
Nivel de actividad física y su relación con la condición física auto percibida en los jóvenes clarinetistas

Andrés Fabian Sepúlveda Rojas

Universidad de Granada

andres.9508@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-9782-9482>

Fecha

Publicado: 22-10-2024

Cómo citar este trabajo

Sepúlveda, A. (2024). Nivel de actividad física y su relación con la condición física auto percibida en los jóvenes clarinetistas. *Revista Iberoamericana de Educación Musical*, 1(1), 46-57. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13968056>

Artículos originales

RIEM, 1(1), 46-57. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13968056>
Sepúlveda, A. (2024). Nivel de actividad física y su relación con la condición...

INTRODUCCIÓN

El nivel de actividad física es un componente decisivo de la salud del adolescente. Un nivel bajo continuo de actividad física está relacionado con problemas cardiovasculares y metabólicos. La actividad física es uno de los comportamientos que determinan el estado de salud, ya que juega un papel positivo en la prevención de la morbilidad y mortalidad de los individuos (Palacios et al., 2022). Por ello, es importante promover hábitos saludables basados en el ejercicio para prevenir el sedentarismo. Actualmente, es recomendado un mínimo de 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por día para los adolescentes, según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Los efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre la salud son incuestionables en la medicina moderna. Más concretamente, en la salud psicológica, la influencia del ejercicio físico se ha investigado especialmente en los trastornos de ansiedad, aunque sigue sin estar claro el mecanismo exacto por el que la actividad física influye en ellos (Nicholson et al., 2015; Matei et al., 2018; Palacios et al., 2022).

En la interpretación musical, más específicamente para los intérpretes de instrumentos de viento, percusión y de cuerdas desarrollan su actividad musical con altas exigencias físicas y cognitivas; su cuerpo, más precisamente su sistema musculoesquelético, tiene que cumplir con las posiciones exigentes, desafiantes y rigurosas adoptadas durante su interpretación musical (Pais et al., 2019; Calvo, 2015).

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

El clarinete

El clarinete es un instrumento que debe ser sostenido íntegramente para poder ser ejecutado, a diferencia del piano, el arpa o la batería; Esto significa que, a semejanza de otros instrumentos de viento madera, la totalidad de su peso debe sostenerse en el aire. Cabe precisar que, independientemente de la masa física medible en una báscula, la sensación de peso puede ser subjetiva en función de diversos factores: la constitución del intérprete, la posición adoptada y el grado de tensión corporal, ya que la relajación conlleva una mayor sensibilidad respecto a la percepción del peso (Curcó, 2020).

La interpretación del clarinete requiere la ejecución de varias tareas, entre ellas la digitación de las llaves, el soporte del instrumento en una mano, la producción de una columna de aire; por lo tanto, la embocadura y la posición de la lengua en la caña para la articulación de los sonidos requiere de cierta presión o tensión de lengua y los músculos del rostro, además de la combinación visual y manual para la lectura de la partitura y la expresión corporal durante la interpretación (Calvo, 2015).

Trastornos y lesiones

Teniendo claro que la interpretación de este instrumento implica múltiples actividades dinámicas y estáticas, es común que los clarinetistas presenten molestias osteomusculares, y ansiedad escénica.

Dentro de los diferentes trastornos y lesiones se han identificado primordialmente cuatro:

- Trastornos musculoesqueléticos
- Ansiedad por la interpretación musical
- Pérdida de la audición
- Lesiones bucodentales

Trastornos musculoesqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos especialmente localizados en la parte superior del cuerpo y las extremidades superiores, relacionados con el rendimiento musical, se definen como síntomas que tienen un impacto negativo en la capacidad de ejecución instrumental (Clemente et al., 2020; Matei et al., 2018; Rousseau et al., 2023).

Una amplia gama de factores de riesgo está asociada con los trastornos musculoesqueléticos. Estos pueden ser psicosociales, como la ansiedad, el estrés, el perfeccionismo; las condiciones de la ejecución instrumental, como la temperatura del aula de estudio o la duración de las sesiones de estudio junto a los períodos de descanso insuficientes; las condiciones técnicas, como la postura, las lesiones y el nivel de condición física deficiente (Clemente et al., 2020; Matei et al., 2018; Rousseau et al., 2023).

Ansiedad por la interpretación musical

La ansiedad por la interpretación musical es un obstáculo reiterativo para los instrumentistas, se define como una clase de ansiedad social e incluso como una ansiedad focal discreta con operatividad normal fuera de situaciones específicas de interpretación musical, frecuentemente definida como miedo escénico, la cual puede producir sensaciones que van desde un deterioro leve hasta niveles que pueden calificar para un diagnóstico de trastorno de ansiedad social (Nicholson et al., 2015; Matei et al., 2018).

El trastorno de ansiedad social es un trastorno que se manifiesta por miedo excesivo de una o más situaciones que implican un posible escrutinio por parte de otros, donde el miedo, el temor, la vergüenza y la humillación, impiden el normal desarrollo de la actividad interpretativa musical. Los miedos están involucrados en tres contextos principales: actuación formal, interacción formal y ser observado mientras se realizan actividades de rutina (Nicholson et al., 2015).

La ansiedad de ejecución se toma en consideración como una manifestación propia del trastorno de ansiedad social. Sin embargo, es esencial dar a entender que la ansiedad de ejecución es frecuente tanto en músicos profesionales como no profesionales, la cual no es habitualmente incapacitante (Herrera et al., 2015).

De esta manera, la ansiedad escénica musical implica unos síntomas que abarcan desde el estrés normal y la ansiedad intrínseca que involucran la ejecución musical hasta síntomas seriamente limitantes de temor, miedo extremo y pánico. Resalta la coincidencia en el reconocimiento de tres dimensiones o componentes propios que se relacionan entre sí, definidos de la siguiente manera: dimensión fisiológica la cual evidencia síntomas físicos como sudoración, taquiarritmia, entre otras; dimensión cognitivo-emocional en que se manifiesta raciocinio insensato e ilógico, temor a cometer errores, intranquilidad por equivocarse, etcétera; y dimensión conductual que produce la necesidad de no observar a las personas, conductas evasivas, etc. (Herrera et al., 2015).

Desde hace un tiempo atrás, gran cantidad de artistas han manifestado que sufrían ansiedad escénica, demostrando que, uno de los problemas más significativos que se debe hacer frente durante la formación musical de los estudiantes en los conservatorios es a la ansiedad escénica (Herrera y Campoy 2020).

La ansiedad escénica o ansiedad por la interpretación musical es un problema reiterativo y agobiante entre los músicos profesionales y no profesionales (Nicholson et al., 2015; Matei et al., 2018); la interferencia en las respuestas cognitivas y fisiológicas a causa de la ansiedad escénica o ansiedad por interpretación musical en los alumnos e intérpretes músicos les limita durante sus rutinas de estudio o en sus conciertos a causa de sus altos niveles de ansiedad (Herrera et al., 2015).

El pánico a la valoración negativa puede desempeñar un papel especialmente importante en la ansiedad por la interpretación musical, dado que, en la interpretación musical, es muy probable que la evaluación provenga del público, docentes, maestro, compañeros y jurados, y dicha evaluación puede ser muy importante para la carrera y el autoconcepto o la introspección (Nicholson et al., 2015).

Pérdida de la audición

Los músicos están expuestos regularmente a niveles de volumen de sonido que superan el límite recomendado de 85 dB, lo que puede producir pérdida auditiva inducida por ruido, además de causar otros trastornos y síntomas como tinnitus, hiperacusia, distorsión y diplacusia. algunos de los cuales son incurables. (Matei et al., 2018).

Durante las últimas décadas se han realizado esfuerzos para educar a los músicos en cuanto a los efectos de la exposición al sonido; teniendo en cuenta que la exposición al sonido depende de variables como el instrumento, el repertorio tocado, el tiempo de exposición, el entorno, los instrumentos circundantes y la disposición de los asientos, se recomienda a los

estudiantes de música y a los músicos profesionales el uso de protección auditiva (Matei et al., 2018).

Lesiones bucodentales

Las lesiones buco dentales son aquellas heridas o traumatismos localizados en la región bucal y peribucal que afectan o causan problemas de ortodoncia, trastornos de la articulación temporomandibular, traumatismos de tejidos blandos, herpes labial y sequedad de boca (Pais et al., 2019).

Además de las úlceras traumáticas o por presión, pueden presentarse otro tipo de lesiones en la cavidad bucal. Las enfermedades vesiculoerosivas orales que tienen una causa inmunopática, como el liquen plano, el pénfigo vulgar, el penfigoide de las mucosas, el eritema multiforme y la estomatitis aftosa recurrente, también manifiestan úlceras orales, adicionalmente las lesiones herpéticas orales primarias o recurrentes pueden despertar un pequeño grupo típico de úlceras. En los instrumentistas de lengüeta simple, la aparición de lesiones traumáticas o úlceras en esta región es una posibilidad, que puede ocurrir debido a las altas presiones que son inducidas por la boquilla de los instrumentistas de lengüeta simple (Pais et al., 2019).

PROPÓSITOS, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Propósito de la investigación

Los jóvenes clarinetistas actualmente presentan una actividad física insuficiente y limitada, lo que se refleja en el sedentarismo; condición que representa un factor de riesgo para enfermedades crónicas. Esto también indica que la mayoría de los clarinetistas no cumplen con las recomendaciones indicadas para la actividad física diaria (Calvo, 2015).

Objetivos

- Analizar la condición física auto percibida de los jóvenes clarinetistas.
- Analizar la relación entre la edad y la condición física auto percibida de los jóvenes clarinetistas.
- Determinar el nivel de actividad física de los jóvenes clarinetistas.

Hipótesis

En relación con los objetivos previamente establecidos, se hace preciso citar el trabajo realizado sobre carga física de trabajo y hábitos de estudio y de trabajo en estudiantes de clarinete (Calvo, 2015). Partiendo de estos supuestos, la hipótesis planteada es que, a mayor categoría de peso, menor nivel de condición física auto percibida de los clarinetistas.

METODO DE INVESTIGACIÓN

MUESTRA. /PARTICIPANTES

Los participantes de esta investigación son 20 clarinetistas jóvenes, que integran la Asociación de Músicos BandaOrquestaCoro Ciudad de Melilla, el Conservatorio Profesional de Música de Melilla.

VARIABLES DE ESTUDIO

Se desarrollan las variables de edad, sexo, peso y talla; además de las propuestas en los siguientes instrumentos:

- Escala IFIS
- Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-A)

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación sustenta con base metodológica y empírica lo que después será debatido, conservando la senda de la sociología de la música. De este modo, se intentará dar respuestas a interrogantes como:

¿Cuál es la condición física auto percibida de los clarinetistas?

¿La condición física interviene en la ejecución musical?

¿Cuál es el nivel de actividad física de los clarinetistas?

MATERIALES E INSTRUMENTOS DE MEDIDA Y RECOGIDA DE DATOS.

Esta medida se evaluará con el IFIS (International Fitness Scale), que originalmente se creó en inglés y posteriormente se tradujo y validó en varios idiomas, incluido el español; este instrumento consta de cinco ítems de escala tipo Likert: condición física (Physical fitness) general; aptitud cardiorrespiratoria; percepción de la fuerza muscular; velocidad agilidad; y

flexibilidad; las posibilidades de respuesta son muy mala, mala, aceptable, buena y muy buena; la estimación para cada elemento es de 1 a 5 (Palacios et al., 2022).

Varios estudios han demostrado su fiabilidad y validez en una población adolescente. Asimismo, el IFIS ha demostrado su alta validez y buena confiabilidad tanto en adultos jóvenes como en niños (Palacios et al., 2022).

El PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents) consta de nueve preguntas que evalúan diferentes aspectos de la actividad física realizada como caminar, bailar, jugar y saltar entre otras actividades frecuentes realizadas durante la semana. Esto incluye actividades escolares como física. El resultado global de la prueba es una puntuación de 1 a 5 hasta la pregunta 8. La pregunta 9 permite hacer observaciones como si el adolescente estaba enfermo o si algo le impidió hacer ejercicio durante la semana. le impidió hacer ejercicio durante la semana (Palacios et al., 2022).

PROCEDIMIENTO DE REALIZACIÓN DEL ESTUDIO

Los cuestionarios serán entregados con el conocimiento y aprobación de la dirección de la Asociación de Músicos BandaOrquestaCoro Ciudad de Melilla, la dirección del Conservatorio Profesional de Música de Melilla.

Posteriormente, se acordará que esta actividad se realizará en un ensayo general por parte de la Asociación de Músicos BandaOrquestaCoro Ciudad de Melilla, durante una clase de clarinete por parte de los clarinetistas jóvenes del Conservatorio Profesional de Música de Melilla. Los cuestionarios se administrarán entre mayo y junio del año 2023.

Para el estudio de los datos obtenidos de esta investigación se emplearán diferentes técnicas de análisis cuantitativo con la asistencia del programa informático SPSS para Windows (versión 25), un software de aplicación habitual en el análisis estadístico de la investigación social y educativa, utilizando dichas técnicas en el análisis de los datos recogidos en el cuestionario aplicado.

Dentro de las diferentes posibilidades de análisis estadístico de los datos se han nominado primordialmente dos

- Estadísticos descriptivos: frecuencias y porcentajes de las diferentes variables
- Prueba U Mann-Whitney

REFERENCIAS

- Clemente, M., Mendes, J., Vardasca, R., Moreira, A., Branco, C., Ferreira, A., & Amarante, J. (2020). Infrared thermography of the cráneo-cervico-mandibular complex in wind and string instrumentalists. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 93, 645–658. <https://doi.org/10.1007/s00420-020-01517-6>
- Curcó, O. C. (2020). El desafío de sostener el clarinete: reflexión sobre las alternativas para aliviar su peso. *AV Notas: Revista de Investigación Musical*, (9), 140-155.
- Gallego, C., Martín, J., Ruiz, L., & Pérez, J. (2015). Efecto de un programa de actividad física, sobre los indicadores de salud en clarinetistas. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(4), 180-180. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.015>
- Granda, J., Lledó, L., & Barbero, C. (2012). Un análisis de las patologías musculoesqueléticas en clarinetistas. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical - RECIEM*, 8, 3. https://doi.org/10.5209/rev_RECI.2011.n8.38030
- Herrera, L., & Campoy, C. (2020). Ansiedad escénica musical en profesorado de conservatorio: frecuencia y análisis por género. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 32-47. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.184>
- Herrera, L., Manjón, G., & Lorenzo, O. (2015). Ansiedad escénica musical en alumnos de flauta travesera de conservatorio. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 169-181. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045364007>
- Matei, R., Broad, S., Goldbart, J., & Ginsborg, J. (2018). Health education for musicians. *Frontiers in psychology*, 9, 1137. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01137>
- Nicholson, D., Cody, M., & Beck, F. (2015). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*, 43(3), 438-449. <https://doi.org/10.1177/0305735614540018>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2019). *Un Nuevo Estudio Dirigido Por La OMS Indica Que La Mayoría de Los Adolescentes Del Mundo No Realizan Suficiente Actividad Física, y Que Eso Pone En Peligro Su Salud Actual y Futura*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Pais, M., Mendes, J., Cerqueira, J., Moreira, A., Vasconcelos, M., Pinhão, A., & Amarante, J. (2019). Integrating piezoresistive sensors on the embouchure analysis of the lower lip in single reed instrumentalists: implementation of the lip pressure appliance (LPA). *Clinical and Experimental Dental Research*, 5(5), 491– 496. <https://doi.org/10.1002/cre2.214>
- Palacios, R., Parraca, J., Mendoza, M., Pastor, R., Muñoz, L., & Adsuar, J. (2022). Level of Physical Activity and Its Relationship to Self-Perceived Physical Fitness in Peruvian

- Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1182. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19031182>
- Rousseau, C., Taha, L., Barton, G., Garden, P., & Baltzopoulos, V. (2023). Assessing posture while playing in musicians—A systematic review. *Applied Ergonomics*, 106, 103883. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2022.103883>
- Calvo, A. (2015). Carga física de trabajo y hábitos de estudio y de trabajo en estudiantes de clarinete. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 16(1), 15-24.

ANEXOS

IFIS



INTERNATIONAL FITNESS SCALE

It is important that you do this test by yourself without taking into account the answers or opinion from other persons. Your answer is only useful for the progress of science and medicine. Please answer all the questions and do not leave any blank. Mark only one answer per question, and more important: be sincere. Thank you for your cooperation.

NAME: _____ DATE (dd-mm-yy): _____

Please, think about your current level of physical fitness (compared with your friends) and choose the most appropriate answer.

My general physical fitness is:

- Very poor (1)
- Poor (2)
- Average (3)
- Good (4)
- Very good (5)

My cardiorespiratory fitness (capacity to do exercise, for instance long running) is:

- Very poor (1)
- Poor (2)
- Average (3)
- Good (4)
- Very good (5)

My muscular strength is:

- Very poor (1)
- Poor (2)
- Average (3)
- Good (4)
- Very good (5)

My speed / agility is:

- Very poor (1)
- Poor (2)
- Average (3)
- Good (4)
- Very good (5)

My flexibility is:

- Very poor (1)
- Poor (2)
- Average (3)
- Good (4)
- Very good (5)

IFIS has been developed by the PROFITH research group, Granada, Spain. Versions of IFIS in different languages and for different age groups are available at: <http://profith.ugr.es/IFIS> IFIS was originally design and validated under the umbrella of the HELENA study, original reference: Ortega et al. The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. *Int J Epidemiol* 2011;40:701-1. IFIS has also been validated in adults: Ortega et al. *Scand J Med Sci Sports*, 2013;23:749-57; in children: Sanchez-Lopez et al. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;25:543-51; and in women with fibromyalgia: Alvarez-Gallardo et al. *Arch Phys Med Rehabil*. 2016;97:395-404.

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

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

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, karate, ...).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

- No hice/hago educación física.....
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

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

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

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

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

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

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Si.....
- No.....