



**ACTIVIDAD FISICA Y USO DE REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE 11° EN LA IE CONSUELO ARAUJO
NOGUERA, VALLEDUPAR- CESAR**

AUTOR

Jorge Eliécer Cantillo Castro

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Ciencias Básicas y Educación

Programa de educación física, recreación y deporte.

Valledupar, Colombia

Año 2024

ACTIVIDAD FISICA Y USO DE REDES SOCIALES EN TIEMPO EXTRAESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE 11° EN LA IE CONSUELO ARAUJO NOGUERA, VALLEDUPAR- CESAR

AUTORES

Jorge Eliécer Cantillo Castro

Proyecto de investigación presentado como requisito para optar al título de:

Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte

Director(a):

Beatriz Mestre Morón

Asesor(a)leydi Quintero Paz

Programa De Educación Física Recreación y Deporte

Línea de Investigación:

Actividad física, movimiento humano para la salud.

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Educación

Programa de educación física, recreación y deporte.

Valledupar, Colombia

Año 2024

dedicatoria,

El presente trabajo de grado está dedicado principalmente a Dios por iluminarme con la sabiduría y discernimiento para lograr este propósito anhelado.

A mi madre Ana Cecilia Castro Montaña y mi Padrastro Omar Rodríguez por su amor, y respaldo en todo este proceso; gracias a ellos él logró llegar hasta este punto de partida de una vida académica.

A mis hermanos, amigos, compañeros ya todas las personas que me han apoyado y han hecho que este trabajo se realice con éxito.

Jorge Eliécer Cantillo Castro

Agradecimientos.

Gracias a Dios, compañeros y cuerpo de docentes que me orientaron de manera positiva durante todo este proceso.

Jorge Eliécer Cantillo Castro

Resumen.

El presente estudio sobre actividad física y uso de redes sociales en adolescentes, tuvo como objetivo describir los niveles de actividad física y uso de redes sociales en tiempo extraescolar de los estudiantes de 11° en la IE Consuelo Araujo Noguera de Valledupar, Cesar. En conclusión, de los 82 jóvenes entre 15 y 19 años que participaron en el estudio: El 62,2% muestra un nivel bajo de actividad física vigorosa, El 75,6% se sitúa en un nivel bajo de actividad física moderada, El. El 69,5% de los adolescentes se encuentra en un nivel bajo de actividad física leve.

Referente al uso de redes sociales, la gran mayoría de los adolescentes (80,5%) acceden a ellas principalmente desde sus hogares a través de dispositivos móviles, lo que indica una alta accesibilidad y disponibilidad. La frecuencia de uso varía, con un 28% que se conecta entre 3 a 6 veces por día y un 25,6% que lo hace casi constantemente (entre 7 a 12 veces al día),

En relación al uso excesivo de redes sociales, la mayoría de los estudiantes (59,8%) muestran un nivel bajo, lo que implica un uso más moderado y controlado. Sin embargo, un porcentaje considerable (36,6%) presenta un nivel medio de uso excesivo, y un pequeño grupo (3,7%) un nivel alto.

Palabras claves: actividad física, redes sociales, tiempo extraescolar, adolescencia.

Abstract

The objective of this study on physical activity and use of social networks in adolescents was to determine the levels of physical activity and use of social networks in extracurricular time of 11th grade students at the IE Consuelo Araujo Noguera de Valledupar, Cesar, 2023. In conclusion, of the 82 young people between 15 and 19 years' old who participated in the study: 62.2% show a low level of vigorous physical activity, 75.6% have a low level of moderate physical activity, The. 69.5% of adolescents are at a low level of physical activity.

Regarding the use of social networks, the vast majority of adolescents (80.5%) access them mainly from their homes through mobile devices, which indicates high accessibility and availability. The frequency of use varies, with 28% connecting between 3 to 6 times a day and 25.6% doing so almost constantly (between 7 to 12 times a day),

In relation to excessive use of social networks, the majority of students (59.8%) show a low level, which implies a more moderate and controlled use. However, a considerable percentage (36.6%) has a medium level of excessive use, and a small group (3.7%) has a high level.

Keywords: Physical activity, social networks, extracurricular time, adolescence.

CONTENIDO

	Pag.
INTRODUCCIÓN	12
PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA	15
JUSTIFICACIÓN	17
OBJETIVO GENERAL	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
HIPÓTESIS	20
1 ANTECEDENTES	21
1.1 Internacionales	21
1.2 Nacional	27
1.3 Regionales	29
2 MARCO CONCEPTUAL	32
2.1 Actividad física	32
2.1.1 Niveles de actividad física	35
2.2 Rojo	36
2.3 Redes sociales	37
2.3.1 Tipos de redes sociales	38
2.3.1.1 Horizontales	38
2.3.1.2 Verticales	38
2.3.1.3 Profesionales	39
2.3.1.4 Universitarias	39
2.3.1.5 Blogs	39
2.4 Adolescencia	40
2.4.1 Aspectos Biológicos de los Adolescentes	40

2.4.2	Aspectos Psicológicos de los adolescentes	40
3	MARCO LEGAL	43
3.1	Promoción de la actividad física	43
3.2	Reglamento del Uso de Redes Sociales	44
4	METODOLOGÍA	46
4.1	Diseño de la investigación	46
4.2	Enfoque de la investigación	46
4.3	Población	46
4.4	Muestra y muestreo	47
4.5	Técnica de recolección de datos	47
4.5.1	Instrumentos de recolección de datos	47
4.6	Procedimiento	50
4.6.1	Forma de calificación nivel	52
5	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	53
5.1	Encuesta Sociodemográfica	53
5.2	Resultados del objetivo 1. Conocer niveles de uso de las redes sociales, en las áreas de accesibilidad, frecuencia y uso excesivo en los estudiantes objeto de estudio	58
5.2.1	Acceso a internet	58
5.2.2	Frecuencia de uso de las redes sociales	60
5.2.3	Cuestionario ARS	61
5.3	Resultados del objetivo 2. Conocer niveles de actividad física de los estudiantes objeto de estudio	64
5.3.1	Cuestionario IPAQ	64
6	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71

6.1	Recomendaciones.	73
6.1.1	Para el Uso de Redes Sociales:	73
6.1.2	Para la Promoción de la Actividad Física:	74
7	BIBLIOGRAFÍA	76
	ANEXOS	82

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. <i>Forma de calificación nivel</i>	52
Figura 2. <i>Género de los encuestados.</i>	53
Figura 3. <i>Estrato económico de los encuestados.</i>	54
Figura 4. <i>Edad encuestados</i>	56
Figura 5. <i>Uso de redes sociales</i>	57
Figura 6. <i>Acceso a internet</i>	59
Figura 7. <i>Frecuencia de uso de las redes sociales</i>	60
Figura 8. <i>Uso excesivo de las redes sociales</i>	62
Figura 9. <i>Forma de calificación nivel</i>	64
Figura 10. <i>Actividad física vigorosa</i>	65
Figura 11. <i>Actividad física moderada</i>	67
Figura 12. <i>Actividad física nivel</i>	69

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. <i>Ficha Cuestionario ARS</i>	48
Tabla 2. <i>Ficha Cuestionario IPAQ</i>	49
Tabla 3. Género de los encuestados	53
Tabla 4. <i>Estrato de los encuestados</i>	54
Tabla 5. <i>Edad encuestados</i>	55
Tabla 6. <i>Uso de redes sociales</i>	57
Tabla 7. <i>Acceso a internet</i>	58
Tabla 8. <i>Frecuencia de uso de las redes sociales</i>	60
Tabla 9. <i>Dimensión III. Uso excesivo de las redes sociales</i>	62
Tabla 10. <i>Actividad física Vigorosa</i>	64
Tabla 11. <i>Actividad física moderada</i>	67
Tabla 12. <i>Actividad física nivel</i>	69

INTRODUCCIÓN

La adolescencia se considera una etapa crucial para el desarrollo personal, donde los jóvenes exploran su identidad, la cual se proyecta tanto de manera física como virtual a través de las redes sociales. Estas plataformas virtuales permiten a los adolescentes moldear la imagen que desean mostrar, aunque esta difiera de su verdadera identidad, lo que requiere una inversión significativa de tiempo diario (Oberst et al., 2016, citado en Murillo & Puerta-Cortés, 2020).

Además, según Dumazedier (1968, citado por Calderón, 2019), el ocio se define como las ocupaciones a las que las personas dedican tiempo voluntariamente para descansar, divertirse, aprender e informarse después de cumplir con sus responsabilidades laborales, familiares o sociales.

El presente estudio se enfoca en las actividades de ocio de los adolescentes, destacando el uso de redes sociales y la participación en actividad física fuera del horario escolar. Colombia es conocido por tener un alto consumo de redes sociales, con un promedio diario de 3 horas y 46 minutos, lo que sugiere un uso excesivo (Núñez, 2022). Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para los adolescentes (OMS, 2020). Sin embargo, los niveles actuales de actividad física en las clases de educación física y prácticas deportivas extraescolares no son suficientes para contrarrestar los efectos negativos de la inactividad en la vida diaria y pueden afectar negativamente la salud a largo plazo (Tanné, 2023). Ante esta realidad, existe un interés compartido por parte de la sociedad, las familias y el estado en preparar integralmente a los adolescentes para la vida adulta, lo cual implica aumentar los niveles de actividad física y reducir el tiempo dedicado a las redes sociales durante sus momentos de ocio

En este trabajo se abordará el impacto del uso de las redes sociales y la participación en actividad física durante el tiempo extraescolar de estudiantes 11° en la IE Consuelo Araujo Noguera, Valledupar, Cesar, Colombia.

La investigación se centrará en analizar los niveles de actividad física y el uso de redes sociales en los estudiantes de grado 11 de dicha institución educativa. Se busca determinar cómo emplear estas dos variables, y cómo pueden afectar el desarrollo integral de los adolescentes durante su tiempo de ocio.

El objetivo principal de este estudio es describir los niveles de actividad física y el uso de redes sociales en los estudiantes de 11° en la IE Consuelo Araujo Noguera de Valledupar. Para ello, se organizará el trabajo en los siguientes momentos.

Revisión de la literatura existente sobre el uso de redes sociales y la actividad física en adolescentes, en el espectro internacional, regional, nacional y local.

Aplicación de instrumentos de recolección de datos, por medio de encuestas para determinar los niveles de actividad física y uso de redes sociales en la población de estudio. Con los instrumentos IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) para la actividad física y el ARS (Cuestionario De Adicción a las Redes Sociales) para el uso de redes sociales.

Análisis de los datos recopilados mediante Excel y descripción sobre el uso de redes sociales y la participación en actividad física.

Discusión de los resultados y formulación de recomendaciones para promover un equilibrio saludable entre el uso de redes sociales y la práctica de actividad física en los estudiantes.

Conclusiones y proyecciones de la investigación para futuras líneas de trabajo.

Los hallazgos de esta investigación serán relevantes para la comunidad educativa, las familias y las autoridades locales, ya que permitirán comprender mejor los hábitos de los adolescentes durante su tiempo de ocio y diseñar estrategias efectivas para promover estilos de vida más saludables. Además, los resultados podrán ser aplicados en otros contextos educativos similares, contribuyendo a la generación de conocimiento y a la mejora del bienestar de los jóvenes.

PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

El aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades extracurriculares entre adolescentes es un aspecto crucial que puede incidir significativamente en la sociedad, permitiéndoles explorar intereses personales y recreativos como deportes, arte, lectura y ocio Casquete Fabre (2021). En este contexto, las redes sociales y la actividad física emergen como opciones comunes durante el tiempo extraescolar.

Según Vega (2020), la interacción inicial en redes sociales se remonta a 1997 con la creación de SixDegrees por Andrew Weinreich, precursora de redes sociales como Facebook, Instagram, YouTube, Twitter y TikTok. Estudios recientes en Estados Unidos indican una alarmante tendencia al uso excesivo de redes sociales entre adolescentes, asociado con bajos niveles de actividad física, destacando que los jóvenes físicamente activos presentan menor riesgo de uso excesivo (Mohammad et al., 2023).

A nivel nacional, el uso prolongado de redes sociales es prominente en Colombia, siendo uno de los países líderes a nivel mundial en tiempo dedicado a estas plataformas, con implicaciones preocupantes para la salud y el bienestar, especialmente considerando que el 80% de los adolescentes. no alcanza los niveles recomendados de actividad física diaria (OMS, 2022; Núñez, 2022).

En el entorno local de Valledupar, un estudio reveló que la actividad física es insuficiente en niños debido al uso de dispositivos electrónicos, afectando su interacción con el entorno y generando hábitos de inactividad (Molina et al., 2018). El Colegio Consuelo Araujo Noguera, ubicado en un entorno con diversas problemáticas sociales, ofrece un contexto particular donde

las oportunidades de actividad física son limitadas, en parte debido a la falta de infraestructura adecuada y la influencia del uso de redes sociales.

Este estudio se enfoca en los adolescentes del grado 11 de este colegio, quienes enfrentan restricciones significativas para participar en actividades físicas debido a las limitaciones de recursos y el impacto de las redes sociales. Por tanto, surge la pregunta: ¿Cuáles son los niveles de actividad física y uso de redes sociales en los adolescentes de 11° del en la IE Consuelo Araujo Noguera en Valledupar? Esta investigación busca comprender la realidad local y sus implicaciones, así como proponer estrategias para fomentar estilos de vida más activos y saludables entre los jóvenes en este contexto específico.

JUSTIFICACIÓN

Investigar sobre el uso de redes sociales y la actividad física en el tiempo extraescolar de los adolescentes es de gran relevancia para la comunidad investigativa debido a su impacto en la sociedad, la familia. A nivel mundial, se ha constatado un uso excesivo de redes sociales entre los adolescentes, así como bajos niveles de actividad física (Cerrato, 2018; Rodríguez, 2022). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para la infancia y adolescencia, siendo preocupante que aproximadamente el 80 % de los adolescentes no cumpla con este estándar (OMS, 2020).

Estas tendencias tienen implicaciones significativas, especialmente considerando los objetivos mundiales de reducir los niveles de inactividad para el año 2030 (Asamblea Mundial de la Salud, 2018). Tener en cuenta que la actividad física no solo contribuye al desarrollo cognitivo y socialización de los jóvenes, sino que también mejora la capacidad cardiorrespiratoria, muscular y ósea, y tiene efectos positivos en el peso (Guthold, 2019).

Por otro lado, el uso excesivo de redes sociales puede llevar a problemas de adicción y afectar las habilidades sociales y de comunicación de los adolescentes, lo que puede resultar en aislamiento y dificultades para relacionarse con otros (Trinidad Grados, 2021; Martín, 2018) .

Este estudio es viable y cuenta con los recursos necesarios, incluyendo acceso a bases de datos como Scienedirect, Scopus y Google Académico, a través de la biblioteca virtual de la Universidad Popular del Cesar. Además, se cuenta con el respaldo institucional de la Institución Educativa Consuelo Araujo Noguera para llevar a cabo esta investigación.

Los beneficios de este estudio se extienden a los adolescentes del colegio objeto de estudio y a la comunidad circundante, al proporcionar información relevante que puede ser utilizada por la institución y los padres para diseñar estrategias que fomenten hábitos más saludables en el tiempo extraescolar. Asimismo, se prevé apoyar futuros estudios relacionados con el rendimiento académico, deportivo y de salud.

Desde el marco legal, la investigación se justifica en la Ley 181 de 1995, que promueve el desarrollo del deporte, la recreación y la educación extraescolar. Este estudio contribuye a estimular la investigación científica aplicada al deporte y la salud, en línea con los objetivos de modernización y mejora de las técnicas deportivas (Mineducación, sf).

Además de su utilidad metodológica para futuras investigaciones, este estudio permitirá comparaciones entre períodos temporales y análisis conjunto de resultados, contribuyendo al avance del conocimiento en el campo de la actividad física y el uso de redes sociales en los adolescentes.

OBJETIVO GENERAL

- Describir niveles de actividad física y uso de redes sociales de los estudiantes de 11° en la IE Consuelo Araujo Noguera Valledupar – Cesar 2023

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar niveles de actividad física vigorosa, moderada y leve de los estudiantes objeto de estudio mediante el cuestionario IPAQ (Cuestionario Internacional Para La Actividad Física)
- Determinar niveles de uso de las redes sociales, en las áreas de accesibilidad, frecuencia y uso excesivo en los estudiantes objeto de estudio a través del cuestionario ARS (Cuestionario De Adicción a las Redes Sociales)

HIPÓTESIS

Se plantea que la mayoría de los estudiantes de 11° del Colegio Consuelo Araujo Noguera en Valledupar, Colombia, 2023, presentarán niveles de actividad física bajos durante su tiempo extraescolar. Asimismo, se espera que la mayoría de los estudiantes empleen una cantidad de tiempo excesiva al uso de redes sociales en sus actividades fuera del horario escolar."

Esta hipótesis se basa en la tendencia observada en estudios previos que sugiere que muchos estudiantes tienden a tener niveles de actividad física bajos y pasar una cantidad considerable de tiempo en el uso de redes sociales en su tiempo libre. El objetivo del trabajo de grado descriptivo sería describir los niveles de actividad física y el uso de redes sociales en los estudiantes de 11° de la IE Consuelo Araujo Noguera Valledupar - Cesar 2023.

Para evaluar esta hipótesis, se llevará a cabo un estudio que incluya encuestas, aplicando el cuestionario IPAQ (Cuestionario Internacional Para La Actividad Física) el cuestionario ARS (Cuestionario De Adicción a las Redes Sociales) (OMS) y el programa Microsoft Excel para el análisis de datos.

1 ANTECEDENTES

Estos han sido algunos de los antecedentes encontrados a nivel internacional, nacional y regional, que configuran la base conceptual y teórica que sustenta el presente estudio, basado en la actividad física y uso de redes sociales en tiempo extraescolar de los estudiantes de 11°. de La IE Consuelo Araujo Noguera 2023.

1.1 Internacionales

En África, Zimbabwe, un estudio de la "Global Matrix, Active Health Kids Global Alliance" liderado por Manyanga (2023) examinó los niveles de actividad física y estado nutricional entre niños y adolescentes. Los resultados de este estudio global muestran que los niveles de actividad física de los adolescentes en Zimbabwe son significativamente inferiores a los recomendados. En vista de estos hallazgos, se considera urgente implementar políticas y estrategias que fomenten la participación equitativa de niños y adolescentes en actividades físicas.

En Europa, un estudio llevado a cabo en Portugal por Gomes et al. (2023) investigó los niveles de actividad física entre adolescentes antes y durante la pandemia. A través de una encuesta en línea, se recopilaron datos de 3.012 adolescentes portugueses, incluyendo el 57% de mujeres entre 10 y 19 años. Los resultados mostraron que los estudiantes que practicaban actividad física antes de la pandemia aumentaron sus niveles de actividad física del 72,7% al 88,2%. Por otro lado, aquellos que no practicaban actividad física antes de la pandemia redujeron su frecuencia de sesiones de 4,7 a 4,4 sesiones semanales.

Un estudio británico examinó las conexiones entre el trastorno de uso de redes sociales y la ansiedad, el sueño y la soledad en adolescentes de 16 a 19 años. Para medir el uso de redes sociales, se utilizó un cuestionario personalizado que evaluaba el uso de varios sitios. Para determinar el rasgo de ansiedad, se empleó el Inventario de ansiedad Rasgo de Beck (BAIT), y para medir la soledad, se utilizó la escalada de soledad corta de Hughes. Además, se aplicó el PSQI de autoinforme para evaluar la calidad del sueño. Los resultados mostraron que los adolescentes con trastorno de uso de redes sociales experimentaban más sentimientos de soledad y dormían menos durante la semana, especialmente aquellos que publicaban con más frecuencia en Facebook, lo que se relacionaba con una menor calidad del sueño (Azhari et al., 2022).

Un estudio italiano titulado "Relaciones sociales y adicción a las redes sociales entre adolescentes: enfoques centrados en variables y centrados en la persona" investigó la relación entre las relaciones sociales de los adolescentes con sus padres, maestros y compañeros, y la adicción a las redes sociales. Los resultados mostraron que las relaciones sociales de los adolescentes desempeñan un papel crucial en la dependencia psicológica desadaptativa de las redes sociales, que se manifiesta en síntomas de conductas adictivas. Esto se debe a que los jóvenes con mejores relaciones con sus padres, maestros y compañeros tienden a tener estilos de apego seguros, lo que reduce las probabilidades de desarrollar adicción al uso de redes sociales (Lin et al., 2023).

En Asia, un estudio en China, titulado "The interconnections entre la intensidad del uso de las redes sociales en los adolescentes, la ansiedad, la adicción a los teléfonos inteligentes y la relación entre padres e hijos: un efecto de mediación moderada", llevado a cabo por Yue et al. (2022), examinó cómo las relaciones entre padres e hijos influyen en el uso intenso de redes sociales y la adicción a los teléfonos inteligentes. A través de un modelo de mediación moderada,

se encontró que la relación entre padres e hijos puede predecir negativamente el uso de redes sociales y la adicción a los teléfonos inteligentes. Además, niveles bajos de ansiedad pueden mitigar el impacto negativo de esta relación en la adicción a los teléfonos inteligentes, reduciendo también los efectos negativos.

En Asia del sur, un estudio titulado "El uso de redes sociales está asociado con la duración del sueño y las perturbaciones entre los adolescentes en Bangladesh" llevado a cabo por Khan et al. (2019) examinó las conexiones entre el uso de redes sociales y la duración del sueño y las alteraciones del sueño entre adolescentes en Dhaka, Bangladesh. A través de una encuesta auto administrada, se recopilaron datos sobre la duración del sueño y el uso de redes sociales. Los resultados mostraron que cada 10 minutos de uso diario de redes sociales aumenta las probabilidades de experimentar alteraciones del sueño en un 14%. En conclusión, regular el uso de redes sociales puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes.

En América, un estudio en Canadá titulado "La asociación de la actividad física, el sueño y el tiempo frente a la pantalla con la salud mental en adolescentes canadienses durante la pandemia de COVID-19: un análisis longitudinal de sustitución isotemporal" llevado a cabo por Markus (2022) examinó las conexiones entre la actividad física, el sueño y el tiempo frente a la pantalla con la salud mental en adolescentes canadienses durante la pandemia de COVID-19. A través de un análisis longitudinal, se recopilaron datos de 2645 estudiantes de secundaria de 44 colegios. Los resultados mostraron que los adolescentes que practicaban más actividad física de intensidad ligera y dormían mientras minimizaban el tiempo frente a la pantalla tenían calificaciones de depresión más bajas. Por otro lado, aquellos que aumentaban el tiempo frente a

las pantallas y disminuían su actividad física o sueño experimentaron un deterioro en la salud mental.

En Suramérica, se han llevado a cabo estudios sobre los niveles de actividad física y uso de redes sociales en adolescentes. Un estudio en Perú, titulado "Consumo de Alimentos Procesados y Ultra procesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes" por Choque et al. (2023), examinó la relación entre el consumo de alimentos procesados y ultra procesados y la actividad física en adolescentes de una institución educativa privada. A través de una muestra de 102 estudiantes, se utilizó el Cuestionario de frecuencia de ingesta de alimentos para medir el consumo de alimentos procesados y el Cuestionario de actividad física en adolescentes PAQ-A para evaluar la actividad física. Los resultados mostraron que el 75,5% de los jóvenes consumen alimentos procesados y ultra procesados en un mes, y el 48% tiene niveles de actividad física entre baja y muy baja. Se concluyó que la relación entre las dos variables es inversa, ya que los adolescentes que consumen más alimentos ultra procesados tienen menor actividad física.

Un estudio realizado en Chile por Vallejo y Fuentes (2022) investigó los "Patrones de actividad física en adolescentes de un Colegio Municipal antes y durante la pandemia Covid-19". El "objetivo fue comparar los patrones de actividad física (AF) de adolescentes de un colegio municipal en Chile antes y durante la pandemia COVID-19". Utilizando un estudio descriptivo transversal comparativo, se invitó a participar voluntariamente a 139 estudiantes, 60 hombres y 70 mujeres, entre 10 y 19 años. Se aplicó un cuestionario en línea con cuatro preguntas sobre actividad física antes y durante la pandemia. Los resultados mostraron que los hombres evidenciaron 11,81 puntos de actividad antes de la pandemia, disminuyendo a 10,49 puntos durante la pandemia. En las mujeres, la actividad física pasó de 10,44 puntos antes de la pandemia a 8,93 puntos durante la

misma. En conclusión, se demostró que hubo cambios en los patrones de actividad física en ambos sexos, disminuyendo especialmente en edades tempranas.

Otra investigación en Chile, llevada a cabo por Navarrete (2022), examinó la "Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes". "El objetivo fue determinar la relación entre el tiempo frente a pantalla y la actividad física en adolescentes mediante un estudio descriptivo correlacional". La muestra consistió en 33 voluntarios de estudiantes de secundaria. Se utilizó la prueba de evaluación de Pearson para determinar las asociaciones. "Los resultados mostraron que el tiempo en pantalla dedicado a juegos se relaciona con una disminución en los niveles de actividad física en adolescentes".

En República Dominicana, Ventura y Bannasar (2022) investigaron sobre la "Relación entre imagen corporal e índice de actividad física en adolescentes". "El objetivo fue determinar la relación entre la percepción de imagen corporal y el índice de actividad física de los estudiantes de secundaria. Se utilizó una metodología de campo con carácter descriptivo". La población estuvo conformada por 5102 estudiantes del segundo ciclo del nivel secundario, con una muestra de 272 estudiantes seleccionados mediante muestreo aleatorio por conveniencia. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA) para recolectar datos. "Se encontró que, en los hombres, hay una relación directamente proporcional entre la percepción de habilidades físicas y la satisfacción de imagen corporal, mientras que, en las mujeres, es inversamente proporcional".

En el trabajo investigativo "Actividad física en adolescentes mexicanos en el período 2006-2021: análisis breve y algunas observaciones" realizado por Piña (2023), "se examinó la conducta de realizar actividad física en adolescentes mexicanos entre los 10 y 19 años, en el período 2006-

2021". Se revisaron 6 encuestas nacionales de salud y nutrición en México. Los adolescentes entre los 10 y 14 años experimentaron un aumento negativo en la inactividad física, pasando del 58,6% en 2012 al 84,6% en 2018-2019. Los índices de inactividad física fueron más altos en adolescentes hombres.

En cuanto al uso de redes sociales por adolescentes, se encontró un estudio como el de Guevara (2021), que estudió sobre "Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes". "El objetivo fue determinar la relación entre el apoyo social en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso u obesidad, considerando estilos de vida saludable y barreras percibidas en adolescentes". "Se utilizó una metodología de estudio descriptivo y correlacional de corte transversal con adolescentes de una institución pública en Nuevo León, México". Se realizaron mediciones antropométricas para obtener el índice de masa corporal, mediciones conductuales para barreras percibidas en alimentación saludable y actividad física. Los resultados mostraron que el 52,1% de los adolescentes tenía sobrepeso, menos de la mitad informó tener amigos agregados en redes sociales (37,8%). El 52% de los participantes con exceso de peso necesitaba cambiar su dieta alimenticia y la mayoría reportó actividad física baja (82,7%). "En conclusión, la desmotivación es una de las principales causas de inactividad, y las redes sociales pueden contribuir a la promoción hacia la práctica de actividad física".

Según Roblero (2021) de México, en su estudio "Redes sociales y programas de entretenimiento como barrera para la práctica de actividad física en adolescentes" "tuvo como objetivo, determinar si las horas empleadas a las redes sociales, los programas de entretenimiento pueden ser un elemento principal para no efectuar alguna actividad física en adolescentes" en su metodología realizada una revisión a investigaciones del 2011 al 2021, se llega a la conclusión de

esta investigación que las horas dedicadas de manera excesiva a la televisión, videojuegos, predisponen la actividad física y al sedentarismo.

Un estudio en Perú, titulado "Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes", realizado por Lucciarini et al. (2021), buscó “explorar la posible conexión entre el uso de redes sociales y el desarrollo de anorexia en adolescentes de 10 a 19 años”. “Los resultados mostraron una asociación significativa entre el uso de redes sociales y el desarrollo de anorexia, así como entre los cambios corporales de los adolescentes y la necesidad de validación de su entorno. Además, las redes sociales pueden ser un factor de validación positiva para los adolescentes, ya que permiten la validación de su identidad y cambios corporales”.

Un estudio en Perú, titulado "Adicción a redes sociales y ciberbullying en adolescentes", realizado por Chiza et al. (2021), buscó “explorar la relación entre la adicción a redes sociales y el ciberbullying en adolescentes”. El diseño de la investigación fue no experimental, transversal y correlacional. Se utilizó el cuestionario de Adicción a Redes Sociales y el European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ). “Los resultados mostraron una asociación significativa entre la adicción a redes sociales y el ciberbullying, es decir, a medida que aumentan los niveles de adicción, también aumentan las probabilidades de desarrollar ciberbullying”.

1.2 Nacional

A nivel nacional, se han encontrado estudios que buscan investigar las implicaciones del uso de redes sociales con la actividad física y otros aspectos de identidad en los adolescentes relacionados con las variables de este estudio.

En Bogotá por los autores Pinilla, et al. (2023) , en la investigación “Evaluación antropométrica, de hábitos alimentarios y actividad física de adolescentes escolarizados en Bogotá durante el año 2019-2020” “el objetivo fue identificar el estado nutricional de los adolescentes escolarizados, el consumo de alimentos en la escuela y su nivel de actividad física de los estudiantes de 13 a 18 años de la Fundación Educativa Ana Restrepo del Corral”, “la metodología de la investigación fue transversal, la población estudiantes de 13 a 18 años, muestra no probabilística por conveniencia, 110 estudiantes” se encontró el 28,9 % entre el sobre peso y obesidad, los hombres realizan más actividad que las mujeres.

En Antioquia, un estudio por investigadores colombianos, estudiaron acerca de “ Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia” por los autores Acosta et al. (2022) , esta investigación tuvo como “objetivo identificar la incidencia del uso de redes sociales en el desarrollo de la autoimagen en adolescentes escolarizados en diferentes Instituciones Educativas de Antioquia, Colombia”, concibió una metodología de investigación cuantitativa con diseño descriptivo, con una muestra de 117 participantes, empleo tres cuestionarios, auto informe ad hoc, cuestionario de adicción a las redes sociales y cuestionario de autoimagen, en los resultados encontraron que no se puede generalizar entre el uso de redes sociales y la autoimagen negativa, en este estudio la autoimagen no es alterada debido al uso de redes sociales.

En Cúcuta por los autores Espinel et al. (2021), en su estudio acerca de “Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo” “su objetivo fue determinar las gratificaciones obtenidas por los

adolescentes al usar redes sociales”, su metodología es de una investigación cuantitativa, aplicando una encuesta en línea, las redes más utilizadas son, WhatsApp, YouTube y Facebook.

En Barranquilla el autor Rivera (2022) en su estudio sobre “El impacto de los medios y redes sociales en las conductas sociales de niños, niñas y adolescentes en la ciudad de Barranquilla y que controles legales existen en Colombia para regular su contenido periodo 2018 – 2021” el “objetivo del autor en esta investigación fue identificar el impacto que tienen las redes sociales en las conductas sociales, personales y psicológicas de niños, niñas y adolescentes en la ciudad de Barranquilla” – Colombia durante el periodo comprendido entre los años 2018 y 2021.

1.3 Regional

A nivel local, es decir Valledupar, donde se lleva a cabo este estudio, se encontraron algunas investigaciones relacionadas con las variables del mismo y haciendo énfasis en la población adolescente, una investigación relacionada con este estudio es la del autor, Morillo Zuleta (2020) titulado “Programa de Infancia y Adolescencia en la ciudad de Valledupar 2020: por el Aprovechamiento del Tiempo Libre y uso del Ocio por medio del Fomento de la Lectura y la Escritura a través de la Red de Bibliotecas-Ludoteca Viajera” esta investigación se basó en “analizar el fomento de la lectura como estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre, mediante el programa ludoteca viajera” se propuso que ludoteca hiciera parte de las actividades lúdico recreativas, “Los resultados evidenciaron que no existe ninguna articulación del programa con las diferentes instituciones, además se identifican causas como el vandalismo, las pandillas juveniles, la drogadicción, entre otros factores, que han llevado a los menores a desaprovechar el tiempo libre y hacer mal uso del ocio”.

Por otra parte, Daza (2019) presentó el estudio titulado “El deporte para fortalecer valores en menores del barrio Populandia de Valledupar”, en la universidad Área andina, el objetivo fue Promover el deporte como estrategia para el fortalecimiento de valores y

prevención del consumo de PSA en niños y niñas del barrio Populandia en Valledupar,

la investigación concibió una población de estudiantes de primaria que se encuentran repartidos entre las instituciones educativas, Consuelo Araujo Noguera y San Antonio que están en cercanía al barrio Populandia, una muestra de 64 niños con edades comprendidas entre los 7 y 10 años, implementó una encuesta diseñado para conocer el imaginario de los padres acerca del deporte como estrategia para la prevención de conductas de riesgo en el consumo de SPA, y actividades lúdicas recreativas para estimular valores encaminados hacia el desarrollo integral de los niños.

Este estudio” concluyó, que los padres del barrio Populandia, consideran que los peligros a los cuales se encuentran los niños son el vandalismo 15%, el abandono escolar 20% y el gasto o consumo de psicoactivos 40%, las actividades deportivas implementadas sirvieron como estrategia. educativo para sensibilizar a los niños acerca de empatía, respeto, autoestima, trabajo en equipo y los efectos negativos del consumo de sustancias psicoactivas”. Este estudio aporta el conocimiento acerca de las dificultades sociales con las que conviven los niños y adolescentes del sector donde se encuentra la institución Consuelo Araujo Noguera de Valledupar en horarios extraescolares, así como la posibilidad de contrarrestar estos por medio de actividades sociales y deportivas.

Sumado a esto Jaramillo y Mojica (2019) en su estudio “Redes sociales en los modelos de comunicación e identidad en los adolescentes de 12-16 años de la escuela de futbol semilleros FC de ciudad de Valledupar” “objetivo analizar la relación de las redes sociales en los modelos de comunicación y la identidad de los adolescentes entre 12-16 años de la escuela de fútbol Semillero FC”, de enfoque cualitativo, estudio descriptivo de campo, empleando técnicas de recolección de datos subjetivos como la entrevista semi estructurada, y el grupo focal, los cuales fueron procesados de forma cualitativa bajo triangulación de datos analíticos “en los resultados se evidencia que los adolescentes pasan largas horas en Facebook, Instagram, y twitter, el uso de las redes sociales afecta la comunicación presencial en la escolaridad de forma directa, y esto trae repercusiones en la autoestima y el desarrollo de la construcción de identidad de los adolescentes”.

Otro estudio realizado en Valledupar sobre “Actividad física en niños de colegios públicos de Valledupar y su relación con aspectos sociodemográficos” por Molina, et al. (2018), “su objetivo fue describir el nivel de actividad física de los niños de colegios públicos de la ciudad de Valledupar y su relación con los aspectos sociodemográficos” obtuvo una metodología de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, y de tipo trasnversal, muestra. de 1392 niños, se encontró que los niveles de actividad física en los adolescentes esta debajo de 1 a dos días a la semana, los aspectos sociodemográficos influyeron, con el uso de la tecnología, y aparatos electrónicos.

En conclusión, el marco teórico que se ha desarrollado acerca del presente estudio sobre la actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de 11° de la IE Consuelo Araujo Noguera de Valledupar 2023, nos proporciona una alta comprensión de la asociación entre estos dos aspectos. de la vida de los adolescentes. Hemos explorado como las redes sociales pueden influir en los patrones de actividad física, tanto de forma positiva al estimular la motivación y la

participación en actividades deportivas, o de manera negativa al fomentar la inactividad física y el aislamiento, no obstante, se ha examinado como la actividad física puede impactar en el uso de redes sociales, influyendo en la autoimagen, autoestima e interacciones en línea.

Se destaca la importancia de abordar de manera equilibrada el uso de las redes sociales y la promoción de la actividad física en adolescentes, es fundamental la orientación de los padres, educadores y sociedad en general, para guiar a los jóvenes hacia un equilibrio saludable entre la vida en línea y el bienestar físico.

2 MARCO CONCEPTUAL

En este apartado se definen los principales conceptos de las variables actividad física, redes sociales y adolescencia, que bajo apoyo teórico se pueden definir de la siguiente manera.

2.1 Actividad física

De acuerdo con la (OMS,2020), la actividad física son aquellos movimientos corporales, mediante los músculos esqueléticos que conllevan a un consumo de energía. Estos movimientos se pueden dar en el trabajo, menesteres domésticos, y actividades de ocio, y se consideran actividad física ya que implicaron un desgaste energético.

La actividad física se realiza mediante una serie de movimientos articulados que exigen un gasto determinado de energía, y que contribuyen a un buen estado de salud de la persona

(Escalante,2011), las últimas directrices por parte de la (OMS,2020), sugiere que los adultos deben realizar entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica con intensidad moderada, y en adolescentes y niños un estimado de 60 minutos al día.

Para Sánchez, et, al. (2011). La realización de actividad física se define como todos aquellos movimientos por el sistema musculo esquelético que resultan en un gasto de energía, este gasto energético se determinará por la intensidad en que se ejerzan los movimientos, por parte de las personas en su cultura y estilos de vida.

En este trabajo se tendrá en cuenta el concepto de actividad física expuesto por la (OMS, 2020), ya que se concibe a la actividad física, no solo como un proceso que se da en el ejercicio físico, si no que se identifica con todos aquellos conjuntos de movimientos corporales del día a día que determinan un gasto energético.

Ejercicio físico: es una subcategoría de la actividad física que implica movimientos planificados y estructurados con el objetivo de mejorar o mantener la forma física (Valverde, 2008)

Deporte: es una actividad física que implica competición y reglas establecidas (Valverde, 2008)

Actividades físicas recreativas: son aquellas que se realizan por placer y entretenimiento, como caminar, bailar o nadar (Valverde, 2008)

Actividades físicas laborales: son aquellas que se realizan en el trabajo, como cargar objetos pesados o caminar largas distancias (Valverde, 2008)

Actividades físicas cotidianas: son aquellas que se realizan en la vida diaria, como subir escaleras o caminar al trabajo (OMS, 2022)

Actividades de resistencia: aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, por períodos de tiempo prolongados, pueden ser de intensidad moderada o rigurosa.

Actividad de resistencia moderada: Conllevan a que el ritmo cardíaco y respiratorio sea moderado, por ejemplo, caminar, bailar.

Actividad de resistencia rigurosa: Aumentan el ritmo cardíaco y respiratorio, por ejemplo, correr, subir escaleras, nadar. (Paredes, 2018, citado en López, 2020)

Actividades de Fortalecimiento (Fuerza): Son aquellas actividades que se enfocan en desarrollar el músculo y fortalecer el hueso, ejemplo: flexionar y extender brazos y piernas, levantar pesas, saltar cuerda, con la práctica de esto se puede restaurar el músculo y la fuerza. , y prevenir la osteoporosis, permite mantener un peso adecuado y niveles regulares de azúcar en sangre. (Paredes, 2018 citado en López, 2020)

Actividades de Equilibrio: Constituye la capacidad de coordinación entre el sistema nervioso y el sistema locomotor, y ayuda a mantener la postura y el equilibrio, pararse en una pierna, mantener equilibrio sobre una barra, jugar fútbol. (Paredes, 2018 citado en López, 2020)

Actividades de Flexibilidad: Se conocen como ejercicios de estiramiento que tienen el objetivo de mejorar la capacidad de movimientos de las articulaciones en todos los sentidos, por ejemplo, la gimnasia, yoga, karate, artes marciales.

2.1.1 Niveles de actividad física

Según López (2020), el nivel de actividad física es la capacidad física baja, media o alta de cada persona para realizar movimientos con los músculos o con todo el cuerpo. Las últimas recomendaciones de OMS, Jaramillo y Mojica (2019) recomiendan al menos 150-300 minutos de actividad física vigorosa o de intensidad moderada por semana para adultos y unos 60 minutos por día para niños y adolescentes de intensidad moderada a vigorosa. La mayor parte de esta actividad física debe ser aeróbica, al menos 3 días a la semana deben incluir ejercicio aeróbico intenso para fortalecer músculos y huesos. Según (ASCO,2019), los niveles de actividad física pueden categorizarse en tres:

Actividad ligera; en esta, no se está acostado, sentado, o quieto, puede que no haya esfuerzo, pero no se está inactivo, ejemplos como; lavar platos, barrer, tender la cama, caminar despacio.

actividad moderada; la frecuencia respiratoria aumenta, manteniendo la posibilidad de hablar, sin sentirse sin aliento, ejemplos de actividad moderada son; caminar, bailes de salón y actividades de jardinería.

Actividad vigorosa; Durante la actividad vigorosa el corazón tarde más rápido, aumenta la frecuencia cardíaca y hay sudoración, se dificulta hablar, ejemplo de actividad vigorosa incluye, correr, saltar la cuerda, nadar.

Actividad física extraescolar

La actividad física extraescolar se refiere a las prácticas físicas y deportivas realizadas fuera del horario escolar. Jorge Moltó (2002) destaca que la actividad física extraescolar, contribuye al desarrollo integral del niño, abarcando aspectos físicos, psicológicos y sociales, según él estas actividades permiten a los estudiantes experimentar nuevas habilidades, fomenta la autoestima y aprender valores como la cooperación y trabajo en equipo.

Diana L. van Wyk (2008): En sus estudios sobre la promoción de la salud, resalta que las actividades físicas extraescolares juegan un papel crucial en la formación de hábitos saludables en los jóvenes. Ella argumenta que participar en estas actividades puede prevenir problemas de salud relacionados con el sedentarismo y fomentar un estilo de vida activo.

David H. Lauer (2010) aborda la importancia de la actividad física extraescolar en el desarrollo de competencias sociales y emocionales. Según él, estas actividades ofrecen a los jóvenes la oportunidad de mejorar sus habilidades interpersonales, como la comunicación y el manejo del estrés, al tiempo que desarrollan la resiliencia y la capacidad de superar desafíos.

2.2 Red

Según el antropólogo “John A. Barnes, el concepto de red se define mediante los elementos de contactos, y vínculos existentes, cuanto mayor contacto, mayor será la red y por lo tanto más útiles seremos, dicha utilidad se determina de acuerdo a la capacidad de transmitir información” (Rissoan, 2019)

2.3 redes sociales

El Diccionario de la Lengua Española (DLAE) define una red social como “un conjunto de personas que están conectadas por rasgos o intereses comunes”, de hecho, esa es su función original. La definición de base de Boyd y Ellison, a la que se refieren como “servicio “Que permite crear un perfil público o semipúblico para todo un sistema preestablecido, en definitiva, una lista de usuarios con los que compartes una conexión, tema de interés general (Boyd & Ellison, 2007, citado en Pereyra, 2018)

El autor Bartolomé en su libro (profesor cibernauta, ¿Nos ponemos las pilas?) agrega y se añade a esta interpretación, menciona que la red social muestra lo que en la antigüedad se reflejaba en el gráfico social como una serie de puntos que representan individuos unidos por líneas que muestran la relación entre ellos. (Bartolomé,2008 citado en Pereyra, 2018)

Una red social también suele definirse como una "comunidad virtual" mencionada en el libro "¡socorro quiero ser digital!" validarlo como herramienta, actúa como una plataforma de comunicación, el propósito es permitir que los usuarios se conecten, centralice su información y recursos en un lugar de fácil acceso para crear y gestionar su propio contenido. Las redes sociales funcionan de manera similar a una herramienta que sirve a los usuarios de quienes se esperan que se comporten de manera amigable y familiar y compromiso de participar y facilitar información. Todo es solo "descarga" en las redes sociales requiere actividad e interacción, enviar y responder mensajes e invitar a amigos a visitar una página o cuenta de red social (Feliciano y Mallavibarrena, 2010, citado en Pereyra, 2018)

“Las redes sociales son entendidas como estructuras sociales conformadas por personas

enlazadas que comparten, se relacionan, interactúan, en un cruce de intereses que responden a diversos temas: ocio, compras, relaciones personales, aprendizaje, educación, difusión del conocimiento, etc. Podríamos afirmar que una red social es un grupo de personas que se relacionan entre sí, que se comunican y que establecen unos vínculos basados en la transmisión de información sobre cualquier tema. En Internet las redes sociales han encontrado un espacio de desarrollo que no tiene precedentes” (Guanarteme, p,22) sf)

Para concluir respecto al planteo del autor Max Weber (2018), donde concibe al término red social como aquel contexto en línea donde personas con intereses en común interactúan, intercambiando opiniones, comentarios e ideas, constituyendo así un nuevo mundo de comunicación.

2.3.1 Tipos de redes sociales

2.3.1.1 horizontales

Estas son redes sociales que no están hechas para un tipo específico de usuario, pero donde diferentes personalidades interactúan entre sí y sí, pueden formar su propia comunidad.

“Por ejemplo, cualquiera puede utilizar Facebook, Twitter, Google, etc. y beneficiarse de su uso, y medios disponibles” (Corbin, 2017, citado en Pereyra, 2018)

2.3.1.2 verticales

Están dirigidos a un público específico. Estas se llaman redes sociales

Especializadas según intereses como pasatiempos, ocupaciones y objetivos sociales. Por ejemplo

Monterus, la red social informativa para los amantes de las motos. (Rodríguez, 2016 citado en Pereyra, 2018)

2.3.1.3 Profesionales

Es una especie de red social cuyos miembros son expertos con quienes interactúan.

objetivos laborales. Por ejemplo, empresas o empleados de diferentes industrias, la más famosa de estas es LinkedIn. (Pereyra, 2018)

2.3.1.4 Universitarias

Están destinados a un público universitario. En él, los estudiantes pueden hablar.

conocerse y descargar notas al mismo tiempo.

2.3.1.5 Blogs

Actualmente existen ochenta millones de blogs y sus blogs en el mundo.

uso cada vez más popular. Los blogs son redes sociales donde opiniones, historias, artículos y enlaces a otros sitios web desde su perfil. Los más populares son WordPress y Blogger.

Los blogs te permiten crear un entorno interactivo que interesa a la gente con contacto general (Pereyra, 2018)

2.4 adolescencia

La adolescencia es un ciclo de desarrollo humano que se da generalmente desde los 11 hasta los 20 años durante este período los adolescentes exploran cambios físicos, psicológicos y sociales, la adolescencia se divide en tres etapas, adolescencia temprana, se da entre los 11 y los 14 años, se caracteriza por la pubertad y el inicio de la madurez sexual adolescencia intermedia que se da entre los 14 y los 17 años, se caracteriza por la consolidación de la identidad y la independencia, y adolescencia tardía, se da entre los 17 y los 20 años, se caracteriza por la transición hacia la adultez(Scribd, 2023)

2.4.1 Aspectos Biológicos de los Adolescentes

El aumento de la masa y la fuerza muscular, especialmente en los hombres, la mayor capacidad de transporte de oxígeno, los cambios en las formas y dimensiones del cuerpo y el aumento de peso son signos de crecimiento corporal, sistemas de amortiguación de la sangre, el desarrollo de los pulmones y el corazón, y dando, en consecuencia, mejora el rendimiento y una recuperación más rápida del ejercicio físico, hacia el ritmo de expansión se acelera, las dimensiones y formas se alteran cuerpo, esto no sucede de manera sincronizada, por lo tanto, es típico de enfermedades que incluyen torpeza con las manos, falta de coordinación, agotamiento, dificultades para dormir y, por tanto, esto puede provocar problemas mentales y de comportamiento temporal. La maduración sexual se caracteriza por la aparición de los órganos sexuales, el comienzo de los rasgos sexuales secundarios y la fertilidad. (Diverio, 2012 citado en Giraldo & Rodríguez, 2014)

2.4.2 Aspectos Psicológicos de los adolescentes

La búsqueda de su propia identidad, la necesidad de independencia, la tendencia a permanecer en un grupo, el paso del pensamiento concreto al abstracto, el desarrollo de la identidad sexual, los comportamientos y manifestaciones sexuales, la propensión a las contradicciones en el comportamiento ya los cambios de humor, una relación cercana con los padres que puede volverse tenso, y una actitud social vengativa. Los adolescentes tienen una mayor capacidad para analizar situaciones, formular hipótesis, refutar suposiciones falsas, sopesar opciones y sacar sus propias conclusiones (Nobel y Aberastuy (1972) y Giraldo y Rodríguez (2014))

Los adolescentes pasan por cambios psicológicos durante la adolescencia que pueden afectar su comportamiento y su salud emocional.

Egocentrismo: Los adolescentes pueden ser egocéntricos, lo que puede hacer que actúen impulsivamente y asuman riesgos (recolectas, 2021)

Invulnerabilidad: Los adolescentes pueden sentirse invulnerables y pensar que nunca les puede pasar nada malo, lo que también puede hacer que adopten conductas de riesgo.(recolectas, 2021)

Búsqueda de identidad: cuando son adolescentes, los niños intentan descubrir quiénes son y qué quieren de la vida(recolectas, 2021)

Cambios emocionales: Los adolescentes pueden pasar por cambios emocionales importantes, incluidos cambios de humor, ansiedad y depresión.(recolectas, 2021)

Relaciones sociales: Los adolescentes se esfuerzan por encajar con sus compañeros y desarrollar relaciones románticas (Hidalgo y González, 2014)

Independencia: Los adolescentes luchan por independizarse de sus padres y por formar su propio conjunto de normas morales (Hidalgo y González, 2014)

Pensamiento abstracto: Los jóvenes comienzan a desarrollar el pensamiento abstracto durante la adolescencia, lo que les permite crear teorías y argumentos, comparar opciones y tomar decisiones basadas en convicciones. (Mendez, 2009)

3 MARCO LEGAL

En Colombia, la regulación legal frente a la actividad física y las redes sociales se constituye mediante un conjunto de leyes y normas que abarcan aspectos relacionados con la salud, la educación, la privacidad y la seguridad en línea, a continuación, se describirá un marco legal general que aborda estos temas, desde la promoción hacia la práctica de la actividad física como el uso responsable de las redes sociales y protección de los derechos de los adolescentes.

3.1 Promoción de la actividad física

“Ley General de Educación, 115 de 1994: Esta ley establece que la educación física debe integrarse en el sistema educativo general en todos sus niveles y fomentar el desarrollo humano”.

“Ley del Deporte, ley 181 de 1995”: Esta ley establece que la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre deben preservar la sana competición y el respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Además, los entes deportivos departamentales y municipales deben diseñar programas para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General”

“Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud: Este documento establece un marco político y normativo para la promoción de la actividad física en Colombia” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021)

“Programa Nacional de Actividad Física Colombia Activa y Saludable: Este programa tiene como objetivo promover la actividad física a nivel territorial y brindar un marco normativo para el desarrollo de programas y proyectos” (Ministerio de La Protección Social, 2004)

“Política Nacional de Infancia y Adolescencia 2018-2030: Esta política reconoce que la actividad física es un elemento determinante para el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes en Colombia. Además, busca proporcionar acceso universal a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles, promoviendo así la práctica de actividad física en esta población” (ICBF, 2018)

“Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: Este plan propone fortalecer los marcos normativos y reglamentarios para promover la actividad física en Colombia” (Organización Mundial de la Salud 2018)

3.2 Reglamento del Uso de Redes Sociales

En Colombia, existen diversas normas y recomendaciones que buscan proteger a los niños, niñas y adolescentes en el uso de las redes sociales. A continuación, se presentan algunos aspectos legales relevantes.

“Ley de Convivencia Escolar, Ley 1620 de 2013: Esta ley establece el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar. En Colombia, el ciberacoso en los colegios está castigado por esta ley, lo que significa que, si un estudiante acosa a otro a través de Facebook o Twitter, está infringiendo esta ley y puede ser sancionado, incluso con la expulsión”

“Ley de regulación de uso y apropiación de redes sociales, 176 DE 2019: Este proyecto de ley busca establecer parámetros y procedimientos generales para el uso de redes sociales en Internet”

Artículo 1°. “Con el presente proyecto de ley se busca establecer parámetros y procedimientos generales del uso de las redes sociales en internet que permitan proteger a los usuarios frente a conductas lesivas o potencialmente peligrosas resultado de la extralimitación o uso inadecuado de las redes sociales virtuales”

Artículo 2°. Ámbito de aplicación. “A la presente ley se sujetarán las personas naturales y jurídicas de nacionalidad colombiana, o extranjeros con domicilio en el país, usuarios de las redes sociales o aquellas cuya actividad u objeto social tenga relación directa o indirecta con la comercialización de bienes y servicios a través de redes globales de información y todas las entidades públicas del país”

“Ministerio de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC): El MinTIC se encarga de verificar que los proveedores de servicios de Internet cumplan con sus obligaciones para evitar que se pongan en peligro los derechos constitucionales de los niños, niñas y adolescentes, como su libertad e integridad sexual. En caso de incumplimiento, los proveedores de servicios de Internet pueden estar sujetos a sanciones económicas de hasta 100 salarios mínimos legales mensuales vigentes”

4 METODOLOGÍA

4.1 Diseño de la investigación

El estudio se basa en describir los niveles de actividad física y uso de redes sociales entre los estudiantes de 11° en la IE Consuelo Araujo Noguera en Valledupar – Cesar. Para este objetivo, se empleó un diseño no experimental de tipo transversal con un enfoque descriptivo, que permite describir y detallar los fenómenos y sucesos relevantes para este estudio (Sampieri, 2022, p. 93).

4.2 Enfoque de la investigación

Se empleará un enfoque cuantitativo para esta investigación, dado que es el más adecuado para cumplir con los objetivos planteados. “El enfoque cuantitativo se basa en la recolección de datos para probar hipótesis mediante mediciones numéricas y análisis estadísticos, lo cual permite establecer patrones de comportamiento y validar teorías” (Sampieri, 2022, p. 4).

4.3 Población

La población objeto de estudio estará compuesta por 82 estudiantes de grado 11 pertenecientes a los tres cursos de este nivel en la institución educativa, quienes han presentado consentimiento informado diligenciado por sus padres o acudientes.

4.4 Muestra y muestreo

Se utilizará como muestra la población universal de los 82 estudiantes de grado 11 de la institución educativa, garantizando que sean representativos y pertinentes para los fines de la investigación.

4.5 Técnica de recolección de datos.

Para Sampieri (2022) recolección de datos significa aplicar uno o varios instrumentos de medición, para obtener la información pertinente de la variable de estudio en la muestra o casos seleccionados, dado que los datos alcanzados son la base, sin datos no hay investigación.

“La técnica de recolección de datos que se utilizará en esta investigación. será la encuesta

Para García (1993) una encuesta es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativos, de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación”

4.5.1 Instrumentos de recolección de datos

- Para conocer los niveles de uso de las redes sociales, en las áreas de, frecuencia de accesibilidad, y uso excesivo en los estudiantes objeto de estudio se implementará el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)
- Para identificar niveles de actividad física en adolescentes se usará el cuestionario internacional (IPAQ)
- Para analizar los niveles de uso de redes sociales y niveles de actividad física se usará el software Microsoft Excel.

Tabla 1.*Ficha Cuestionario ARS*

Ficha Cuestionario ARS		
Propósito	Recoger información que permita describir la población y muestra, niveles de uso de redes sociales, en las áreas de frecuencia, accesibilidad y uso adictivo de las redes sociales en los adolescentes entre los 15 y 19 años de 11 de la Institución educativa Consuelo Araujo Noguera de Valledupar	
Población a la que va dirigida	Estudiantes de 11 grado del colegio Consuelo Araujo Noguera De Valledupar	
Forma de aplicación	Individual	
Tiempo de aplicación	40 minutos aproximadamente	
N° Ítems	24	
Forma de calificación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siempre(s) 2. Casi siempre (CS) 3. Algunas veces (AV) 4. Rara vez (RV) 5. Nunca (N) 	
Forma de calificación	Los puntajes van de 0 a 4, se suman todas las calificaciones directas y se obtiene el puntaje total final.	
Dimensión	Elementos	Confiabilidad
Total	24 artículos	0,96
I: “Obsesión por las redes sociales” (10 Artículos)	2,3,5,6,7,13,15,19,22,23	0,92
II: “Falta de control personal por el uso de las redes sociales” (6Ítems)	4,11,12,14,20,24	0,90
III: “Uso excesivo de las redes sociales” (8 Ítems)	1,8,9,10,16,17	0,93
Validez	“En el análisis de la validez realizado inicialmente, bajo la modalidad de evidencia de validez contenido, los resultados indicaron que los jueces coincidieron al realizar sus evaluaciones respecto al contenido del instrumento, el instrumento además fue analizado en sus evidencias de constructo y confiabilidad por consistencia interna. , alcanzando resultados que corroboran que se cumplen con los requisitos, psicométricos básicos de la teoría clásica de los test, en este tipo de instrumentos”.	

No un. Información tomada de Escurra y Salas, 2014. Adaptada por el autor, 2024

Tabla 2.

Ficha Cuestionario IPAQ

Ficha Cuestionario IPAQ	
Propósito	Recoger información que permita describir la población y muestra, niveles de actividad física, de los adolescentes entre los 15 y 19 años de 11 de la Institución educativa Consuelo Araujo Noguera de Valledupar.
Población a la que va dirigida	Estudiantes de 11 grado del colegio Consuelo Araujo Noguera De Valledupar
Forma de aplicación	Individual
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
N° Ítems	7
Forma de calificación	<p>“Categoría 1 Baja - Sin actividad - Alguna actividad se presenta, pero no lo suficiente para introducirlo en las Categorías 2 o 3”.</p> <p>“Categoría 2 Moderada Algunos de los siguientes criterios: - 3 días o más de actividad física vigorosa con una intensidad de al menos 20 minutos por día oh - 5 o más días de intensidad física moderada y/o andar al menos 30 minutos por día oh - 5 o más días de cualquier combinación de andar, actividad de intensidad moderada y actividad de intensidad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 600 MET-minutos/semana”</p> <p>“Categoría 3 Alta Cualquiera de los siguientes dos criterios: - Actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días sumando un mínimo total de actividad física de al menos 1500 MET-minutos/semana oh - 7 o más días de cualquier combinación de andar, intensidad moderada o actividades de</p>

	intensidad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 3000 METminutos/semana.	
Forma de calificación	<ul style="list-style-type: none"> •Andar MET-minutos/semana = 3.3 * minutos andando * días andando •Actividad Moderada MET-minutos/semana = 4.0 * minutos de actividad de intensidad moderada * días de intensidad moderada •Actividad Vigorosa MET-minutos/semana = 8.0 * minutos de actividad de intensidad vigorosa * días de intensidad vigorosa •Actividad Física Total MET-minutos/semana = suma de Andar + Moderada + Vigorosa METminutos/semana” 	
categoría	Elementos	Confiabilidad
Total	7 preguntas	0,96
I: Actividad vigorosa	1, 2	0,92
II: Actividad moderada	3, 4	0,90
III: Actividad leve	5, 6	0,93
Validez	“En el análisis de la validez realizado inicialmente, bajo la modalidad de evidencia de validez contenido, los resultados indicaron que los jueces coincidieron al realizar sus evaluaciones respecto al contenido del instrumento, el instrumento además fue analizado en sus evidencias de constructo y confiabilidad por consistencia interna. , alcanzando resultados que corroboran que se cumplen con los requisitos, psicométricos básicos de la teoría clásica de los test, en este tipo de instrumentos”	

No un. Información tomada de Escurra y Salas, 2014. Adaptada por el autor, 2024

4.6 Procedimiento

Durante el proceso de investigación se socializo previamente, se explicó los motivos y objetivos de la actividad a estudiantes, docentes y rector, se emitió una carta de intención para ejecutar el proyecto en la Institución, la cual fue respondida con un aval para efectuar el estudio. , se implementó un consentimiento informado que debía ser diligenciado por los acudientes en la aprobación de participación de las encuestas.

Estos consentimientos se estuvieron recolectando aproximadamente alrededor de una semana, ya que algunos estudiantes olvidaban llevar a la institución en las fechas acordadas, de los 111 estudiantes, 82 entregaron el consentimiento informado firmado por su acudiente, posterior a esto se procedió a aplicar los cuestionarios, ARS Y IPAQ

Seguido de la aplicación de los cuestionarios se procedió a tabular los datos para los que en su análisis de resultados se utilizó el software de Microsoft Excel, se llevó a cabo el análisis y discusión de los resultados, reflejando inicialmente una encuesta sociodemográfica para conocer, Género, Edad, Estrato económico de los encuestados.

En relación al primer objetivo se conocieron los resultados acerca del uso de las redes sociales, en las áreas de accesibilidad, frecuencia y uso excesivo en los estudiantes objeto de estudio. Las interpretaciones de estos resultados acerca del uso excesivo se realizaron en base a una escala de Likert donde mínimo es 0 y máximo es 4, empleando tres niveles, bajo, medio y alto, de acuerdo a los puntajes por cada ítem de la dimensión de uso excesivo. de las redes sociales (8 Ítems, 1,8,9,10,16,17,18,21) del cuestionario ARS, donde;

Siempre = 4 Casi siempre = 3 Algunas veces = 2 Rara vez = 1 Nunca = 0.

Así mismo se llevaron a cabo los resultados acerca del segundo objetivo, identificar niveles de actividad física vigorosa, moderada y leve de los estudiantes objeto de estudio, para ello se tuvo en cuenta la siguiente fórmula.

- “Actividad nivel MET-minutos/semana = 3.3 * minutos andando * días andando

- Actividad Moderada MET-minutos/semana = $4.0 * \text{minutos de actividad de intensidad moderada} * \text{días de intensidad moderada}$
- Actividad Vigorosa MET-minutos/semana = $8.0 * \text{minutos de actividad de intensidad vigorosa} * \text{días de intensidad vigorosa}$.

4.6.1 Forma de calificación nivel

La forma de calificación nivel se realizó de acuerdo a la siguiente figura, la cual presenta los diferentes niveles de acuerdo al resultado.

Figura 1.

Forma de calificación nivel

Nivel	Intervalo
Baja	0 - 599 MET
Moderada	600 - 2999 MET
Alto	3000 - 3360 MET

No un. Elaborado por el autor, 2024.

La interpretación, análisis y discusión de estos resultados permitieron generar una recomendación y conclusión.

5 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Encuesta Sociodemográfica

Para darle cumplimiento a los objetivos específicos planteados primero se realizaron encuestas para conocer información sociodemográfica en los participantes, esto se presenta a continuación.

Tabla 3.

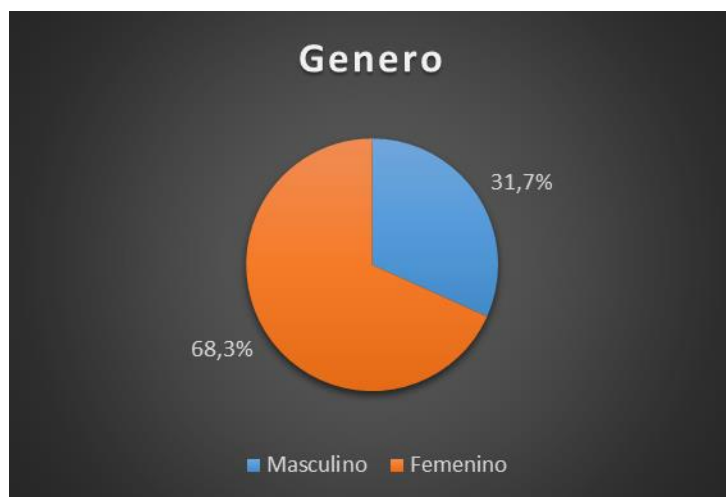
Género de los encuestados

Género	F	%
Masculino	26	31,7%
Femenino	56	68,3%
Total	82	100,0%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 2.

Género de los encuestados.



No un. Elaboración propia, 2024

De acuerdo a la Figura 2, los resultados muestran una proporción de género significativamente sesgada hacia el género femenino, con un 68,3% de las personas encuestadas identificadas como mujeres y un 31,7% como hombres. Estudios anteriores han encontrado diferencias en la participación de género en encuestas similares, aunque no necesariamente con el mismo grado de sesgo (Vallejo & Fuentes, 2022).

Estos resultados sugieren que las mujeres pueden estar más dispuestas o accesibles para participar en este tipo de encuestas, lo que podría influir en la representatividad de los resultados.

Tabla 4.

Estrato de los encuestados

Estrato	F	%
Estrato 1	58	70,7%
Estrato 2	20	24,4%
Estrato 3	2	2,4%
Estrato 4	1	1,2%
Estrato 6	1	1,2%
Total	82	100%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 3.

Estrato económico de los encuestados.



No un. Elaboración propia, 2024

Los resultados muestran una distribución significativa de los encuestados según su estrato socioeconómico, con una predominancia en el estrato 1 (70,7%). Como se evidencia en la Fuente: Trabajo de campo

Figura 3, la encuesta revela que los encuestados se distribuyen mayoritariamente en el estrato 1 (70,7%), seguido por el estrato 2 (24,4%), el estrato 3 (2,4%), el estrato 4 (1,2%) y el estrato 6 (1,2%).

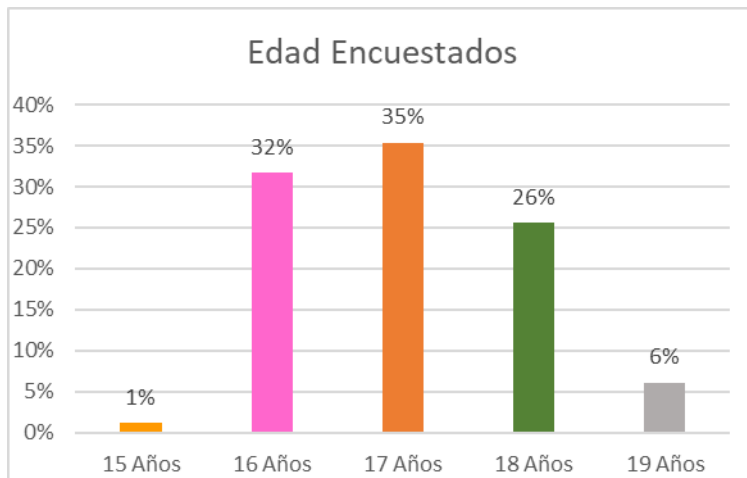
Según la escala utilizada en la encuesta, la mayoría de los encuestados pertenecen al estrato 1, lo que sugiere una concentración significativa de participantes en un nivel socioeconómico específico. La presencia limitada en los estratos superiores (3, 4 y 6) indica una falta de diversidad socioeconómica en la muestra, lo que podría afectar la generalización de los resultados. Estudios previos han abordado la relación entre estrato socioeconómico y participación en encuestas, destacando la importancia de considerar la diversidad de estratos para obtener resultados representativos (García et al., 2020; Martínez et al., 2021).

Tabla 5.

Edad encuestados

Edad	F	%
15 Años	1	1%
16 Años	26	32%
17 Años	29	35%
18 Años	21	26%
19 Años	5	6%
Total	82	100%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 4.*Edad encuestados*

No un. Elaboración propia, 2024

De acuerdo a la

Figura 4, La distribución de la edad de los adolescentes encuestados, con una concentración significativa en los rangos de 16 a 17 años Según los datos recopilados en el trabajo de campo, la edad de los adolescentes encuestados se encuentra mayoritariamente entre los 15 y 19 años, con un 35% de 17 años, seguido por un 32% de 16 años, un 26% de 18 años, un 6% de 19 años y un 1% de 15 años. La prevalencia de adolescentes de 16 a 17 años en la muestra, representando el 67% de los encuestados, sugiere una concentración significativa en estas edades. Esta concentración puede influir en la representatividad de los resultados, ya que las percepciones y

respuestas de los adolescentes en estas etapas de desarrollo pueden ser distintas a las de otros grupos etarios. Es considerar esencial cómo la edad puede modular las respuestas y la participación en futuras investigaciones. Estos resultados pueden compararse con investigaciones previas que analizan la participación de adolescentes en encuestas demográficas. Estudios como el de Gomes, Martins & Correiro Dacosta (2023), han encontrado patrones similares de concentración de edad en muestras de adolescentes, lo que respalda y complementan estos resultados de esta investigación.

Tabla 6.

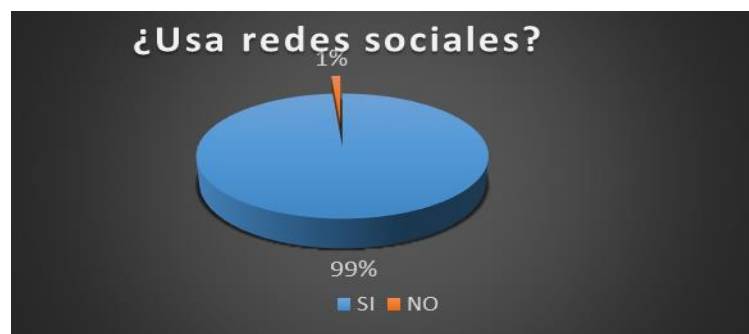
Uso de redes sociales

Redes sociales	F	%
SI	81	99%
NO	1	1%
Total	82	100%

No un. Elaboración propia, 2024

Figura 5.

Uso de redes sociales



No un. Elaboración propia, 2024

Los resultados de la encuesta indican que el uso de redes sociales es casi universal entre los encuestados, con un 99% de participantes que utilizan estas plataformas y solo un 1% que no

lo hace. Como se evidencia en la Figura 5. La prevalencia casi universal de uso de redes sociales en la muestra, representando el 99% de los encuestados, sugiere una alta exposición a estas plataformas. Esta alta exposición puede influir en la forma en que los encuestados perciben y responden a las preguntas relacionadas con las redes sociales, lo que subraya la importancia de considerar este factor en el análisis de los datos. El uso generalizado de redes sociales entre el 99% de los encuestados, pueden compararse con estudios internacionales que abordan la participación en redes sociales en diferentes grupos demográficos. Por ejemplo, un estudio de Azhari et al. (2022) reveló que el uso de redes sociales es alto en la población adolescente, lo que complementa los hallazgos de esta investigación.

5.2 Resultados del objetivo 1. Determinar niveles de uso de las redes sociales, en las áreas de accesibilidad, frecuencia y uso excesivo en los estudiantes objeto de estudio.

A continuación, se presentan los resultados que le dieron cumplimiento al primer objetivo específico planteado en esta investigación.

5.2.1 acceder a internet

Tabla 7.

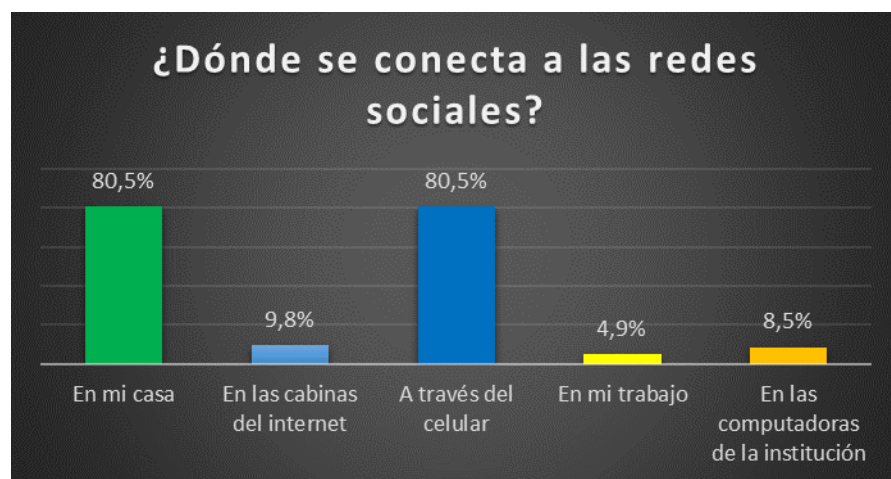
acceder a internet

Preguntas	Respuestas	FR	%
1	En mi casa	66	80,5%
2	En las cabinas del internet	8	9,8%
3	A través del celular	66	80,5%
4	En mi trabajo	4	4,9%
5	En las computadoras de la institución	7	8,5%
Total		82	100,0%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 6.

acceder a internet



No un. Elaboración propia, 2024

Los resultados de la encuesta como se puede observar en la

Figura 6, indican que el 80,5% de los adolescentes se conectan a las redes sociales desde su hogar, principalmente a través del celular (80,5%). Además, se encontró que un 9,8% se conecta

mediante cabinas de internet, un 8,5% en las computadoras de la institución y un 4,9% en el trabajo.

El 80,5% de los adolescentes encuestados se conectan a las redes sociales desde su hogar, lo que indica una alta prevalencia de uso de redes sociales en su lugar de residencia.

Estos resultados sugieren que los adolescentes tienen un fácil acceso a internet en sus hogares y que los teléfonos móviles son la principal herramienta para conectarse a las redes sociales. Estos hallazgos coinciden con estudios que indican que el acceso a internet desde el hogar es el método más común para conectarse a las redes sociales en este grupo demográfico (Yue, et al., 2022)

5.2.2 Frecuencia de uso de las redes sociales

Tabla 8.

Frecuencia de uso de las redes sociales

Respuesta	Frecuencia	F	%
1	Todo el tiempo	21	25,6%
2	Entre siete a 12 veces al día	20	24,4%
3	Entre tres a 6 veces por día	23	28,0%
4	Una o dos veces por día	16	19,5%
5	Dos o tres veces por semana	1	1,2%
6	Una vez por semana	0	0,0%
Total		82	100,0%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 7.

Frecuencia de uso de las redes sociales



No un. Elaboración propia, 2024

Los resultados de la encuesta reflejados en la Figura 7 indica que el 28,0% de los encuestados se conecta a las redes sociales entre 3 a 6 veces por día, seguido del 25,6% que se conecta todo el tiempo, entre 7 a 12 veces por día. Además, el 24,4% se conecta una o dos veces por día, el 19,5% se conecta entre dos o tres veces por semana, y el 0,0% se conecta una vez por semana.

La distribución de la frecuencia de uso de redes sociales en la muestra, con un 28,0% de participantes que se conectan entre 3 a 6 veces por día y un 25,6% que se conectan todo el tiempo, sugiere una alta exposición a Estas plataformas, estos resultados muestran una frecuencia de uso de redes sociales variada, pueden compararse con estudios que abordan la participación en redes sociales en diferentes grupos demográficos. Por ejemplo, un estudio de (Navarrete, 2022), reveló

que el uso frecuente de redes sociales es común en la población adolescente, lo que complementa los hallazgos de esta investigación.

5.2.3 Cuestionario ARS

Las interpretaciones de estos resultados se realizaron en base a una escala de Likert donde mínimo es 0 y máximo es 4, empleando tres niveles, bajo, medio y alto, de acuerdo a los puntajes por cada ítem de la dimensión uso excesivo de las redes sociales. (8 Ítems, 1,8,9,10,16,17,18,21) del cuestionario ARS, donde,

Siempre = 4 Casi siempre = 3 Algunas veces = 2 Rara vez = 1 Nunca = 0

Tabla 9.

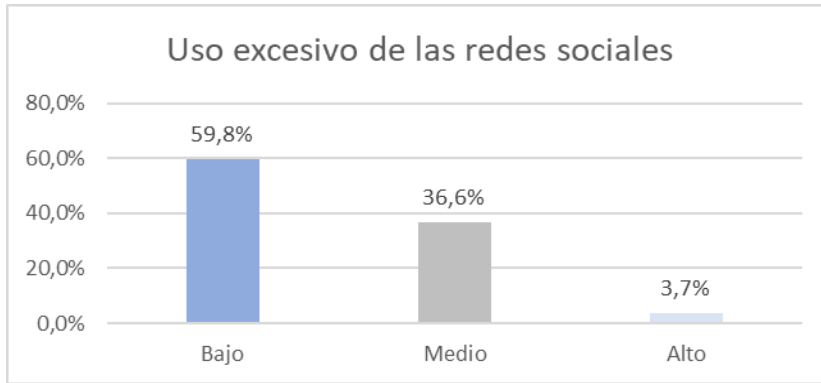
Dimensión III. Uso excesivo de las redes sociales

	F	%
Bajo	49	59,8%
Medio	30	36,6%
Alto	3	3,7%
Total	82	100,0%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 8.

Uso excesivo de las redes sociales



No un. Elaboración propia, 2024

El 59,8% de los adolescentes presenta un nivel bajo de uso excesivo de las redes sociales, mientras que el 36,6% responde a un nivel medio de uso excesivo y un 3,7% al nivel alto.

Como se observa en la Figura 8. Estos resultados indican que la mayoría de los adolescentes encuestados (59,8%) presentan un nivel bajo de uso excesivo de redes sociales, los adolescentes no se identifican con un problema de intensidad, frecuencia, energía y tiempo dedicado al uso de redes sociales en tiempo extraescolar, así mismo, no se identifican con los siguientes aspectos; Rara vez o nunca sentir la necesidad de permanecer conectado a las redes sociales, estar atento a las notificaciones que envían las redes sociales, conectarse en clases con disimulo.

Perder el sentido del tiempo al conectarse, Sin embargo, un número significativo de adolescentes (36,6%) muestra un nivel medio de uso excesivo, lo que podría ser indicativo de un uso más frecuente y prolongado. Un pequeño porcentaje de adolescentes (3,7%) presenta un nivel alto de uso excesivo, lo que podría estar asociado con riesgos para su salud mental y bienestar emocional.

Estos resultados pueden compararse con estudios que han investigado el uso excesivo de redes sociales en adolescentes. Por ejemplo, Un estudio realizado en México analizó la adicción a

las redes sociales en estudiantes, clasificándolos en tres categorías: adicción baja (57%), media (36%) y alta (7%). Los hallazgos generales revelaron una relación estadísticamente significativa entre un alto nivel de adicción y un mayor índice de reprobación académica, el estudio elaborado que la adicción a las redes sociales tiene un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes, llegando a ser un factor que contribuir a la reprobación escolar.

5.3 Resultados del objetivo 2. Identificar niveles de actividad física de los estudiantes objeto de estudio

5.3.1 Cuestionario IPAQ

Figura 9.

Forma de calificación nivel

Nivel	Intervalo
Baja	0 - 599 MET
Moderada	600 - 2999 MET
Alto	3000 - 3360 MET

No un. Elaboración propia, 2024

Tabla 10.

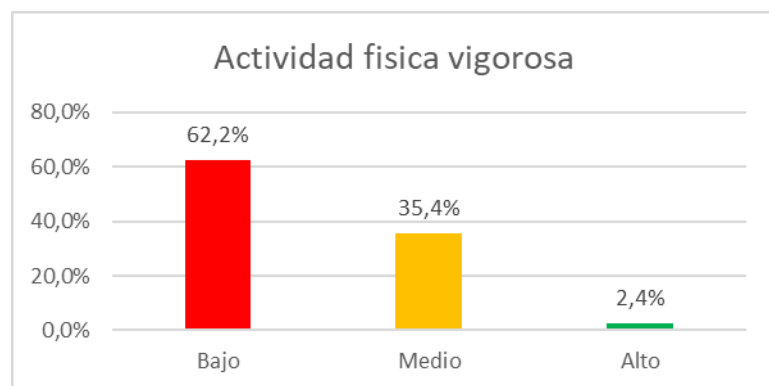
Actividad física vigorosa

Nivel	F	%
Bajo	51	62,2%
Medio	29	35,4%
Alto	2	2,4%
Total	82	100,0%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 10.

Actividad física vigorosa



No un. Elaboración propia, 2024

Los resultados sobre los niveles de actividad física vigorosa en los encuestados como se observa en la

Figura 10 revelan que la mayoría, un 62,2%, presenta un nivel bajo de actividad física vigorosa. Esto sugiere que una parte significativa de la muestra “no está participando en actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días sumando un mínimo total de actividad

física de al menos 1500 MET-minutos/semana o 7 días de cualquier combinación de nivel, intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 3000 MET minutos/semana”

Por otro lado, el 35,4% de los encuestados se encuentra en el nivel medio de actividad física vigorosa, lo que indica “que una proporción considerable de la muestra está involucrada en actividades físicas vigorosas de forma moderada con 3 días o más de actividad física. vigorosa con una intensidad de al menos 20 minutos por día, o suman un mínimo total de actividad física de al menos 600 MET-minutos/semana”.

Finalmente, solo un 2,4% de los encuestados muestra un nivel alto de actividad física vigorosa. Es decir, “al menos 3 días sumando un mínimo total de actividad física de al menos 1500 MET-minutos/semana, 7 o más días de cualquier combinación de andar, intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 3000 MET minutos/semana”. Este grupo minoritario se destaca por participar en actividades físicas

vigorosas de manera intensa y regular, lo que puede indicar un estilo de vida más activo y saludable en comparación con el resto de la muestra.

En comparación con estudios anteriores, este resultado es consistente con la tendencia global de disminución de la actividad física en la población. Por ejemplo, un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) encontró que aproximadamente el 80% de los adolescentes no cumple con el estándar de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para la infancia y adolescencia.

Otro estudio en salvador que contrasta de manera positiva con nuestros resultados los jóvenes en un tercio de los participantes, es decir, el 33%, se comprometieron en una actividad física de intensidad vigorosa, la cual consistía en ejercicios realizados cinco días a la semana, cada día durante tres horas. Un poco menos del tercio, exactamente el 31%, optaron por una actividad física de intensidad moderada, llevándola a cabo también durante cinco días a la semana, pero reduciendo el tiempo a una hora y treinta minutos diarios. Por último, el restante 35% se ubicó en la categoría de actividad física leve, según lo indicado por el cuestionario de Práctica de Actividad Física (IPAQ). Henríquez, NM et al. (2023).

Tabla 11.

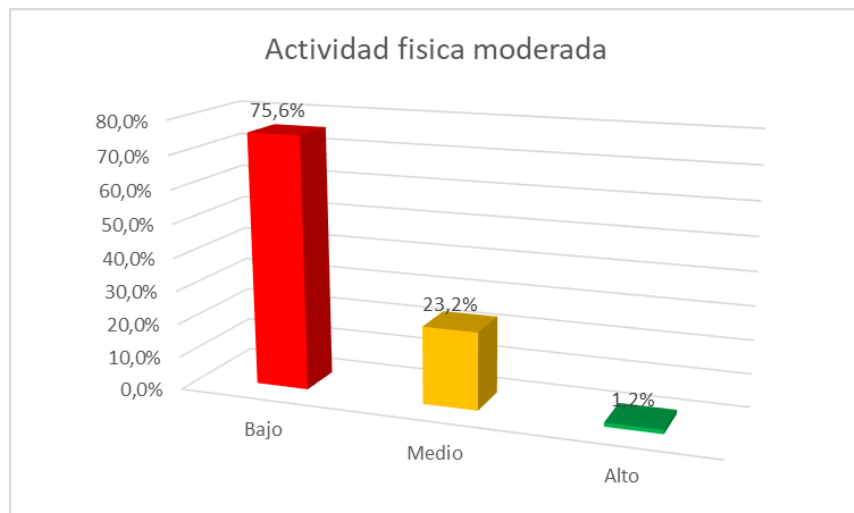
Actividad física moderada

Nivel	F	%
Bajo	62	75,6%
Medio	19	23,2%
Alto	1	1,2%
Total	82	100,0%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 11.

Actividad física moderada



No un. Elaboración propia, 2024

De acuerdo con la Figura 11, que muestra la distribución de los niveles de actividad física moderada entre los adolescentes encuestados, se puede observar que el 75.6% presenta un nivel bajo de actividad física moderada, seguido del 23.2% con un nivel medio y solo el 1,2% con un nivel alto.

El 75,6% de los adolescentes encuestados presentan un nivel bajo de actividad física moderada.

Esto significa que este grupo de adolescentes no cumple con el criterio de 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata de al menos 30 minutos por día.

El 23,2% de los adolescentes se encuentra en un nivel medio de actividad física moderada.

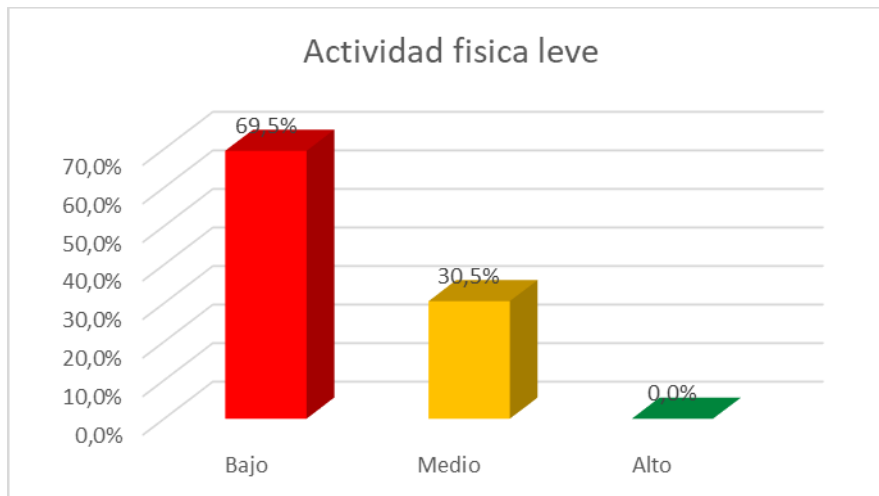
Este grupo podría estar cerca de cumplir con el criterio de 5 o más días de actividad física moderada, pero aún no lo logra. Solamente el 1.2% de los adolescentes encuestados presenta un nivel alto de actividad física moderada. Este pequeño porcentaje sería el único que cumple con el criterio de 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata de al menos 30 minutos por día. En resumen, los resultados indican que la gran mayoría de los adolescentes encuestados (75,6%) tienen un nivel bajo de actividad física moderada, lo cual es preocupante desde la perspectiva de la salud pública. Como lo sugiere el estudio realizado por López-Walle et al. (2020) encontró una relación positiva entre los niveles de actividad física y la percepción de control ante situaciones estresantes, así como con la felicidad auténtica. Por el contrario, un menor nivel de actividad física se asocia con una mayor percepción de sentirse abrumado frente a situaciones estresantes. Además, el nivel de actividad física demuestra tener un efecto mediador en la relación entre el estrés percibido (tanto con control de la situación estresante como sin control) y la felicidad auténtica. Estos hallazgos sugieren que promover estilos de vida activos entre los jóvenes podría ser una estrategia efectiva para mejorar su capacidad de afrontamiento ante el estrés y aumentar su bienestar subjetivo en términos de felicidad auténtica. Por lo tanto, se resalta la necesidad de implementar intervenciones que fomenten la práctica regular de actividad física en esta población.

Tabla 12.

Actividad física leve

Nivel	F	%
Bajo	57	69,5%
Medio	25	30,5%
Alto	0	0,0%
Total	82	100,0%

No un. Elaboración propia, 2024. Fuente: Trabajo de campo

Figura 12.*Actividad física leve*

Como se observa en la Figura 12, el 69,5% de los adolescentes encuestados presentan un nivel bajo de actividad física leve. Esto indica que la gran mayoría no cumple con el criterio de realizar actividad física moderada o vigorosa durante al menos 3-5 días a la semana.

El 30,5% de los adolescentes se encuentra en un nivel medio de actividad física leve.

Este grupo podría estar cerca de cumplir con el criterio mínimo de actividad física,

Ninguno de los adolescentes encuestados (0%) presentó un nivel alto de actividad física leve.

Esto significa que no hay adolescentes que cumplan con el criterio de realizar actividad física moderada o vigorosa durante al menos 3-5 días a la semana.

Los resultados muestran que la gran mayoría de los adolescentes (69,5%) tienen un nivel bajo de actividad física leve, y ninguno alcanza un nivel alto según los criterios establecidos. Esto

es preocupante desde una perspectiva de salud pública, ya que la inactividad física en la adolescencia puede tener consecuencias negativas a largo plazo.

Estos hallazgos sugieren la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para promover estilos de vida más activos entre los jóvenes, a fin de mejorar su salud y bienestar general.

6 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En conclusión, sobre los niveles de actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de 11° del Colegio Consuelo Araujo Noguera en Valledupar, Cesar, 2023, muestran un panorama mixto.

Por un lado, se encontró que la gran mayoría de los adolescentes (80,5%) acceden a las redes sociales principalmente desde sus hogares a través de dispositivos móviles, lo que indica una alta accesibilidad y disponibilidad de estas plataformas en su entorno cotidiano. Además, la frecuencia de uso es variada, con un 28% que se conecta entre 3 a 6 veces por día y un 25,6% que lo hace de manera casi constante (entre 7 a 12 veces al día). Esto sugiere una exposición significativa a las redes sociales durante el tiempo extraescolar.

Sin embargo, al analizar específicamente el uso excesivo, la mayoría de los estudiantes (59,8%) presentan un nivel bajo, lo que implica un uso más moderado y controlado. No obstante, un porcentaje considerable (36,6%) muestra un nivel medio de uso excesivo, y un pequeño grupo (3,7%) un nivel alto. Estos últimos podrían estar en riesgo de experimentar consecuencias negativas en su salud mental y bienestar emocional, tal como se ha observado en estudios previos que vinculan el uso excesivo de redes sociales con problemas como depresión, ansiedad y baja autoestima en adolescentes.

En general, estos hallazgos sugieren que, si bien la mayoría de los estudiantes parecen mantener un equilibrio saludable en relación al uso excesivo de redes sociales, existe una proporción significativa que podría beneficiar de estrategias de prevención e intervención

temprana para evitar que el uso excesivo se convierta en una adicción con consecuencias negativas en su desarrollo y bienestar. Es crucial que tanto la escuela como las familias trabajen

de manera coordinada para promover un uso responsable y equilibrado de estas tecnologías entre los adolescentes.

En cuanto a la actividad física vigorosa, la mayoría de los estudiantes (62,2%) presenta un nivel bajo, lo que indica que no cumplen con las recomendaciones mínimas de realizar este tipo de actividad al menos 3 días a la semana. Solo un 2,4% alcanza un nivel alto de actividad física vigorosa. Estos resultados son consistentes con estudios previos a nivel global que muestran una tendencia a la disminución de la actividad física en la población adolescente.

Respecto a la actividad física moderada, un elevado 75,6% de los estudiantes encuestados se ubica en un nivel bajo, es decir, no logran realizar actividad física moderada o caminata durante al menos 30 minutos diarios por 5 días o más a la semana. Apenas el 1,2% presenta un nivel alto en este indicador.

En cuanto a la actividad física leve, el 69,5% de los adolescentes se encuentra en un nivel bajo, sin llegar a cumplir los criterios mínimos de actividad física moderada o vigorosa durante al menos 3-5 días semanales. Ningún estudiante alcanza un nivel alto de actividad física leve.

Estos hallazgos son preocupantes desde una perspectiva de salud pública, ya que la inactividad física en la adolescencia puede tener consecuencias negativas a largo plazo, como un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Además, estudios anteriores han encontrado una relación entre los bajos niveles de actividad física y una mayor percepción de estrés, así como un menor bienestar subjetivo.

Por lo tanto, es urgente implementar estrategias efectivas para promover estilos de vida más activos entre los jóvenes, involucrando a la familia, la escuela y la comunidad. Algunos podrían incluir campañas de concientización, programas escolares que fomentan la actividad física, mejora de espacios públicos para facilitar la práctica deportiva, e incentivos para adoptar medidas de hábitos de vida saludables.

Por lo tanto, la hipótesis se confirma en cuanto a los niveles de actividad física bajos entre los estudiantes, pero se confirma parcialmente en relación al uso de redes sociales, ya que, si bien la mayoría de los estudiantes conciben acceso y alta frecuencia, presentan niveles bajos de uso excesivo de las redes sociales.

6.1 Recomendaciones.

6.1.1 Para el Uso de Redes Sociales:

Educación en el Uso Responsable: Implementar programas educativos tanto en la institución como en el hogar para promover un uso responsable y equilibrado de las redes sociales, enfatizando la importancia de establecer límites y pausas en su uso, aprovechar el convenio inter institucional para que practicantes, durante su periodo de prácticas fomenten el uso responsable y equilibrado de estas, como programar un horario determinado durante el día para usar redes sociales, bloquearlas durante periodos de realización de responsabilidades, tener perfil en una sola red, no emplearlas al despertar ni antes de acostarse a dormir, de manera que se puede deshabituarse el cerebro al uso frecuente de estas.

Monitoreo y Apoyo: Establecer mecanismos de monitoreo y apoyo para identificar a los estudiantes que muestran signos de uso excesivo de redes sociales y brindarles orientación y

recursos para manejar a adecuadamente su tiempo en línea, restringiendo estas en el horario académico, o al menos que no se empleen estas en el aula, como si en el recreo.

Creación de Espacios Alternativos: Fomentar la creación de espacios y actividades alternativas que promuevan la interacción social en persona, el ejercicio físico y el desarrollo de habilidades fuera del entorno digital, como actividad física musicalizada, implementación de juegos de mezas, concurso de escritura, composición, danzas, teatro, intercurso deportivos, emprendimientos.

6.1.2 Para la Promoción de la Actividad Física:

Integración en el Currículo Escolar: Incluir la actividad física como parte integral del currículo escolar, desde la educación básica primaria con clases de educación física regular, ya que desde estas edades tempranas podría inculcarse más fácilmente la cultura y hábitos de ejercicios y actividad física.

Mínimo 3 veces a la semana, como recomienda la (OMS) por lo menos un día de dos horas y los otros dos días de una hora, dando prioridad a estas, y no que sea la educación física el espacio comodín para hacer uso de su tiempo en otros eventos.

Participación Familiar: Involucrar a las familias en la promoción de estilos de vida activos, fomentando la práctica de actividades físicas en conjunto y creando hábitos saludables en el hogar.

Acceso a Espacios Deportivos: Mejorar la infraestructura y accesibilidad a espacios deportivos y recreativos en la comunidad, facilitando la práctica de ejercicio físico tanto para los estudiantes como para sus familias, además del ofrecimiento a la comunidad estudiantil de los

materiales y elementos necesarios, como balones, de distintos deportes, conos, platillos, aros, colchonetas, cuerdas, juegos de mesas, porque lo que se ha evidenciado es que las escuelas públicas cuentan con poco o ningún material para la práctica de la actividad física, más allá que estas cuenten con un rubro anual, para estos materiales y que en su mayoría son destinados a otras actividades.

Programas de Sensibilización: Realizar campañas de sensibilización sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar, destacando los beneficios físicos tanto como mentales de mantener un estilo de vida activo. Estos programas podrían llevarse a cabo por partes de los estudiantes de 11 en cumplimiento de sus horas sociales, donde ellos como ejemplo a seguir para el resto de la comunidad estudiantil, brindando pedagogía acerca de dicha campaña de sensibilización.

Estas recomendaciones buscan abordar los desafíos identificados en el estudio y promover hábitos saludables tanto en el uso de redes sociales como en la práctica de actividad física entre los estudiantes de 11° del Colegio Consuelo Araujo Noguera en Valledupar, Colombia, en 2023.

7 BIBLIOGRAFÍA

- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Gianluca, E. y Dagmara, D. (2022). Uso de redes sociales en adolescentes: asociaciones con ansiedad, soledad y alteraciones del sueño. ciencia directa.
- Cerrato, SM (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles= Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de los adolescentes españoles. Comunicar, 3.
- Choque-Quispe, Benita, M., Mamani, A., Maila, M. y Rivera, VK (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. Comuni@cción.
- Daza Sierra, J. (2019). El deporte para fortalecer valores en menores del barrio Populandia de Valledupar. Digital, son andinas.
- Espectador. (21 de octubre de 2022). El espectador. Obtenido de <https://www.elespectador.com/salud/adolescentes-colombianos-rajados-en-actividad-fisica-noticias-hoy/>
- Gomes, LC, Martins, J. y Correiro Dacosta, F. (2023). Niveles de actividad física de adolescentes portugueses en el primer período de confinamiento por la pandemia de COVID-19 y las primeras actividades de profesores y entrenadores. Retos.
- Guevara-Valtier, MC-P.-V.-G.-V.-V. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. Enfermería clínica, 148-155.
- Guthold, R. (22 de 11 de 2019). ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says->

mayory-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently- físicamente activos poniendo en riesgo su salud actual y futura

Henríquez, NMO, Tobar, RAL, Martínez, ASM, & García, DCR (2023). Práctica de actividad física y uso de tecnología en jóvenes estudiantes de universidades privadas del Occidente de El Salvador. *Ciencia, humanidad y cultura*, 2(2), 65-79.

Hidalgo, MV y González-Fierro, MJ (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de pediatría continuada*, 42-46.

ICBF. (2018). ICBF. Obtenido de

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/politica_nacional_de_infancia_y_adolescencia_2018_-_2030.pdf

Jaramillo Jaime, AI, & Mojica Rodríguez, E. (2019). Redes sociales en los modelos de comunicación e identidad en los adolescentes de 12-16 años de la escuela de fútbol semilleros FC de ciudad de Valledupar. Repositorio udes.

Khan, A., Uddin, R. y Mohammed, S. (2019). El uso de las redes sociales está asociado con la duración del sueño y las alteraciones entre los adolescentes en Bangladesh. *Política y tecnología de salud*.

Lin, Mastrokoulou y Longobardi. (2023). Relaciones sociales y adicción a las redes sociales entre adolescentes: enfoques centrados en variables y centrados en la persona.

Computadoras en el comportamiento humano.

López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(2), 265-275.

- Markus Joseph Duncan, NA (2022). La asociación de la actividad física, el sueño y el tiempo frente a la pantalla con la salud mental en adolescentes canadienses durante la pandemia de COVID-19: un análisis longitudinal de sustitución isotemporal. *cienciadirec*.
- Martín, TM (2018). RELACIÓN DE LOS MENORES CON LAS REDES SOCIALES Y EL WHATSAAP CAUSAS Y CONSECUENCIAS. INFAD.
- Méndez, P. (2009). Factores psicológicos en la adolescencia. *Anales de pediatría continuada*, 239-242.
- Mineducación. (sf). Mineducación. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Mohammad, GLS (2023). La asociación entre el uso de la pantalla. Scopus.
- Morillo Zuleta, JI (2020). Programa de Infancia y Adolescencia en la ciudad de Valledupar 2020: por el Aprovechamiento del Tiempo Libre y uso del Ocio por medio del Fomento de la Lectura y la Escritura a través de la Red de Bibliotecas-Ludoteca Viajera. Repositorio Unad.
- Navarrete, HP (2022). Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 2(2), 1-16.
- Núñez, AG (1 de mayo de 2022). La República. Obtenido de <https://www.larepublica.co/internet-economy/colombia-en-el-top-cinco-de-paises-en-los-que-mas-tiempo-se-gasta-en-redes-sociales-3354259>
- OMS. (25 de NOVIEMBRE de 2020). CADA MOVIMIENTO CUENTA PARA LA SALUD. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move->

counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.

Pereyra, PR (2018). Facebook y su influencia en la captación de audiencia de Radio.

Repositorioupeu.

pilón, E. (24 de abril de 2019). Periódico El Pílon. Obtenido de

<https://elpilon.com.co/reclaman-seguridad-en-el-colegio-consuelo-araujo/>

Piña-López, JA-A. (2023). Actividad física en adolescentes mexicanos en el periodo 2006-

2021: análisis breve y algunas observaciones. Revista digital: Actividad Física y Deporte, 9(2).

recolectas, G. (10 de junio de 2021). CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES

DURANTE LA ADOLESCENCIA. Obtenido de

<https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>

RISSOAN, R. (2019). REDES SOCIALES COMPRENDER Y DOMINAR LAS NUEVAS

HERRAMIENTAS DE COMUNNICACIÓN. BARCELONA: ENI.

Rivera Álvarez, AJ (2022). El impacto de los medios y redes sociales en las conductas

sociales de niños, niñas y adolescentes en la ciudad de Barranquilla y que controles legales existen en Colombia para regular su contenido periodo 2018–2021.

Repositorio Digital Unisimon.

Roblero, BA (2021). Redes sociales y programas de entretenimiento como barrera para la

práctica de actividad física en adolescentes. *anuario2020*, 2(2), 130-134.

- Rodríguez, S. (2022). NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN. PRENSA DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA, 31.
- Sampieri, H. (2022). Metodología De La Investigación. En C. Fernández, & B. Pilar, Metodología De La Investigación (pág. 93). México: Educación McGraw Hill.
- Sampieri, RH (2022). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. CIUDAD DE MÉXICO: Educación McGraw Hill.
- Escrito. (2023 de octubre de 2023). Marco Teórico | PDF | Adolescencia | Adultos. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/543143241/4-Marco-Teorico>
- Tanné, C. (2023). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *ciencia directa*, 10.
- Taru Manyanga ab, DM (2023). Indicadores de actividad física y estado nutricional entre niños y adolescentes en Zimbabwe: hallazgos de tres iniciativas de matrices globales. *ciencia directa*.
- Trinidad Grados, LA (2021). Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en. Universidad César Vallejo.
- Vallejo, PM-A., & Fuentes, MP (2022). Patrones de actividad física en adolescentes de un Colegio Municipal antes y durante la pandemia Covid-19. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 9(2), 1427-1433.
- Valverde, jp (2008). Valoración de la asignatura de educación física con los niveles de actividad física habituales de los adolescentes escolarizados de la región de Murcia. *dígitos*.
- Ventura-Cruz, VA-P.-G.-U., & Bennasar-García, MI (2022). Relación entre imagen corporal e índice de actividad física en adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 743-755.

Yue, Y., Aibao, Z. y TingHao, T. (2022). Las interconexiones entre las redes sociales de los adolescentes utilizan la intensidad, la ansiedad, la adicción a los teléfonos inteligentes y la relación entre padres e hijos: un efecto de mediación moderado. ciencia directa

ANEXOS

ANEXO 1. Cuestionario ARS

Cuestionario ARS:

A continuación, se presentan 24 ítems referidos a uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuesta adecuada, buena, inadecuada o mala, Marque una (X) en el espacio que corresponda a lo que Usted siente, piensa o hace.

Siempre S Rara vez RV

Casi siempre CS Nunca N

Algunas veces AV

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento la necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales		X			
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.			X		
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.				X	
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.				X	
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.			X		
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales					X
7.	Siento ansiedad cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					X
8.	Usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					X
9.	Cuando hago uso las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.			X		
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado				X	
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales mientras no estoy conectado(a)					X
12.	Pienso en que debo controlar las actividades que realizo en las redes sociales.					X
13.	No puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					X
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales				X	
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					X
16.	Invierto mucho tiempo del día usando las redes sociales.					X
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.			X		
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi smartphone o al computador.				X	
19.	Descuido a mis amigos, a mis familiares o a mi pareja por estar conectado(a) a las redes sociales					X
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales					X
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.				X	
22.	Mi familia, mis amigos o mi pareja; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.				X	
23.	Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido(a)					X
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia (energía y tiempo dedicados) con la que entro y uso las redes sociales				X	

ANEXO 2. Cuestionario IPAQ

Cuestionario IPAQ

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos

1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

2 Días por semana
 _____ Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)

Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos

2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)

_____ Horas por día
30 Minutos por día
 _____ No sabe/no está seguro

3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.

3 Días por semana
 _____ Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)

4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)

_____ Horas por día
30 Minutos por día
 _____ No sabe/no está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

3 Días por semana
 _____ Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)

6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ Horas por día
20 Minutos por día
 _____ No sabe/no está seguro

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario. La transmisión de datos se hará con las medidas de seguridad adecuadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 994/99.

ANEXO 3. Cronograma

Cronograma:

Cronograma de actividades																
Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Junio			
	Semanas															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
revisión bibliográfica																
Marco teórico																
Aplicación de los cuestionarios																
Recopilación de datos																
Tabulación de datos																
Depuración de datos																

ANEXO 5. Carta de intención de ejecución de proyecto



2023

Valledupar, 23 agosto de



DR. FABIO FIDEL FUENTES MEDINA
Rector
Institución educativa
CONSUELO ARAUJO NOGUERA

Asunto: Carta de intención de ejecución de proyecto de investigación como opción de grado

Cordial saludo

Como directora del programa de la licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Facultad de Educación, presento a usted la intención de participar activamente en la Institución con el trabajo de Investigación titulado: **Actividad Física Y Uso De Las Redes Sociales En Tiempo Extraescolar De Los Estudiantes De Grado 11 DE LA INSTITUCION EDUCATIVA CONSUELO ARAUJO NOGUERA, Valledupar**, de la autoría del estudiante: Jorge Eliecer cantillo castro, identificado con cedula de ciudadanía No 1.062.402.203 bajo la tutoría de la docente: Leydi Quintero paz.

Agradezco el tiempo dedicado por usted y quedo a la espera de su concepto emitido.

B. Mestre M

Firma
Nombre: Beatriz Mestre Morón
No. De Identificación: 49.786.228
Cargo: Directora Programa



www.unicesar.edu.co
Balneario Hurtado Vía a Patillal. PBX (57) (5)
5841000 EXT. 1040
Línea de atención al ciudadano 01 8000
400380
Valledupar Cesar Colombia

ANEXO 6. Carta de autorización de institución:



Institución Educativa
Consuelo Araujo Noguera
NIT.824-001-602-8 DANE 120001069341
ieconsueloaraujo@hotmail.com

Valledupar, 13 de abril de 2023

Señora
LEYDI QUINTERO PAZ
Docente Asesor Lic. Educ. Física Recreación y Deporte
Universidad Popular Cesar
Ciudad

Asunto: Aceptación proyecto de investigación.

Cordial saludo:

Por medio de la presente me dirijo a usted para informarle que a partir de la fecha el estudiante **JORGE ELIECER CANTILLO CASTRO** del programa de Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, puede realizar proyecto de Investigación con los estudiantes del grado 11°, trabajo de grado titulado "**Actividad Física y uso de las redes sociales en Tiempo Extraescolar de los estudiantes del grado 11° IE Consuelo Araujo Noguera**".

Agradeciendo su atención.

Atentamente,


Dr. FABIO FIDEL FUENTES MEDINA
Rector

Educación y bienestar social
Dirección: Carrera 38 calle 20 Ciudadela 450 años
Valledupar-Cesar