

NIVEL DE SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS SEXTO, SEPTIMO Y OCTAVO EN LA JORNADA DE LA MAÑANA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO ÁLVARO SUAREZ – MUNICIPIO VILLA DEL ROSARIO

LEVEL OF SEDENTARISM IN THE STUDENTS OF THE SIXTH, SEVENTH AND EIGHTH GRADES ON THE MORNING DAY OF THE INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO ÁLVARO SUAREZ - VILLA DEL ROSARIO MUNICIPALITY

Wilson Ortiz Sanguino

wos0000@hotmail.com

Docente

Universidad de Pamplona

Norte de Santander

Edward Arturo Rincón Niño

Club Deportivo Fortaleza Futbol Club

Cúcuta

Norte de Santander

Yeny Alejandra Ortiz Sanguino

Asesora de Tesis De Grado

Universidad de Pamplona

Norte de Santander

RESUMEN

“Existen conductas sedentarias que no muestran un patrón diferencial entre ambos sexos, otras que tienden a estar más asociadas a los adolescentes (tiempo dedicado al ordenador, jugando, chateando, con el correo electrónico o navegando en Internet)”, Moreno y et., (2002). Por lo tanto en el presente trabajo se identificó el nivel de sedentarismo en tiempo dedicado a ver televisión, juegos de video o computador, tiempo libre, días que recibí educación física, tiempo de transporte, práctica de deportes y quienes cumplen con 60 minutos diarios de Actividad física, a una muestra de 60 estudiantes integrantes de los grados Sexto, Séptimo y Octavo en edades comprendidas entre los 11 y 14 años de la

jornada de la mañana de la Institución Educativa Presbítero Álvaro Suarez, mediante la aplicación de un instrumento de evaluación “encuesta sobre los niveles de actividad de actividad física”. Granados, C. y et., al (2011).

Palabras Clave: sedentarismo – encuesta – actividad física.

ABSTRACT

There are sedentary behaviors that do not show a differential pattern between both sexes, others that tend to be more associated with adolescents (time spent on the computer, playing games, chatting, e-mail or surfing the Internet), Moreno et al.).

Therefore the present work identified the level of sedentarism in time dedicated to watching television, video or computer games, free time, days that received physical education, time of transportation, sports practice and those who meet 60 minutes daily of Physical activity, a sample of 60 students in grades Six, Seventh and Eighth between the ages of 11 and 14 of the morning session of the Educational Institution Presbyter Álvaro Suarez through the application of an evaluation instrument "survey On the levels of activity of physical activity". Granados, C. et al., (2011).

Key words: inactivity - survey - Physical activity.

INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad actualmente sufre uno de los casos que está afectando la salud de las personas como lo es el sedentarismo, provocando gran preocupación en las nuevas generaciones debido a que estamos en la era de la tecnología la cual permite mayor facilidad al momento de realizar una actividad académica, laboral o doméstica.

“El sedentarismo se puede definir como la conducta en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel

de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal” (Pate RR, 2008). “Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud” (Blair, 2009).

“También se entiende como uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones en la salud de la población en general. Hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas.” Teresa M, y et., (2011)

Así mismo cada vez la inactividad física trasciende más en la salud de la población mundial, tanto en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como en sus factores de riesgo. “Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 25% de los cánceres de mama y colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Se ha estimado que de cada 10 defunciones, 6 son atribuibles a enfermedades no transmisibles”. (Plan Nacional de Actividad Física 2011-2021).

Algunos estudios han llegado a analizar la práctica realizada junto a otras conductas que generalmente van asociadas al estilo de vida de los escolares, así Mendoza, R. y et., (1994), Tercedor (1998), Casimiro (1999), Jiménez (2006), afirman que “el conocimiento que se pueda obtener sobre los motivos y hábitos de práctica físico deportiva reflejará en parte el estado general de salud de la población, y un aspecto básico de su calidad de vida, sin embargo existe una gran preocupación ya que la generación actual es decir, niños y jóvenes emplean la mitad de su tiempo diario en las aulas académicas y el resto en sus hogares donde se han favorecido por los avances tecnológicos los cuales han contribuido a mitigar su esfuerzo físico y mental para realizar sus tareas”.

METODOLOGÍA

1. TIPO DE INVESTIGACION

Investigación cuantitativa según Hernández Sampieri (2006), establece que “se utiliza secundariamente la recolección de datos fundamentada en la medición”, posteriormente se lleva a cabo el análisis de los datos y se contestan las preguntas, de ésta manera las hipótesis establecen los niveles de actividad física en la que se hace la medición numérica, el conteo y el uso del estudio para intentar establecer la población estudiantil.

Para la investigación se tiene en cuenta el consentimiento informado ya que se realizó con seres humanos, como lo menciona el Tribunal de Nuremberg que evidenció la necesidad del consentimiento informado de la siguiente manera Código de Nuremberg (1947) cuya primer artículo dice: “El consentimiento voluntario del sujeto humano es absolutamente esencial. Esto quiere decir que la persona involucrada debe tener capacidad legal para dar su consentimiento; debe estar situada de tal forma que le permita ejercer su libertad de escoger, sin la intervención de cualquier otro elemento de fuerza, fraude, engaño, coacción o algún otro factor posterior para obligarlo a coercer, y debe tener el suficiente conocimiento y comprensión de los elementos para permitirle tomar una decisión correcta”.

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio investigativo tomó el diseño cuasi experimental, teniendo claro que este diseño como lo define Hernández H. (1998) es probar la existencia de una relación causal entre dos o más variables. Cuando la asignación aleatoria es imposible, los cuasi-experimentos (semejantes a los experimentos) permiten estimar los impactos del tratamiento o programa, dependiendo de si llega a establecer una base de comparación apropiada. (p.58).

3. MUESTRA

La muestra está conformada por 60 estudiantes de los grados 6A, 7A y 8A de la Institución Educativa Presbítero Álvaro Suarez -municipio de Villa del Rosario.

4. METODOS Y TECNICAS

A través de la aplicación de la encuesta de niveles de actividad física” de Granados, C. y et., al (2011). a una muestra de 60 estudiantes integrantes de los grados Sexto, Séptimo y Octavo en edades comprendidas entre los 11 y 14 años de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Presbítero Álvaro se identificó el nivel de sedentarismo en tiempo dedicado a ver televisión, juegos de video o computador, tiempo libre, días que recibió educación física, tiempo de transporte, práctica de deportes y quienes cumplen con 60 minutos diarios de Actividad física, además de compararlos con las recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla.

A partir de los resultados obtenidos, se elaboró la base de datos para su procesamiento y el apoyo del paquete estadístico SPSS 20, con el fin de conseguir un análisis accesible para el principiante y muy práctico para el usuario experto.

5. RESULTADOS

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta sobre los niveles de actividad de actividad física. Granados, C. y et., al (2011).

Muestra tomada a 60 estudiantes integrantes de los grados Sexto, Séptimo y Octavo en edades comprendidas entre los 11 y 14 años de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Presbítero Álvaro Suarez.

Tabla 1. Estadísticos

	Pregunt a 1	Pregunt a 2	Pregunt a 3	Pregunt a 4	Pregunt a 5	Pregunt a 6	Pregunt a 7	Pregunt a 8	Pregunt a 9	Pregunt a 10
Media	5,98	5,97	6,50	6,55	5,08	2,25	2,23	1,88	1,18	1,73
Mediana	7,00	7,00	7,00	7,00	6,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00
Moda	7	7	7	7	6	2	1	2	1	2
Desv. típ.	1,818	1,756	1,228	1,185	1,406	,437	1,407	,490	,469	,686
Asimetría	-1,673	-1,385	-2,811	-2,715	-1,402	1,185	,325	-,289	2,631	,398
Error típ. de asimetría	,309	,309	,309	,309	,309	,309	,309	,309	,309	,309

Tabla 2.

Pregunta 1. En un día escolar, ¿Cuántas horas pasaste viendo televisión?

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No veo TV en días escolares	2	3,3	3,3	3,3
Menos de 1 hora	5	8,3	8,3	11,7
1 hora	1	1,7	1,7	13,3
2 horas	3	5,0	5,0	18,3
3 horas	3	5,0	5,0	23,3
4 horas	5	8,3	8,3	31,7
5 horas o más	41	68,3	68,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

En la tabla 2, de los 60 estudiantes encuestados de los grados 6-A, 7-A Y 8-A, se puede observar que 41 estudiantes con el 68,33% en un día escolar pasan 5 horas o más viendo televisión, y solo 11 estudiantes que equivalen al 18,32% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.

Tabla 3.

Pregunta 2. En un día escolar, ¿Cuántas horas inviertes con juegos de video o en computador, o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares?

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de 1 hora	6	10,0	10,0	10,0
1 hora	2	3,3	3,3	13,3
2 horas	6	10,0	10,0	23,3
3 horas	2	3,3	3,3	26,7
4 horas	2	3,3	3,3	30,0
5 horas o más	42	70,0	70,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Se puede observar que 42 estudiantes equivalentes al 70% en un día escolar invierten 5 horas o más con juegos de videos o de computador o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; solo 14 estudiantes que equivalen al 23.3% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Tabla 4.

Pregunta 3. En un día de fin de semana, ¿Cuántas horas ve televisión?

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No veo TV los fines de semana	1	1,7	1,7	1,7
1 hora	2	3,3	3,3	5,0
2 horas	3	5,0	5,0	10,0
3 horas	1	1,7	1,7	11,7
4 horas	5	8,3	8,3	20,0
5 horas o más	48	80,0	80,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

De los estudiantes encuestados se puede observar que 48 de ellos equivalentes al 80% en un día de fin de semana pasan 5 horas o más viendo televisión, y solo 6 estudiantes (el 10%), cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Tabla 5.

Pregunta 4. En un día de fin de semana, ¿Cuántas horas inviertes jugando con juegos de video o de computador o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares?

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de 1 hora	2	3,3	3,3	3,3
2 horas	4	6,7	6,7	10,0
3 horas	2	3,3	3,3	13,3
4 horas	1	1,7	1,7	15,0
5 horas o más	51	85,0	85,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

De los 60 encuestados se puede observar que 51 estudiantes con el 85% en un día de fin de semana invierten 5 horas o más, jugando con juegos de videos o de computador o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; y solo 6 estudiantes que equivalen al 10% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.

Tabla 6.

Pregunta 5. En un día de fin de semana, ¿Cuánto tiempo estas al aire libre?

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Menos de 1 hora	1	1,7	1,7	1,7
1 hora	5	8,3	8,3	10,0
2 horas	3	5,0	5,0	15,0
3 horas	7	11,7	11,7	26,7
4 horas	7	11,7	11,7	38,3
5 horas o más	37	61,7	61,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Se puede observar que 37 niños que son el 61,67% en un día de fin de semana están 5 o más horas al aire libre y 9 estudiantes con el 15% están máximo 2 horas.

Tabla 7.

Pregunta 6. Durante la última semana que fuiste al colegio, ¿Cuántos días recibiste clase de educación física (EF)?

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1 día	45	75,0	75,0	75,0
2 días	15	25,0	25,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Se puede concluir que 45 estudiantes con el 75% durante la última semana que fueron al colegio, recibieron solo 1 día de clase de educación física (EF), y solo 15 estudiantes con el 25% recibieron esta clase por 2 días.

Tabla 8.

Pregunta 7. Durante la última semana que fuiste al colegio, la mayoría de este recorrido lo hiciste:

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Caminando	33	55,0	55,0	55,0
En bus	7	11,7	11,7	66,7
Automóvil, motocicleta	20	33,3	33,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

De acuerdo a los resultados se evidencia que 20 estudiantes (33.3%) llegaron al colegio en automóvil o motocicleta, 7 estudiantes (11.67%) llegaron al colegio en bus, y 33 estudiantes (55%) durante la última semana que fueron al colegio, hicieron la mayoría del recorrido a pie fomentando el transporte activo.

Tabla 9.

Pregunta 8. Durante la última semana que fuiste al colegio, ¿Cuánto tiempo te demoraste en el recorrido de tu casa al colegio?

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de 5 minutos	11	18,3	18,3	18,3
De 5 a 15 minutos	45	75,0	75,0	93,3
De 16 a 30 minutos	4	6,7	6,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Se observa que 11 estudiantes (18.33%) invierte menos de 5 minutos en el recorrido de la casa al colegio, 45 estudiantes (75%) de 5 a 15 minutos y 4 estudiantes durante la última semana que fueron al colegio, se demoraron de 16 a 30 minutos en el mismo recorrido.

Tabla 10.

Pregunta 9. Durante el año pasado (12 meses), ¿Realizaste alguna de las siguientes actividades? (marque todas las que apliquen)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deportes en equipo	51	85,0	85,0	85,0
Válidos Clases de danza o artes marciales	7	11,7	11,7	96,7
Clases de arte o música	2	3,3	3,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Se puede evidenciar que el año pasado realizaron deportes en equipo 51 estudiantes que equivale al 85%, 7 estudiantes (11,67%) participó en clases de danzas y 2 estudiantes (3.33%) participó en clases de música.

Tabla 11.

Pregunta 10. Durante la semana pasada (7 días), ¿Cuántos días fuiste físicamente activo por lo menos durante 60 minutos diarios? (Todo el tiempo que estuviste haciendo actividades que incrementan los latidos de tu corazón y que te hicieran respirar fuerte)

	Sujetos	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
0 días	24	40,0	40,0	40,0
1 día	28	46,7	46,7	86,7
2 días	8	13,3	13,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

En la tabla 11 se observa que 24 estudiantes (40%) no realizaron actividad física la última semana, 28 estudiantes (46,67%) fueron físicamente activos 1 día durante la semana pasada y 8 (13.3%), fueron 2 días físicamente activos por lo menos durante 60 minutos, no se cumple en este ítem con la recomendación de al menos 60 minutos de Actividad Física de intensidad moderada o vigorosa.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y comparándolos con las recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla (2015), en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, junto con las Comunidades

Autónomas, se promueve la alianza y colaboración con el sector educativo, entre otros para hacer llegar a la población escolar estas recomendaciones y promover la actividad física para de esta manera reducir el sedentarismo también en la escuela. Se identifica el alto índice de sedentarismo en tiempo dedicado a ver televisión, juegos de video o computador, tiempo libre, días que recibió educación física, tiempo de transporte, práctica de deportes y quienes cumplen con 60 minutos diarios de Actividad física, en una muestra de 60 estudiantes integrantes de los grados Sexto, Séptimo y Octavo en edades comprendidas entre los 11 y 14 años de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Presbítero Álvaro Suarez.

De los 60 estudiantes encuestados los resultados más relevantes fueron:

- 41 estudiantes con el 68,33% de la población objeto de estudio, en un día escolar pasan 5 horas o más viendo televisión, 5 estudiantes con el 8.33% invierte 4 horas, 3 estudiantes con el 5 % pasan 3 horas y solo 11 estudiantes que equivalen al el 18.32% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.
- Se determinó que los juegos de videos o de computador o el uso del computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas son utilizados por 42 estudiantes (70%) en un día escolar invirtiendo 5 horas o más, 2 estudiantes (3.33%) invierten 4 horas y 2 estudiantes (3,33%) lo utilizan para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; solo 14 estudiantes que equivalen al 23.3% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.
- Se encontró que 48 estudiantes que equivalen al 80% de la población objeto de estudio, en un día de fin de semana pasan 5 horas o más viendo televisión, 5 estudiantes que representan el 8.3% invierte 4 horas, 1 estudiantes que equivale al 1.7 % pasa 3 horas y solo 6 estudiantes que equivalen al el 10% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 2 horas.
- Evidenciamos que 51 estudiantes con el 85% en un día de fin de semana invierten 5 horas o más, 1 estudiantes con el 1.7% invierten 4 horas, 2 estudiantes el 3,3%

invierten 3 horas jugando con juegos de videos o de computador o usando el computados para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares; y solo 6 estudiantes que equivalen al 10% cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.

- 37 estudiantes con el 61,67% en un día de fin de semana están 5 o más horas al aire libre, 7 niños están 4 horas con el 11.7%, 7 niños están 4 horas con el 11.7% y 9 estudiantes con el 15% están máximo 2 horas al aire libre en un fin de semana.
- De 60 estudiantes 45 (75%) durante la última semana que fueron al colegio, recibieron 1 día de clases de educación física (EF), y solo 15 estudiantes (25%) recibieron 2 días de clase de educación física.
- Se observa que 20 estudiantes con el 33.3% llegaron al colegio en automóvil o motocicleta, 7 estudiantes con el 11.67% llegaron al colegio en bus, y 33 estudiantes con el 55% durante la última semana que fueron al colegio, la mayoría de este recorrido lo hicieron caminando, fomentando el transporte activo.
- 11 estudiantes (18.33%) invierte menos de 5 minutos en el recorrido de la casa al colegio, 45 estudiantes (75%) invierte de 5 a 15 minutos y 4 estudiantes durante la última semana que fueron al colegio, se demoraron de 16 a 30 minutos en el recorrido de la casa al colegio.
- Se evidencia que durante el año pasado realizaron deportes en equipo, 51 estudiantes (85%), 7 estudiantes (11,67%) participaron en clases de danzas y 2 estudiantes (3.33%) participó en clases de música.
- De los 60 encuestados 24 estudiantes no realizaron actividad física la última semana, 28 estudiantes (46,67%) fueron físicamente activos 1 día durante la semana pasada y 8 estudiantes fueron 2 días físicamente activos por lo menos durante 60 minutos; no se cumple en este ítem con la recomendación de al menos 60 minutos de Actividad Física de intensidad moderada o vigorosa.

Con respecto a lo anterior y al evaluar a estudiantes con una encuesta de sedentarismo como lo menciona Martin. M y et., (2008), En este estudio se analizaron siete ítems; así en

el primer ítem que nos referencia la práctica de actividad física fuera del horario escolar, el destaca que el 78,3% realizan actividad física, frente a los que no lo hacen 21,7% de individuos que no practican ninguna actividad, del mismo modo resaltar que la frecuencia con que realizan dicha actividad es de tres o más veces por semana (38%; n=156) contra el 11,5% (n=47) que cita una frecuencia menor a una hora semanal es decir lo hace esporádicamente. En cuanto a las horas dedicadas a ver la televisión debemos de destacar el 42,4%(n=174) de individuos que emplean menos de media hora en ver la televisión, del mismo modo en cuanto al uso de videoconsolas u ordenadores en un día de la semana el 36,3% cifró en menos de media hora la utilización de este, valores que aumentan en horas cuando se refería al fin de semana, donde el 12,7% (n=52) empleaban más de cuatro horas en el uso de esta maquinaria, por último destacar como 190 sujetos (46,3%) empleaban entre 1 y 3 horas diarias en el estudio.

Coincidimos con los datos obtenidos por Tercedor, t. (1998), que el 14.8 % de los estudiantes objeto de estudio, no realiza ninguna actividad física en un día escolar Moreno y et., (2008), coinciden en sus resultados obtenidos, que el 36 % de los escolares, que realizan prácticas deportivas fuera del entorno escolar, más de tres días a la semana.

CONCLUSIONES

En la presente investigación se realizó la aplicación de la encuesta de niveles de actividad de actividad física” de Granados, C. y et., al (2011). Participaron 60 estudiantes integrantes de los grados Sexto, Séptimo y Octavo en edades comprendidas entre los 11 y 14 años de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Presbítero Álvaro Suarez, estudio que servirá de base documental para que sea aplicada en las etapas escolares.

En esta investigación se ha evidenciado que el 81.78% de los encuestados en día escolar pasan más de dos horas viendo televisión, solo el 18,32%, cumplen con la recomendación de limitar el tiempo de pantallas a un máximo de 2 horas.

Se observa que el 40% de los estudiantes no realizaron actividad física en los últimos siete días, el 46,67% fueron físicamente activos 1 día durante la semana pasada y el 5% estudiantes fueron 2 días físicamente activos por lo menos durante 60 minutos, no se cumple en este ítem con la recomendación de realizar por lo menos 60 minutos diarios de Actividad Física de intensidad moderada o vigorosa.

BIBLIOGRAFÍA

- Blair, (2009). *Fundamentos para hábitos de vida saludable*. Recuperado de: [file:///D:/Documents/Downloads/TOMO%202%20HEVS%20CAPITULO%201%20\(1\).pdf](file:///D:/Documents/Downloads/TOMO%202%20HEVS%20CAPITULO%201%20(1).pdf).
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.
- Granados, C. y et., al 2011. *Hábitos y estilos de vida saludable Tomo uno HEVS*. Recuperado de: [file:///D:/Documents/Downloads/TOMO%201%20HEVS%20MODULOS%20\(1\).pdf](file:///D:/Documents/Downloads/TOMO%201%20HEVS%20MODULOS%20(1).pdf)
- Hernández Moreno, j. (1998). *Fundamentos del deporte: Análisis de estructura del juego deportivo*. Barcelona: INDE. Recuperado de: <Hera.ugr.es/tesisugr/17339029.pdf>.
- Hernández Sampieri, Fernández C. Pilar y Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación*. 4ta Edición, México. D.F.

- Jiménez, R., García, T. y Santos-Rosa, F. (2006) “*Análisis de las diferencias en función del género y del centro escolar en los estilos de vida relacionados con la salud en adolescentes extremeños*”. Actas del IV Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. Deporte y Salud. Dos Hermanas (Sevilla).
- Martín y et., (2008). *Sedentarismo y niveles de obesidad en las etapas de enseñanza*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd124/sedentarismo-y-niveles-de-obesidad-en-las-etapas-de-ensenanza.htm>.
- Mendoza, R. y et., (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid.
- Moreno y et., (2002). *Los adolescentes españoles y su salud*. Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2004.
- Moreno y et., (2008). *Importancia de la práctica físico – deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años*. International Journal of Clinical and Health Shysology, Vol. 8 N° 1, 171-183.
- Núremberg, (1947) Código de Núremberg. *Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre*. Alemania. Recuperado de:
http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro_principios_de_etica.pf.
- Plan Nacional de Actividad Física 2011-2021. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/sobre-ministerio/politcas-y-plan-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>.
- Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla (2015). *Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI*. Recuperado de: <http://pequelia.es/105799/recomendaciones-sobre-actividad-fisica-sedentarismo-y-tiempo-de-pantalla/recomend-acti-fisica-pantal-105800-imgatt/>.
- Tercedor, T. (1998). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad*. Tesis doctoral, Universidad de Granada.

- Teresa M, y et., (2011) Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia. Recuperado de: <http://www.bioline.org.br/pdf?rc11049>.