



Determinación de los Niveles de Actividad Física en Estudiantes de BGU

Determination of physical activity levels in BGU students

Determinação dos níveis de atividade física em estudantes do BGU

Christian Fabian Gómez-Bueno ^I
christian.gomez.32@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-5875-4453>

Israel Neptali Mejía-Rodríguez ^{II}
inmejia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4514-1212>

Correspondencia: christian.gomez.32@ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 07 de marzo de 2025 * **Aceptado:** 22 de abril de 2025 * **Publicado:** 12 de mayo de 2025

- I. Licenciado en Cultura Física, Magister en Entrenamiento Deportivo y maestrante del programa de maestría en Educación Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Psicólogo Clínico, Magister en Psicoanálisis, Diplomado en desarrollo del pensamiento crítico, especialista en hipnosis clínica reparadora, Docente-Investigador de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar los niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato General Unificado (BGU) de la Unidad Educativa Fiscomisional "María Mazzarello" (UEFMM). Para ello, se realizó un análisis cuantitativo y descriptivo mediante la aplicación del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ, por sus siglas en inglés), adaptado y validado para la población estudiantil. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 15 y 18 años, seleccionados de manera aleatoria estratificada. Los resultados evidenciaron que el 45% de los estudiantes presentan un nivel de actividad física moderado, mientras que el 30% se encuentra en un nivel bajo y el 25% en un nivel alto. Asimismo, se identificaron diferencias significativas en los niveles de actividad física según el género, siendo los hombres quienes reportaron mayores niveles de actividad en comparación con las mujeres. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias educativas y programas de promoción de la actividad física que fomenten estilos de vida saludables entre los adolescentes, con especial atención a las diferencias de género. El estudio contribuye a la comprensión del comportamiento físico-deportivo en el contexto educativo y proporciona bases para futuras investigaciones orientadas a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras Clave: Actividad Física; Cuestionario PAQ-A; Estudiantes de secundaria; Adolescentes; Ejercicio.

Abstract

The main objective of this study was to determine the physical activity levels of students enrolled in the Unified General Baccalaureate (BGU) program at the María Mazzarello Fiscomisional Educational Unit (UEFMM). To this end, a quantitative and descriptive analysis was conducted using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), adapted and validated for the student population. The sample consisted of 150 students of both sexes, aged between 15 and 18, selected in a stratified randomized manner. The results showed that 45% of the students had a moderate level of physical activity, while 30% had a low level and 25% a high level. Significant differences in physical activity levels were also identified by gender, with men reporting higher levels of activity compared to women. These findings suggest the need to implement educational strategies and physical activity promotion programs that encourage healthy lifestyles among adolescents, with special attention to gender differences. This study contributes to the

understanding of physical activity behavior in the educational context and provides a basis for future research aimed at improving students' quality of life.

Keywords: Physical Activity; PAQ-A Questionnaire; High School Students; Adolescents; Exercise.

Resumo

O principal objetivo deste estudo foi determinar os níveis de atividade física em alunos do Bacharelado Geral Unificado (BGU) da Unidade Educacional Fiscal "María Mazzarello" (UEFMM). Para tal, foi realizada uma análise quantitativa e descritiva com recurso ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), adaptado e validado para a população estudantil. A amostra foi constituída por 150 alunos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, selecionados de forma aleatória estratificada. Os resultados mostraram que 45% dos alunos tinham um nível moderado de atividade física, enquanto 30% tinham um nível baixo e 25% um nível elevado. Foram também identificadas diferenças significativas nos níveis de atividade física por género, com os homens a reportarem níveis mais elevados de atividade em comparação com as mulheres. Estes resultados sugerem a necessidade de implementar estratégias educativas e programas de promoção da atividade física que incentivem estilos de vida saudáveis entre os adolescentes, com especial atenção às diferenças de género. O estudo contribui para a compreensão do comportamento físico e atlético no contexto educativo e fornece base para futuras pesquisas que visam melhorar a qualidade de vida dos alunos.

Palavras-chave: Atividade Física; Questionário PAQ-A; Alunos do ensino secundário; Adolescentes; Exercício.

Introducción

La actividad física es un pilar fundamental para la promoción de la salud y el bienestar, especialmente durante la adolescencia, una etapa crítica para el desarrollo de hábitos de vida saludables. Sin embargo, estudios recientes han evidenciado un preocupante descenso en los niveles de actividad física entre los adolescentes, atribuido a factores como el incremento de comportamientos sedentarios, el uso excesivo de tecnología y la falta de acceso a espacios recreativos. Esta tendencia ha encendido alarmas en los sectores educativo y de salud, ya que los

bajos niveles de actividad física están asociados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y los trastornos cardiovasculares. En Ecuador, a pesar de los esfuerzos por promover la actividad física a través de políticas educativas, existe evidencia limitada sobre los niveles específicos de actividad física en estudiantes de bachillerato, particularmente en zonas rurales o semiurbanas como el Cantón Sígsig.

Este estudio tuvo como objetivo determinar los niveles de actividad física en estudiantes del Bachillerato General Unificado (BGU) de la Unidad Educativa Fiscomisional "María Mazzarello" en Sígsig, Ecuador. Utilizando una metodología cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, se aplicó el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), validado internacionalmente, a una muestra de 115 estudiantes (56 hombres y 54 mujeres) durante el mes de agosto de 2024. Los datos fueron analizados mediante Microsoft Excel y el software estadístico JAMOVI (versión 2.5.6), lo que permitió un enfoque riguroso y sistemático en el procesamiento de la información. Los resultados revelaron una distribución heterogénea de los niveles de actividad física, con disparidades notables según el género: los hombres presentaron niveles más altos de actividad física en comparación con las mujeres. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar intervenciones específicas para abordar las barreras de género y promover un acceso equitativo a oportunidades de actividad física.

Este estudio no solo proporciona un diagnóstico detallado de la situación actual, sino que también contribuye a la generación de evidencia empírica que puede informar políticas públicas y programas educativos orientados a fomentar estilos de vida activos y saludables entre los adolescentes. Además, enfatiza la importancia de integrar estrategias de promoción de la actividad física en el currículo educativo, particularmente en contextos donde los recursos y la infraestructura pueden ser limitados. Al abordar estos desafíos, esta investigación busca apoyar el desarrollo de comunidades más saludables y activas, alineándose con los objetivos globales de desarrollo sostenible y promoción de la salud.

Desarrollo / marco teórico

Es bien sabido que la actividad física proporciona múltiples beneficios relacionados con la salud en niños y adolescentes. Sin embargo, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años no son suficientemente activos físicamente en todo el mundo, con diferencias significativas en la prevalencia de actividad física insuficiente. entre géneros, regiones y países (Chaput et al., 2020).

La actividad física tiene muchos beneficios para la salud de los jóvenes. En 2018, la OMS lanzó el programa, Más Personas Activas para un Mundo Más Saludable, una nueva acción global sobre actividad física, que incluye nuevos objetivos de una reducción relativa del 15% de la prevalencia global de actividad física insuficiente para 2030 entre adolescentes y adultos (Guthold et al., 2020). Para tener claro ciertos conceptos que se relacionan con la actividad física, pero que no son iguales se definirán a continuación los siguientes:

Actividad Física (AF)

La actividad física se define como cualquier movimiento músculo esquelético producido por el cuerpo, que requiere gasto de energía (Escolano-Pérez & Bestué, 2021). Puede realizarse de muchas maneras diferentes: caminando, realizando deportes y otras formas activas de recreación (danza, yoga, tai chi). También se puede realizar como parte del trabajo (levantar o transportar objetos, u otras tareas activas), y como parte de tareas domésticas (tareas de limpieza, transporte y cuidados). Mientras algunas actividades se realizan por elección y pueden proporcionar disfrute, pueden ser necesarios otros trabajos o actividades físicas relacionadas con el hogar, o incluso obligatorio, y puede que no proporcione los mismos beneficios de salud mental o social en comparación, por ejemplo, con la recreación activa (WHO, 2018).

Sin embargo, todas las formas de actividad física pueden proporcionar beneficios para la salud si se realizan regularmente y con una duración e intensidad de moderada o vigorosa.

La actividad física y la salud

Los efectos de la actividad física sobre la salud en muchos casos siguen una relación dosis-respuesta; la dosis de actividad física es proporcional al efecto sobre la salud. Esta relación dosis-respuesta entre el riesgo de mortalidad por todas las causas y la actividad física es evidente en varios estudios extensos, la dosis total está determinada por la intensidad (qué tan extenuante), la duración (duración) y la frecuencia (con qué frecuencia) (Malm et al., 2019).

La actividad física regular, según Mosquera & Vargas, (2021). desarrollada bajo parámetros de intensidad acordes a las condiciones de salud que presentan las personas y los objetivos planteados, es el camino indicado para adoptar la actividad física como herramienta de prevención y mejoría ante los frecuentes problemas de salud, así como complemento en etapas de la vida en las mujeres como el embarazo o la función cognitiva en adultos mayores

Actividad física recomendada para niños y adolescentes

Según Guthold et al., (2020) para los niños y jóvenes de este grupo etario (5 a 17 años) la actividad física incluye el juego, los deportes, el transporte, la recreación, la educación física o el ejercicio planificado, en el contexto de las actividades familiares, escolares y comunitarias. Para mejorar la aptitud cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea, los biomarcadores de salud cardiovascular y metabólica y reducir los síntomas de ansiedad y depresión, se recomienda lo siguiente:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad vigorosa diariamente.
2. La actividad física superior a 60 minutos diarios proporcionará beneficios adicionales para la salud.
3. La mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica. Se deben incorporar actividades de intensidad vigorosa, incluidas aquellas que fortalezcan músculos y huesos, al menos 3 veces por semana.

Estas pautas son relevantes para todos los niños y adolescentes de 5 a 17 años, a menos que condiciones médicas específicas indiquen lo contrario, se debe alentar a los niños y jóvenes a participar en una variedad de actividades físicas que apoyen el desarrollo natural y sean placenteras y seguras. Estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes independientemente de su género, raza, etnia o nivel de ingresos (World Health Organization, 2010).

La evidencia científica disponible para el grupo de edad de 5 a 17 años respalda que la actividad física proporciona beneficios fundamentales para la salud de niños y jóvenes. Esta conclusión se basa en hallazgos de estudios observacionales en los que se encontró que niveles más altos de actividad física estaban asociados con parámetros de salud más favorables, así como en estudios experimentales en los que las intervenciones de actividad física se asociaron con mejoras en los indicadores de salud (World Health Organization, 2018).

Variables sociodemográficas

Se considera que la combinación de factores económicos y socioculturales influye en la participación en actividades físicas; siendo el colegio un entorno adecuado y conveniente para la promoción de la actividad física y la salud. Shepard indica que la estructura social puede tener una poderosa influencia a favor o en contra de la actividad física regular (Bouchard et al. 1994).

Finalmente, la OMS, indica que la actividad física debe consistir en juegos, deportes, actividades recreativas, educación física; la escuela o las actividades comunitarias con el fin de incrementar la afinidad a la actividad física.

Metodología

Tipo de Investigación

Este estudio adopta un diseño de investigación descriptivo-correlacional, el cual permite analizar la relación entre variables y describir las características de la población en estudio. Este enfoque es adecuado para identificar patrones y tendencias en los niveles de actividad física, así como para explorar posibles asociaciones entre variables como el género y el nivel de actividad física.

Métodos, Técnicas e Instrumentos de Investigación

Metodología

Se empleó un método cuantitativo con un enfoque descriptivo-correlacional y de corte transversal. Este diseño permite recopilar datos en un momento específico (agosto de 2024) para analizar los niveles de actividad física y su relación con otras variables de interés, como el género y el nivel educativo. La naturaleza transversal del estudio facilita la obtención de una "fotografía" actualizada del comportamiento físico-deportivo de los estudiantes.

Técnica y Materiales

La técnica principal de recolección de datos fue la aplicación del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), validado internacionalmente y ampliamente utilizado en investigaciones similares. Este instrumento fue desarrollado por Kowalski, Crocker y Donen (2004) y ha demostrado ser confiable y válido para evaluar los niveles de actividad física en adolescentes. El PAQ-A consta de 9 ítems, de los cuales 8 se utilizan para calcular la puntuación final mediante una escala de Likert de 5 puntos. Las preguntas abarcan diversas dimensiones de la actividad física, incluyendo la realizada durante el tiempo libre, las clases de educación física, y en diferentes horarios (mañana, tarde y noche) durante los días de clase y el fin de semana. La pregunta 9 actúa como un filtro para identificar circunstancias excepcionales, como enfermedades o lesiones, que puedan haber afectado la actividad física durante la semana de evaluación. La administración

del cuestionario se realizó en un entorno escolar y requirió aproximadamente 10-15 minutos para su completación.

Resultados

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

Tabla 1 Tiempo libre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1-2	4	3,6	3,6	3,6
	3-4	98	89,1	89,1	92,7
	5-6	8	7,3	7,3	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 1 Tiempo libre



El análisis de los datos revela que entre el 89.1% de los adolescentes encuestados, la mayoría afirmó haber realizado actividad física en su tiempo libre durante un promedio de 3.2 días a la semana, lo que indica un nivel moderado de ejercicio. Por otro lado, un 3.6% y un 7.3% de los participantes reportaron realizar actividad física solo 1 o 2 veces por semana, respectivamente, lo que sugiere una frecuencia baja. En términos generales, las actividades físicas más comunes incluyeron deportes, correr, saltar, lanzamientos y otras acciones que elevan el ritmo cardíaco. Estos resultados destacan la necesidad de promover estrategias que incrementen la participación

en actividades físicas, especialmente entre aquellos con niveles más bajos de ejercicio, para fomentar hábitos de vida más activos y saludables en la población adolescente.

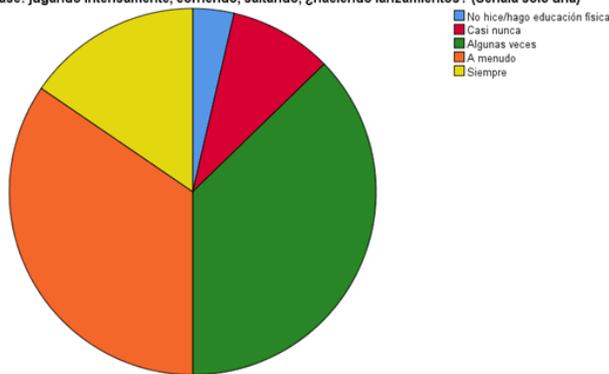
2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física. ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante la clase: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

Tabla 2 Clases de educación física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No hice/hago educación física	4	3,6	3,6	3,6
	Casi nunca	10	9,1	9,1	12,7
	Algunas veces	41	37,3	37,3	50,0
	A menudo	38	34,5	34,5	84,5
	Siempre	17	15,5	15,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 2 Clases de educación física

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



El análisis indica que el 50% de los adolescentes se mantuvo activo al asistir "a menudo" a clases de educación física, mientras que el 34.5% participó "usualmente" o "a veces", y el 15.5% reportó estar activo durante todo el tiempo. Sin embargo, un 37.3% mostró un nivel moderado de participación en actividades físicas, y un 12.7% se identificó como inactivo, reportando ninguna o muy baja actividad. Estos resultados reflejan que, aunque la mayoría de los estudiantes asistió regularmente a las clases de educación física, existe una proporción significativa que permaneció pasiva durante estas sesiones. Esto subraya la necesidad de implementar estrategias más efectivas

para incrementar la participación activa y reducir los niveles de inactividad, con el fin de maximizar los beneficios de la educación física en el desarrollo de hábitos saludables.

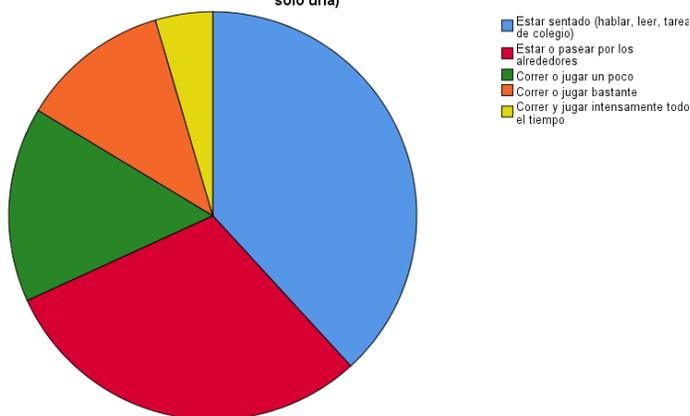
3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

Tabla 3 Hora de la comida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estar sentado (hablar, leer, tarea de colegio)	42	38,2	38,2	38,2
	Estar o pasear por los alrededores	33	30,0	30,0	68,2
	Correr o jugar un poco	17	15,5	15,5	83,6
	Correr o jugar bastante	13	11,8	11,8	95,5
	Correr y jugar intensamente todo el tiempo	5	4,5	4,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 3 Hora de la comida

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



El análisis revela que el 68.2% de los adolescentes dedicó la hora de la comida a actividades pasivas, como estar sentados (38.2%) o caminar (30%). Solo el 31.8% participó en algún nivel de actividad física, distribuido en un 15.5% que realizó ejercicios ligeros y un 4.5% que mantuvo un alto nivel de actividad. Estos resultados indican que, durante este período, la mayoría de los estudiantes presenta bajos niveles de actividad física, lo que sugiere una oportunidad para implementar estrategias que fomenten una mayor movilidad y participación en actividades físicas

moderadas o vigorosas durante este tiempo, contribuyendo así a mejorar los hábitos de vida activa en la población adolescente.

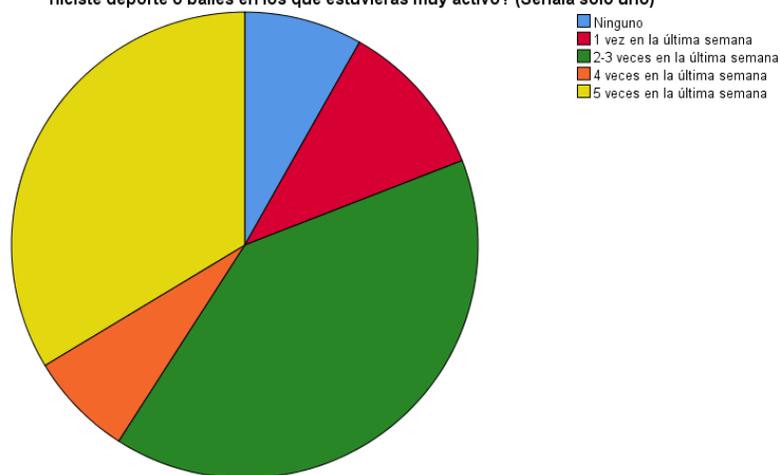
4. En los últimos 7 días, inmediatamente antes o después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo uno)

Tabla 4 Juegos y deporte

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje e válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguno	9	8,2	8,2	8,2
	1 vez en la última semana	12	10,9	10,9	19,1
	2-3 veces en la última semana	44	40,0	40,0	59,1
	4 veces en la última semana	8	7,3	7,3	66,4
	5 veces en la última semana	37	33,6	33,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 4 Juegos y deporte

4. En los últimos 7 días, inmediatamente antes o después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo uno)



La mayoría de los adolescentes (aproximadamente el 73.6%) participó en actividades físicas antes o después de la escuela al menos dos veces durante la semana anterior, destacándose que el 40% lo hizo entre 2 y 3 veces. Un 33.6% alcanzó el nivel más alto de actividad, con 5 días de práctica, mientras que el 19.1% restante presentó el nivel más bajo de participación. Estos datos reflejan diferencias significativas en los hábitos de actividad física entre los estudiantes, tanto dentro como fuera del entorno escolar, lo que sugiere la necesidad de promover estrategias que fomenten una

mayor consistencia en la práctica de actividad física, especialmente entre aquellos con niveles más bajos de participación.

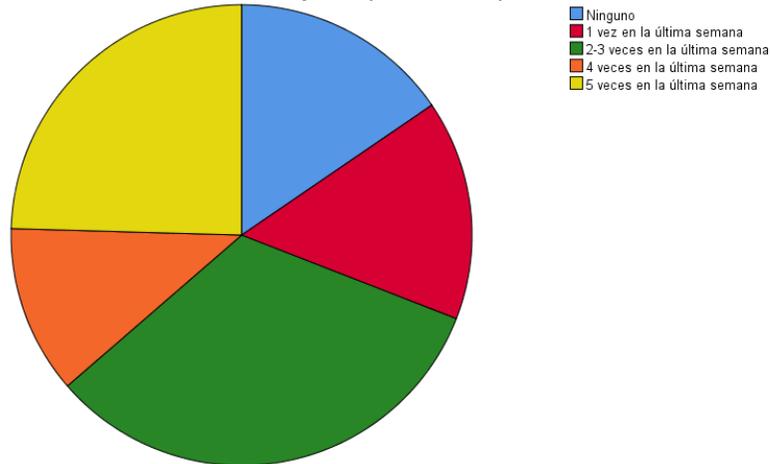
5. En los últimos 7 días, cuantos días (entre las 6 y las 10pm) hiciste deportes, baile o jugaste juegos en los que estuvieras muy activo (Señala solo una)

Tabla 5 Deportes en la tarde

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje e válido	Porcentaje acumulado
Válid o	Ninguno	17	15,5	15,5	15,5
	1 vez en la última semana	17	15,5	15,5	30,9
	2-3 veces en la última semana	36	32,7	32,7	63,6
	4 veces en la última semana	13	11,8	11,8	75,5
	5 veces en la última semana	27	24,5	24,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 5 Deportes en la tarde

5. En los últimos 7 días, cuantos días (entre las 6 y las 10pm) hiciste deportes, baile o jugaste juegos en los que estuvieras muy activo (Señala solo una)



La actividad física durante las tardes tuvo una amplia distribución, con un 32.7% de adolescentes practicándola entre 2 y 3 veces a la semana, mientras que el 24.5% alcanzó el nivel más alto con 5 días de ejercicio. Por otro lado, el 31% realizó alguna actividad solo una vez o no hizo ninguna, indicando que una porción significativa de la muestra es sedentaria durante este tiempo.

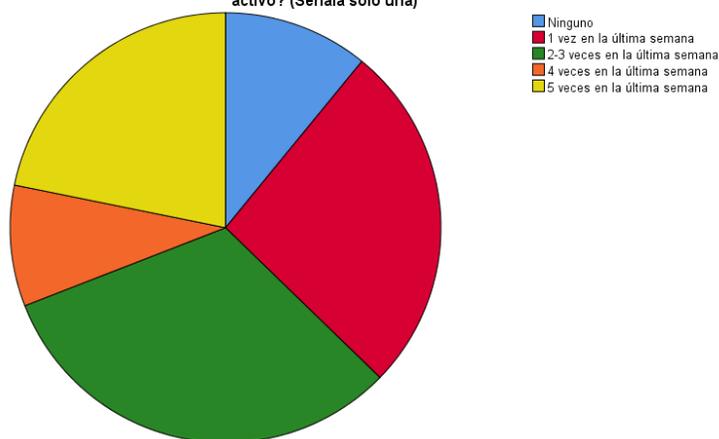
6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deporte, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)

Tabla 6 Deporte el fin de semana

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguno	12	10,9	10,9	10,9
	1 vez en la última semana	29	26,4	26,4	37,3
	2-3 veces en la última semana	35	31,8	31,8	69,1
	4 veces en la última semana	10	9,1	9,1	78,2
	5 veces en la última semana	24	21,8	21,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 6 Deporte el fin de semana

6 El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deporte, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)



El ejercicio realizado durante el fin de semana sigue una tendencia moderada, mostrando que el 31.8% de los adolescentes que participaron en juegos deportivos lo hicieron 2 a 3 veces. Cabe destacar que el 21.8% mantuvo 5 días de ejercicio con alta frecuencia, mientras que el 37.3% afirmó haberlo hecho una vez o ninguna, mostrando una mezcla de comportamientos en los niveles de actividad física en este periodo.

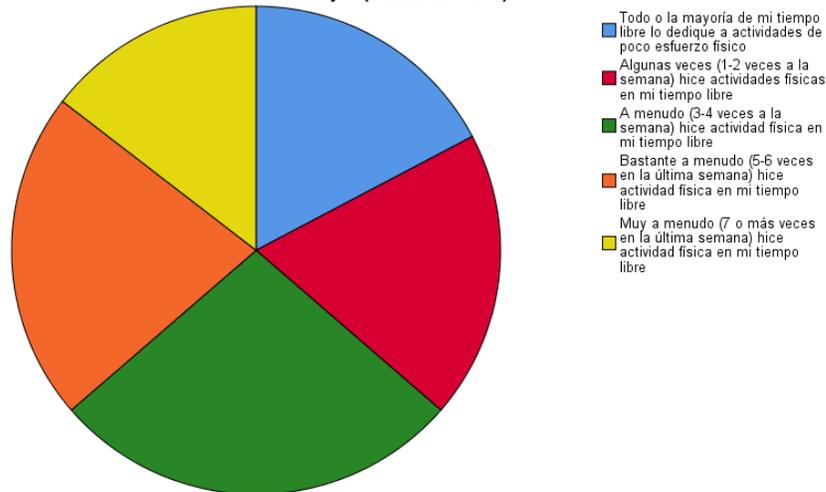
1. **Cuál de las siguientes frases describen mejor la última semana. Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala solo una)**

Tabla 7 Frases

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades de poco esfuerzo físico	19	17,3	17,3	17,3
	Algunas veces (1-2 veces a la semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre	21	19,1	19,1	36,4
	A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre	30	27,3	27,3	63,6
	Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	24	21,8	21,8	85,5
	Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	16	14,5	14,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 7 Frases

7.Cuál de las siguientes frases describen mejor la última semana. Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala solo una)



Una gran parte de los adolescentes (27.3%) afirmó haber realizado actividad física de manera regular, es decir, al menos de 3 a 4 veces a la semana durante su tiempo libre. Un 21.8% adicional reportó que participó en actividades físicas vigorosas con bastante frecuencia, como 5 a 6 veces a la semana. Por otro lado, el 14.5% de los encuestados afirmó involucrarse en actividades físicas extenuantes de manera muy frecuente, es decir, 7 o más veces. Esto indica un nivel de participación

moderado a alto en actividad física en su tiempo libre. Por otro lado, el 17.3% gastó su tiempo libre en actividades que implicaban bajo esfuerzo físico, y el 19.1% reportó que hacía ejercicio de manera muy limitada, es decir, 1 a 2 veces a la semana.

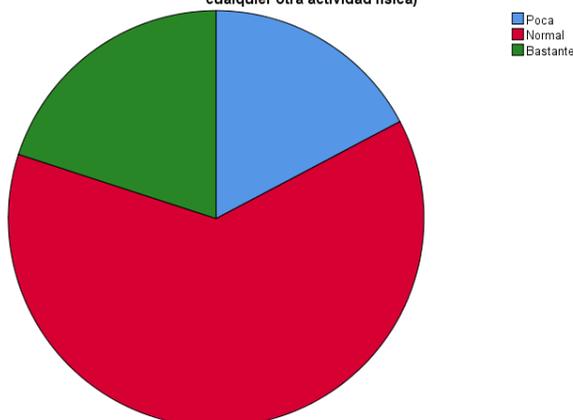
2. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar o cualquier otra actividad física)

Tabla 8 Frecuencia actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Poca	19	17,3	17,3	17,3
	Normal	69	62,7	62,7	80,0
	Bastante	22	20,0	20,0	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 8 Frecuencia actividad física

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



La mayoría de los adolescentes (62.7%) respondió que realizó actividad física de manera normal durante la semana. Un 20% afirmó haber realizado actividades físicas con bastante frecuencia, mientras que el 17.3% reportó una actividad muy infrecuente. Esto implica que la mayoría de los estudiantes intentaron mantenerse moderadamente activos durante la semana, sin embargo, una proporción considerable no logró hacer ejercicio de manera muy regular.

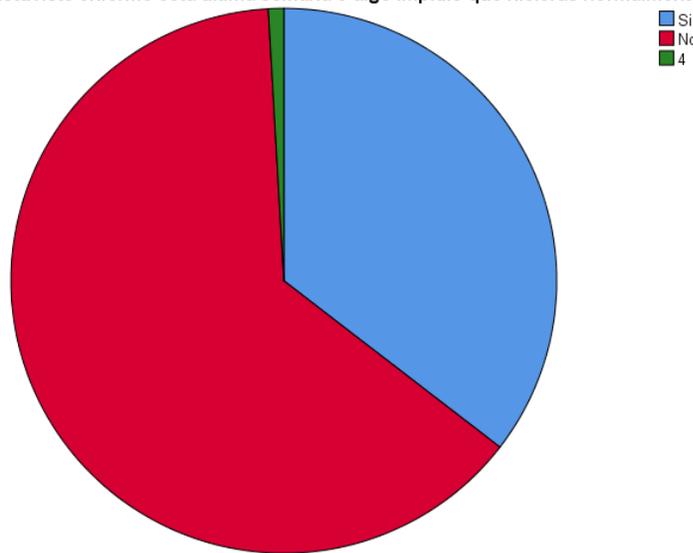
3. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?

Tabla 9 Enfermedad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	39	35,5	35,5	35,5
	No	70	63,6	63,6	99,1
	4	1	,9	,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 9 Enfermedad

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?



La mayoría de los encuestados (63.6%) informó que no tuvieron ninguna enfermedad y no tenían circunstancias que les impidieran realizar algún nivel de actividad física en la última semana. Por el contrario, el 35.5% afirmó que había estado enfermo o sufría de alguna condición que limitaba su actividad física y esto pudo haber afectado su nivel de actividad durante este período.

Media y desviación estándar

Nivel de Actividad Física

La puntuación final respecto al nivel de actividad física se calculó derivando la media de las respuestas de los estudiantes a las ocho preguntas que se centraron en su nivel de participación en el ejercicio durante la última semana. El nivel de actividad física se midió utilizando una escala de Likert con 5 puntos: 1 indica el nivel más bajo de actividad física y 5 indica el más alto. Para calcular la media aritmética, se sumaron todas las puntuaciones obtenidas en cada una de las ocho

preguntas por un participante y luego se dividió entre ocho. Este proceso asegura el promedio de los resultados reflejando el nivel general de actividad de cada estudiante.

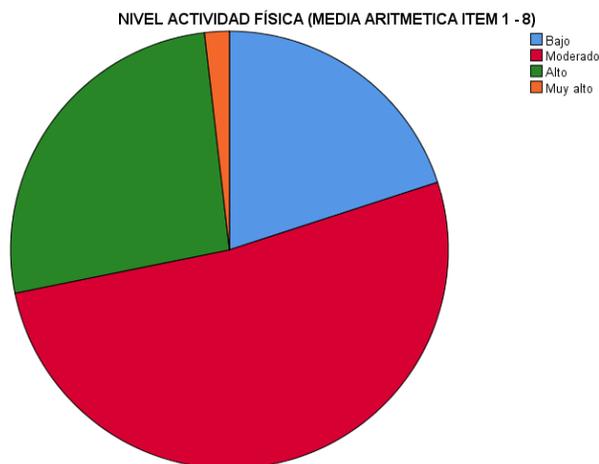
Tabla 10 Nivel actividad física (media aritmetica ítem 1 - 8)

Estadísticos		
N	Válido	110
	Perdidos	0
Media		3,10
Desv. Desviación		,729

Tabla 11 Nivel actividad física (media aritmetica ítem 1 - 8)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	22	20,0	20,0	20,0
	Moderado	57	51,8	51,8	71,8
	Alto	29	26,4	26,4	98,2
	Muy alto	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 10 Nivel actividad física (media aritmetica ítem 1 - 8)



En términos de nivel de actividad, el registro promedio es de 3:10 aproximadamente, y la desviación estándar es de 0:729. En general, los estudiantes muestran un nivel moderado de actividad física, pero hay cierto grado de diferencia entre ellos. La dispersión de los datos sugiere que hay estudiantes que tienen niveles de actividad significativamente más altos que el nivel promedio, de ahí la distinción de la norma.

Cuando dividieron el nivel de actividad física en grupos, se clasificó que en el sector de estudiantes, el 51.8% tiene un nivel moderado de actividad, lo que indica que la mayoría de la muestra está centrada en este grupo. El 26.4%, por su parte, tiene un alto nivel de actividad física mientras que el 20% se encuentra en la clasificación de bajo nivel. Muy pocos estudiantes, solo un 1.8%, alcanzan un nivel de actividad física muy alto, lo que sugiere que son escasos los adolescentes que practican, de forma regular, ejercicios de gran intensidad.

Acumulado, el 71.8% de los estudiantes tiene al menos un nivel moderado de actividad física, en otras palabras, la mayoría de ellos hace ejercicio con cierta frecuencia. No obstante, la baja presencia de estudiantes en el nivel de actividad muy alta sugiere que la práctica de actividad física intensa no es una costumbre entre el grupo analizado.

La mayoría de los jóvenes encuestados realiza actividad física moderada, sin embargo, una parte importante presenta poca actividad. Por lo anterior, es necesario diseñar estrategias que fomenten mayor actividad física en alumnos con bajo rendimiento en deportes o actividades recreativas y con lo cual puedan mejorar su estado de bienestar y salud en general.

Conclusiones

El presente estudio permitió determinar los niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato General Unificado (BGU) de la Unidad Educativa Fiscomisional "María Mazzarello" (UEFMM) en el Cantón Sígsig, Ecuador. Los resultados evidenciaron que el 51.8% de los estudiantes presenta un nivel moderado de actividad física, mientras que el 26.4% alcanza un nivel alto y el 20% se encuentra en un nivel bajo. Además, se identificaron diferencias significativas en los niveles de actividad física según el género, con los hombres reportando mayores niveles de actividad en comparación con las mujeres. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias educativas y programas de promoción de la actividad física que fomenten estilos de vida saludables entre los adolescentes, con especial atención a las diferencias de género.

El análisis de los datos también reveló que, aunque la mayoría de los estudiantes participa en actividades físicas durante su tiempo libre y en las clases de educación física, existe una proporción significativa que permanece pasiva o realiza actividades de baja intensidad. Esto sugiere que, a pesar de la asistencia regular a las clases de educación física, no todos los estudiantes están aprovechando plenamente las oportunidades para mantenerse activos. Asimismo, se observó que durante períodos como la hora de la comida, la mayoría de los estudiantes dedica su tiempo a

actividades pasivas, lo que representa una oportunidad para implementar estrategias que fomenten una mayor movilidad y participación en actividades físicas moderadas o vigorosas.

En términos generales, los resultados indican que, aunque los estudiantes muestran un nivel moderado de actividad física, existe un margen significativo para mejorar, especialmente entre aquellos con niveles más bajos de participación. La implementación de programas estructurados de actividad física, como el propuesto en este estudio, podría contribuir a incrementar los niveles de actividad, mejorar la salud y el bienestar general de los estudiantes, y reducir los efectos negativos asociados con el sedentarismo.

Finalmente, este estudio contribuye a la comprensión del comportamiento físico-deportivo en el contexto educativo y proporciona bases para futuras investigaciones orientadas a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. La promoción de la actividad física no solo debe enfocarse en incrementar la frecuencia e intensidad del ejercicio, sino también en abordar las barreras socioculturales y de género que limitan la participación activa de los adolescentes. Alineado con los objetivos globales de desarrollo sostenible y promoción de la salud, este trabajo subraya la importancia de integrar estrategias de actividad física en el currículo educativo y en la vida cotidiana de los estudiantes, con el fin de fomentar comunidades más saludables y activas.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio proporcionan una visión detallada de los niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato General Unificado (BGU) de la Unidad Educativa Fiscomisional "María Mazzarello" (UEFMM) en el Cantón Sígsig, Ecuador. Los hallazgos revelan que el 51.8% de los estudiantes presenta un nivel moderado de actividad física, mientras que el 26.4% alcanza un nivel alto y el 20% se encuentra en un nivel bajo. Estos resultados son consistentes con estudios previos que indican que, a nivel global, una proporción significativa de adolescentes no cumple con las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Guthold et al., 2020). La prevalencia de niveles moderados de actividad física en la muestra estudiada sugiere que, aunque muchos estudiantes están realizando algún tipo de ejercicio, existe un margen importante para mejorar, especialmente en términos de intensidad y frecuencia.

Una de las observaciones más relevantes de este estudio es la diferencia significativa en los niveles de actividad física según el género. Los hombres reportaron mayores niveles de actividad en

comparación con las mujeres, lo que coincide con hallazgos previos que indican que las adolescentes tienden a ser menos activas que sus contrapartes masculinas (Chaput et al., 2020). Esta disparidad podría estar relacionada con factores socioculturales, como estereotipos de género, falta de acceso a espacios seguros para la práctica deportiva, o menor motivación para participar en actividades físicas. Estos resultados subrayan la necesidad de diseñar intervenciones específicas que aborden las barreras de género y promuevan un acceso equitativo a oportunidades de actividad física para ambos sexos.

En cuanto a la participación en actividades físicas durante el tiempo libre, se observó que el 89.1% de los estudiantes realizó alguna actividad física al menos 3.2 días a la semana, lo que indica un nivel moderado de ejercicio. Sin embargo, un 10.9% reportó una frecuencia baja (1-2 veces por semana), lo que sugiere que una minoría significativa de estudiantes no está cumpliendo con las recomendaciones mínimas de actividad física. Este hallazgo es preocupante, ya que la inactividad física en la adolescencia está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y los trastornos cardiovasculares (Malm et al., 2019). Por lo tanto, es crucial implementar estrategias que fomenten una mayor participación en actividades físicas, especialmente entre aquellos con niveles más bajos de ejercicio.

En relación con las clases de educación física, el 50% de los estudiantes reportó estar "a menudo" activo durante estas sesiones, mientras que el 34.5% participó "usualmente" o "a veces", y el 15.5% estuvo activo "siempre". Sin embargo, un 12.7% se identificó como inactivo, lo que indica que, a pesar de la asistencia regular a las clases, no todos los estudiantes están aprovechando plenamente estas oportunidades para mantenerse activos. Este resultado resalta la importancia de revisar y mejorar las metodologías utilizadas en las clases de educación física, con el fin de incrementar la participación activa y reducir los niveles de inactividad. Además, es fundamental considerar la integración de actividades más atractivas y variadas que motiven a los estudiantes a participar de manera más activa.

Durante la hora de la comida, el 68.2% de los estudiantes dedicó este tiempo a actividades pasivas, como estar sentados (38.2%) o caminar (30%). Solo el 31.8% participó en algún nivel de actividad física, con un 15.5% realizando ejercicios ligeros y un 4.5% manteniendo un alto nivel de actividad. Estos resultados sugieren que este período representa una oportunidad para implementar estrategias que fomenten una mayor movilidad y participación en actividades físicas moderadas o vigorosas. Por ejemplo, se podrían organizar actividades recreativas cortas durante este tiempo, como juegos

o ejercicios grupales, que permitan a los estudiantes mantenerse activos sin interferir con su horario académico.

En cuanto a la actividad física antes o después de la escuela, el 73.6% de los estudiantes participó en actividades físicas al menos dos veces durante la semana anterior, con un 40% realizándolas entre 2 y 3 veces, y un 33.6% alcanzando el nivel más alto de actividad con 5 días de práctica. Sin embargo, el 19.1% restante presentó el nivel más bajo de participación, lo que indica que una proporción significativa de estudiantes no está aprovechando estas oportunidades para mantenerse activos. Este hallazgo sugiere la necesidad de promover estrategias que fomenten una mayor consistencia en la práctica de actividad física, especialmente entre aquellos con niveles más bajos de participación.

Finalmente, el análisis de la frecuencia de actividad física durante las tardes y los fines de semana reveló que, aunque una proporción significativa de estudiantes realiza actividad física en estos períodos, existe una tendencia hacia la moderación. Por ejemplo, el 32.7% de los adolescentes practicó actividad física entre 2 y 3 veces a la semana durante las tardes, mientras que el 31.8% lo hizo durante los fines de semana. Sin embargo, un 31% realizó alguna actividad solo una vez o no hizo ninguna, lo que indica que una porción considerable de la muestra es sedentaria durante estos tiempos. Este resultado refuerza la necesidad de implementar programas que fomenten la actividad física fuera del horario escolar, especialmente en períodos como las tardes y los fines de semana, cuando los estudiantes tienen más tiempo libre.

En conclusión, los resultados de este estudio resaltan la importancia de implementar estrategias educativas y programas de promoción de la actividad física que fomenten estilos de vida saludables entre los adolescentes. Es fundamental abordar las barreras de género, mejorar las metodologías utilizadas en las clases de educación física, y promover la participación activa en actividades físicas durante el tiempo libre, la hora de la comida, y los fines de semana. Además, es crucial diseñar intervenciones que sean inclusivas, motivadoras y adaptadas a las necesidades y preferencias de los estudiantes, con el fin de maximizar su participación y compromiso a largo plazo. Alineado con los objetivos globales de desarrollo sostenible y promoción de la salud, este trabajo subraya la importancia de integrar estrategias de actividad física en el currículo educativo y en la vida cotidiana de los estudiantes, con el fin de fomentar comunidades más saludables y activas.

Referencias

1. Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
2. Donen, R. M., Crocker, P. R., & Kowalski, K. C. (2004, junio). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual.
3. Escolano-Pérez, E., & Bestué, M. (2021). Academic achievement in Spanish secondary school students: The inter-related role of executive functions, physical activity and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1816. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041816>
4. Fernández Guerrero, M., Suárez Ramírez, M., Feu Molina, S., & Suárez Muñoz, Á. (2020, octubre 27). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria - INEFC. <https://revista-apunts.com/nivel-de-actividad-fisica-extraescolar-entre-el-alumnado-de-educacion-primaria-y-secundaria/>
5. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
6. Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—Real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
7. Mosquera, J. C. G., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: Una revisión narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: A narrative review). *Retos*, 42, 478–499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
8. Trujillano, A. A. M., Pinto Rebatta, D. A., Taza Mendoza, A. E. F., Meléndez Olivari, E. C., & Alfaro Fernández, P. R. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.20453/rhr.v1i1.2892>

9. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
10. World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. <https://iris.who.int/handle/10665/272722>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).