UNIVERSIDAD DE FLORES

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Orientación en Salud

Cursada presencial

Sede: Flores

Título: La netbook escolar, los jóvenes y sus actividades en tiempo libre

Tutor/a Metodológico: Lic. Mag. Valeria Gómez

Tutor Temático: Lic. Mag. Martín Farinola

Apellido y Nombre: Andrea De Renzis

Número de Legajo: 12998

Correo electrónico: dral66@yahoo.com

Año 2013

ÍNDICE

Resumen…… 4
Palabras clave…….. 4

1- Primera parte: Delimitación teórica del objeto de estudio
1.1. Área temática, rama y especialidad…… 5
1.2. Tema y subtema……. 6
1.3. Introducción……. 7
1.4. Problema…… 9
1.5. Antecedentes y justificación……. 10
1.5.1. Estado del arte……. 10
1.5.2. Posición tomada de acuerdo a los antecedentes…….. 11
1.5.3. Relevancia cognitiva…… 12
1.5.4. Relevancia social……. 12
1.5.5. Propósitos……. 13
1.6. Marco teórico…….. 14
1.6.1. Capítulo 1: Respecto al sedentarismo…… 14
1.6.1.1. Los jóvenes y la tendencia al sedentarismo frente a la tecnología. 14
1.6.1.2. Posibles causas del sedentarismo…… 14
1.6.1.3. Consecuencias para la salud asociadas al estilo de vida sedentario…… 14
1.6.2. Capítulo 2: Respecto a la actividad física…… 15
1.6.2.1. La actividad física no es solo hacer deporte……... 15
1.6.2.2. Efectos benéficos de la actividad física…… 15
1.6.2.3. La actividad física y prácticas deportivas mejorarían funciones cognitivas……. 16
1.6.3. Capítulo 3: Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud……... 16
1.6.3.1. Una variante en las recomendaciones de actividad física orientada a niños de 12 a 18 años……. 17
1.6.4. Capítulo 4: Respecto a la medición del sedentarismo…….. 18
1.6.4.1. Elementos de medición del sedentarismo y los cuestionarios más utilizados…….. 18

1.6.5. Capítulo 5: Concepto de tiempo libre y actividades cotidianas…… 20
1.6.5.1. Los jóvenes escolares y la utilización del tiempo libre…….. 20
1.6.5.2. Actividades cotidianas…… 21
1.6.6. Capítulo 6: Respecto a la presencia de la netbook escolar……. 21
1.7. Hipótesis……. 23
1.8. Objetivos……. 24

2- Segunda parte: Material y método
2.1. Tipo de diseño…… 25
2.2. Instrumentos de recolección de datos…….. 25
2.3. Plan de actividades de contexto…… 26
2.4. Población y muestra…… 29
2.5. Procesamiento de datos……. 29

3- Tercera parte: Análisis y conclusiones
3.1. Exposición de resultados…… 31
3.2. Conclusiones y sugerencias…….. 47

4- Anexos
4.1. Cuadros de datos de los gráficos presentados de las mujeres……. 50
4.2. Cuadros de datos a los gráficos presentados de los varones…….. 52
4.3. Modelo de carta a directivos de ambas escuelas……. 54
4.4. Cuestionario utilizado como herramienta de medición…… 55
4.5. Copia del Decreto de creación del Programa Conectar Igualdad … 59
4.6. Grilla en Excel de los datos del cuestionario…… 62

5- Bibliografía..... 66

RESUMEN:

El punto de partida para comenzar esta investigación fue el cambio de conducta observado en los jóvenes durante los recreos y horas libres en la escuela secundaria. Este cambio se relaciona con el uso de la netbook escolar entregada como parte del Programa Conectar Igualdad.

Previo a la aparición de las netbook entregadas en las escuelas públicas mediante el Programa Conectar Igualdad se los veía jugar, casi siempre a la pelota (aunque estuviera desinflada). Sin embargo, después de recibida la computadora son esos mismos jóvenes los que pasan los recreos sentados en los rincones de los patios, jugando con su netbook sobre las piernas.

Por tal motivo se busca dar una respuesta científica a este supuesto e intentar averiguar si tener la netbook genera diferencias en la cantidad de tiempo destinado a realizar actividad física en las actividades cotidianas en su tiempo libre.

Para tal fin se aplicó el cuestionario "Four by one day Physical Activity Questionaire" (Soler Sarradell y otros, 2010) realizado por el Grupo de investigación de Educación Física y promoción de la actividad física, dependiente de la Universidad de Zaragoza, España. El mismo fue validado por Cale (1993) y luego por Soler (2004).

Esta misma herramienta se utilizó en dos escuelas secundarias del partido de Morón a fin de comparar los mencionados cambios. En una de ellas los jóvenes ya habían obtenido su netbook, en la otra aún no. Esta indagación permite conocer no solo la diferencia en el uso del tiempo libre entre los estudiantes de ambas instituciones, sino entre ambos sexos.

PALABRAS CLAVE

Jóvenes – Netbook - Actividades Cotidianas - Tiempo libre – Escuela - Actividad Física

1. PRIMERA PARTE: DELIMITACIÓN TEÓRICA DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. ÁREA TEMÁTICA, RAMA Y ESPECIALIDAD

Área Temática: Salud pública.

Rama: Actividad física y salud.

Especialidad: -

1.2. TEMA YSUBTEMA:

Tema: Los cambios en el uso del tiempo libre de los jóvenes, luego de la posesión de la netbook escolar.

Subtema: Las actividades cotidianas y el tiempo de uso de la netbook en jóvenes de la escuela secundaria.

1.3. INTRODUCCIÓN

La vida social y escolar está en continua evolución. Los cambios en los estilos de vida mayormente han tenido que ver con el avance de la tecnología, desde la invención de la rueda hasta el uso de la web.

En muchas situaciones se generan beneficios por tales avances (sobre todo en el área médica y de la salud) y gracias a ello se ha prolongado la expectativa de vida. Pero como todo, tiene otra cara: ante mayor confort menor es el hacer y en ese "no hacer" el movimiento se detiene y comienza la trasformación, poco a poco, en personas sedentarias, y según cita Romero (2009:411) "se tiende a utilizar cada vez más el tiempo libre en actividades sedentarias (tiempo dedicado a la TV, Internet, transporte mecanizado)". Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como: la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras (Ramírez Silva, S/F).

En este trabajo de investigación se hará foco en los cambios, en el uso del tiempo destinado a realizar actividades en los momentos libres que tienen nuestros jóvenes escolares.

Se han hecho observaciones al respecto en varios países, como la mencionada en el libro "La salud en la escuela secundaria" dónde Pérez López (2004:132) cita una frase de Arroyo (2001) que afirma: "Los informes sobre consumos culturales ponen de manifiesto que los niños y adolescentes dedican más tiempo a los medios audiovisuales que a cualquier otra oferta de ocio. Las horas destinadas a ver televisión, jugar con los videojuegos o escuchar música se han triplicado con respecto a las empleadas en leer o practicar algún deporte". Otro autor, Tamayo (2008) señala que "los niños no comen más, sino que se mueven menos".

Esta investigación pretende comparar las conductas de dos grupos de alumnos de segundo año de dos escuelas secundarias del partido de Morón que se encuentran en la misma zona geográfica. Para diferenciar una de otra las llamamos Escuela de Educación Secundaria "A" y la Escuela de Educación Secundaria "B", en adelante EES "A" y EES "B" respectivamente.

En una de ellas ya se les ha entregado la netbook personal que otorga el Programa Conectar Igualdad, y en la otra aún no. Con el fin de comparar, se

tendrán en cuenta los tiempos que dedican los alumnos a realizar actividad física y a conductas sedentarias en su cotidianeidad durante su tiempo libre.

1.4. PROBLEMA

¿Cuáles son las diferencias en el uso del tiempo libre de los jóvenes de dos escuelas secundarias de un barrio en Morón durante sus actividades cotidianas en el mes de octubre del año 2012 donde en una de ellas (EES “A”) ya poseen la netbook escolar y en la otra (EES “B”) aún no?

1.5. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

Hay numerosas investigaciones acerca de la utilización de videojuegos de consola, computadoras, netbooks, y hasta celulares de última generación (Gutiérrez y otros, 2009) que dan cuenta de la cantidad desmedida de horas destinadas a su uso, que dejan un saldo negativo tanto desde lo biológico, psicológico y social en jóvenes escolares de todo el mundo. Un ejemplo de ello es el trabajo de investigación "Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes" (Abarca y otros 2010), en donde se pretende conocer y relacionar los patrones de Actividad Física y el cumplimiento de las recomendaciones de prácticas saludables con algunos comportamientos sedentarios.

En ninguno de los casos observados se encontró un análisis realizado específicamente involucrando las netbooks escolares otorgadas por el Programa Conectar Igualdad en relación a las actividades cotidianas y al tiempo que dedican a su uso.

Por tal motivo se pretende cubrir este vacío, mediante esta investigación exponiendo la influencia que tiene en dicha población la presencia de su equipo tecnológico personal en relación al tiempo libre en su cotidianeidad.

1.5.1. ESTADO DE ARTE

Como resultado de la búsqueda bibliográfica acerca del sedentarismo en niños y jóvenes adolescentes se encontraron variadas investigaciones. Algunas en el espacio sociocultural como la de Dughera (2012) del CONICET que enfoca su investigación acerca de las tecnologías digitales e Internet, ligado a la problemática de la brecha digital y a los saberes que se requieren y las estrategias a seguir para incorporarlas a la institución educativa.

Otras con enfoques del modelo médico como la de Pedrozo y otros (2005) en la Provincia de Misiones, en la que se busca determinar la prevalencia del síndrome metabólico en adolescentes vinculado al estilo de vida. También se encuentran las comparativas entre sexos como la de Saoia y otros (2010), investigación que busca determinar la relación entre la percepción de estado de salud con las variables de práctica de actividad física y deporte y la imagen corporal discriminando las diferencias por sexos en sus conclusiones, y otras

que buscan causas que expliquen las variaciones en la conducta de los jóvenes como Pérez López (2008) que entre sus resultados expone la importancia de la seducción que debería ejercer el profesor de Educación Física en su práctica pedagógica con propuestas novedosas y creativas, entre otras cosas.

Hay algunas orientadas a la búsqueda de datos estadísticos mediante mediciones basadas en cuestionarios y observaciones para dar cuenta de la presente situación de una población respecto de los niveles de actividad física y sedentaria para así poder abordar las complicaciones para la salud. Como ejemplo podemos encontrar una investigación realizada por Pedrozo y otros (2005) en la provincia de Misiones, que arrojó como resultado que en Posadas se podría afirmar que 1400 alumnos padecerían de síndrome metabólico y que cerca de 13.000 tendrían positivo al menos un componente del citado síndrome. En este mismo estudio se hace mención de la importancia de diagramar políticas y proyectos tendientes a la prevención de las graves consecuencias para la salud que genera la falta de actividad física llegada la adultez.

Acerca del tema particular de la presente investigación no se encontraron informes que expongan la variación en las conductas de los jóvenes escolares que tienen o no en su posesión la netbook personal otorgada mediante el Programa Conectar Igualdad en la República Argentina.

Por tal motivo considero que llevar a cabo la presente investigación podría orientar hacia una respuesta fundada científicamente acerca de la modificación del uso del tiempo libre de los jóvenes escolares luego de tener su netbook personal.

1.5.2. POSICIÓN TOMADA DE ACUERDO A LOS DISTINTOS ANTECEDENTES.

De lo anteriormente señalado, se desprende que las variaciones que exponen un aumento en las horas destinadas al uso de elementos tecnológicos de pantalla en la cotidianeidad de los jóvenes escolares han sido asociadas a potenciales daños a su salud.

Una manera de orientar a las personas en el ámbito educativo es conocer cómo las nuevas tecnologías pueden generar un deterioro en la salud de

nuestros jóvenes ejerciendo un uso desmedido de ellas. De ahí la importancia de observar el estado actual de sus hábitos y costumbres cotidianas en relación a las actividades tanto físicas como sedentarias para promover políticas de prevención.

1.5.3. RELEVANCIA COGNITIVA

Si bien hay algunos estudios que relacionan las actividades sedentarias en el tiempo libre de los jóvenes escolares con la tecnología, como el estudio de Pérez López (2008) enfocado hacia la búsqueda de las posibles causas que determinan el cambio de conducta en la que los jóvenes prefieren ocupar su tiempo libre en actividades que impliquen videoconsolas, televisión o computadoras, no se observa un enfoque particular ligado a una política de Estado como la aquí expuesta, donde la presencia de las netbooks escolares son una estrategia educativa presentada mediante un proyecto de alcance nacional, observado particularmente en la provincia de Buenos Aires.

A consecuencia de ello, la realización de la presente investigación daría una muestra del efecto de la influencia de una política nacional en las tendencias del uso del tiempo libre en la cotidianeidad de los jóvenes relacionando el uso de su netbook personal, su tiempo libre y las actividades cotidianas.

Mediante esta investigación se busca conocer fehacientemente las variaciones en el uso del tiempo libre específicamente relacionada con el uso de la netbook escolar, algo que no se ha observado en ninguna de las investigaciones que anteceden a este trabajo como por ejemplo la investigación de Dughera (2012) del CONICET, la de Pedrozo y otros (2005), la de Abarca y otros 2010 o la de Pérez López (2008) antes mencionadas.

1.5.4. RELEVANCIA SOCIAL

El desconocimiento de las modificaciones en las actividades cotidianas que adoptaron los jóvenes de la EES “A” a partir de la instalación de las nuevas tecnologías durante su tiempo libre respecto de los de la EES “B” (aún sin netbook), hace necesario abordar una aproximación del tiempo que los jóvenes destinan a estos dos tipos de actividades (física y sedentaria), la influencia que tiene poseer o no la netbook personal.

Tener información de ello nos permitiría idear e implementar políticas de prevención, en este caso particular dentro de las escuelas, creando proyectos que estimulen el quehacer físico y los desafíos motores que sean de atractivo para esta población en particular.
En este sentido priorizar las estrategias que deberían tomarse a nivel escolar apuntando hacia un uso saludable y responsable de esta herramienta de trabajo, entretenimiento, comunicación como es la netbook.

1.5.5. PROPÓSITOS.

1. Ampliar el conocimiento del estado actual de actividad física y actividad sedentaria que realizan los alumnos de la E.E.S. “A” y de la E.E.S. “B” en el tiempo libre extraescolar en su cotidianeidad.

2. Recomendar la revisión de los contenidos y actividades tendientes al uso aplicativo de las nuevas tecnologías en función de la actividad física.

3. Estimular la toma de conciencia en los directivos, docentes y demás integrantes de la comunidad educativa ante la necesidad de abordar esta problemática desde distintas áreas de la organización escolar.

4. Brindar datos que muestren a políticos y personal del Ministerio de Educación de la Provincia de Buenos Aires la influencia del proyecto Conectar Igualdad en relación al uso de la netbook durante el tiempo libre de los jóvenes, y así mismo tomen en cuenta las consecuencias biopsicosociales como antecedente para futuros proyectos tecnológicos.

1.6. MARCO TEORICO

1.6.1. Capítulo 1: Respecto al sedentarismo

1.6.1.1. Los jóvenes y la tendencia al sedentarismo frente a la tecnología

Por sedentarismo se entiende al modo de vida o comportamiento caracterizado por movimientos mínimos y menos de diez minutos por semana de actividad física moderada o vigorosa, según una definición del Centro para el Control de Enfermedades (CDC).

La inactividad física en la Argentina se ha incrementado en los últimos cinco años, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2007), pasando de 46,2% a 54,9%. Específicamente, enfocando la etapa adolescente en la Encuesta Nacional de Salud Escolar realizada en 2007, se observa que el 81% de los encuestados (jóvenes de 13 a 15 años), no realizan la mínima cantidad de actividad física recomendada para la edad, dato aportado por la Fundación Interamericana del corazón, Argentina (2007).

1.6.1.2. Posibles causas del sedentarismo

El predominio de un estilo de vida cargado de conductas sedentarias es típico de las zonas urbanas en todo el mundo. A partir de ello, el sedentarismo constituye uno de los grandes factores de riesgo que responden a lo observado en las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles. Los datos referidos a la población infantil son escasos, sin embargo, se sabe que la prevalencia del sedentarismo va en aumento como consecuencia de los avances en la urbanización, ya que disminuyen las instalaciones para realizar actividad física, hay menos espacios libres, aumenta la delincuencia e inseguridad en las ciudades, lo que a su vez provoca que los niños prefieran quedarse en casa a ver televisión o entretenidos en videojuegos (Seclén y otros 2003).

1.6.1.3. Consecuencias para la salud asociadas al estilo de vida sedentario

Uno de los trastornos más frecuentes ligado a los malos hábitos alimenticios y al estilo de vida sedentario es el Síndrome Metabólico (SM). Inicialmente descrito por Reaven en 1988, es una asociación de trastornos metabólicos

(como la dislipidemia, la obesidad, la hipertensión arterial y la intolerancia a la glucosa) que desempeña un importante papel en la génesis de la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular.

Los efectos menos observados, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2010), serán la posible aparición a medio plazo, de patologías asociadas al estilo de vida sedentario: Obesidad, Hipercolesterolemia, Diabetes tipo II, cáncer de colon, entre otras menos frecuentes.

Además, el estilo de vida sedentario implica consecuencias psicosociales como por ejemplo ansiedad y depresión, que impacta en la salud social y mental de los jóvenes. Es sabido que la realización de actividad física produce un mejor conocimiento desde lo corporal, en relación a la formación de la imagen y las posibilidades y destrezas físicas, que aumentan la autoestima y el potencial de autorrealización (Jacoby y otros 2003).

1.6.2. Capítulo 2: Respecto a la actividad física

1.6.2.1. La actividad física no es solo hacer deporte

Cuando hablamos de actividad física, Cornejo y otros (2008) expresó que la misma “es producto de una gama de conductas con límites que van desde movimientos leves como descansar, hasta niveles de ejercicio de gran intensidad que requieren del uso de un número importante de grupos musculares”, esto nos muestra la gran cantidad de acciones y todas ellas son consideradas actividad física.

1.6.2.2. Efectos benéficos de la actividad física

Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica del deporte y ejercicio aeróbico con regularidad, han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, en los últimos diez años la evidencia científica revela que la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud. De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana, son suficientes para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon, cáncer de mama, entre otras (Cornejo y otros 2008).

La actividad física moderada pero regular, como subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria, puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental (Jacobi y otros 2003).

Además, los escolares que suelen ser activos tienen mejor rendimiento académico y un sentido de responsabilidad personal y social más acentuado que aquellos más sedentarios (Jensen, 2000).

El ejercicio de resistencia modera el peso y la pérdida de adiposidad e incrementa la masa libre de grasa, aumenta el gasto energético y el consumo de oxígeno, reduce la resistencia a la insulina, disminuye los triglicéridos y aumenta colesterol-HDL (considerado buen colesterol).

1.6.2.3. La actividad física y prácticas deportivas mejorarían funciones cognitivas

Según Ramírez Silva (s.f.c) se encuadra a la actividad física y al deporte como elementos que tienen relación directa con un desarrollo positivo referido a los procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida en las personas que lo practican.

Por lo que desarrolla el autor en su trabajo “Algunas incidencias de la actividad física y deporte en la cognición, una revisión teórica” (s.f.c.) se conoce evidencia suficiente para insinuar que realizar actividad física o prácticas deportivas regulares brindaría mejorías en las funciones cognitivas y elevaría el bienestar en personas con ciertas enfermedades mentales (ansiedad, depresión, estrés) y por otro lado elevaría el rendimiento académico en niños y jóvenes escolares. Para esta última afirmación el autor cita a Hanneford (1995).

1.6.3. Capítulo 3: Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

La OMS elaboró en el año 2010 una serie de recomendaciones que tienen por objeto orientar e informar a quienes proyectan las políticas de estado en el ámbito de la salud y la prevención en los distintos gobiernos, exponiendo la dosificación adecuada (frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total) para generar impacto preventivo de las enfermedades no transmisibles y en cuanto a la actividad física se refiere.

Las recomendaciones fueron divididas de acuerdo a tres grupos de edades:

-de 5 a 17 años.

-de 18 a 64 años.

-mayores de 65 años.

En este caso detallaré solo el primer grupo, siendo ese de interés en la investigación:

Para los jóvenes (5 a 17 años).

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física implica participar en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años realicen como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas, que vayan de una intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física realizada por un tiempo superior a 60 minutos diarios brindará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria tendría que ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

1.6.3.1. Una variante en las recomendaciones de actividad física orientada a niños de 12 a 18 años

Se trata de un programa que se lleva a cabo en Australia bajo el nombre de “Australia Activa”. Hace un similar aporte, recomendando al menos 60 minutos de actividad diaria para este grupo de personas (Australia’s Physical Activity Recommendations, 2005). Puede ser a través de una variedad de actividades de la vida cotidiana. La intensidad de la actividad física puede ser moderada o intensa, ejemplos de la primera: caminata, bicicleta con los amigos, patinar, bailar, o vigorosa tales como: fútbol, rugby, básquetbol, correr, nadar, acondicionamiento físico o entrenar para algún deporte.

En dicho programa para lograr beneficios en la salud se recomiendan 20 minutos de actividad física vigorosa tres o cuatro días de la semana.

Algunos tipos de actividad en esos cuatro días incluye: pasear al perro, arreglar y lavar el auto por ejemplo, podar el pasto, etc. A esta edad existe más posibilidad de estar activo, pero también es importante considerar la variedad de la misma para lograr excelentes experiencias y oportunidades de cambio.
Al igual que la pirámide de alimentos, también existe la pirámide de actividad física que resume las recomendaciones. Se ubicará en la punta de la pirámide a las actividades sedentarias, las cuales deben estar limitadas a espacios pequeños de tiempo. En jóvenes y en niños no más de dos horas al día.

1.6.4. Capítulo 4: Respecto a la medición del sedentarismo

1.6.4.1. Elementos de medición del sedentarismo y los cuestionarios más utilizados

La dificultad de evaluar la actividad física con herramientas adecuadas, con métodos estandarizados y precisos se ha transformado en un elemento de constante análisis, estudio e investigación (Concepción Tuero y otros 2001). Existen varias vías para cuantificar el sedentarismo, un modo experimental (el más objetivo pero el menos práctico), que se puede llevar a cabo mediante la medición de la energía ocupada gracias al registro de la frecuencia cardiaca, el consumo de oxígeno, podómetro, acelerómetro y uno de los métodos más precisos, el del agua doblemente marcada. La forma más sencilla de aplicar en la práctica clínica diaria es la de medición con escalas o cuestionario. Como ejemplo de este tipo de mediciones se puede citar a los de auto-informe. Consisten en obtener información proporcionada por el propio individuo a partir de un cuestionario o una entrevista (Blasco, 1994). Otro ejemplo de ellos es el “Cuestionario de recuerdo de las actividades físicas” Boisvert y otros (1988) quienes han definido este tipo de cuestionarios como aquéllos que permiten obtener la información durante un período que puede transcurrir de 1 a 7 días por medio de una entrevista personal o por teléfono, o a través de un cuestionario enviado por correo.

Otra variante es el auto-reporte de percepción de nivel de actividad, cuestionarios para cuantificar el nivel de actividad física, reporte o medición de

actividades realizadas durante tiempos de ocio, y cantidad de tiempo destinado a ejercicios extenuantes.
El reporte es el procedimiento más empleado para evaluar la actividad física, y para esto se puede emplear el registro diario o bien cuestionarios auto-aplicados, por encuesta o entrevista de la actividad física habitual.
La mayor limitación que se genere en el uso de estos, es la falta de memoria y la dificultad para su reproducción y validación, sobre todo en algunas poblaciones.

Como lo expresan los investigadores Kristian Buhring B., Patricio Oliva M. y Claudio Bravo C. (2009) en su trabajo de investigación titulado “Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares”, el cuestionario diseñado para adolescentes tiene un formato para ser auto aplicado y se denomina Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ). Evalúa cinco dimensiones que se detallan claramente, de las que derivan diez u once ítems, en los que se registra el tiempo ocupado en un número de actividades sedentarias previamente definidas (utilización de menos de 1,5 MET). En esa herramienta de medición alguna de las actividades evaluadas son: ver televisión, ocupar videojuegos, DVD, computadora, juegos y comunicación por Internet, tiempo de estudio, lectura, estar sentado con amigos, uso de teléfono, tocar instrumentos musicales, desplazamientos en vehículos motorizados, hobbies, actividades artísticas y asistencia a iglesia o al colegio en fin de semana, todas estas actividades fuera de horario escolar.

Para interpretar adecuadamente estos cuestionarios, recordaremos que un MET es el consumo de energía de un individuo en reposo (aproximadamente lKcal/Kg/hora).

Otro cuestionario destacado para este tipo de recopilación de datos es el “International Physical Activity Questionnaire” (IPAQ), un cuestionario internacional de medida de la actividad física que cumple con condiciones adecuadas de fiabilidad y validez para adolescentes mayores de 14 años (Pinto, Correa y Pinto, 2005). En líneas generales, se trata de un instrumento que propone recordar lo realizado acerca de las actividades de la semana anterior, y recopila información sobre el tiempo dedicado a la práctica de

actividad física (ligera, moderada y vigorosa) y el uso de diversos medios tecnológicos, entre los que destacan los videojuegos activos y los videojuegos.

Por último se encontró un tipo de cuestionario que se considera adecuado para utilizar en esta investigación. Se llama “Four by one day Physical Activity Questionaire” (Soler Sarradell y otros, 2010) realizado por el Grupo de investigación de educación física y promoción de la actividad física, dependiente de la Universidad de Zaragoza, España. Su utilidad es la de recolectar datos sobre la actividad física realizada por el encuestado durante el día anterior. Este cuestionario fue validado por Cale (1993). Posteriormente en España adaptado por Cantera para su tesis doctoral con una población de Teruel siendo otro integrante del grupo, Soler (2004), quien lo validara mediante la triangulación con podómetros y mediciones de frecuencia cardíaca.

Como el cuestionario antes mencionado es el elegido para abordar la investigación y mediante el mismo se indagará acerca de las actividades cotidianas de todo el día anterior, ya sea en tiempo libre dentro de la escuela (como los recreos) y en tiempo libre fuera de la escuela (antes y después de asistir a ella) es conveniente incluir en este marco teórico lo que se entiende por esos conceptos.

1.6.5. Capítulo 5. Concepto de tiempo libre y actividades cotidianas

1.6.5.1. Los jóvenes escolares y la utilización del tiempo libre

En esta investigación se efectúan mediciones que tienen que ver con el tiempo libre de los jóvenes. Para Dumazedier (1964) “el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.
El territorio de las actividades del tiempo libre abarcan casi todas las realidades humanas, siempre y cuando se conciba como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).

También podemos hablar de las áreas del Tiempo Libre que, según Aguilar (2005) están clasificadas en 12 áreas importantes para el desarrollo adecuado en el ser humano. Ellas son: físico-deportiva, al aire libre, acuática, lúdica, manual, artística, conmemorativa, social, literaria, entretenimiento y aficiones, técnica, comunitaria, mantenimiento a la salud.

1.6.5.2. Actividades cotidianas

Otro concepto que se utiliza en esta investigación es el de actividades cotidianas. Del latín *quotidiánus,* cotidiano es un adjetivo que hace referencia a algo diario, habitual o frecuente. Se conoce como vida cotidiana al transcurrir habitual de un día cualquiera en la vida de una persona. Un día cotidiano, en este sentido, suele incluir levantarse a un cierto horario, desayunar, viajar al trabajo o al estudio, cumplir con las obligaciones, regresar al hogar, cenar y acostarse a un horario que no suele variar demasiado.

1.6.6. Capítulo 6: Respecto a la presencia de la netbook escolar

El elemento netbook es parte integrante de una política de estado enfocada hacia la optimización del área educativa, implementada desde el año 2010 por el Gobierno Nacional bajo el nombre de “Programa Conectar Igualdad”.

Tal como se describe en el decreto 459/10, este programa es una política de estado creada e implementada en conjunto por Presidencia de la Nación, la Administración Nacional de Seguridad Social (ANSES), el Ministerio de Educación de la Nación, la Jefatura de Gabinete de Ministros y el Ministerio de Planificación Federal de Inversión Pública y Servicios.

Mediante él se busca valorar la escuela pública, reduciendo las diferencias en las posibilidades de acceder a la tecnología, conocimiento y desarrollo sociocultural para todos los jóvenes argentinos escolarizados y a través de ellos en la vida diaria de sus familias, ya que pueden llevar el equipo a sus hogares.

Hay antecedentes de proyectos semejantes en la región. Tanto en Chile, generado por el Centro de Educación y Tecnología, Enlace, creado en el año 2005 como en Uruguay, mediante el Proyecto Ceibal para escuelas primarias, se han implementado políticas educativas tendientes a llevar a las escuelas los avances tecnológicos que elevan la calidad en la enseñanza.

En nuestro país se hacía necesaria una respuesta al desafío del avance tecnológico y se crea el Programa Conectar Igualdad, el cual implica la entrega de una notebook tanto a alumnos como a docentes de Nivel Secundario en escuelas públicas, de educación especial y a los institutos de formación docente de todo el país, con la capacitación correspondiente y promoviendo valores de integración e inclusión social.

Cabe destacar que el programa se financia a través de reasignaciones de partidas presupuestarias del propio Presupuesto Nacional y que el Jefe de Gabinete de Ministros dispone dichas partidas a los efectos de ejecutar el desarrollo del proyecto.

En el anexo se adjunta copia del Decreto 459/10 por el cual se pone en vigencia dicho programa.

1.7. HIPÓTESIS:

Durante el tiempo libre de sus actividades cotidianas en octubre de 2012, los alumnos de la EES “A” que poseen la netbook escolar destinan más cantidad de tiempo en actividades de tipo sedentaria en comparación a los alumnos de la EES “B” que aún no poseen la netbook escolar.

1.8. OBJETIVOS

Objetivo general:

Describir diferencias en el uso del tiempo libre entre los jóvenes de la EES “A” que tienen la netbook y los de la EES “B” que no la tienen, durante sus actividades cotidianas.

Objetivo secundario:

Relacionar los valores obtenidos con las recomendaciones de la OMS acerca de la cantidad de tiempo de actividad física que es considerado saludable para niños y adolescentes en edad escolar.

Objetivos específicos:

1. Establecer si existen diferencias en el tiempo destinado a actividades físicas y sedentarias en su tiempo libre entre ambas escuelas.

2. Comparar si hay diferencias en la utilización del tiempo libre entre varones y mujeres de la misma escuela.

3. Comparar si hay diferencias en la utilización del tiempo libre entre varones y mujeres de ambas escuelas.

2. SEGUNDA PARTE: MATERIAL Y MÉTODO

2.1. TIPOS DE DISEÑO

-Según el estado del arte y objetivos: Esta investigación es de tipo descriptiva, ya que lo que se quiere mostrar es una realidad recolectada por cuestionarios respecto al uso del tiempo libre en los jóvenes, frente a la presencia o ausencia de un nuevo recurso educativo como son las netbooks escolares.

-Según la búsqueda de conocimiento: Es de tipo aplicada, ya que por medio de la investigación se podrá disponer de información para sugerir recomendaciones hacia un enriquecimiento en la práctica profesional a nivel escolar.

-**Según el contexto del dato:** Es de campo. La presente investigación implica el desarrollo de un trabajo de campo que incluye la realización de un cuestionario.

-Según el tiempo: Este trabajo es de tipo transversal o sincrónico ya que en la investigación no se contempla un antes y un después. La variable tiempo no condiciona el resultado.

-Según la perspectiva temporal: Es retrospectivo, se pretende conocer acerca del tiempo dedicado a actividades sedentarias y actividades físicas ya realizadas.

-Según la manipulación de variables: Es no experimental. Las variables no son manipuladas, simplemente se registran y se analizan.

2.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Finalmente, el cuestionario elegido para obtener los datos que den luz a la investigación es el llamado “Four by one day Physical Activity Questionaire” (Soler Sarradell y otros, 2010) realizado por el Grupo de investigación de

educación física y promoción de la actividad física, dependiente de la Universidad de Zaragoza, España. (Ver modelo de cuestionario en el anexo 4.3).

Su utilidad es la de recolectar datos sobre la actividad física realizada por el encuestado durante el día anterior.

Este cuestionario fue validado por Cale (1993). Posteriormente en España adaptado por Cantera para su tesis doctoral con una población de Teruel siendo otro integrante del grupo, Soler (2004), quien lo validara mediante la triangulación con podómetros y mediciones de frecuencia cardíaca.

La elección de este cuestionario en particular para esta investigación se debió a los siguientes motivos:

a- Estar validado previamente, como ya se ha mencionado.
b- Por considerar momentos del tiempo libre de los encuestados.
c- Por tener en cuenta tanto actividades físicas como sedentarias incluyendo elementos tecnológicos.

Además es sencillo en su formato y en el vocabulario en que está expresado.

Otra cosa para destacar respecto al cuestionario elegido, es la necesaria inclusión del elemento específico “netbook escolar” en uno de los ítems, ya que no estaba presente. Además, en el cuestionario para los alumnos que no tienen la netbook se incluyó el uso del celular para jugar, como opción alternativa para esa población. Con tal decisión se asume también la responsabilidad sobre la pérdida de comparabilidad que esta manipulación implica.

Cabe mencionar también que, si bien se agregaron los ítems mencionados en el párrafo anterior al modelo original de cuestionario, no se omitió ninguna de sus partes y se respetó el formato establecido por sus autores.

2.3. PLAN DE ACTIVIDADES EN CONTEXTO

El cuestionario seleccionado se realizó en dos escuelas secundarias del partido de Morón. A una de ellas la llamamos EES “A” en la cual los jóvenes ya poseen su netbook escolar. A la otra la llamamos EES “B” y en esta aún no poseen su netbook escolar.

La realización de los cuestionarios se lleva a cabo luego de obtener de los directivos de ambas escuelas las autorizaciones correspondientes.

Se propone la tarea a 50 jóvenes; 27 de ellos corresponden a la EES “A” y 23 jóvenes a la EES “B”.

En ambas escuelas un pequeño porcentaje, cercano al 10% de los alumnos, decide no participar por motivos de falta de interés.

Finalmente, se realizó el cuestionario a un total de 45 jóvenes. De ellos 24 pertenecen a la EES “A” y los restantes 21 a la EES “B”.

Respecto a los sexos, en la EES “A” hay 13 mujeres y 11 varones. Por su parte en la EES “B” hay 10 mujeres y 11 varones.

Por motivos que tienen que ver con las posibilidades de llevar a cabo el desarrollo del trabajo de campo, a cada alumno se le ha realizado una sola vez el cuestionario, ya que las oportunidades de acceder a los jóvenes fue limitada e imposible de realizar durante los fines de semana.

La posición tomada por la investigadora en el acto de la realización del cuestionario es mixta, ya que se encuentra presente y dispuesta a resolver y evacuar dudas que los jóvenes necesiten consultar, pero a la vez no participa en los datos que ellos expresan.

Primeramente se realizó en la EES “A” a los alumnos del curso 2° 1° del turno mañana y dentro de su propia aula. Se solicita la colaboración del docente a cargo del grupo, que con gentileza cede parte de su hora de clase a fin de concretar el cuestionario seleccionado. De la misma manera, a la semana siguiente se procede con los alumnos/as del 2° “B” de la EES “B”. Este curso, a diferencia del anterior, pertenece al turno tarde.

Cabe aclarar al respecto que, por cuestiones de incompatibilidad horaria con otras escuelas, no fue posible coordinar la realización del cuestionario con un curso de 2° año del turno mañana.

El trabajo de campo se propició en los momentos antes mencionados buscando la mayor participación de todos los presentes, ya que se les planteó la actividad como un cuestionario anónimo y voluntario (no obligatorio). Solo unos pocos alumnos de ambas escuelas decidieron no participar.

El cuestionario se llevó a cabo de la siguiente manera:

- Se les presentó a los alumnos/as el motivo de la necesidad de encuestarlos y el objetivo que se pretende con la recolección de datos mediante este recurso.

- Se les pidió colaboración ya que es de carácter voluntario.
- Se les explicó la manera de interpretar las preguntas y las condiciones para responderlas (que pusieran todas las respuestas pensando en el día anterior, que contestaran en la unidad minutos, que no importaba lo que demoraran y que trataran de recordar lo más precisamente posible cada actividad que se les pregunta).
- Se solicitó que leyeran atentamente cada pregunta y que ante la menor duda consulten antes de responder.
- Se les sugirió que si en alguna de las respuestas no están seguros dejaran en blanco y pasen a la siguiente.
- Se les pidió que cada uno observe su propio trabajo, sin copiarse en nada de su compañero ya que cada respuesta es única y personal.

Actividades

ACTIVIDAD	AGOSTO 2012	SEPTIEMBRE 2012	OCTUBRE 2012	ABRIL-MAYO 2013	JUNIO 2013
Autorización de Institución	**SÍ**				
Selección de los alumnos a encuestar		**1° años de ambas escuelas**			
Realización de la encuesta			**El Lunes 22/10/12 se realiza en la EES "A". El Martes 30/10/12 se realiza en la EES "B".**		

2.4. Población y muestra

Esta investigación se realiza en el partido de Morón, en escuelas públicas de Nivel Secundario. Los alumnos encuestados pertenecen a dos escuelas secundarias de ese municipio. Para diferenciar una de otra se las llamó Escuela de Educación Secundaria “A” y Escuela de Educación Secundaria “B”, abreviadas como EES “A” y EES “B” respectivamente.

De la EES “A” se seleccionó el curso 2° 1° del turno mañana, y de la EES “B” el curso 2° B del turno tarde.

La población se seleccionó por conveniencia respecto a las posibilidades horarias y de compatibilidad laboral de quien realiza la investigación.

Se eligieron los segundos años completos en cada una de las escuelas por tener horarios compatibles y similar cantidad de integrantes.

Esta selección solo admite los resultados sobre la población estudiada, implicando que estos no pueden generalizarse a la totalidad de las escuelas.

Se presenta el cuestionario a un total de 50 jóvenes; 27 de ellos corresponden a la EES “A” y 23 jóvenes a la EES “B”.

Se comienza exponiendo que de la totalidad de jóvenes seleccionados en ambas escuelas, el 90% respondió a la encuesta. De ese porcentaje 22 son varones y 23 son mujeres. El otro 10% de alumnos decidió no responder por no presentar interés en participar de la experiencia. Se recuerda que el cuestionario se presentó como una actividad voluntaria.

Retomando con el 90% que sí participó, destacaremos que hubo un 11% que no pudieron ser tenidas en cuenta ya que sus respuestas no guardaban coherencia razonable para su análisis.

Por lo tanto la participación de los jóvenes se resume a lo siguiente:

-De la EES “A” se analizaron 20 encuestas, 10 corresponden a varones y 10 a mujeres.

-De la EES “B” se analizaron 20 encuestas, 10 corresponden a varones y 10 a mujeres.

2.5. Procesamiento de datos

Como las variables a analizar son numéricas discretas, pues se está tratando con minutos expresados en números enteros, se realizó el procesamiento de los datos mediante un análisis estadístico descriptivo, buscando obtener

resultados que adviertan las variaciones de tiempo en las actividades cotidianas que sean significativas entre ambos grupos, lo que luego será expresado en tiempo promedio, para luego ser representado en porcentajes de tiempo.

Al comenzar el procesamiento, los datos recolectados se volcaron en una matriz preparada en un libro de Excel. Se han tenido en cuenta para ello aquellos que brinden utilidad para esta investigación. Primeramente las preguntas descargadas en el libro Excel son las N°: 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 15, 16, 17, 18, 19 y 20.

Luego, de cada ítem, se calculó el promedio de minutos que los jóvenes destinaron a cada actividad presente en el cuestionario.

Seguidamente se descartaron aquellos datos que han quedado en valores de cero, como así también los que no tienen relevancia en la resolución del problema. Por tal motivo, no se tuvieron en cuenta al momento del análisis las preguntas N°: 1, 3, 6, 5, 7, 8, 10, 19 y 20.

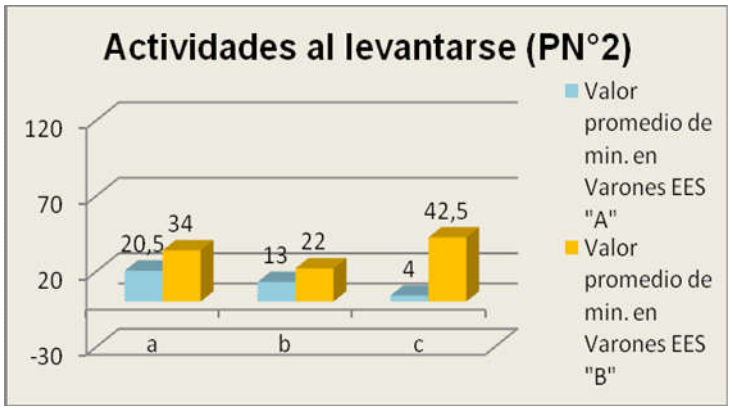
Finalmente, se decidió someter al análisis los valores obtenidos de las preguntas N°: 2, 4, 9, 15, 16,17 y 18.

TERCERA PARTE, ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

3.1. Exposición de resultados

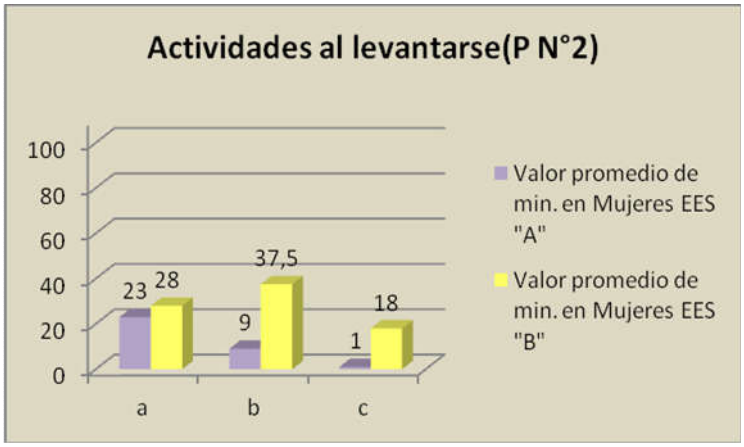
Siguiendo el orden en que fue planteado el cuestionario a los jóvenes, se expondrán el análisis y los gráficos de las preguntas que sí se valoraron en función del problema planteado. Ellas son las N°: 2, 4, 9, 15, 16,17 y 18.

En un principio, a través de la pregunta n° 2, se busca conocer cuánto tiempo utilizan los jóvenes al momento de levantarse durante el aseo personal, tareas de la casa y otra actividad cualquiera que quiera mencionar.



VARONES

En el gráfico correspondiente a los varones de ambas escuelas se observa que los jóvenes de la EES “B” dedican 98,5 minutos promedio a esas actividades mientras que sus pares de la EES “A” apenas 37,5 minutos promedio.



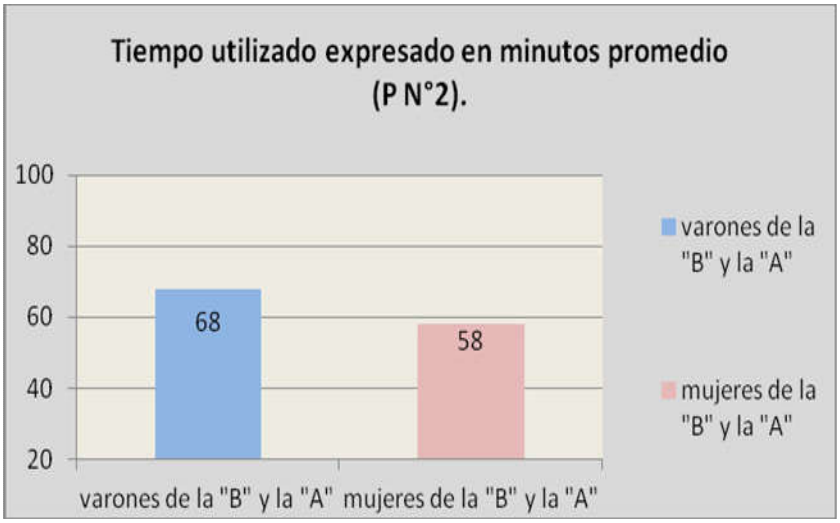
MUJERES

Encontramos también que las alumnas de la EES “B” invierten más tiempo (83,5 minutos promedio) en realizar actividades de aseo personal, tareas suaves en la casa y otras que las alumnas de la EES “A” (33 minutos promedio).

Un posible motivo de ello, es que los alumnos de la EES “B” van a la escuela al turno tarde, por lo cual podríamos suponer que tienen más tiempo para realizar esas tareas.

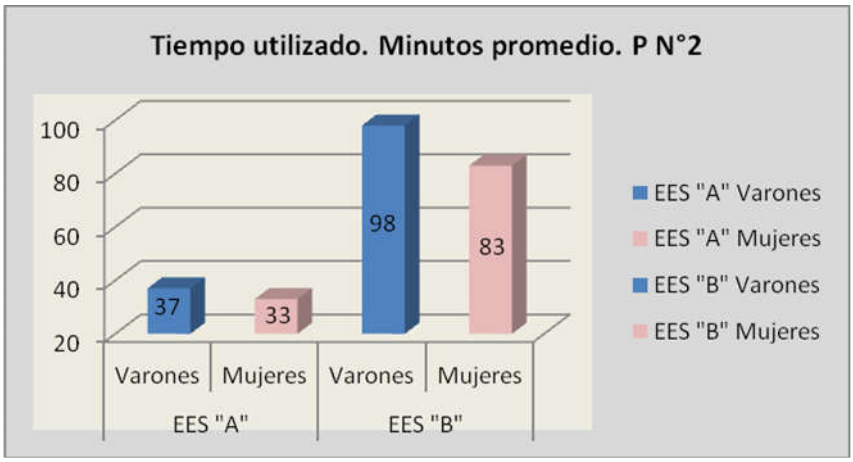
Llevando la comparación a las diferencias por sexo, tomando a los varones de ambas escuelas por un lado y a las mujeres de ambas escuelas por el otro, encontramos que los varones totales encuestados dedican mayor cantidad de tiempo en este ítem con unos 68 minutos promediado entre ambos grupos de alumnos por sobre unos 58,25 minutos promediados entre las mujeres totales encuestadas.

Gráficamente:

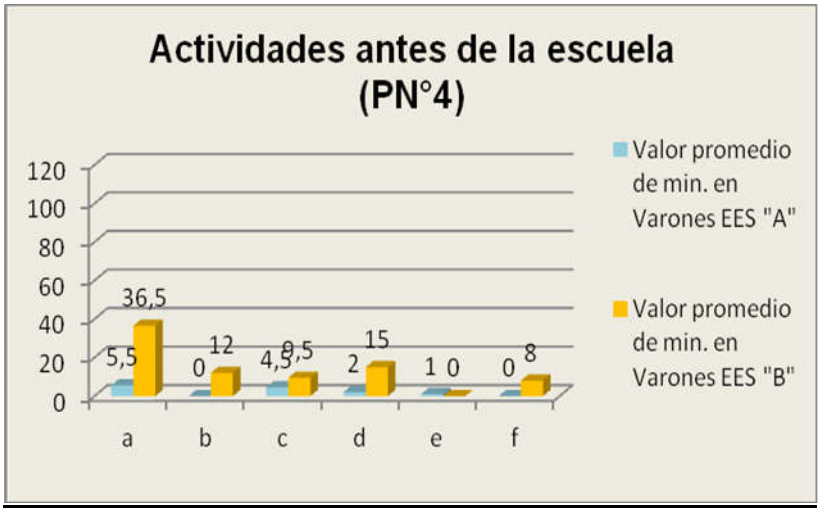


Otra comparación a realizar sería entre los varones y las mujeres de una misma escuela. Así resulta que en este ítem los varones de la EES “A” utilizan 37,5 minutos promedio mientras que las mujeres de la misma escuela unos 33 minutos promedio. Observando lo mismo en la EES “B” los varones usan 98,5 minutos promedio mientras que las mujeres 83,5 minutos promedio, llegando a la conclusión de que los varones utilizan más tiempo promedio en este ítem.

Gráficamente:

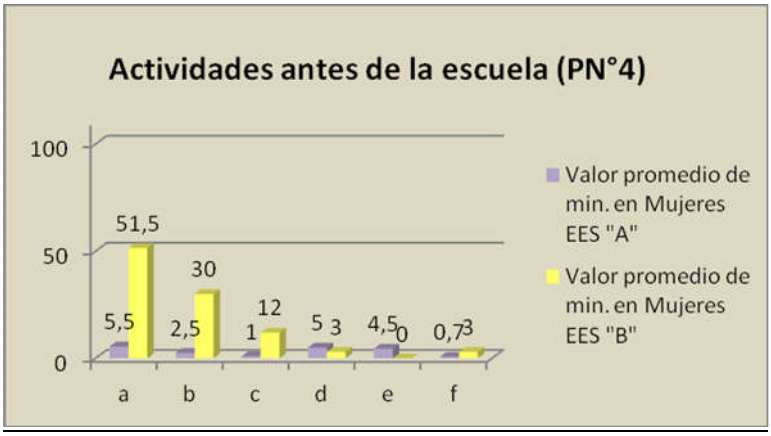


En los gráficos de la pregunta n°4, se muestra cuánto tiempo promedio destinaron luego de levantarse por la mañana en actividades como: ver tv, juegos o Internet, escuchar o tocar música, estudiar, leer o dibujar, hablar con amigos, usar la netbook escolar o usar el celular para jugar.



VARONES

En el gráfico que corresponde a los varones es notoria una cantidad superior de tiempo promedio de los jóvenes de la EES “B” (81 por sobre 13 minutos promedio) en todos los ítems menos en el “e”, en el cual los jóvenes de la EES “A” destinaron más tiempo promedio.



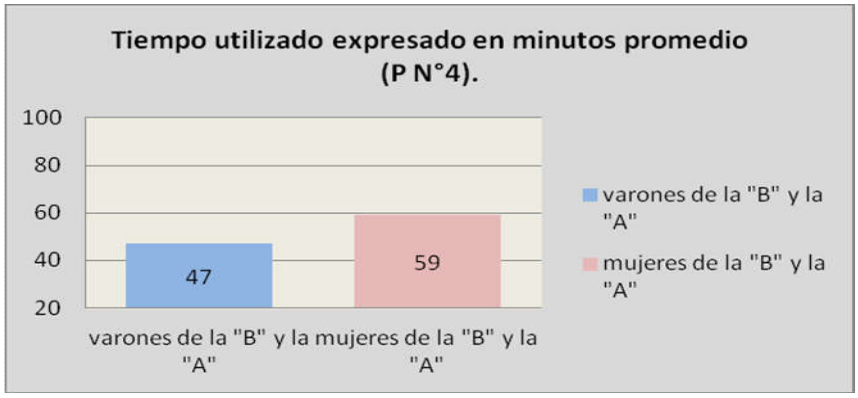
MUJERES

En cuanto a las mujeres, también son superiores los valores de tiempo promedio de las jóvenes de la EES “B” (99,5 por sobre 19,2 minutos promedio) sobre sus pares de la EES “A” aunque los ítems “d” y “e” son excepción.

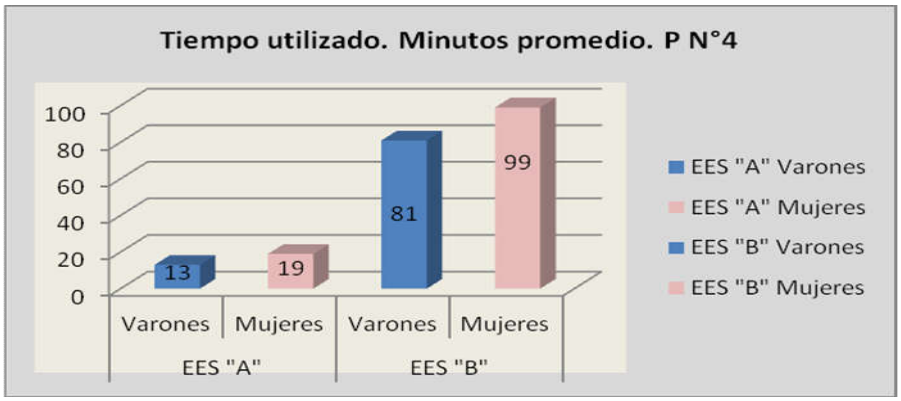
Cabe aclarar que en esta pregunta el ítem “e” es el que corresponde al uso de la netbook escolar, de ahí que ambos sexos de la EES “B” tengan valor 0 ya que no la poseen.

Respecto al uso del celular para jugar (“f”) tanto varones como mujeres de la EES “B” superan en tiempo promedio a ambos sexos de la EES “A”.

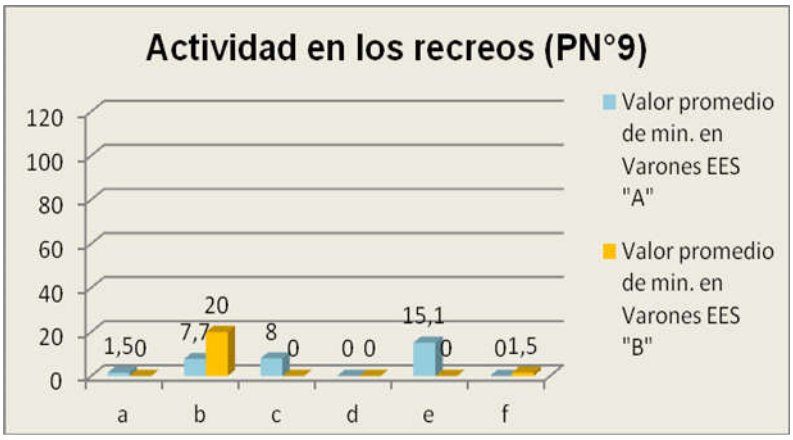
Volviendo a la comparación por sexo entre varones de ambas escuelas por un lado y mujeres de ambas escuelas por el otro, encontramos que las mujeres totales encuestadas dedican mayor cantidad de tiempo con 59,35 por sobre 47 minutos promedio de los varones totales encuestados en este tipo de actividades.



Respecto al enfoque comparativo entre los varones y las mujeres de una misma escuela se computa que en la EES “A” las mujeres superan a los varones con 19,2 sobre 13 minutos promedio. Por su parte en la EES “B” también son las mujeres las que usan más tiempo promedio con 99,5 por sobre 81.

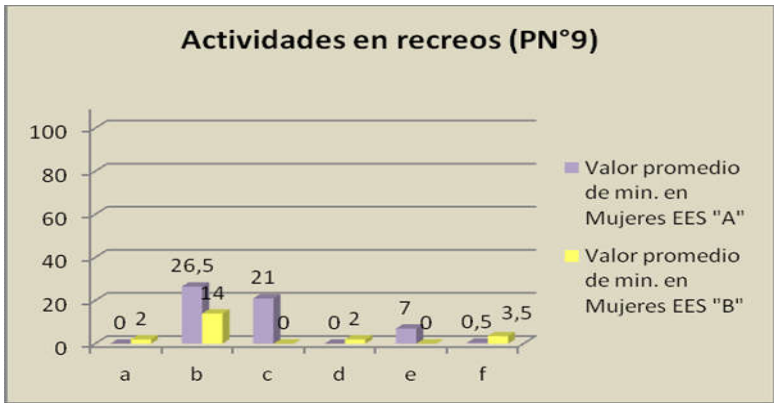


Llegando a la pregunta 9 se muestra cuánto tiempo del recreo se utiliza para estudiar o leer, hablar con amigos, sentarse a almorzar, usar juegos de mesa, jugar con la netbook y jugar con el celular.



VARONES

Para los varones de la EES “A” es mayor el tiempo invertido sumando unos 32,3 por sobre 21,5 minutos promedio ante los de la EES “B”.

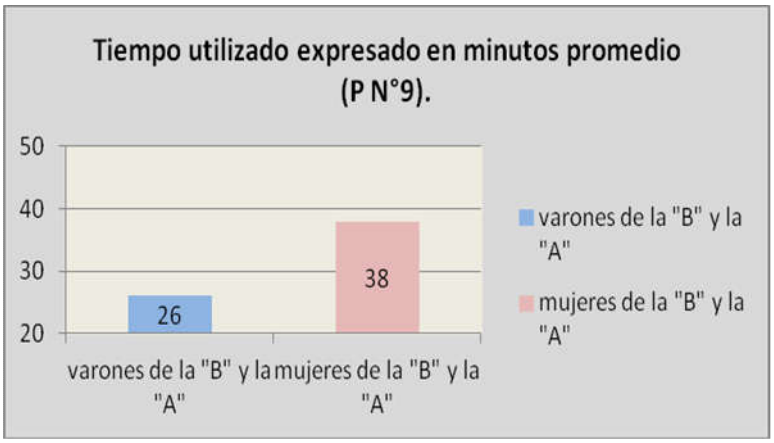


MUJERES

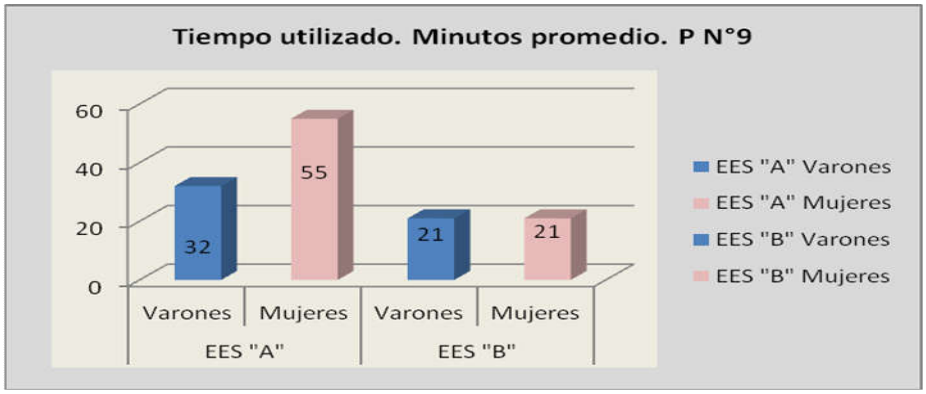
Lo que se ve en este caso es que las jóvenes de la EES “A” destinaron notoriamente mayor cantidad de tiempo promedio en los ítems “b”, “c” y “e” sumando 55 minutos promedio mientras que sus pares de la EES “B” las superan en los ítems “a”, “d” y “f” por escasa diferencia alcanzando solo unos 21,5 minutos promedio.

Cabe aclarar que en el ítem “c” respecto del almuerzo, los alumnos y alumnas de la EES “A” reciben un refrigerio a manera de almuerzo antes de retirarse de la escuela, ya que ellos pertenecen al turno mañana a diferencia de los de la EES “B” que son del turno tarde y se supone que almuerzan en sus casas antes de entrar a la escuela.

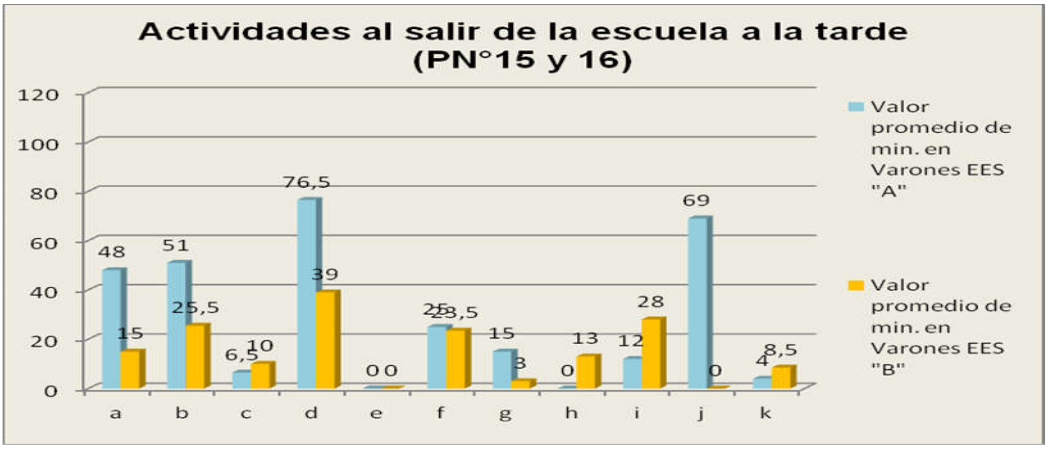
Llegando a la comparación por sexo entre varones de ambas escuelas por un lado y mujeres de ambas escuelas por el otro, se obtiene un valor de 38,25 minutos promedio en mujeres que supera a los 26,9 minutos promedio de los varones en este caso.



La medición dentro de cada escuela para este ítem es la siguiente: en la EES “A” las mujeres con 55 superan a los varones con 26,9 minutos promedio, y en la EES “B” se igualan valores en 21,5 minutos promedio.

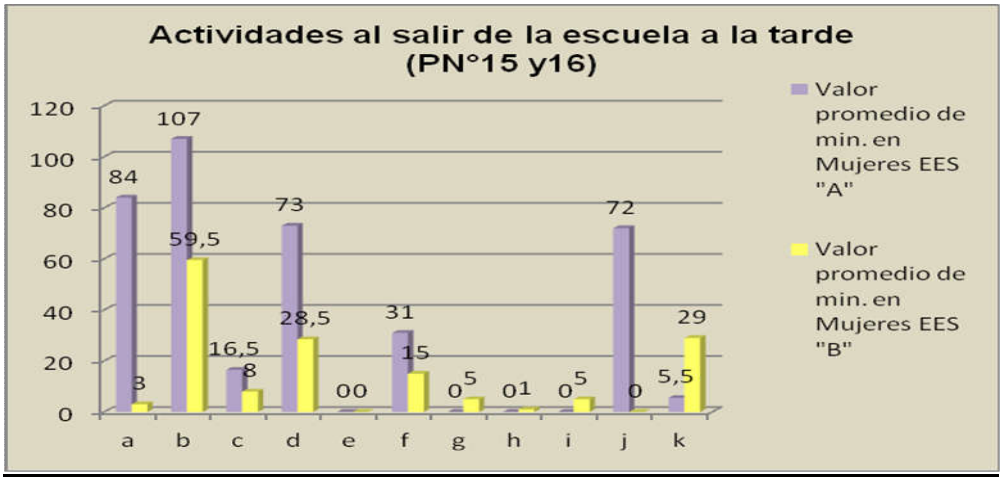


En las preguntas 15 y 16 se pretende conocer el tiempo que los jóvenes invierten en actividades de tipo sedentario al salir de la escuela. Estas preguntas son las más relevantes para dar luz al problema planteado, ya que son actividades fuera de horario escolar en pleno tiempo libre de los encuestados.



VARONES

Abordando los siguientes ítems vemos que en “a”, “b”, “d”, “f”, “g”, “j” los jóvenes de la EES “A” utilizan mayor tiempo promedio en sus actividades, mientras que en ítems “c”, “h”, “i”, “k” el tiempo promedio superior lo utilizan los de la EES “B”. Numéricamente la diferencia es de 307 minutos promedio en la EES “A” frente a 165,5 de la EES “B”.

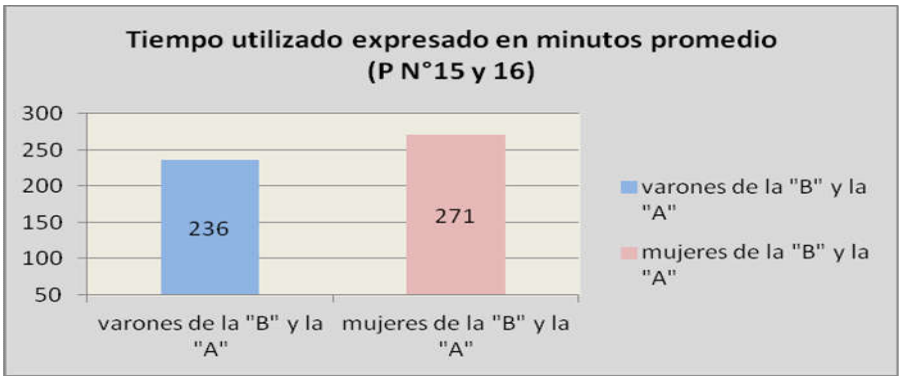


MUJERES

Por su parte en el caso de las mujeres se registra que las jóvenes de la EES “A” destinan 389 minutos promedios (superiores en los ítems “a”, “b”, “c”, “d”, “f”, “j”) y sus pares de la EES “B” con 154 minutos promedio (superior solo en los ítems “g”, “h”, “i”, “k”).

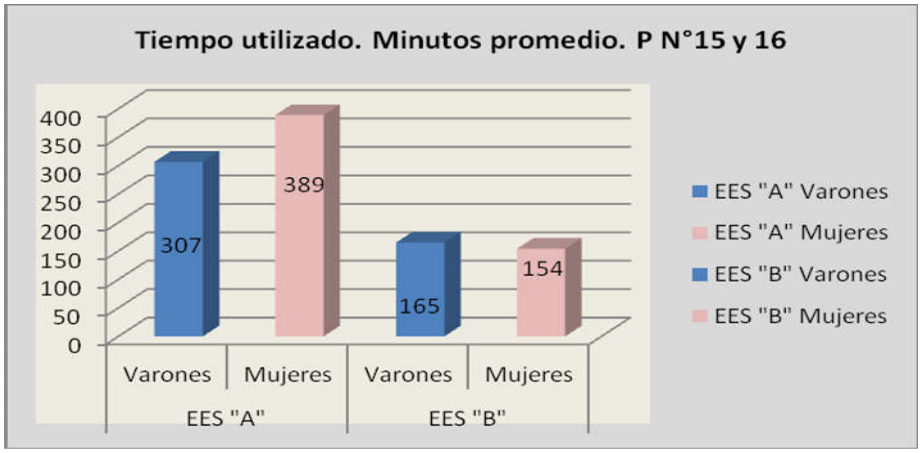
Es importante aclarar en el ítem “a” el cual deriva de la pregunta 15, que el motivo de que se observen valores superiores de tiempo utilizado en tomar una siesta es algo esperable ya que los jóvenes de la EES “A” concurren en turno mañana, mientras que los de la EES “B” van en turno tarde.

Dimensionando por sexos entre varones de ambas escuelas por un lado y mujeres de ambas escuelas por el otro, se obtuvieron 271,5 minutos promedio en mujeres totales encuestadas contra 236,25 minutos promedio de varones totales encuestados.

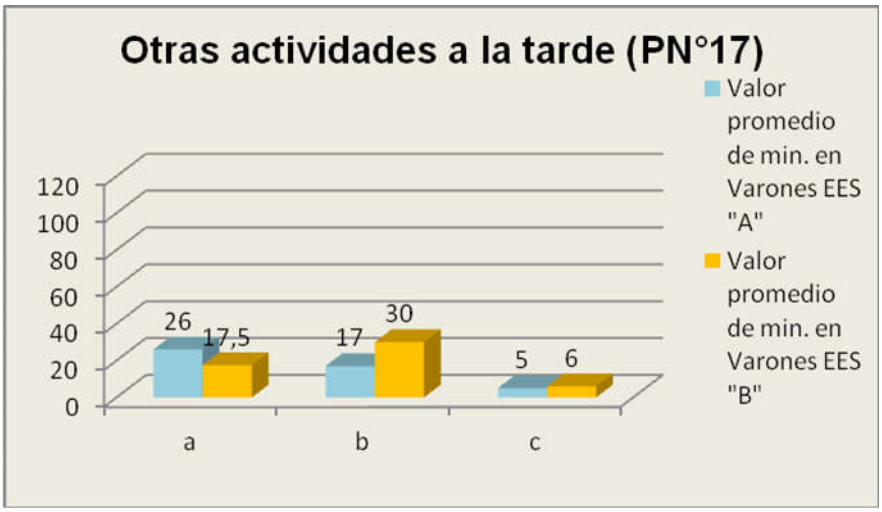


La comparación que corresponde a mujeres y varones de la misma escuela muestra que en la EES “A” las mujeres suman 389 minutos promedio y los

varones solo 307. Inversamente en la EES “B” los varones llegan a 165,5 por sobre los 154 minutos promedio de las mujeres.

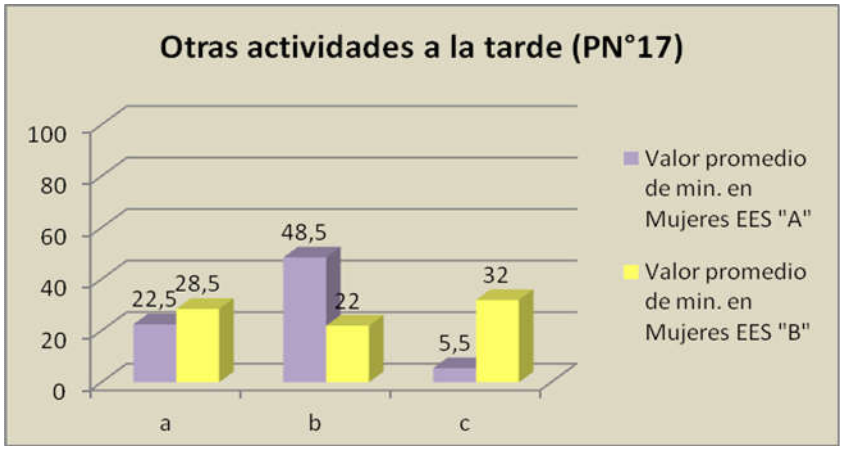


En la N° 17 se pregunta acerca de otras actividades en la tarde, dando como opciones nuevamente el aseo personal, tareas suaves en la casa e ir de compras, pasear y shopping.



VARONES

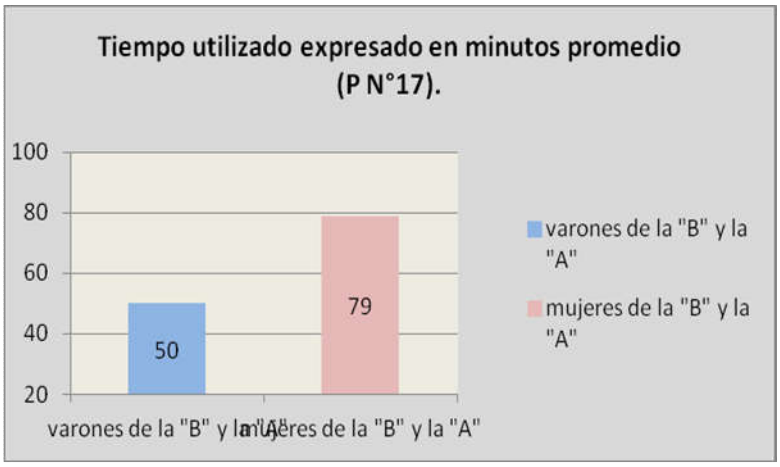
Los resultados muestran que los varones de la EES “B” han invertido más tiempo promedio en actividades como pasear y en aseo personal durante las horas de la tarde, mientras que los de la EES “A” usan más tiempo promedio en tareas en la casa, quedando los valores en 53,5 minutos promedio para los de la EES “B” y solo 48 para los de la EES “A”.



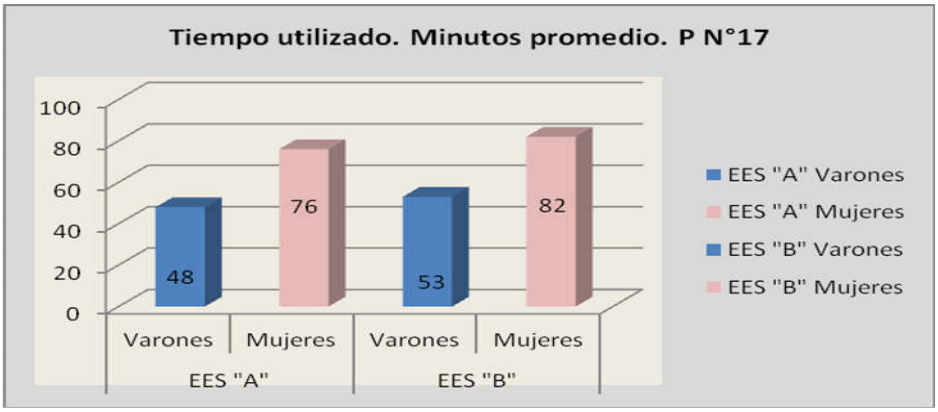
MUJERES

Respecto a las mujeres, las jóvenes de la EES “B” usan más minutos promedio en tareas de la casa y aseo personal mientras que las de la EES “A” en paseos y compras, lo que representa una diferencia de 82,5 minutos promedio por sobre 76.

Confrontando valores por sexos entre varones de ambas escuelas por un lado y mujeres de ambas escuelas por el otro, resulta que las mujeres superan con 79,25 minutos promedio a los varones que usan 50,75 minutos promedio en esas actividades.

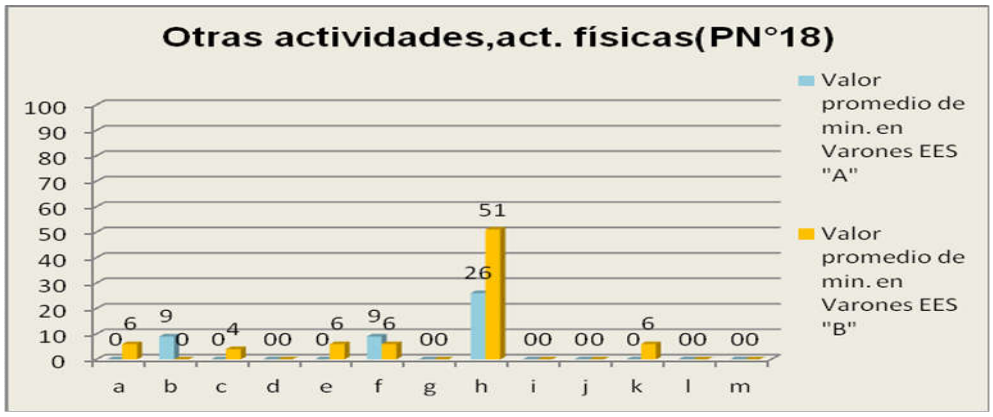


Otra comparación para hacer es la de varones y mujeres dentro de la misma escuela. En ambas instituciones las mujeres invierten más tiempo en las actividades propuestas que los varones resultando: en la EES “A” 76 por sobre 48 minutos promedio y en la EES “B” unos 82,5 sobre 53,5 minutos promedio.



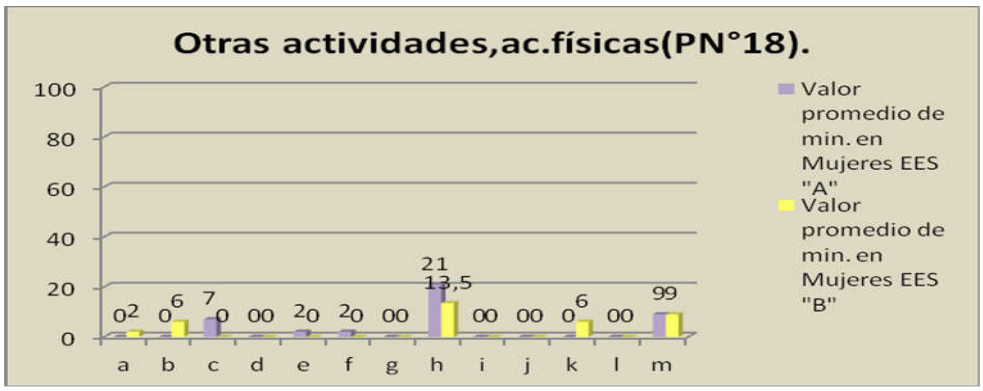
Llegando a la pregunta N°18 vemos que se indaga sobre las actividades físicas y deportivas que realizan estos jóvenes en tiempo libre extraescolar.

Según los gráficos se observa:



VARONES

Los jóvenes varones de la secundaria EES “B” realizan más tiempo de actividad física y deportiva que sus iguales de la EES “A” llegando a 79 por sobre 44 minutos promedio respectivamente.

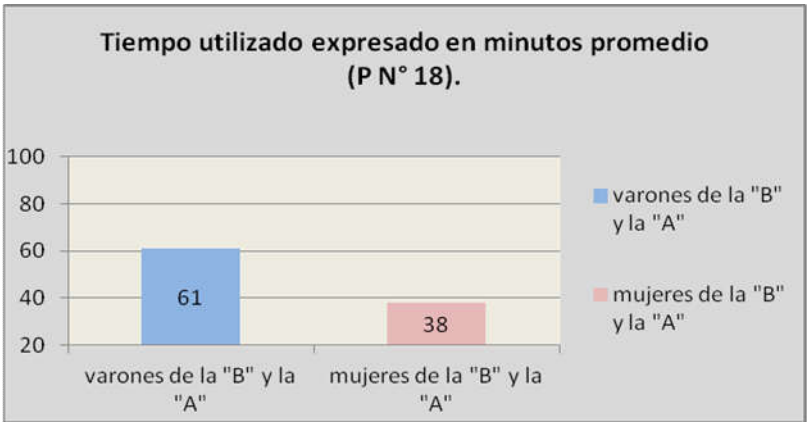


MUJERES

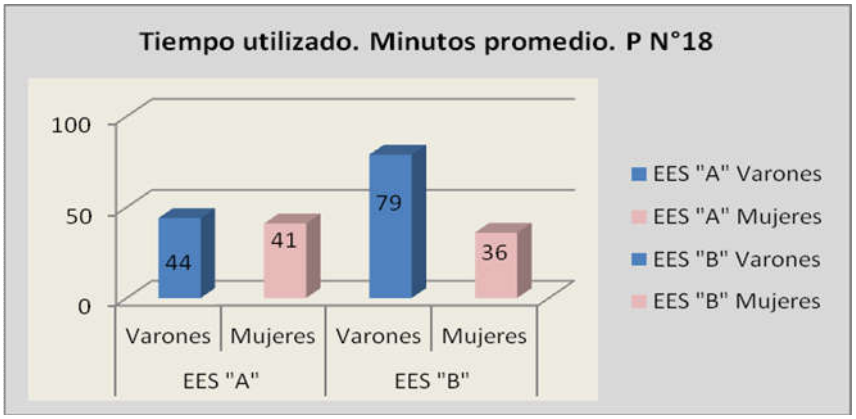
En el caso de las mujeres se oponen las proporciones ya que son las jóvenes de la EES “A” quienes realizan más minutos promedio de actividad física respecto de las mujeres de la EES “B” invirtiendo 41 por sobre 36,5 respectivamente.

Cabe destacar en las mujeres que la cantidad de alumnas que hicieron actividad física fueron 8 de 10 en ambas escuelas.

Comparando por sexos entre varones de ambas escuelas por un lado y mujeres de ambas escuelas por el otro, son los varones los que superan en tiempo promedio a las mujeres con 61,5 por sobre unos escasos 38,75 minutos promedio de las mujeres.



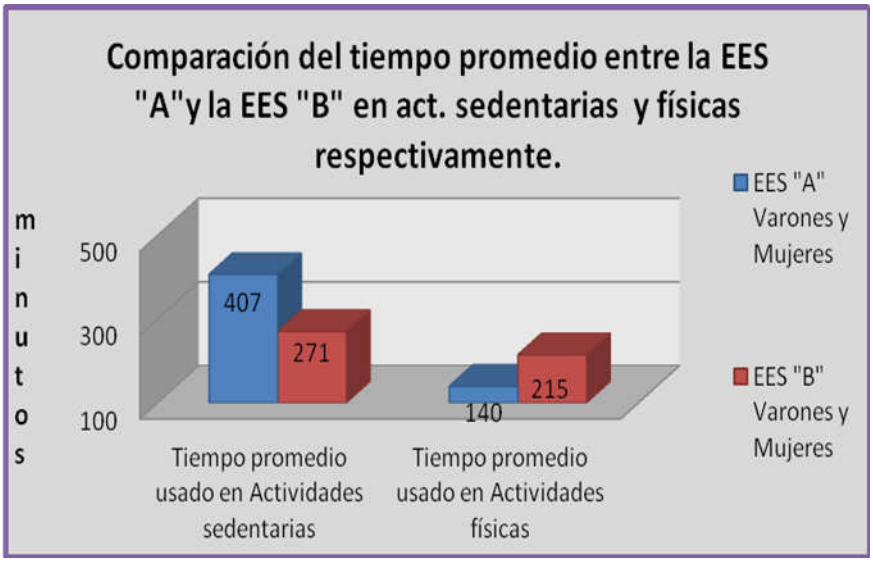
La confrontación de valores entre varones y mujeres dentro de la misma escuela para este caso muestra que: en la EES “A” los varones superan a las mujeres por unos escasos 44 contra 41 minutos promedio, mientras que en la EES “B” vuelven a superar los varones por un mayor margen de 79 a 36,5 minutos promedio.



Para profundizar el análisis se expondrán por separado los tiempos promedio que los jóvenes utilizan en actividades que tienen que ver con el movimiento (actividades físicas), como las expresadas en las preguntas número 2, 17 y 18 en oposición a aquellas actividades que son de tipo sedentario como las que se exponen en las preguntas 4, 9 y 15-16 (actividades sedentarias).

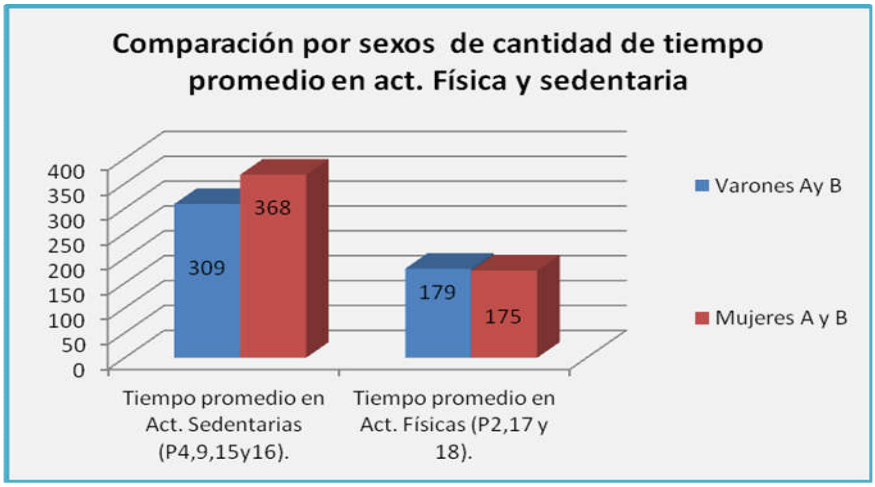
En el gráfico presentado se observa que los jóvenes de ambos sexos de la EES “A” claramente destinan mayor parte de su tiempo en actividades sedentarias con 407 minutos promedio ante sus pares de la EES “B” con 271 minutos promedio de su tiempo libre extraescolar. Respecto a las actividades físicas, los mayores valores los obtienen los jóvenes alumnos y alumnas de la EES “B” con 215 por sobre 140 minutos promedio.

Se observa gráficamente:



Comparando lo mismo por sexos entre las mujeres de ambas escuelas por un lado y los varones de ambas por el otro, se observa claramente que en las mujeres es más elevada la cantidad de tiempo que utilizan en actividades de tipo sedentario que en los varones por 368 sobre 309 minutos promedio.

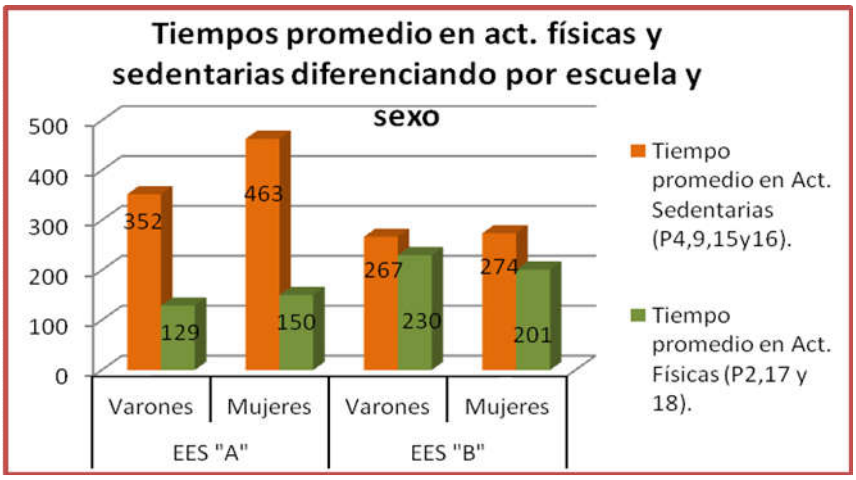
Respecto a la actividad física, los varones son los que utilizan más minutos en promedio que las mujeres con 179 sobre 175. Se ve en el gráfico:



Si se hace la comparación entre los varones y mujeres de una misma escuela resulta que en la EES "A" las mujeres usan más minutos promedio en actividades sedentarias que los varones con 463 sobre 352. Lo mismo observado en la EES "B" muestra que las mujeres también superan a los varones en 274 sobre 267 en tiempo promedio destinado en actividades de tipo sedentario.

En lo que respecta a las actividades físicas en la EES "A" las mujeres superan a los varones en el tiempo promedio usado con 150 sobre 129. Analizando los valores en la EES "B" los varones destinan mayor cantidad de minutos promedio que las mujeres en dicha actividad con valores de 230 sobre 201.

Se pueden ver los valores en el gráfico.

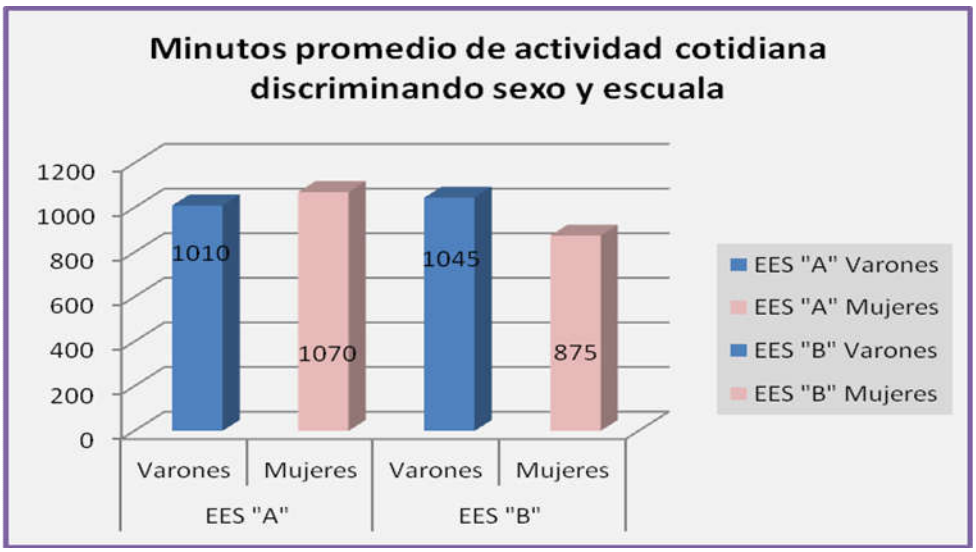


En referencia a la distribución del tiempo del día encuestado, sin contar horas de sueño, se calcula que las mujeres de la EES "A" se levantan en promedio a

las 6.10 hs y que se acuestan a las 24 hs promedio, se considera que su actividad cotidiana es de unas 17 hs y 50 minutos, o sea unos 1070 minutos promedio. Respecto a las jóvenes de la EES “B”, ellas en promedio se levantan a las 9.40 hs y se acuestan a las 00.15 hs, por lo que se contabiliza un promedio de 14 hs y 35 minutos de actividad cotidiana, o sea unos 875 minutos promedio.

En cuanto a los varones, en la EES “A” se levantan en promedio a las 6.40 hs y se acuestan a las 23.30 hs promedio. Su actividad cotidiana sería de 16 hs y 50 minutos, o sea de 1010 minutos promedio. Por su parte, los de la EES “B” se levantan en promedio a las 7.20 hs y se acuestan a las 00.45 hs promedio. Su actividad cotidiana sería de 17 hs y 25 minutos, o sea de 1045 minutos promedio.

Queda ejemplificado en el siguiente gráfico:



Otra cantidad de tiempo que hay que tener en cuenta son los minutos dedicados a la presencia de los jóvenes en la escuela, lo que resulta un promedio de 285 minutos calulado con los horarios de entrada y salida de ambas escuelas.

Se estima además que hay una cantidad de minutos en actividades que en el cuestionario no son tenidas en cuenta o bien que los jóvenes omitieron declarar.

Respecto a la netbook escolar

Enfocando el análisis específicamente en el problema planteado y tomando los datos referidos exclusivamente a la netbook escolar extraídos de las preguntas 4(e), 9(e), 16(j), se puede mostrar que los jóvenes de la EES “A” suman 168 minutos de su tiempo libre en una actividad sedentaria exclusivamente destinada al uso de la netbook.

Puede hacerse la comparación por sexos dentro de esa misma escuela y se notará una leve superioridad en el tiempo de los varones por sobre las mujeres con 85,1 y 83,5 minutos promedio respectivamente.

Se ve claramente en el siguiente cuadro:

Minutos promedio utilizados solamente con la netbook			
	Escuela	Varones	Mujeres
Preg.4 Ítem e	"A"	1	4.5
Preg.9 Ítem e	"A"	15,1	7
Preg.15-16 Ítem j	"A"	69	72
Total por sexos	"A"	85.1	83.5
Total	"A"	**168.6**	

Respecto del ejercicio físico o deporte (solo datos de la Pregunta N° 18)

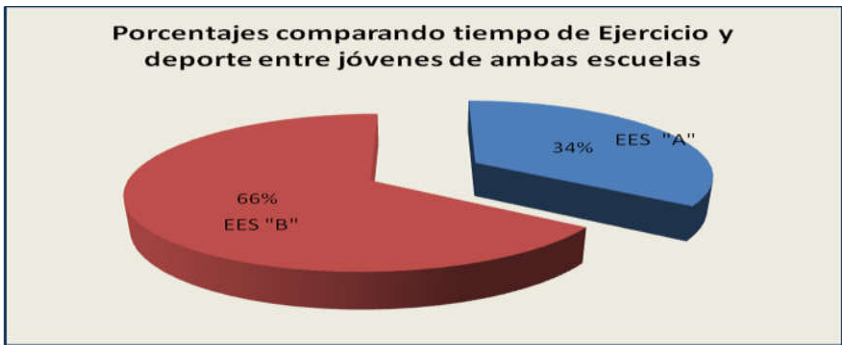
Otro dato interesante de destacar es el tiempo promedio que los jóvenes de ambas escuelas invirtieron en realizar actividades que impliquen ejercicio físico o deportes.

Calculando primeramente el promedio entre varones y mujeres en cada escuela, obtenemos que los jóvenes de la EES “A” destinaron solo 42,5 minutos promedio en ese tipo de actividad.

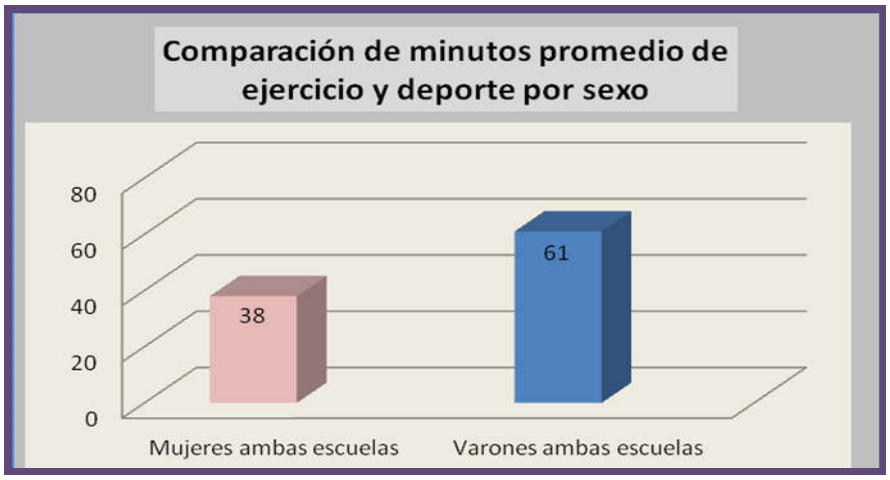
En la EES “B” la cantidad de tiempo destinado a ejercicio físico o deportes asciende a 58 minutos promedio diarios entre varones y mujeres.

Comparación de tiempo promedio de ejercicio y deporte por escuela		
Escuela	Minutos promedio entre varones y mujeres	Porcentajes
“A”	42.5	34%
“B”	58	66%

Graficando porcentajes entre las poblaciones de ambas escuelas:



Si realizamos ese mismo análisis en función del sexo de los jóvenes, obtenemos que las mujeres realizan 38,75 minutos promedio de ejercicio o deporte mientras que los varones superan esa cifra llegando a los 61,5 minutos promedio diarios.



3.2. Conclusiones y sugerencias

Como conclusión de esta investigación y en vista de todo lo expuesto, podríamos afirmar que la presencia de las netbooks escolares aumenta la cantidad de minutos promedio en tiempo libre cotidiano de los jóvenes de la población de la EES “A” respecto de sus pares de la EES “B” sumando 168,6 minutos promedio de tiempo exclusivamente destinado al uso de la netbook escolar incluido dentro del tiempo clasificado como de actividades del tipo sedentario.

Respecto a las actividades de tipo sedentario, comparando las poblaciones de ambas escuelas se observó que en la EES “A” los jóvenes destinan mayor

tiempo promedio en ellas con 407 minutos por sobre 271 de los alumnos de la EES “B”.

En la comparación por sexo, tomando a los varones de ambas escuelas por un lado y a las mujeres de ambas escuelas por el otro, encontramos que las mujeres ocupan mayor cantidad de minutos promedio en actividades de tipo sedentario (datos extraídos de las preguntas 4, 9, 15 y 16 del cuestionario) que los varones, con 368 frente a 309 minutos promedio respectivamente.

Asimismo analizando las actividades físicas (datos que vienen de las preguntas 2,17 y 18 del cuestionario) se concluye que los varones invierten mayor cantidad de tiempo en las mismas con 179 minutos promedio por sobre 175.

Respecto a lo observado entre varones y mujeres dentro de la misma escuela, en la EES “A” se obtiene que las mujeres de esta institución destinan mayor cantidad de minutos promedio en actividades físicas con 150 minutos promedio contra los 129 de los varones. En cambio, en la EES “B” son los varones los que suman más tiempo de actividades físicas respecto de sus compañeras mujeres con 230 frente a 201 minutos promedio.

Detallando lo que se refiere a las actividades de tipo sedentario, para este caso en la EES “A” las mujeres superan a los varones por 463 contra 352 minutos promedio respectivamente. Lo mismo pero observado en la EES “B” resulta que las mujeres también superaron a los varones con 274 contra 267 minutos promedio.

En lo referido al uso exclusivo de la netbook escolar, en la EES “A” se observó una leve superioridad en el tiempo de los varones por sobre las mujeres con 85,1 y 83,5 minutos promedio respectivamente.

A continuación se realiza la comparativa con lo recomendado por la OMS para el grupo que corresponde a las edades de los jóvenes encuestados en esta investigación, a fin de conocer si están realizando actividades que generen prevención de enfermedades no transmisibles en su cotideaneidad.

Según el texto de la OMS:

“-Los niños y jóvenes de 5 a 17 años realicen como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas que vayan de una intensidad moderada a vigorosa.

-La actividad física realizada por un tiempo superior a 60 minutos diarios brindará un beneficio aún mayor para la salud.

-La actividad física diaria tendría que ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos" (OMS, 2011).

El contraste con lo sugeridio resulta que en la EES "A" con 42,5 minutos promedio, no se llegó al requerimiento mínimo de minutos diarios de actividad física en las intensidades indicadas para generar prevención de enfermedades no transmisibles.

Observando lo propio en la EES "B", si bien tampoco se llegó a superar lo recomendado por la OMS, la cantidad de tiempo se aproximó en 58 minutos promedio en actividades físicas en las intensidades indicadas para lograr prevensión de enfermedades no transmisibles.

Si se compara por sexos, se podría considerar que los varones alcanzaron la cantidad de tiempo sugerida con unos 61,5 minutos promedio, mientras que las mujeres no superaron los 38,75 minutos promedio de actividad recomendada.

Para futuras investigaciones en la línea de lo trabajado, se puede sugerir realizar una encuesta a mayor escala enfocada exclusivamente en el uso del tiempo extraescolar, comparando las variaciones que surgen por edades y sexos en los tiempos destinados a cada tipo de actividad (física y sedentaria).

Otras comparaciones podrían enfocarse realizando mediciones similares entre alumnados de escuelas de Capital Federal y del conurbano bonaerense.

4. Anexo

4.1. Cuadros de datos de los gráficos presentados de las mujeres

Pregunta N° 2

Ítems		Valor promedio de min. en mujeres	
		EES “A”	EES “B”
P N° 2	a	23	28
	b	9	37,5
	c	1	18

Pregunta N° 4

Ítems		Valor promedio de min. en mujeres	
		EES “A”	EES “B”
P N° 4	a	5,5	51,5
	b	2,5	30
	c	1	12
	d	5	3
	e	4,5	0
	f	0,7	3

Pregunta N° 9

Ítems		Valor promedio de min. en mujeres	
		EES “A”	EES “B”
P N° 9	a	0	2
	b	26,5	14
	c	21	0
	d	0	2
	e	7	0
	f	0,5	3,5

Pregunta N° 15 y 16.

Ítems		Valor promedio de min. en mujeres	
		EES "A"	EES "B"
P N° 15 y 16	a	84	3
	b	107	59,5
	c	16,5	8
	d	73	28,5
	e	0	0
	f	31	15
	g	0	5
	h	0	1
	i	0	5
	j	72	0
	k	5,5	29

Pregunta N° 17:

Ítems		Valor promedio de min. en mujeres	
		EES "A"	EES "B"
P N° 17	a	22,5	28,5
	b	48,5	22
	c	5,5	32

Pregunta N° 18:

Ítems		Valor promedio de min. en mujeres	
		EES "A"	EES "B"
P N° 18	a	0	2
	b	0	6
	c	7	0
	d	0	0
	e	2	0
	f	2	0
	g	0	0
	h	21	13,5
	i	0	0
	j	0	0
	k	0	6
	l	0	0
	m	9	9

4.2. Cuadros de datos de los gráficos presentados de los varones

Pregunta N° 2:

Ítems		Valor promedio de min. en varones	
		EES "A"	EES "B"
P N° 2	a	20,5	34
	b	13	22
	c	4	42,5

Pregunta N° 4:

Ítems		Valor promedio de min. en varones	
		EES "A"	EES "B"
P N° 4	a	5,5	36,5
	b	0	12
	c	4,5	9,5
	d	2	15
	e	1	0
	f	0	8

Pregunta N°9:

Ítems		Valor promedio de min. en varones	
		EES "A"	EES "B"
P N° 9	a	1,5	0
	b	7,7	20
	c	8	0
	d	0	0
	e	15,1	0
	f	0	1,5

Pregunta N° 15 y 16:

Ítems		Valor promedio de min. en varones	
		EES “A”	EES “B”
P N° 15 y 16	a	48	15
	b	51	25,5
	c	6,5	10
	d	76,5	39
	e	0	0
	f	25	23,5
	g	15	3
	h	0	13
	i	12	28
	j	69	0
	k	4	8,5

Pregunta N° 17:

Ítems		Valor promedio de min. en varones	
		EES “A”	EES “B”
P N° 17	a	26	17,5
	b	17	30
	c	5	6

Pregunta N° 18:

Ítems		Valor promedio de min. en varones	
		EES “A”	EES “B”
P N° 18	a	0	6
	b	9	0
	c	0	4
	d	0	0
	e	0	6
	f	9	6
	g	0	0
	h	26	51
	i	0	0
	j	0	0
	k	0	6
	l	0	0
	m	0	0

4.3. Modelo de carta a directivos de ambas escuelas

Morón, 7 de marzo de 2012

Sr. Director/a de la E.E.S. “A”
S……/……D

Me dirijo a Ud. a fin de solicitarle autorización para realizar una encuesta anónima a varios alumnos de vuestro establecimiento, con motivo de un trabajo de investigación que estoy realizando para cumplir con la tesis que me otorgará el título de Licenciada en Educación Física y Deportes con orientación en salud, para la Universidad de Flores.
Se trata de una encuesta que pretende averiguar el nivel de actividad física y de actividad sedentaria que han vivido los alumnos en las últimas 24 hs.
Desde ya agradezco su atención quedando a la espera de su respuesta, que espero sea afirmativa.
Me comprometo además a elevarle un informe de los datos obtenidos.
Un cordial saludo.

Prof. Andrea De Renzis.
Educación Física.

4.4. Cuestionario utilizado como herramienta de medición

CUESTIONARIO DE MEDICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DÍAS DE JORNADA ESCOLAR

Escuela:……..Curso:……
……..
Edad:……..……años Sexo: M - F

Estamos realizando un estudio sobre los hábitos de actividad física de los jóvenes de dos escuelas secundarias del partido de Morón y su relación con la salud. Este cuestionario es totalmente anónimo.
El cuestionario te preguntará sobre lo que hiciste AYER. No debes mencionar actividades que hayas realizado otro día. Para contestar adecuadamente el cuestionario, debes leer con atención el enunciado de las preguntas y responder con la mayor precisión posible.
Cuando te pedimos una estimación del tiempo aproximado confiamos en que medites la respuesta para que sea lo más exacta posible. Puedes poner el tiempo en minutos. Si lo hacés en horas, especifícalo aparte.

PRIMERA PARTE. POR LA MAÑANA
ANTES DE CLASE

1. Ayer por la mañana, ¿a qué hora te levantaste?.....

2. ¿Hiciste alguna de estas actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?
   a- Aseo personal (lavado, ducha, etc.)……
   b- Tareas de la casa suaves (arreglar la habitación, etc.)……
   c- Otras. Especificar cuál..... ¿cuánto tiempo?

3. Ayer, ¿cómo fuiste a la escuela? Señalá con una cruz la forma usada y poné el tiempo que demoraste
   a-Caminando.....Tiempo……
   b-En colectivo, coche o moto……..Tiempo……
   c-En bicicleta.....Tiempo……
   d-Otras. Especifica cuáles.....Tiempo……

4. Por la mañana, desde levantarte hasta comenzar las clases, ¿hiciste alguna de estas actividades?

a-Ver la tv, video-juegos, Internet	SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-Escuchar música y/o tocar música	.SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
c-Estudiar, leer, dibujar, etc.	SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
d-Hablar con los amigos/as	SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
e-Usar la netbook escolar	SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
f-Usar el celular para jugar	SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

5. ¿Y alguna de estas otras actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?
   a-Jugar a fútbol en el patio……. SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
   b-Jugar a otros juegos de pelota…….. SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

6. Especificá cualquier otra actividad antes de las clases (si trabajás o entrenás poné qué tipo de tareas realizás y por cuánto tiempo).
.....

DURANTE LAS CLASES (marcar con círculo lo que corresponda)
7. ¿Hiciste alguna de estas actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?
a-Carreras de resistencia SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-Flexibilidad y estiramientos SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
c-Ejercicios de fuerza, musculación, pesas SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
d-Habilidades gimnásticas (suelo, viga, paralelas, etc.) SÍ – NO ¿Cuánto tiempo?
e-Deportes de equipo (Fútbol, baloncesto). ¿Cuál?..... ¿Cuánto tiempo?.....
f- Deportes de raqueta: tenis, frontón, pin-pong. ¿Cuál?..... ¿Cuánto tiempo?.....
g-Deportes de lucha: judo, karate, ¿cuál?..... ¿Cuánto tiempo?.....
h- Atletismo (Saltos, velocidad, lanzamientos). ¿Cuál? ..... ¿Cuánto tiempo?..
i-Expresión corporal: Danza, baile, relajación. ¿Cuál?..... ¿Cuánto tiempo?
j-Actividades en la naturaleza: caminatas, bici, escalada. ¿Cuál?.. ¿Cuánto tiempo?
k- Natación SÍ - NO. ¿Cuánto tiempo?.....

8. Cualquier otra actividad durante las clases. ¿Cuál? Explicala y detallá el tiempo…….

A LA HORA DE LOS RECREOS
9. Durante el recreo ¿hiciste alguna de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?
a-Estudiar o leer…….. SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-Hablar con los amigos…… SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
c-Sentarme a almorzar…… SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
d-Juegos de mesa (ajedrez, cartas, etc.) SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
e-Jugar con la netbook escolar SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
f-Usar el celular para jugar SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

10. ¿Y alguna de estas actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?

a-Jugar a fútbol en el patio……. SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-Jugar a otros juegos de pelota…….. SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

11. Cualquier otra actividad durante los recreos ¿Cuál?..... ¿Cuánto tiempo?.....

12. Después de las clases, y antes de ir a comer, ¿hiciste alguna de estas actividades?

a-Jugar a fútbol en el patio SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-Jugar a otros juegos de pelota SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

13. Cualquier otra actividad antes de ir a comer. ¿Cuál? Explícala……

A LA HORA DE COMER

14. ¿Cómo fuiste a comer? ¿Cuánto tiempo invertiste en el trayecto? **Explícalo**
Tiempo
a-Caminando.....SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-En colectivo, coche o moto……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
c-En bici.....SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
d-Otras. Especifica cuáles. .....¿Cuánto tiempo?.....

SEGUNDA PARTE: POR LA TARDE – NOCHE

15. Después de comer ¿dormiste siesta? SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

16. Después de comer, durante la tarde, ¿hiciste alguna de estas actividades? ¿Y durante cuánto tiempo?

a-Ver la televisión……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-Hacer deberes, etc. ……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
c-Videojuegos, Internet……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
d-Leer por placer……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
e-Escuchar o tocar música……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
f-Dibujar o pintar…….SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
g-Juegos de mesa: Ajedrez, cartas.....SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
h-Estar charlando (bares, plaza)……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
i-Jugar con la netbook escolar SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
j-Usar el celular para jugar SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

17. ¿Y alguna de estas otras actividades? ¿Durante cuánto tiempo?

a-Tareas suaves de la casa (Limpiar, lavar, cocinar) SÍ – NO ¿Cuánto tiempo?
b-Pasear/ dar una vuelta (Recreativos, shopping) SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?
c-Aseo personal (lavarse, ducha, etc.) SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

18. ¿Y de estas?, ¿durante cuánto tiempo?

a-Pasear a ritmo rápido SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
b-Ir en bicicleta……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
c-Correr (juegos)……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
d-Carreras de resistencia…SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
e-Flexibilidad y estiramientos…SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
f-Ejercicios de fuerza, musculación, pesas SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
g-Habilidades gimnásticas (roles) SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
h -Deportes de equipo (fútbol, baloncesto) ¿Cuál?.....¿Cuánto tiempo?
i-Nadar ……SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....
j-Deportes de raqueta: tenis, frontón, pin-pong, ¿cuál? .....¿Cuánto tiempo?
k-Deportes de lucha: judo, karate. ¿Cuál?..... ¿Cuánto tiempo?.....
l -Atletismo (saltos, velocidad, lanzamientos) ¿Cuál? ..... ¿Cuánto tiempo?

m-Bailar (solo el tiempo en movimiento) SÍ - NO ¿Cuánto tiempo?.....

19. Cualquier otra actividad por la tarde-noche (laboral, doméstica y/o deportiva) ¿Cuál? Explícala
.....
20. ¿A qué hora te fuiste ayer a dormir?.....

21. Si ayer subiste escaleras, ¿hasta qué piso subías? ¿Cuántas veces subiste las escaleras?.....

22. ¿Ayer fue uno de tus días normales? Marcar con una X
a-Sí……
b-No…….. ¿Por qué?: Explicar brevemente.....

23. Valora de 0 a 10 la actividad física total que realizaste ayer (0: Nada, 10 Mucha) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10. ¿Qué número le darías?.....

24. ¿Ayer fumaste algún cigarrillo? Marcar con una X.
a-Sí…….. Si contestas afirmativamente, ¿cuántos?.....
b-No…….

4.5. Copia del Decreto de creación del Programa Conectar Igualdad

B.O. 07/04/10 - Decreto 459/10 - EDUCACION - Crea Programa "Conectar Igualdad.Com.Ar" de incorporación de la nueva tecnología para el aprendizaje de alumnos y docentes

EDUCACION

Decreto 459/2010

Créase el Programa "Conectar Igualdad. Com. Ar" de incorporación de la nueva tecnología para el aprendizaje de alumnos y docentes.

Bs. As., 6/4/2010

VISTO el Expediente Nº 024-99-81234140-1- 796 del Registro de la ADMINISTRACION NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL (ANSES), y la Ley Nº 26.206, y

CONSIDERANDO:

Que el artículo 14 de la Constitución Nacional y los Tratados Internacionales incorporados a ella, conforme su artículo 75, incisos 17, 18 y 19, consagran el derecho de enseñar y aprender.

Que la educación y el conocimiento resultan un bien público y un derecho personal y social, garantizados por el Estado.

Que la Ley Nacional de Educación Nº 26.206 regula el derecho de enseñar y aprender, a la vez que establece como uno de los fines y objetivos de la política educativa nacional, el desarrollo de las competencias necesarias para el manejo de los nuevos lenguajes producidos por las tecnologías de la información y la comunicación.

Que la educación secundaria, regulada por la citada norma, tiene entre sus objetivos formar sujetos responsables, capaces de utilizar el conocimiento como herramienta para comprender y transformar constructivamente su entorno social, económico, ambiental y cultural y de situarse como participantes activos en un mundo en permanente cambio.

Que por su parte, la educación especial, también regida por la referida normativa, asegura el derecho a la educación, la integración escolar y favorece la inserción social de personas con discapacidades, posibilitándoles una trayectoria educativa integral que les permita acceder a los saberes artísticos, culturales y tecnológicos.

Que el desarrollo de tecnologías de la información y de la comunicación ha generado en la sociedad moderna profundas transformaciones que exigen de parte del Estado la producción de respuestas eficaces.

Que el Estado Nacional tiene la responsabilidad de proveer una educación integral, permanente y de calidad para todos los habitantes, garantizando la igualdad, gratuidad y equidad en el ejercicio del mencionado derecho.

Que en tal sentido, deben adoptarse las medidas de acción positivas que garanticen la efectiva inclusión educativa a través de políticas universales y de estrategias pedagógicas y de asignación de recursos.

Que por otra parte, la Asignación Universal por Hijo para Protección Social, impactó en más de un TREINTA POR CIENTO (30%) el pedido de vacantes en instituciones educativas de carácter público siendo la mayor cantidad de inscriptos en los establecimientos secundarios.

Que asimismo fue significativo el impacto en la pobreza y la indigencia.

Que este escenario de inclusión constituye un gran desafío y una oportunidad histórica para promover la inclusión digital y hacer efectivo el derecho a la igualdad.

Que resulta imprescindible entonces crear un programa de incorporación de la nueva tecnología para el aprendizaje en línea y red, proporcionando a alumnas, alumnos y docentes de la educación pública secundaria y especial una computadora y la capacitación a los docentes en el uso de dicha herramienta.

Que a tal fin, deviene necesario determinar qué organismos llevarán a cabo la implementación del programa a crearse.

Que a los efectos de la implementación técnica y operativa del Programa se crea un Comité Ejecutivo presidido por el titular de la ADMINISTRACION NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL e integrado por representantes de dicho organismo, de la JEFATURA DE GABINETE DE MINISTROS, del MINISTERIO DE EDUCACION y del MINISTERIO DE PLANIFICACION FEDERAL, INVERSION PUBLICA Y SERVICIOS.

Que para llevar adelante la medida propuesta resulta pertinente establecer un programa presupuestario específico, así como su organismo ejecutor.

Que han tomado intervención los servicios jurídicos competentes.

Que la presente medida se dicta en uso de las atribuciones conferidas por el Artículo 99, inciso 1 de la CONSTITUCION NACIONAL.

Por ello,

LA PRESIDENTA DE LA NACION ARGENTINA

DECRETA:

Artículo 1º — Créase el "PROGRAMA CONECTAR IGUALDAD.COM.AR" con el fin de proporcionar una computadora a alumnas, alumnos y docentes de educación secundaria de escuelas públicas, de educación especial y de Institutos de Formación Docente, capacitar a los docentes en el uso de dicha herramienta y elaborar propuestas educativas con el objeto de favorecer la incorporación de las mismas en los procesos de enseñanza y de aprendizaje.

Art. 2º — Créase el Comité Ejecutivo del "PROGRAMA CONECTAR IGUALDAD.COM.AR", el que será presidido por el señor Director Ejecutivo de la ADMINISTRACION NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL e integrado, además, por UN (1) representante de la JEFATURA DE GABINETE DE MINISTROS, UN (1) representante del MINISTERIO DE EDUCACION, UN (1) representante del MINISTERIO DE PLANIFICACION FEDERAL, INVERSION PUBLICA Y SERVICIOS y UN (1) representante de la ADMINISTRACION NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL.

Art. 3º — El Comité Ejecutivo creado por el artículo anterior dictará su Reglamento Interno de Funcionamiento.

Art. 4º — El Comité Ejecutivo, tendrá por misión determinar las condiciones para ejecutar el Programa, y deberá proponer las acciones a efectos de lograr todos los objetivos del mismo.

quedando a su cargo el dictado de normas complementarias y su implementación técnica y operativa.

Art. 5° — El Comité Ejecutivo velará por una eficiente y progresiva incorporación del equipamiento a las aulas y su nivel de conectividad, evaluando el impacto de la obsolescencia tecnológica y la sustentabilidad del Programa.

Art. 6° — El Comité Ejecutivo promoverá los Acuerdos necesarios con las Provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires para el adecuado cumplimiento de los objetivos del Programa.

Art. 7° — Los organismos a los cuales pertenecen los miembros del Comité proporcionarán la colaboración necesaria y oportuna que éste requiera para el cabal cumplimiento de su cometido.

Art. 8° — Dispónese la creación en el ámbito de la ADMINISTRACION NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL, del programa presupuestario que brindará asistencia financiera al "PROGRAMA CONECTAR IGUALDAD.COM.AR." Dicho organismo dictará la normativa necesaria para la puesta en funcionamiento del programa presupuestario.

Art. 9° — El "PROGRAMA CONECTAR IGUALDAD.COM.AR" se financiará a través de la reasignación de partidas presupuestarias del Presupuesto Nacional.

Art. 10. — El Jefe de Gabinete de Ministros dispondrá las adecuaciones presupuestarias pertinentes a los efectos de poner en ejecución la presente medida.

Art. 11. — Comuníquese, publíquese, dése a la DIRECCION NACIONAL DEL REGISTRO OFICIAL, y archívese.

— FERNANDEZ DE KIRCHNER. — Aníbal D. Fernández. — Amado Boudou. — Carlos A. Tomada.

ANEXO 4.6. Grilla en Excel de los datos del cuestionario

5. BIBLIOGRAFÍA

Australia's Physical Activity Recommendations for 5-12, 12–18 year (2005). Australia Government. Department of health and ageing. Disponible http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/0D0EB17A5B838081CA256F9700136F60/$File/youth_phys.pdf

Barca Castellano, Germán. "Las nuevas tecnologías. Uso y abuso" (s.f.c). http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articles300842 destacado.pdf

Buhring, Kristian; Oliva, Patricio y Bravo Claudio. (2009). "Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares". Disponible:http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182009000100003&script=sci_arttext

Cornejo Barrera, Judit; Llanas-Rodríguez, José y Alcázar Castañeda Carlos. (2008). "Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños". Ciudad Victoria. Tamaulipas. México. Disponible en: http://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi2008/hi086q.pdf

Cuestionario internacional de actividad física IPAQ. (2002). Formato corto auto-administrado de los últimos 7 días para ser utilizado con adultos jóvenes y de mediana edad (15- 69 años) Disponible en: http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/ArgentIQshself.pdf

Decreto de creación del programa "Conectar Igualdad" 2010. Disponible en: http://www.conectarigualdad.gob.ar/wp-content/themes/conectar_igualdad/pdf/decreto.pdf

Diccionario web. "Definición de". Disponible en: http://definicion.de/cotidiano/#ixzz2QJHrgNfl

Dughera, Lucila. (2012). Una aproximación posible al modelo "Una computadora, un alumno". CONICET. Equipo de Tecnología, Capitalismo y Sociedad (e-TCS). Centro Ciencia, Tecnología y Sociedad (CCTS). Disponible en: http://www.unlp.edu.ar/uploads/docs/ponencia_ead_dughera_lucila.pdf

Fundación Interamericana del corazón. "Las enfermedades no transmisibles en Argentina". Disponible en: http://www.ficargentina.org/index.php?option=com_content&view=category&id=76&Itemid=52&lang=es

Jacoby, Enrique; Bull, Fiona y Neiman, Andrea. (2003). "Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas". Revista Panamericana de Salud Publica 14(4), 2003. Disponible en: http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf

Soler Sarradell, Juan José; Generelo Lanaspa, Eduardo; Zaragoza Casterad, Javier y Clemente, José Antonio Julián. "Validez de criterio y confiabilidad del "Four by One Day Physical Activity Questionnaire" en población adolescente española". Apuntes Educación Física y Deportes 2010, Nº 101, 3. Disponible en: http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1432

Organización Mundial de la Salud (OMS). "Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

2011.
Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet recommendations/es/index.hml
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/es/

Pedrozo Williams; Castillo Rascón, María; Bonneau, Graciela; Ibáñez de Pianesi, María; Castro Olivera, Carlos; Jiménez de Aragón, Sonia; Ceballos, Blanca y Gauvry Gabriela.
"Síndrome metabólico y factores de riesgo asociados con el estilo de vida de adolescentes de una ciudad de Argentina, 2005". Laboratorio Central, Hospital Dr. Ramón Madariaga, Posadas, Misiones, Argentina. Revista Panamericana de Salud Publica/24.
Disponible en: http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v24n3/a01v24n3.pdf

Perez López, Isaac y Delgado Manuel.
"La salud en Secundaria desde la educación física". 2004.

Perez López, Isaac (2008).
"Adolescencia, deporte y ocio".
Disponible en:
http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2715991

Romero, Tomás Dr. 2009.
"Hacia una definición de Sedentarismo".
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000300014

Saioa Urrutia, Izaskun Azpillaga, Gurutze Luis de Cos, David Muñoz (2010).
"Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físico-deportiva y la imagen corporal en adolescentes". Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes. Vol. 10, núm. Suple. pp. 51- 56. Facultad de Psicología. ISSN: 1578-8423

Serra Majem, Aranceta Bartrina, Pérez Rodrigo (2006).
"Actividad física y salud: Estudio en kid" Volumen 6. Página 18. Editor Masson S.A. Barcelona. España

Tuero, Concepción; Márquez, Sara; Antonio de Paz, José (2001).
"El cuestionario como instrumento de valoración de la actividad física". Apunts Educació Física/esportes (63) (54·61). Catalunya, España.
Disponible en: http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?issue=24
http://www.articulos-apunts.edittec.com/63/es/063_054_060ES.pdf