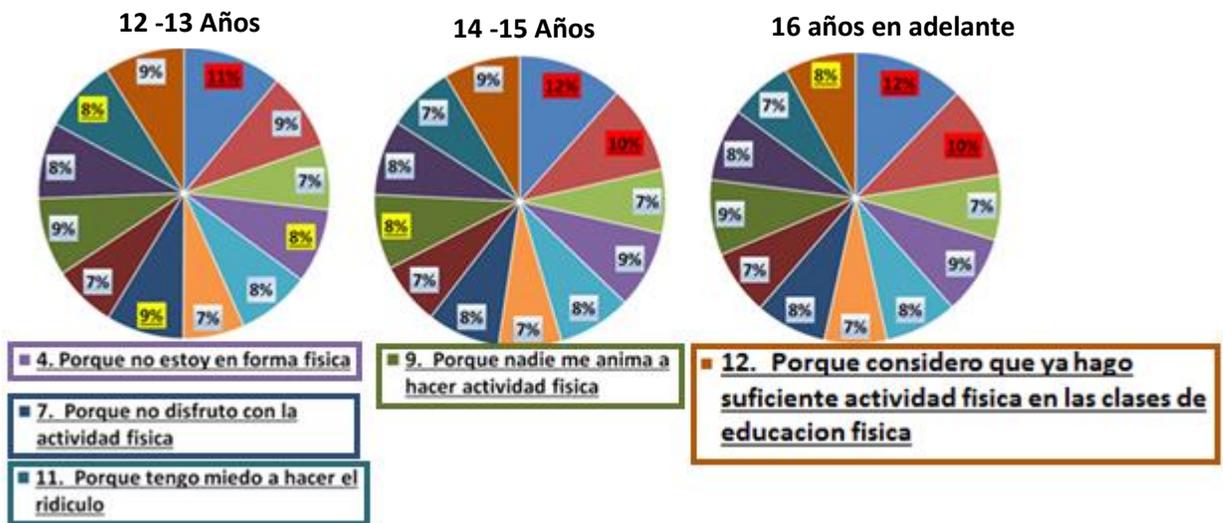
**Figura 8. Barreras presentadas por sexo en adolescentes de 12 a 17 años**

En lo que respecta a la clasificación de las principales barreras para la realización de actividad física en hombres y mujeres, no se muestran grandes diferencias en los porcentajes obtenidos, debido a que es evidente que en ambos sexos, la principal barrera son las tareas y responsabilidades teniendo un resultado del 12% en ambas gráficas, seguido por los días de entrenamiento no me convienen con un 10%.

También se evidencia que el género masculino tiene una tendencia a realizar actividad física acompañado o motivado por sus amigos y se consideran que en la actividad física realizada en las clases de educación física es suficiente y las mujeres no se sienten animadas por

nadie para iniciar la práctica de actividad física. Lo que muestra que los hombres tienden hacer actividad física con personas de su mismo género para los hombres a diferencias de las mujeres se siente a gusto con actividades que exigen competencia como el futbol en cambio las mujeres, en la clase de educación física suple su necesidad de realizar activad física.

### Análisis específicos según Edad.



**Figura 9. Barreras presentadas por edades en adolescentes**

Con respecto a los resultados obtenidos al analizar a los adolescentes por edades, se ve reflejado que en todas las edades analizadas, la cantidad de tareas y responsabilidades, sigue siendo el principal factor que dificulte la realización de actividad física seguido por los días de entrenamiento no convenientes, significando así que la carga académica por parte de los colegios le

están dificultando la realización de actividad física además que las actividades que ofrece las instituciones o el municipio no se acomoda a los horarios de los adolescentes.

Los de 12 y 13 años, tienen barreras marcadas en cuantos a las demás edades, ya que prevalecen aquellas relacionadas con no disfrutar al realiza actividades físicas, y que sienten miedo de hacer el ridículo.

En edades de 14 y 15 años, se ve marcada aquella referente a que los adolescentes no se sienten animados actividad física y por último los adolescentes de 16 años en adelante sienten que sus necesidades de realizar actividad física son suficientes en las clases de educación física.

## DISCUSION

Según Capdevila (2006) afirma que hay barreras reales o imaginarias y eso se evidencia en el proyecto como una de las barreras reales que se presenta es que los adolescentes tiene muchas tareas y responsabilidades influyendo está en la práctica de actividad física, para reafirmar esto Zaragoza en su estudio afirma que dichas barreras son el factor principal para la práctica de actividad física en adolescentes y una barrera imaginaria es porque los días de entrenamiento no me conviene ya que esta tiene que ver más con lo psicológico. Por parte de la observación se evidencia que en muchos casos los adolescentes no hacen actividad física por no saber planificar sus horarios y en algunos casos por que le dan pereza ir a un parque a realizar actividad física porque no tiene con quien ir y porque no tiene personas que las animan.

Delgado (2002) afirma que los hombres practican más actividad física que las mujeres, lo que se observo es en que en los horarios donde pueden realizar actividad física es en los descansos o en la horas libres, los hombres dedican ese tiempo a hacer deporte como jugar futbol o correr y por otra parte las mujeres dedican esos tiempos al hablar con las amigas o a navegar en internet esto concuerda con lo que dice Rose (2006) ya que afirma que los hombres tiende a hacer más actividad física con personas de sus pares tal vez se debe a que a los hombres le gusta más los deporte que a las mujeres y el estudio soporta que la interacción de hombres y mujeres en los deporte es machista ya que si se ve a una mujer jugando con los hombres se especula por su orientación sexual.

## 6. CONCLUSIONES

- Las dos principales barreras para la realización de actividad en adolescentes de 12 a 17 años son, la falta de tiempo debido a tareas y responsabilidades, seguida por que los horarios donde se ofrecen las actividades no me convienen.
- Al realizar la clasificación por género, siguen primando los dos barreras anteriormente planteadas, sin embargo en los hombres se ven marcadas otras como, por que mis amigos no realizan actividad física y porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física; en lo que respecta a las mujeres, se marca aquella que hace referencia a que nadie me anima a realizar actividad física.
- Al diferenciar las barreras de la actividad física por edades se observa que las más representativas siguen siendo las tareas y responsabilidades y los horarios para realizar actividad física, por otra parte los adolescentes de 12 y 13 años muestran un porcentaje más alto con respecto a las otras edades en barreras como, no disfruto con la actividad física y porque tengo miedo a hacer el ridículo y un porcentaje más bajo en porque no estoy en forma física; los adolescentes de 14 y 15 años con respecto a las demás edades, disminuyen su porcentaje en las barreras que refieren a, porque sienten que nadie los anima a realizar actividad física y los de 16 años en adelante tienen menos porcentajes en la barrera, porque tengo miedo a hacer el ridículo.
- El presente estudio ratifica los resultados de estudios realizados anteriormente los cuales se pueden encontrar en el capítulo de los antecedentes sobre barreras para la

realización de actividad en adolescentes, en los cuales la falta de tiempo por tener tareas, deberes y responsabilidades, ha sido el factor principal para la inactividad física.

## **7. RECOMENDACIONES Y PROSPECTIVA**

Con la presente investigación se implementó un estudio de barreras para la realización de actividad física, con el propósito de ayudar todos los programas y adolescentes de municipio de Funza. Con la investigación se puede llegar a la construcción de programas que favorezcan todos los actores anteriormente nombrados, con el fin de mitigar todas las barreras mostradas y contribuir con la creación de proyectos que partan de la información brindada, así los adolescentes puedan mejorar sus prácticas de actividad física.

En el municipio de Funza, a partir de la investigación, se quieren mejorar los proyectos que acercan a los adolescentes a la práctica de la actividad física, también podrá implementar programas de promoción de hábitos saludables, para la prevención de enfermedades en la adultez.

Al reconocer las barreras que tienen los adolescentes de Funza, se pueden mejorar las ofertas de actividades, debido a que al realizar actividad física la cantidad de programas son limitados, así que se podrá implementar una variedad de actividades, que darán oportunidad a todos los adolescentes de participar activamente en la realización de actividades física.

Los adolescentes no presentan entusiasmo en algunos casos, por realizar actividad física, así que la alcaldía del municipio de Funza, además de implementar variedad de proyectos que apoyen la actividad física, estará en la capacidad de evaluar la manera de incentivar y promocionar el las actividades físicas, además de motivar a los adolescentes del buen hábito que puede ser realizar actividad física.

## REFERENCIAS

- Aznar, L. y Webster, T. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. España: Ministerio de Educación.
- Banegas, J. López, E. Gutiérrez, F. Guallar, P. Rodríguez, F. (2003). A simple estimate of mortality attributable to excess weight in the European Union. *Eur J Clin Nutr.* 57(2):201-8.
- Cabanas, V. Tejero, C. M. y Veiga, O. L. (2012). Construcción y validación de una escala breve de percepción de barreras para la práctica deportiva en adolescentes. *Revista Española de Salud Pública*, 86(4), 435-443. Recuperado de [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272012000400010&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272012000400010&lng=en&tlng=es). 10.1590/S1135-57272012000400010.
- Coldeportes. (2011). Actividad física. Recuperado de [http://www.coldeportes.gov.co/fomento\\_desarrollo/actividad\\_fisica\\_53602](http://www.coldeportes.gov.co/fomento_desarrollo/actividad_fisica_53602)
- Ceballos y otros (2010). Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en Escolares. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%2019%20Ceballos.pdf>
- Corbin, C.B. (2003). Fitness for life physical activity pyramid for teens [Figura]. Champaign, IL: Human Kinetics. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd187/actividad-fisica-orientada-a-la-salud-en-alumnos.htm>

- Cordente, C. A., García, P., Sillero, M. y Domínguez, J. (2007). Relación del nivel de actividad física, presión arterial y adiposidad corporal en adolescentes madrileños. *Revista Española de Salud Pública*, 81, 307-317
- Danhke, G.L. (1989). Investigación y comunicación. En C. Fernández -Collado y G.L. Danhke (Eds.) *La comunicación Humana: ciencia social* (pp.385-454) México McGraw Hill.
- Delgado M., Tercedor P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. 72-78
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F.J, Gomar, M.J. y Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde
- Eurydice (2013). *Physical Education and Sport at school in Europe*. Bruselas: Eurydice.
- Epidemiología de la Universidad de los Andes (Epiandes). (2014) Niñas, niños y adolescentes activos y saludables de Colombia. [Figura]. Recuperado de <http://epiandes.uniandes.edu.co/wp-content/uploads/Versi%C3%B3n-Final-Report-Card-Mayo-8.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). *Adolescencia: Una etapa fundamental*. Recuperado de [http://www.unicef.org/spanish/publications/files/pub\\_adolescence\\_sp.pdf](http://www.unicef.org/spanish/publications/files/pub_adolescence_sp.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF Colombia). (2014). *Cómo están las niñas y los niños en Colombia*. Recuperado de <http://unicef.org.co/situacion-de-infancia>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Panorama General de los adolescentes. Recuperado de [http://www.unicef.org/spanish/adolescence/index\\_bigpicture.html](http://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html)
- Gavin, M. (2011). La actividad física y sus hijo de 13 a 18 años. Kidshealt. Recuperado de <http://kidshealth.org/es/parents/fitness-13-18-esp.html?WT.ac=pairedLink#>
- Gil, S. (2003). Actividad Física en Niñez y Adolescencia. *Buenos Aires: CENARD*. Recuperado de <http://regioncore.webcindario.com/adolescentes.pdf>
- González, J.A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa, (7), 73-96.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [sede Web]. Colombia. 2005. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN). Estado nutricional por indicadores antropométricos. Disponible en <http://www.presidencia.gov.co/sne/2005/noviembre/08/general.pdf>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [sede Web]. Colombia. 2010. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN). Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- Leach, J. R., Lobstein, T. (2006). Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes.* 1(1):26–32.

- Logerfo, J. (2006). Evaluación del nivel de intensidad de actividad física. Centro de Investigación para el Fomento de Salud de la Universidad de Washington. Recuperado de [https://depts.washington.edu/hprc/docs/rapa\\_spanish.pdf](https://depts.washington.edu/hprc/docs/rapa_spanish.pdf)
- Moreno, J.A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17, 261-267.
- Ministerio de salud de Argentina. (2013). Manual director de actividad física y salud de la república de Argentina. Recuperado de [http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013\\_manual-actividad-fisica\\_2013.pdf](http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social (MINSALUD). Protección social. Actividad física. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>
- Organización Mundial de la Salud (2014). Actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2002). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física en jóvenes. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/#](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/#)
- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Recuperado de [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2010). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad Física. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

Organización Panamericana de la Salud. (2007). Salud en las Américas. Recuperado de <http://www.per.opsoms.org/sea-07/SEA-2007-3.pdf>

Orjuela, O., Almonacid, C., y Chala, M. (2009). Educación para la salud. Programas preventivos (pp. 147-149). Bogotá: Manual de Moderno.

Oviedo, G., Castro, R., Sánchez, J. y Guerra, M. (2011). Análisis del gasto energético como resultado de la actividad física en población adolescente. Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna. Universitat Ramon Llull.

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Carlos-Sevilla, J., Iglesias, A., Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física.

Papalia, D. E., Olds, S.W., Feldman R. D. (2009). Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia capítulo quince (páginas 458-506) Desarrollo físico y salud en la adolescencia Undécima edición

Quevedo, Amador. F. (2009). Ejercicio físico en personas obesas. Guía para el profesional de la actividad física. Secretaría de Educación. Gobierno del Estado de Veracruz (México).

Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd129/ejercicio-fisico-en-personas-obesas-guia-para-el-profesional-de-la-actividad-fisica.htm>

Capdevila, L. y Niñerola, M. Pintanel, M., (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 53-69.

Reigal, R.E., Videra, A., Márquez, M.V., y Parra, J.L. (2013). Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 111, 23-28

Rodríguez Rigual, M. Mesa redonda: Adolescencia - Necesidad de creación de unidades de adolescencia. *An Pediatr*, 2003; 58:104-106. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-600X2012000300006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2012000300006)

Rose, A. J., y Rudolph, K. D. (2006). A Review of Sex Differences in Peer Relationship Processes: Potential Trade-offs for the Emotional and Behavioral Development of Girls and Boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. Recuperado de <http://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>

Sampieri, Collado y Lucio. (2010). *Metodología de la Investigación*, Quinta Edición. Pág. 120; 151-152.

Sánchez Delgado, J.C. (2006). Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. *Publice Standard*. Recuperado de <http://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704>

Santamarina, C., Santoro P. (2010). Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la comunidad de Madrid. Servicio madrileño de salud.

Secretaria de Planeación (2015). Población Funza. Recuperado de <http://www.cundinamarca.gov.co/wps/portal/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadeplaneacion/VisorEstadisticoMun.gc>

Serra, M. L., Bartrina, J. A., Pérez, R. C., Ribas, B. L., y Delgado, R. A. (2006). Prevalence and determinants of obesity in Spanish children and young people. *British Journal of Nutrition*, 96(S1), S67-S72.

Serra Puyal, J.R.; Generelo Lanaspá, E. y Zaragoza Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (39) pp. 470-482. Recuperado de <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm>

Universidad del Rosario. (2007). Que es el sedentarismo. Recuperado de <http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/FasciculosAnteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/url/Que-es-el-sedentarismo/>

## ANEXOS

### 1. Cronograma del proyecto

PROCESO A SEGUIR	FECHA
Planteamiento de tema a tratar	Agosto del 2015
Búsqueda del instrumento	Agosto del 2015
Búsqueda de antecedentes teóricos	Septiembre del 2015
Validación facial del instrumento por expertos	24 Septiembre del 2015
Recolección de datos en el municipio de Funza	2 , 3, 4 semana del mes de Octubre del 2015
Análisis de datos	1, 2 semana del mes Noviembre del 2015
Construcción del marco teórico	Marzo del 2016
Construcción del marco metodológico	Abril del 2016

## 2. Instrumento de recolección de datos



**UNIMINUTO**  
 Corporación Universitaria Minuto de Dios

[CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
 FACULTAD DE EDUCACION  
 LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

Fecha de Nacimiento    Curso o Grado \_\_\_\_\_

Sexo   Nombre del colegio \_\_\_\_\_

### ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES

**Instrucciones:** Por favor, marca con una **X** en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, clubes deportivos, gimnasios, grupos de actividad física, escuelas deportivas, escuelas de formación, ligas, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	1	2	3	4	5
2. Porque los días de entrenamiento no me convienen	1	2	3	4	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	1	2	3	4	5
4. Porque no estoy en forma física	1	2	3	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	1	2	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	1	2	3	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	1	2	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	2	3	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	2	3	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	2	3	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	3	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	2	3	4	5

### Anexo 1. Escala breve de percepción de barrera para la práctica de actividad física en adolescentes



Mauricio Prada Roso



CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

Fecha de nacimiento: [ ] [ ] [ ] Sexo: M [ ] F [ ] Grado: [ ]

ESCALA BREVE DE PERCEPCION DE BARRERA PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES

Instrucciones: por favor, valora en que medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad fisica dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, ayuntamientos, centro civico, gimnasios, etc.)

Table with 6 columns: No participa en alguna actividad fisica fuera del colegio o instituto..., totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, neutral, en acuerdo, totalmente de acuerdo. Rows 1-12 list reasons for not participating in physical activity.

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010

Anexo 3. Mauricio Prada Roso.

José García García

Pregrado: Lic. en Educacion Fisica CENOA
Postgrado: Pedagogia de la Actividad Fisica Universidad Pedagogica
Tecnologica de Colombia UPPE
Código: Docente



CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

Fecha de nacimiento: [ ] [ ] [ ] Sexo: M [ ] F [ ] Grado: [ ]

ESCALA BREVE DE PERCEPCION DE BARRERA PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES

Instrucciones: por favor, valora en que medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad fisica dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, ayuntamientos, centro civico, gimnasios, etc.)

Table with 6 columns: No participa en alguna actividad fisica fuera del colegio o instituto..., totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, neutral, en acuerdo, totalmente de acuerdo. Rows 1-12 list reasons for not participating in physical activity.

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010

Anexo 4. José García García.

Jhon Garcia Diaz  
  
**UNIMINUTO**  
 Corporación Universitaria Minuto de Dios

Grado: Lic en educación para Pedagogos.  
 Grado: Maestría en educación Política Juvenil  
 Cargo: Coordinador Académico.

**CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO**  
**FACULTAD DE EDUCACION**  
**LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE**

Fecha de nacimiento:    Sexo: M  F  Grado: \_\_\_\_

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

**Instrucciones:** por favor, valora en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, ayuntamientos, centro cívico, gimnasios, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o Instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchos deberes - Responsabilidades o tareas	1	2	3	4	5
2. Porque los días de entrenamiento no me van bien	1	2	3	4	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	1	2	3	4	5
4. Porque no tengo suficiente forma física	1	2	3	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	1	2	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	1	2	3	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	1	2	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	2	3	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	2	3	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	2	3	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	3	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	2	3	4	5

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 5. Jhon García Díaz.**

Henry Alexander Bautista Salamanca



CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
FACULTAD DE EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

Fecha de nacimiento:    Sexo: M  F  Grado: \_\_\_\_

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

Instrucciones: por favor, valora en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, ayuntamientos, centro cívico, gimnasios, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchos deberes	1	2	3	4	5
2. Porque los días de entrenamiento no me viene bien	1	2	3	4	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	1	2	3	4	5
4. Porque no tengo suficiente forma física	1	2	3	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	1	2	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	1	2	3	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	1	2	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	2	3	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	2	3	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	2	3	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	3	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	2	3	4	5

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 6. Henry Alexander Bautista Salamanca.**

### 3. Asentimiento informado

Como parte del asentimiento informado se adjunta la carta de presentación a las instituciones en las cuales se desarrolló el proceso de aplicación del instrumento, firmada por el director del programa Licenciatura en educación física, recreación y deporte.

---

Bogotá D.C 24 de septiembre de 2015



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos

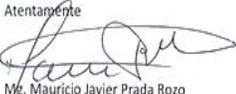
Señor  
Rector  
Institución Educativa Funza Cundinamarca

Cordial Saludo,

La Licenciatura en Educación física, Recreación y Deportes viene desarrollando un estudio denominado **la Caracterización de las barreras de actividad física en adolescentes de 12 a 18 años de edad del municipio de Funza, Cundinamarca** realizado por estudiantes del programa Felipe Arévalo Reyes, CC 1013577744, Carlos Bautista, CC 1030623233, y Cristian Tuso CC 1073516220. Este estudio se realiza con el fin de obtener un diagnóstico de la población de adolescentes en Funza que sirve como referente para la implementación de programas de actividad física orientadas a favorecer la calidad de vida a esta población. Le solicitamos su consentimiento para realizar una encuesta a los estudiantes de su institución y confirmación para la aplicación del instrumento.

Se anexa instrumento de la investigación.

Agradecemos su colaboración

Atentamente  
  
Mg. Mauricio Javier Prada Roza  
Director programa Licenciatura en Educación física, Recreación y deportes  
Corporación universitaria Minuto de Dios



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos  
Licenciatura en Educación Física,  
Recreación y Deportes

Recibido  
  
16/10/2015  
14:20

Calle 81B No. 72B - 70 Línea de Atención al Cliente: 593 3004 Línea Nacional: 01 8000 936670 Fax: 430 8140  
Bogotá D.C. - Colombia [www.uniminuto.edu](http://www.uniminuto.edu)

### Anexo 7. Carta Consentimiento.

~ 70 ~

#### **4. Aplicación del instrumento.**

A continuación se muestran las evidencias de la aplicación del instrumento de recolección de datos, en el cual se adjuntan encuestas, una por cada edad analizada por el presente estudio:

**Anexo 8.** Aplicación de instrumento 12 años

**Anexo 9.** Aplicación de instrumento 13 años

**Anexo 10.** Aplicación de instrumento 14 años

**Anexo 11.** Aplicación de instrumento 15 años

**Anexo 12.** Aplicación de instrumento 16 años

**Anexo 13.** Aplicación de instrumento 17 años



CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
 FACULTAD DE EDUCACION  
 LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

571

Fecha de Nacimiento 01 | 05 | 2004 Curso o Grado Sexto A

Sexo  M  F Nombre del colegio Colegio Ingles Nueva Inglaterra

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

**instrucciones:** Por favor, marca con una X en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, clubes deportivos, gimnasios, grupos de actividad física, escuelas deportivas, escuelas de formación, ligas, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	1	2	<del>3</del>	4	5
2. Porque los días de entrenamiento no me convienen	1	<del>2</del>	3	4	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	1	<del>2</del>	3	4	5
4. Porque no estoy en forma física	1	2	<del>3</del>	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	1	2	<del>3</del>	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	1	<del>2</del>	3	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	<del>1</del>	2	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	<del>2</del>	3	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	<del>2</del>	3	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	2	<del>3</del>	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	<del>3</del>	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	<del>2</del>	3	4	5

fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 8. Aplicación de instrumento 12 años**



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN  
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE 719

Fecha de Nacimiento    Curso o Grado octavo A

Sexo  M  Nombre del colegio Parroquial Santiago Apóstol f.

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

**Instrucciones:** Por favor, marca con una X en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o Instituto (como puede ser en clubes, clubes deportivos, gimnasios, grupos de actividad física, escuelas deportivas, escuelas de formación, ligas, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o Instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
2. Porque los días de entrenamiento no me convienen	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
4. Porque no estoy en forma física	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
5. Porque no me interesa la actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 9. Aplicación de instrumento 13 años**



CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
 FACULTAD DE EDUCACION  
 LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

340

Fecha de Nacimiento    Curso o Grado

Sexo   Nombre del colegio

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

**Instrucciones:** Por favor, marca con una X en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, clubes deportivos, gimnasios, grupos de actividad física, escuelas deportivas, escuelas de formación, ligas, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
2. Porque los días de entrenamiento no me convienen	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
4. Porque no estoy en forma física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 10. Aplicación de instrumento 14 años**



*Elia*

CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
FACULTAD DE EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

Fecha de Nacimiento    Curso o Grado Octavo 802

Sexo   Nombre del colegio Nuestra Señora del Rosario de Funza

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

Instrucciones: Por favor, marca con una X en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, clubes deportivos, gimnasios, grupos de actividad física, escuelas deportivas, escuelas de formación, ligas, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
2. Porque los días de entrenamiento no me convienen	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Porque mis amigos no practica actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
4. Porque no estoy en forma física	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 11. Aplicación de instrumento 15 años**



CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
 FACULTAD DE EDUCACION  
 LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

8

Fecha de Nacimiento 12 / 10 / 2000 Curso o Grado 802

Sexo   Nombre del colegio Nuestra Señora del Rosario Foz de

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

**Instrucciones:** Por favor, marca con una X en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, clubes deportivos, gimnasios, grupos de actividad física, escuelas deportivas, escuelas de formación, ligas, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	1	2	3	X	5
2. Porque los días de entrenamiento no me convienen	1	X	3	4	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	X	2	3	4	5
4. Porque no estoy en forma física	1	X	3	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	X	2	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	1	2	X	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	X	2	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	2	X	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	X	3	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	X	3	4	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	X	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	X	3	4	5

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 12. Aplicación de instrumento 16 años**



CORPORACION UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO  
 FACULTAD DE EDUCACION  
 LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

152

Fecha de Nacimiento    Curso o Grado NOVENO

Sexo   Nombre del colegio santa Ana fonzó

**ESCALA BREVE DE PERCEPCIÓN DE BARRERA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

**Instrucciones:** Por favor, marca con una X en qué medida los siguientes motivos son causas o barreras para no participar en alguna actividad física dirigida fuera del colegio o instituto (como puede ser en clubes, clubes deportivos, gimnasios, grupos de actividad física, escuelas deportivas, escuelas de formación, ligas, etc.)

No participa en alguna actividad física fuera del colegio o instituto...	totalmente en desacuerdo	en desacuerdo	neutral	en acuerdo	totalmente de acuerdo
1. Porque tengo muchas tareas y responsabilidades	1	2	X	4	5
2. Porque los días de entrenamiento no me convienen	1	2	3	X	5
3. Porque mis amigos no practica actividad física	X	2	3	4	5
4. Porque no estoy en forma física	X	2	3	4	5
5. Porque no me interesa la actividad física	X	2	3	4	5
6. Porque me avergüenzo de mi cuerpo cuando practico actividad física	X	2	3	4	5
7. Porque no disfruto con la actividad física	X	2	3	4	5
8. Porque siento que mi aspecto físico es peor que el de los demás	1	X	3	4	5
9. Porque nadie me anima a hacer actividad Física	1	2	X	4	5
10. Porque no hay actividades físicas que me gusten	1	2	3	X	5
11. Porque tengo miedo a hacer el ridículo	1	2	X	4	5
12. Porque considero que ya hago suficiente actividad física en las clases de educación física	1	X	3	4	5

Fuente: Revista Española de Salud Pública \* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17023244010>

**Anexo 13. Aplicación de instrumento 17 años**