



Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Protocolo de Investigación

“Evaluación del nivel actividad física en adolescentes de educación básica.”

Presenta

Ana Paola Nava López

Matrícula: 2182027516

Asesor Interno
Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez
37008

Asesor Interno
Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

El periodo de la prestación de servicio social será del 26 de septiembre del 2022 al 26 de marzo del 2023.

INDICE	
I. DATOS GENERALES	3
II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN	3
III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA	3
IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO	3
V. NOMBRES DE LOS ASESORES	3
VI. INTRODUCCIÓN	4
VII. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN	5
VIII. OBJETIVO	6
General.....	6
Específico	6
IX. MARCO TEÓRICO	6
X. METODOLOGÍA	14
XI. ACTIVIDADES REALIZADAS	15
XII. METAS ALCANZADAS	22
XIII. RESULTADOS	23
XIV. CONCLUSIONES	28
XV. RECOMENDACIONES	28
XVI. REFERENCIAS	32
ANEXOS	36

I. DATOS GENERALES

Ana Paola Nava López

2182027516

Créditos cubiertos 100%

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 26 de septiembre 2022.
- Fecha de terminación: 26 de marzo 2023

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnología de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

V. NOMBRES DE LOS ASESORES

Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

VI. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual la ausencia de actividad física (AF) representa uno de los grandes problemas también denominado sedentarismo teniendo consecuencias perjudiciales en la salud. En México más de la mitad de la población de niñas, niños y adolescentes reportó no realizar ningún tipo de AF en los últimos 12 meses, además el área geográfica parece influir en la AF, ya que en las zonas urbanas (53%) es mayor el porcentaje de población que no reporta realizar AF en comparación con el área rural (47%). En la población de 15 a 19 años más de la mitad cumple con las recomendaciones de AF (54%) en el sexo masculino se observó que el 61% cumple con estas recomendaciones a diferencia de las mujeres con un 47%, reportó la ENSANUT 2018-19. (ENSANUT, 2018-19; Serrano, 2007).

Se ha reportado que el abandono y el desinterés hacia el deporte es un tema relevante en esta población debido a que no hay motivación o interés por parte de los adolescentes ya que conforme avanza su edad, va descendiendo la participación gradualmente por el abuso de las nuevas tecnologías como nueva forma de entretenimiento en esta población (Madrona, 2012).

Se ha evidenciado que el sedentarismo en la población adulta se asocia con una mayor mortalidad en el caso de los niños se considera como sedentarismo el tiempo que pasan frente a pantalla ocasionando sobrepeso y obesidad en los primeros años así como un desarrollo cognitivo deficiente (Ruiz, et al., 2019; Gobierno de México, s.f.) .

En México el Sistema Educativo Nacional se compone de tres niveles tipo básico Preescolar, Primaria y Secundaria. La Secundaria es el último grado de la educación básica que consta de tres modalidades: General, Técnica y Telesecundaria cada una consta de tres años y en donde se busca que los adolescentes adquieran herramientas para su formación a lo largo de su vida (Gobierno del Estado de México, s/f).

En todas las modalidades se imparten materias como: Español, Lengua extranjera, Matemáticas, Biología, Física, Química, Historia, Geografía, Formación Cívica y Ética, así como Áreas de Desarrollo Personal y Social Artes, Educación Socioemocional y Tutoría, Educación Física y en algunas instituciones los Ámbitos de Autonomía Curricular (Gobierno del Estado de México, s/f).

Es importante conocer la AF que realizan los adolescentes con la finalidad de valorar si esta práctica afecta al incremento de enfermedades como desarrollo de obesidad y aparición de enfermedades metabólicas, cardiovasculares (Gomes, et al., 2009).

Para poder medir la AF existen distintos instrumentos algunos de ellos son considerados los más precisos, por ejemplo: agua doblemente marcada, calorimetría indirecta y observación directa, pero resultan costosos y poco prácticos, por tanto, se opta por alternativas subjetivas como los cuestionarios de 24 horas, ya que es una herramienta útil para conocer la AF que realiza una persona, esta herramienta se caracteriza por ser económica y fácil de aplicar siempre y cuando esté validada y sea precisa (Gomes, et al., 2009; Cancela, 2015).

VII. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018-19 reportó que el 51.4% de niños y adolescentes no realizó ninguna AF durante los 12 meses previos, la ENSANUT específico que las niñas son las que menos realizan algún tipo de AF en comparación con los niños y adolescentes (58.7 %, 44.5 % respectivamente) mientras que en las zonas urbanas (52.9 %) es mayor el porcentaje de AF que no realizan a comparación de la zona rural (47.2 %).

El 84.6% de los escolares de 10 a 14 años no cumplen con las recomendaciones de AF diaria (ENSANUT, 2018-19).

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el 2021 registró que la población de 18 años y más son más activos físicamente con un 39.6%. El 73.9% de la población que realiza deporte o ejercicio físico lo hizo por motivos de salud. Esto incrementó con respecto a 2020 con un 3.3%. En esta estadística los hombres incrementaron su porcentaje en relación con el levantamiento anterior (INEGI,2022).

Por lo anterior, la AF en adolescentes es de suma importancia ya que brinda múltiples beneficios a la salud y buen desarrollo en esta etapa de su vida, por lo cual la presente investigación se enfoca en analizar la AF que realizan los adolescentes y brindar información de esta.

VIII. OBJETIVO

General

- Analizar la actividad física que realizan los adolescentes.

Específico

- Conocer el tiempo que le dedican a la actividad física.
- Reconocer si hay presencia de sedentarismo en los adolescentes.
- Brindar información sobre la actividad física.

IX. MARCO TEÓRICO

Adolescentes

La adolescencia es el periodo de la vida que una persona transita de la niñez a la edad adulta, ocurre desde los 10 años hasta los 19 años, para saber un rango exacto es necesario primero establecer el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa (Salud del adolescente, 2019).

Las etapas de la adolescencia son:

- Temprana, que se caracteriza por la aparición de las hormonas sexuales y abarca las edades de 10 a 13 años.
- Media, ocurre en el periodo de edad de 14 a 16 años y se acompaña de cambios a nivel psicológico y en la construcción de su propia identidad.
- Tardía, en esta clasificación inicia a sentirse más cómodos con su cuerpo, buscan la aceptación para definir así su identidad y va de los 17 y puede llegar hasta los 21 años (¿Qué es la adolescencia?, s. f.).

En esta etapa se establecen ciertos comportamientos que pueden proteger su salud y de otras personas que los rodean o ponerlas en riesgo (la alimentación, la AF, el consumo de sustancias psicoactivas y la actividad sexual). Las oportunidades son fundamentales para responder a las necesidades y derechos específicos de los adolescentes (Salud del adolescente, 2019).

Actividad física

Se entiende por AF aquel movimiento del cuerpo que es producido por los músculos esqueléticos y que promueven el gasto energético por sobre el nivel de reposo, se puede describir mediante frecuencia, intensidad, tiempo y tipo. Incluye actividades que requieren movimiento corporal como por ejemplo durante el juego, trabajo, a la hora de ir de un lugar a otro (caminar, bicicleta), tareas domésticas o bien actividades recreativas (Estilos de vida saludables - Qué es la actividad física, s/f.).

Se recomienda que los adolescentes:

- Realicen al menos 60 minutos al día de AF moderada a intensa durante la semana (principalmente aeróbicas).
- Complementar con actividades aeróbicas intensas para fortalecer los músculos y huesos (al menos tres días a la semana).
- Limitar permanecer frente a pantallas

(Actividad física, 2020).

Algunos de los beneficios de la AF durante la etapa de adolescencia son:

- Elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, previene la osteoporosis, mejora la resistencia y la fuerza, etc.
- Tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, elimina el estrés y previene el insomnio.
- En cuanto a nivel socioafectivo promueve la iniciativa, canaliza la agresividad y enseña a aceptar y superar los fracasos y asumir las responsabilidades y respetar las normas.

(IMJUVE, 2017).

Tipos de actividad física

Existen tres tipos principales de AF para la salud el primero está relacionado con el trabajo cardiovascular conocido mejor como actividad aeróbica, el de fortalecimiento muscular/ fuerza y fortalecimiento óseo. También están las actividades de equilibrio y flexibilidad, todas estas son muy beneficiosas.

La actividad aeróbica es la más benéfica para el corazón y los pulmones, esto es por la frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno del cuerpo que aumenta y ayuda una mejor aptitud física de las personas.

Existen niveles de intensidad en la actividad aeróbica:

- Intensidad baja: son actividades que requieren el mínimo esfuerzo como por ejemplos actividades que realizamos de manera cotidiana
- Intensidad moderada: en estas actividades se requiere un trabajo tanto del corazón como de pulmones y músculos, generando un aumento en la frecuencia cardiaca y en la respiración, es posible saber que se está realizando este nivel de intensidad si ya no es posible catar y solamente hablar.
- Intensidad vigorosa: cuando se analiza este nivel de intensidad el trabajo será mayor tanto del corazón, pulmones y músculos y será posible identificar esta intensidad cuando una persona solo pueda decir algunas palabras.

Es recomendable realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa debido a los beneficios que proporciona al corazón, sin embargo, el optar por realizar actividades de intensidad baja son una opción adecuada cuando no se realiza ningún tipo de AF.

Algunos ejemplos de actividad aeróbica: empujar el carro de compras, jardinería, uso de herramientas, caminar, senderismo, correr, trotar, saltar la cuerda, andar en bicicleta, bailes de salón, bailes, tenis, fútbol, hockey o basquetbol, cada uno con cualquier tipo de intensidad.

- *Actividad física de fortalecimiento muscular*

La AF anaeróbica ayuda con el fortalecimiento y definición de los músculos, en este tipo de actividad el cuerpo no necesita oxígeno como en la aeróbica ya que lo que utiliza es fuerza como como energía de impulso para un trabajo deportivo, estos mejoran la fuerza, la potencia y resistencia de los músculos algunos ejemplos son: pesas libres, abdominales, carreras breves e intensas y la ayuda de bandas elásticas, subir escaleras, etc.

- *Actividad física de fortalecimiento óseo*

En este tipo de actividades son los pies, las piernas o los brazos son los encargados de soportar el peso del cuerpo, además los músculos se contraen, lo que ayuda a que los huesos se fortalezcan. Este tipo de actividad también puede ser considerada aeróbica siempre y

cuando haya un mayor trabajo o esfuerzo del corazón y pulmones. Algunos ejemplos son: correr, caminar, saltar la cuerda o levantar pesas.

- *Actividad física de equilibrio*

Las actividades de equilibrio mejoran la capacidad de resistir ante fuerza estas pueden ser provocadas por caídas, sin importar que estén en movimiento o no, también fortalecer los músculos de la espalda, abdomen y piernas ayudan a mejorar el equilibrio

Algunos ejemplos de actividades de equilibrio son: caminar apoyando desde el talón hasta los dedos, caminar de reversa, pararse en un solo pie.

- *Actividad física de flexibilidad*

Para poder tener mayor flexibilidad es necesario realizar estiramientos y poder mover las articulaciones, algunos ejemplos son: tocar la punta de los pies, estiramientos laterales o practicar yoga (*LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN| Tipos, s.f.*).

Categorización de la intensidad de actividad física

Para categorizar la intensidad de la actividad física se usa la unidad de medida del índice metabólico (MET).

Un MET (gasto metabólico basal) se entiende como el consumo de energía de una persona que se encuentra en estado de reposo, esto equivale a 1 kcal por kilo de peso y hora. Para poder conocer la intensidad o esfuerzo que se requiere para las AF se utilizan el número de METs que se necesitan para realizar las actividades, las cuales se pueden dividir en tres niveles:

1. Actividad de intensidad leve o ligera: se consideran menos de 3 METs, algunas actividades son pasear, actividades domésticas o ejercicios de elasticidad.
2. Actividad de intensidad moderada: el gasto es de 3 a 6 METs, caminar a paso rápido o bailar son ejemplos de este tipo de intensidad.
3. Actividad de intensidad vigorosa: se utilizan más de 6 o más METs en actividades deportivas o competitivas o ejercicios aeróbicos (Morales, et al., 2016).

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) es el instrumento que mide la AF, es un instrumento propuesto por la OMS que tiene validez y confiabilidad, este cuestionario mide el nivel de AF mediante una serie de preguntas en cuatro dominios (laboral, doméstico, transporte y tiempo libre). El indicador de AF se expresa de manera continua, en

MET-minutos/semana, categórica y clasificándolos en nivel bajo, moderado o alto (Badilla, et al., 2021, Seron et al., 2010).

Para la obtención de METs se multiplica cada uno de los valores (3, 4 u 8) por el tiempo diario de AF en minutos, posteriormente multiplicar por el número de días a la semana que se realiza la actividad (Badilla, et al., 2021; Seron et al., 2010).

Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ:

Nivel de actividad física alto:

- Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana
- o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana

Nivel de actividad física moderado

- Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa al menos por 20 minutos diarios.
- Reporte de 5 o más días de actividad moderada y/o caminata por lo menos de 30 minutos diarios.
- Reporte de 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 METs-min/semana

Nivel de actividad física bajo

- Se define cuando el nivel de AF del sujeto no está incluido en las categorías alta o moderada (Badilla, et al., 2021; Seron et al., 2010).

AF relacionada con la salud mental

La práctica de AF es muy benéfica en la salud mental y psicológica, ya que se puede usar como un método terapéutico que ayuda en algunos procesos como estrés, ansiedad y depresión. Se ha visto que las personas que refieren hacer AF moderada o vigorosa son las menos propensas a presentar niveles altos de estrés, síntomas de depresión y ansiedad a diferencia de las personas sedentarias, también previene la aparición de síntomas asociados a los trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, etc.

Diversos artículos relacionan que la AF con la salud mental es amplia, ya que resulta muy benéfica para la salud en general porque ayuda a la prevención de enfermedades crónicas y se relaciona con el estado de salud físico, cognitivos complejos (Granados, et al., 2020; Serrano, 2007).

Efectos favorables de la AF sobre la salud física

Alguno de los efectos que favorecen a la salud son:

- Reducción al inicio y en el progreso de patologías.
- Se observan cambios en el tejido adiposo, sensibilidad a la insulina, control glucémico y presión arterial.
- Previene y trata enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a prevenir y controlar la obesidad.
- Reduce la incidencia de diabetes mellitus tipo 2.
- Mejora las capacidades condicionales como fuerza, resistencia, flexibilidad, entre otros.
- Reducción de pérdida ósea.
- Estudios señalan que el ejercicio constante reduce el riesgo de patología como el cáncer y la reparación de enfermedades (Granados, et al., 2020).

Beneficios de la actividad física

- *Mortalidad*

El ejercicio reduce la mortalidad en jóvenes además también se suele utilizar como tratamiento para algunas enfermedades crónicas en poblaciones adultas. En el caso de las enfermedades cardiovasculares se sabe que la AF ayudará a prevenir riesgos de padecer alguna enfermedad coronaria, eventos cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

- *Capacidad aeróbica y desarrollo osteomuscular*

También se ha demostrado que el realizar AF aumenta la capacidad aeróbica además del desarrollo muscular y la densidad ósea.

- *Beneficios psicosociales y cognitivos*

Otro beneficio de la AF es mejorar el bienestar psicosocial y la autoestima también se ha visto que mejora las habilidades motoras y cognitivas además de brindar una mejor estructura y

función cerebral. Respecto al rendimiento escolar y habilidades cognitivas se sabe que tiene un impacto positivo aunado a brindar efectos positivos en el comportamiento (Ruiz, et al., 2019).

En la salud mental la AF ayuda a la reducción de ansiedad y estrés, también ayuda con el insomnio o consumo de medicamentos; de igual manera se ha visto que ayuda a mejorar la autoestima, a la concentración, memoria y función cognitiva.

La AF mejora las interacciones sociales de los niños y adolescentes ya que hay una amplia gama de competencias y cualidades como la cooperación, comunicación, liderazgo, disciplina, trabajo en equipo, concentración y memoria; también ayuda a que se traten ciertos problemas sociales como podría ser la delincuencia, adicciones de sustancias nocivas a la salud o alcoholismo, violencia familiar, entre otros factores (Torres, et al., 2020).

- *Síndrome metabólico y factores de riesgo cardiovasculares*

Existen estudios que apoyan que hay una asociación entre AF y la disminución de factores de riesgo cardiovascular, como disminución de tejido adiposo, reducción de niveles de colesterol y/o triglicéridos en jóvenes con colesterol alto, también una reducción de presión arterial en jóvenes con hipertensión esencial leve.

Existe suficiente evidencia que indica que la AF se relaciona positivamente con parámetros de salud cardiorrespiratoria y metabólica en niños y jóvenes. Los niños que indican que realizan ejercicio se observa que presentan un mejor porcentaje de grasa corporal y su perfil de enfermedades cardiovasculares metabólicas es menor su riesgo.

- *Obesidad y control de peso*

En los niños escolares se observa que la relación de AF y la disminución de adiposidad (Ruiz, et al., 2019).

La AF permite un adecuado crecimiento y desarrollo del sistema cardiovascular, musculoesquelético y cerebral además de prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia entre otras enfermedades. De igual modo mejora la función muscular, pulmonar y cardíaca mediante la absorción de oxígeno realizada por los glóbulos, también se logra desarrollar la percepción del espacio, coordinación motora, el equilibrio con ello dando paso a un adecuado crecimiento ya que se estimula el tejido ósea y muscular.

Esto también ayuda a la capacidad de los glóbulos para una mejor absorción de oxígeno, esto ayuda a mejorar la función muscular, pulmonar, cardíaca y también la función cerebral; desarrolla capacidades de coordinación motora, agilidad y equilibrio. Mejora el

proceso de crecimiento esto se debe por la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular (Torres, et al., 2020).

Sedentarismo

El sedentarismo es un estilo de vida o conducta que se caracteriza por un bajo gasto de energía $\leq 1,5$ MET (excepto dormir) se suele realizar de forma sentado o acostado, las personas sedentarias son las que hacen actividades que exigen muy poco movimiento en sus tareas o labores (home office, conductores, jugar videojuegos) (Sánchez, et al., 2015; Secretaría Nacional del Deporte s/f).

En el caso de las personas que sí realizan las recomendaciones de AF pero el resto del día tengan un comportamiento inactivo se puede considerar sedentario y activo al mismo tiempo (sedentario-inactivo, sedentario-activo, no sedentario-inactivo y no sedentario-activo) (Sánchez, et al., 2015).

Sedentarismo en adolescentes

En general la AF de los adolescentes es baja, sin embargo, quienes sí la realizan lo hacen al menos la mitad de los días que son recomendados con una intensidad moderada. Se ha observado que los hombres son más activos que las mujeres, sin embargo, al crecer los adolescentes hay una disminución de la práctica de AF y algunas veces se ve rápidamente el incremento del sedentarismo y conforme crecen tienden a disminuir AF con su familia (Morales & Cruces, 2011).

Educación básica en MX

La educación básica en México es la formación escolar que abarca los planes y programas de estudios desde los 3 hasta los 15 años y se realizan durante 12 grados divididos en 3 niveles educativos (3 grados de educación preescolar, 6 de educación primaria, 3 de educación secundaria) (Secretaría de Educación, s.f.).

Papel del docente en la materia de Educación Física

La asignatura de educación física en la educación escolar está enfocada en que los alumnos se gradúen, también a que puedan tener una identidad corporal, motriz y social, esto para desarrollar su autonomía y destreza para que les permita desenvolverse como adultos responsables. Esta materia ayuda a una formación integral en los niños y adolescentes, a través de procesos permanentes y sistemáticos, esto para garantizar su participación.

La materia de Educación Física tiene como objetivo que el alumno pueda tener un aprendizaje de manera plastificada, progresiva en la que también sea inclusiva, además se espera que con dicha materia ellos puedan incluir hábitos saludables y la AF a lo largo de su vida, otro objetivo es que los adolescentes puedan desarrollar habilidades psicomotrices, cognitivas y puedan adquirir habilidades sociales y emocionales.

La finalidad de la materia de Educación Física como asignatura está estructurado por un sistema educativo universal, obligatorio y público, ya que ayuda al desarrollo físico-motriz, a la creación y recreación de la cultura física, aporta al desarrollo integral. La AF debería de ser igualitaria para todos los jóvenes sin importar el nivel económico, socioeducativo de su entorno.

Para que los alumnos puedan adquirir los conocimientos necesarios sobre AF y estilos de vida saludables es primordial que el profesor brinde información sobre promoción de la actividad físico-deportiva

necesaria la capacitación y actualización de los profesores de Educación Física para que puedan estar preparados en el ámbito de la docencia, ya que no siempre va dirigido a ejercicio profesional (Torres, et al., 2020).

X. METODOLOGÍA

Para evaluar el nivel de AF de los adolescentes, la muestra fue de 250 alumnos de Escuelas Secundarias Técnicas de la CDMX, se excluyeron a quienes no contaban con consentimiento informado o no desearan participar.

Se aplicaron recordatorios de actividades en los cuales los alumnos registraron las actividades que realizaron en un día. El cuestionario consta de 8 clasificaciones las cuales son: ocio-inactividad, cuidado personal, doméstico, trabajo, acondicionamiento físico, deportes y caminata- carrera.

Para la aplicación del Recordatorio de Actividad Física de 24 horas, primero se les pidió anotar su nombre completo, el nombre de su escuela, edad, grupo y su sexo.

En donde debían seleccionar las actividades diarias que realizan y colocar el tiempo que le dedican a cada una de ellas recordando que todas sus actividades tenían que dar un total de 24 horas.

En el recordatorio (anexo 12) se les indicó que en la primera columna tenían registrada las horas y en la segunda columna los minutos también se les hizo hincapié en que

contestaran con la mayor sinceridad y veracidad posible, recalando que no hay respuestas correctas o incorrectas y toda esta información es confidencial.

Para la búsqueda bibliografía se realizó mediante la consulta en diferentes bases de datos como Redalyc, Scielo, PubMed, Revistas Científicas y también se obtuvo información de Organizaciones Internacionales.

XI. ACTIVIDADES REALIZADAS

En la tabla 1 se observan las actividades realizadas a lo largo del diseño de la intervención educativa por semana y día.

Tabla 1. Actividades realizadas.			
Mes	Semana	Fecha	Actividades realizadas
S E P T I E M B R E	Semana 1	26/09/2022 al 30/09/2022	<ul style="list-style-type: none"> • Terminación del curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo” en la plataforma de PROCADIST. • Participación en la selección de escuelas secundarias técnicas de la Ciudad de México para realizar la intervención. • Participación en la capacitación y actualización del curso de antropometría (Analizador de composición corporal, INBODY 270). • Entrega del resumen de documento de la capacitación y actualización del curso de antropometría. • Participación en reunión de bienvenida por medio de Google meet para la asignación de tareas. • Colaboración en la revisión de los guiones de estrategia para la intervención con mi compañera Daniela Morales.
O C T U B R E	Semana 2	03/10/2022 al 7/10/22	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión semanal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para conocer y revisar nuevas actividades y pendientes. • Participación en la revisión y corrección de las guías de navegación. • Corrección de cuestionario de consumo de alimentos y actividad física. • Reunión grupal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para revisar las guías de navegación.
	Semana 3	10/10/22 al 14/10/22	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión grupal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para la revisión y modificación de la guía de navegación de los tres cursos. • Reunión con equipo (Daniela, Atziry y Paola) para la corrección de guías de navegación. • Reunión por medio de “Google Meet” para la revisión de cuestionarios de consumo de alimentos con la Maestra Araceli Martínez Coronado.

			<ul style="list-style-type: none"> • Reunión grupal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para la asignación de nuevas actividades y revisiones pendientes. • Reunión con mi compañera Damaris por medio de "Google Meet" para la presentación a directores. • Reunión con la Maestra Araceli Martínez Coronado y compañera Damaris para la revisión de la presentación de directores. • Participación en reunión semanal con la Maestra Araceli Martínez Coronado por medio de "Google Meet" para la asignación de actividades: Speech de recordatorio de 24 hrs. • Realización de speech de recordatorio de 24 hrs. de actividad física.
	Semana 4	17/10/22 Al 21/10/22	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión con mi compañera Daniela para revisar el recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas y actividad física. • Reunión grupal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para asignación de pendientes • Reunión por medio de "Google Meet" con mi compañera Daniela para realizar el calendario basado en el calendario de la SEP. • Reunión con la Maestra Araceli Martínez Coronado y mi compañera Daniela para la revisión del calendario. • Revisión con mi compañera Daniela para el calendario.
	Semana 5	24/10/22 Al 28/10/22	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión grupal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para la revisión de documentos del servicio social y asignación de actividades. • Realización del cronograma. • Revisión de trípticos.
N O V I E M B R E	Semana 6	31/10/22 Al 04/11/22	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión con la Doctora Claudia Radilla Vázquez por medio de "Google Meet" • Elaboración del protocolo de investigación. • Entrega de protocolo de investigación y documentación del Servicio social al a Doctora Claudia Radilla Vázquez • Reunión con la Maestra Araceli Martínez Coronado Cambio de formatos de los documentos para la inscripción al Servicio Social. • Reunión con la Doctora Claudia Radilla Vázquez para la aclaración de dudas.
	Semana 7	07/11/22 Al 11/11/22	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX. • Asistencia en la escuela secundaria técnicas. • Se realizó cuestionario de consumo de alimentos de 24 horas.
	Semana 8	14/11/22 Al 18/11/22	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX. • Asistencia en la escuela secundaria técnicas.

			<ul style="list-style-type: none"> • Se realizo cuestionario de actividad física de 24 horas.
	Semana 9	21/11/22 Al 25/11/22	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX. • Asistencia en la escuela secundaria técnicas. • Participación en la báscula "Inbody 270".
D I C I E M B R E	Semana 10	28/11/22 Al 02/12/22	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX. • Asistencia en la escuela secundaria técnicas. • Participación en estadímetro.
	Semana 11	05/12/22 Al 09/12/22	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX. • Asistencia en la escuela secundaria técnicas. • Participación en la báscula "Inbody 270".
	Semana 12	12/12/22 Al 16/12/22	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX. • Asistencia en la escuela secundaria técnicas. • Participación en la báscula "Inbody 270".
	Semana 13	19/12/22 Al 23/12/22	<ul style="list-style-type: none"> • Periodo vacacional en las escuelas secundarias Técnicas.
	Semana 14	6/12/22 Al 10/12/22	<ul style="list-style-type: none"> • Periodo vacacional en las escuelas secundarias Técnicas.
E N E R O	Semana 15	2/01/23 Al 6/01/23	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión con la Doctora Claudia Radilla Vázquez sobre la propuesta de calendario de Rol del servicio social en Escuelas Secundarias Fijas (E.S.T. #40 y #84)
	Semana 16	9/01/23 Al 13/01/23	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX. • Asistencia en la escuela secundaria técnicas. • Participación en la báscula "Inbody 270"
	Semana 17	6/01/23 Al 10/01/23	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión con la Doctora Claudia Radilla Vázquez para la aclaración de dudas de las actividades a desempeñar en las Escuelas Secundarias Técnicas Fijas (E.S.T. #40 y #84) y propuesta de Recordatorio de 24 horas de Actividad Física. • Medición antropométrica en la Escuela Secundaria Técnica No.84, turno vespertino. • Participación en la báscula "Inbody 270".
	Semana 18	3/01/23 Al 7/01/23	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión con la Doctora Claudia Radilla Vázquez para coordinar las actividades a realizar en las Escuelas Secundarias Técnicas Fijas (No.40 y No.84)
F E	Semana 19	0/01/23 Al	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones antropométricas en las escuelas secundarias técnicas de la CDMX.

B R E R O		3/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Participación en los cuestionarios de 24 horas de consumo de alimentos y actividad física. Medición antropométrica en la Escuela Secundaria Técnica No.40, turno matutino. Participación en la báscula "Inbody 270".
	Semana 20	6/02/23 Al 10/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de Recordatorio de 24 horas de consumo y de actividad física, en E.S.T. No.84, turno vespertino.
		7/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de R24H con los grupos: 1°I, 1°L, 1°K y 2°H. Grupos pendientes por entregar R24H: 1°K y 2°H
		8/02/23.	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de R24H con los grupos: 1°J, 1°H, 3°G Actividad sobre la clasificación de grupo de alimentos con el grupo: 1°L.
		9/02/23.	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de R24H de consumo de alimentos pendiente con 3 alumnos del grupo 1°I. Actividad sobre la clasificación de grupo de alimentos con el grupo: 1°I. Actividad: "Fichas de vida saludable". Ficha 1. ¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?, con el grupo de 1°L. Actividad sobre la clasificación de grupo de alimentos con el grupo: 3°G.
		10/02/23.	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de R24H de actividad física con el grupo 3°H, 2°I y 2°J. Grupo pendiente por entregar de R24H de consumo: 3°H y 2°I.
	Semana 21	3/02/23 Al 7/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de Recordatorio de 24 horas de consumo de alimentos y de actividad física, en E.S.T. No.84, turno vespertino.
		3/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de R24H de consumo de alimentos y actividad física con el grupo 1°G (solo quedó pendiente una alumna). Actividad: "Fichas de vida saludable". con los grupos: 1°H, 3°G y 2°I.
		4/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Actividad: "Fichas de vida saludable", con el grupo: 1°I Alumnos pendientes por terminar R24H de consumo de alimentos del grupo: 2°H.

			<ul style="list-style-type: none"> En los grupos de 1°K y 3°H los alumnos pendientes por resolver el R24H terminaron la actividad.
		5/02/23	<ul style="list-style-type: none"> En el grupo de 2°K terminaron la actividad pendiente de R24H los alumnos que faltaron anteriormente. Actividad: "Fichas de vida saludable", con los grupos: 3°G y 3°H. Aplicación de R24H de consumo de alimentos y actividad física con el grupo 2°G (alumnos pendientes).
		6/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Actividad: "Fichas de vida saludable", con el grupo: 1°I Avance con trabajo final
		7/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de R24H de consumo de alimentos y actividad física con los grupos: 3°I y 3°F. Mediciones antropométricas con alumnos que estaban pendientes. Aplicación del cuestionario 2, con el grupo 1°I.
	Semana 22	0/02/23 Al 4/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de cuestionario 2. Actividad: "Fichas de vida saludable".
		0/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de cuestionario 2 con los grupos: 1°G, 3°F y 1°L Actividad: "Fichas de vida saludable", con los grupos de 2° grado (Asignatura de taller).
		1/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Actividad: "Fichas de vida saludable", con el grupo 1°L. Aplicación del cuestionario 2, con los grupos: 2°H y 1°K.
		2/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación del cuestionario 2, con los grupos: 3°H y 2°J. Actividad: "Fichas de vida saludable", con los grupos: 1°L, 1°J y 3°F.
		3/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación del cuestionario 2, con los grupos de 3°I y 3°G Actividad: "Fichas de vida saludable", con el grupo: 3°F.
M A R Z O	Semana 23	7/02/23 Al 2/03/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los cuestionarios.
		7/02/23	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los cuestionarios 5, 6 y 7 con los grupos: 1°I, 3°H.

	8/02/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los cuestionarios 5, 6 y 7 con los grupos: 1°G y 3°G (pendientes algunos alumnos). • Aplicación de los cuestionarios 2,5, 6 y 7 con el grupo: 2°G.
	1/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los cuestionarios 1, 2, 5, 6 y 7 con el grupo: 2°I. • Aplicación de los cuestionarios 1, 2, 4, 5, 6 y 7 con el grupo 2°J (quedó pendiente cuestionario 4). • Aplicación de los cuestionarios 1,5, 6 y 7 con los grupos: 2°H, 1°L y 1°H.
	2/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del cuestionario 4 con el grupo 1°L. • Aplicación de los cuestionarios 1, 5, 6 y 7 con los grupos: 3°I y 3°F. • Aplicación del cuestionario 1 con el grupo: 3°G.
	3/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de UNITEC con el grupo 3°F. • Aplicación del cuestionario 4 con el grupo: 1°H. • Actividad: "Fichas de vida saludable", con los grupos de 3° grado (Asignatura de taller) dos horas seguidas.
Semana 24	6/03/23 Al 0/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de cuestionarios.
	6/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del cuestionario 4 (pendientes) con el grupo 3°F. • Aplicación de los cuestionarios 5 y 6 (pendientes) con el grupo 3°G. • Aplicación del cuestionario 4 con el grupo 3°G. • Aplicación de los cuestionarios 4 (pendientes), 9 y 10 con el grupo 2°J.
	7/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los cuestionarios 4, 8, 9 y 10 (quedaron pendientes) con el grupo 2°H. • Aplicación del cuestionario 1, 4, 8 y 9 (quedaron pendientes) con el grupo 2°G
	8/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los cuestionarios 8, 9 y 10 con los grupos 1°J y 1°L. • Aplicación del cuestionario 9 con el grupo 3°H. • Aplicación del cuestionario 8 con el grupo 2°J. • Aplicación del cuestionario 4 (pendientes) con el grupo 3°F.

	9/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los cuestionarios 8 y 10 con el grupo 3°F. • Aplicación del cuestionario 10 con los grupos: 3°H y 3°G.
	0/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del cuestionario 9 con el grupo 3°G. • Aplicación de los cuestionarios 8 y 9 con el grupo 1°I. • Actividad: “Fichas de vida saludable”, con los grupos de 3° grado (Asignatura de taller) dos horas seguidas.
Semana 25	3/03/23 Al 7/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de cuestionarios.
	3/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los cuestionarios 8, 9 y 10 con los grupos: 1°H y 1°K. • Aplicación de cuestionario 1 con el grupo 1°K (quedaron pendientes). • Actividad: “Fichas de vida saludable”, con los grupos de 3° grado (Asignatura de taller)
	4/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del cuestionario 3 con el grupo 1°I y 1°L. • Aplicación de cuestionario 3 y 8 con 2°I. • Aplicación de cuestionario 1 y 3 con el grupo de 3°H.
	5/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los cuestionarios 4 y 9 con el grupo 2°I. • Aplicación de los cuestionarios 3, 11 y 12 con 3°G; junto con platica de “Acoso escolar”. • Exposición de literatura con 3°G.
	6/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad: “Fichas de vida saludable”, con 2° (asignatura de taller) • Aplicación de los cuestionarios 3, 9, 11 y 12 con el grupo 3°F. • Actividad: “Fichas de vida saludable”, con 1° (asignatura de taller)
Semana 26	0/03/23 Al 4/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de cuestionarios.
	1/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad: “Fichas de vida saludable”, con 1°L • Aplicación de cuestionarios pendientes con 2°H. • Aplicación de cuestionarios 11 y 12 con los grupos 2°I y 3°H.

	2/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de cuestionario 10 con 2°I y 2°H.
	3/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad: "Fichas de vida saludable", con 3°H, 3°G y 3°F.
	4/03/23	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de cuestionario con 11 y 12 con el grupo de 1°L. • Aplicación de cuestionario 3 y 4 con 1°K.
<p>Nombres de los cuestionarios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario Nivel Socio Económico (NSE). 2. Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes. 3. Frecuencia de consumo de alimentos. 4. Cuestionario Ingesta de bebidas. 5. Cuestionario sobrealimentación en ausencia de hambre para niños y adolescentes. 6. Cuestionario breve para medir conductas alimentarias de riesgo (CAR). 7. Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD). 8. Cuestionario de regulación emocional. 9. Cuestionario de Resiliencia para Niños y Adolescentes. 10. Escala de Percepción Global de Estrés. 11. Modelo Transteórico del Cambio del Ejercicio Físico. 12. Cuestionario de Procesos de Cambio de Conducta de Ejercicio. 		
Fuente: Elaboración propia.		

XII. METAS ALCANZADAS

La tabla 2. Corresponde a los objetivos establecidos al inicio de la intervención educativa y a las metas alcanzadas al concluir el periodo de realización.

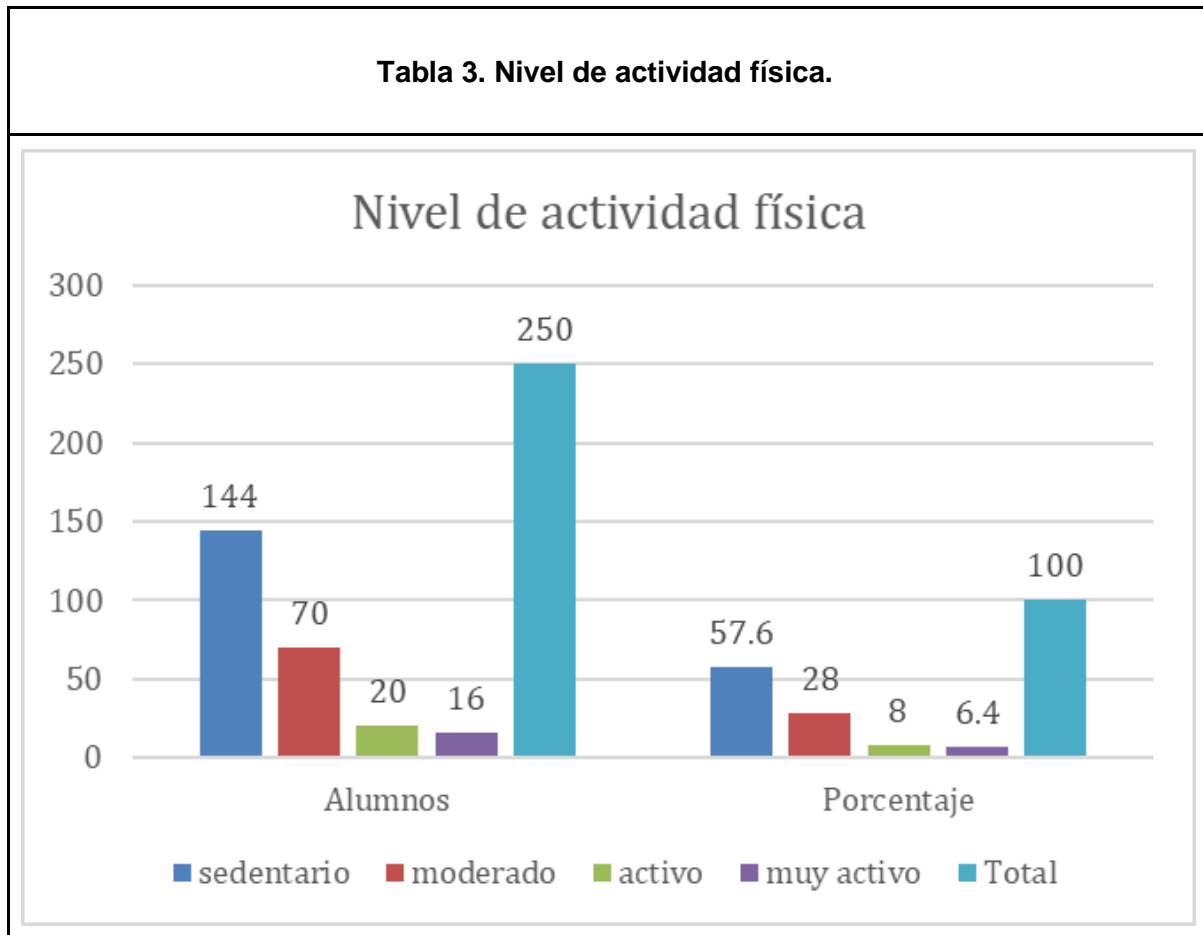
Tabla 2. Objetivos y metas alcanzadas

Objetivos		Metas alcanzadas	
General	Analizar la actividad física que realizan los adolescentes.	100%	✓
Específico	Conocer el tiempo que le dedican a la actividad física.	100%	✓
	Reconocer si hay presencia de sedentarismo en los adolescentes.	100%	✓
	Brindar información sobre la actividad física.	100%	✓

Fuente: Elaboración propia

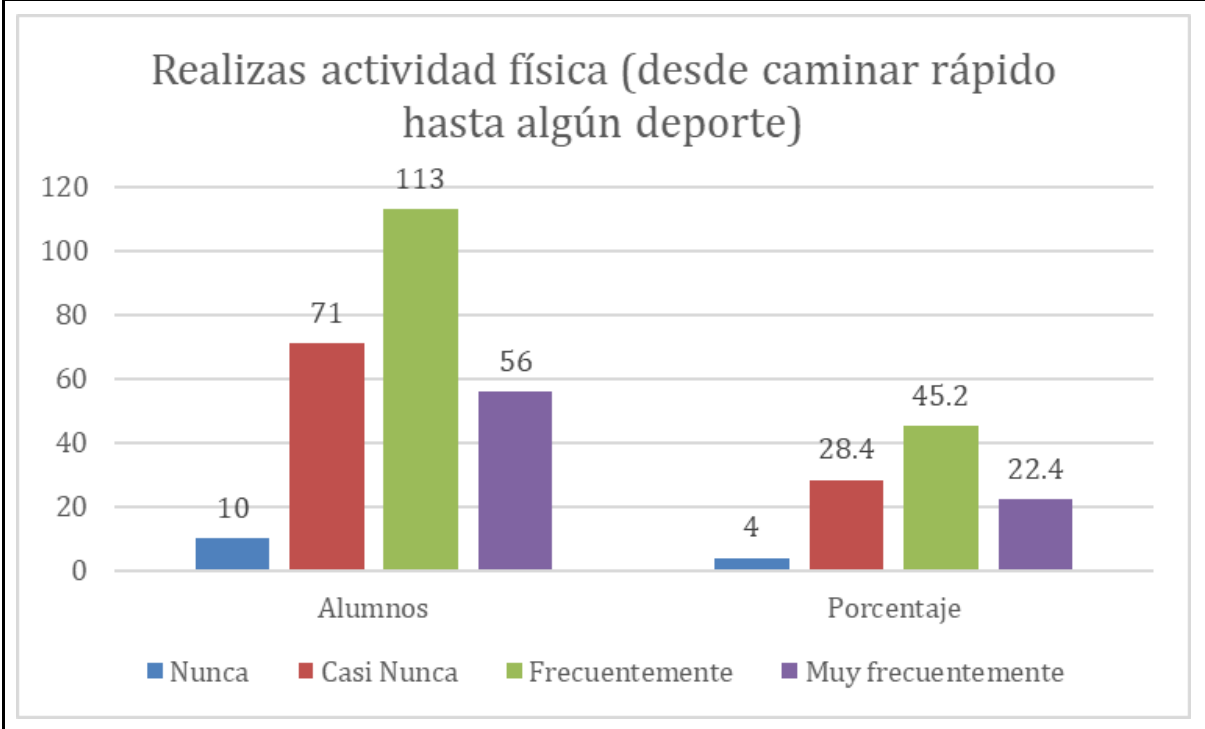
XIII. RESULTADOS

El nivel de actividad física en los adolescentes de educación básica se presenta en la tabla 3. Se evaluaron a 250 adolescentes siendo un porcentaje muy pequeño los que realizan una actividad física “muy activo” con 6.4 %, mientras que 57.6% confirman ser sedentarios. Y el 28% y 8% refirieron se de actividad física moderada y activa respectivamente.



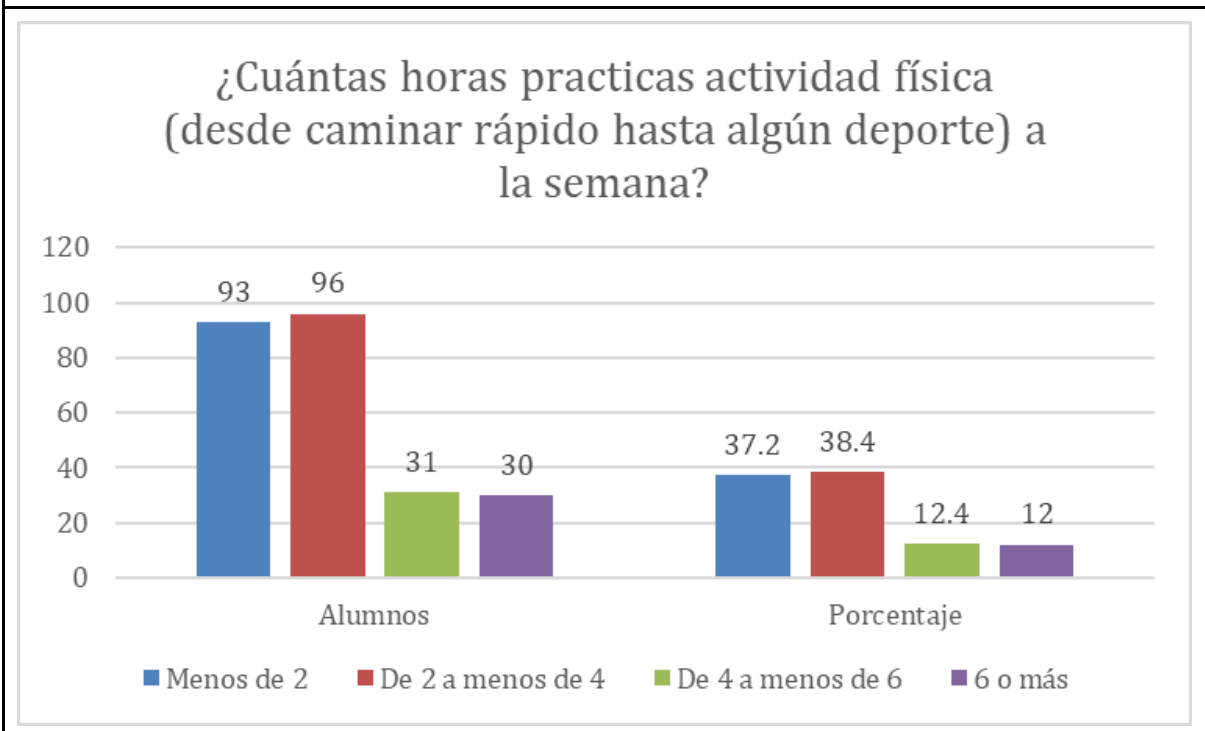
En la tabla 4 se muestra la actividad física que realizan los alumnos desde caminar hasta realizar algún deporte. Indicaron 113 adolescentes que “frecuentemente” realizan alguna actividad (45.2%) siendo un 4% los que “nunca” han realizado alguna actividad física; el 28.4% refirieron que “casi nunca” hacen actividades y por último los jóvenes que “muy frecuentemente” sí realizan algún deporte o actividad física (22.4%).

Tabla 4. Realización de actividad física.



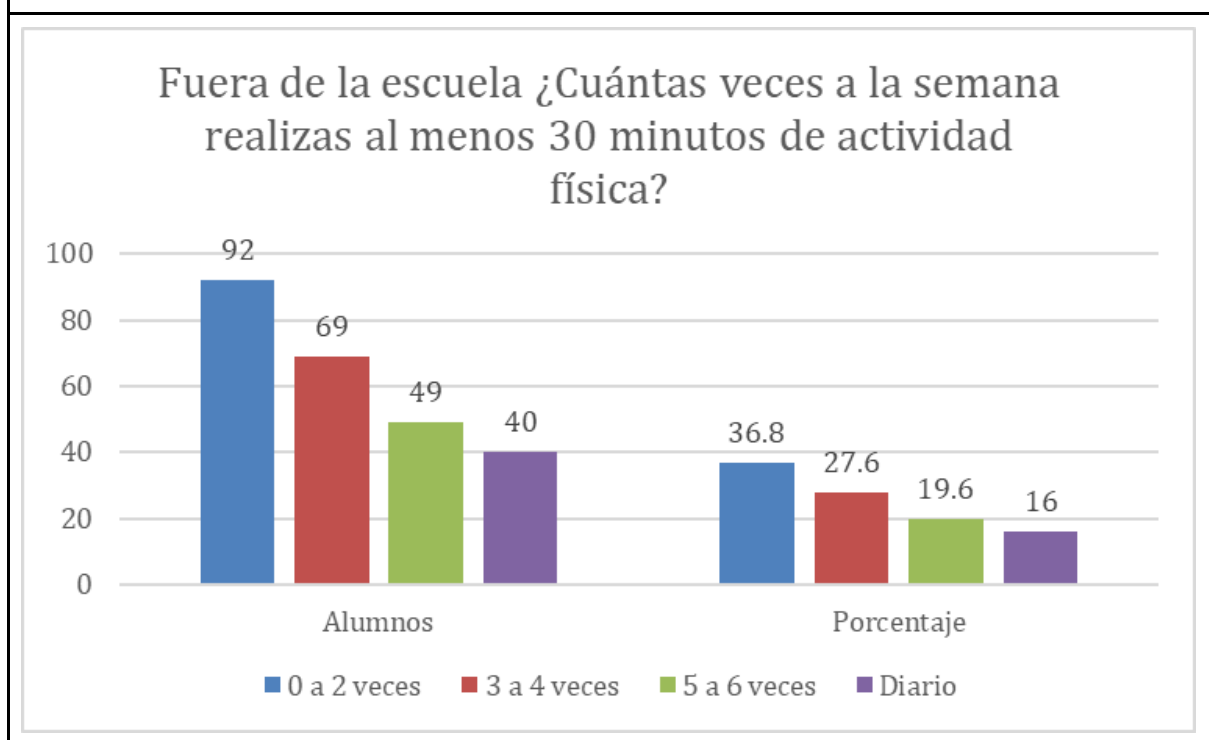
En la tabla 5 se expone cuantas horas practican actividad física a la semana (desde caminar rápido hasta algún deporte). El 37.2% dedica “menos de 2” horas, mientras que 96 alumnos realizan “De 2 a menos 4” horas (38.4%), siendo el 12.4% que realiza “De 4 a menos 6” horas; y solo el 12% realiza “6 o más” horas.

Tabla 5. Horas que practican actividad física a la semana.



En la tabla 6 se presenta las veces que los adolescentes realizan al menos 30 de actividad física fuera de la escuela. Solo 40 jóvenes realizan diario actividad física (16%) en contraste con el 36.8% de los que solamente hacen de "0 a 2 veces" a la semana; mientras que el 27.6% indicó que dedican de "3 a 4 veces" actividad y finalmente 49 adolescentes afirman hacer actividad física de "5 a 6 veces " (19.6%).

Tabla 6. Cuántas veces a la semana realiza al menos 30 minutos de actividad física fuera de casa.



En la tabla 7 se realizaron las propuestas del curso taller basado en la elaboración de contenido práctico previamente realizado para la intervención educativa para directivos, profesores, padres de familia y alumnos. Aplicación de recordatorios de 24h de consumo y actividad física y mediciones antropométricas.

Tabla 7. Diseño de la propuesta del Curso-Taller con materiales educativos, aplicación de recordatorios de 24h de consumo y actividad física y mediciones antropométricas.		
Diseño del Curso - Taller con materiales educativos		
MATERIAL EDUCATIVO	CONTENIDO	ANEXO
PROCADIST	Constancia de acreditación del curso: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo.	Anexo 1
Curso 1	Constancia de acreditación del curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 1	Anexo 2
Curso 2	Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 2	Anexo 3
Curso 3	Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 3	Anexo 4
Guion de grupo de intervención 1	Explicación de la intervención educativa que tendrá la escuela participante en turno.	Anexo 5
Guion de grupo de intervención 2	Explicación de la intervención educativa que tendrá la escuela participante en turno.	Anexo 6
Guion de grupo control	Explicación de la intervención educativa que tendrá la escuela participante en turno.	Anexo 7
Guía de navegación curso 1	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso al curso 1 • Contenido del curso 1 • Cuestionario inicial de hábitos • Evaluación inicial de conocimientos • Sesión del curso 1 • Cerrar sesión • Evaluación final del conocimiento • Cuestionario final de hábitos • Links de acceso 	Anexo 8
Guía de navegación curso 2	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso al curso 1 • Contenido del curso 1 • Cuestionario inicial de hábitos • Evaluación inicial de conocimientos • Sesión del curso 1 • Cerrar sesión • Evaluación final del conocimiento • Cuestionario final de hábitos • Links de acceso 	Anexo 9
Guía de navegación curso 3	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso al curso 1 • Contenido del curso 1 	Anexo 10

	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario inicial de hábitos • Evaluación inicial de conocimientos • Sesión del curso 1 • Cerrar sesión • Evaluación final del conocimiento • Cuestionario final de hábitos • Links de acceso 	
Recordatorio de 24 horas de consumo	Registro de todos los alimentos y bebidas que consumieron anteriormente (desde que se despertaron hasta que se fueron a dormir).	Anexo 11
Recordatorio de 24 horas de actividad física	Registro de todas las actividades físicas que realicen un día anterior (desde que se despertaron hasta que se fueron a dormir).	Anexo 12
Presentación para directores grupo 1 y 2	Objetivo general del proyecto Actividades para realizar Mediciones antropométricas Desarrollos tecnológicos de Aprender con Reyhan Tres Cursos-taller Cronograma general de la estrategia Links de acceso	Anexo 13
Presentación para directores grupo control	Objetivo general del proyecto Actividades para realizar Mediciones antropométricas Desarrollos tecnológicos de Aprender con Reyhan Cronograma general de la estrategia Links de acceso	Anexo 14
Speech de recordatorio de 24 horas de consumo de alimentos	Formato de presentación como un breve resumen sobre la actividad que se realizará.	Anexo 15
Calendario	Propuestas de calendarios basados en la SEP para la intervención durante el ciclo escolar.	Anexo 16
Cronograma	Herramienta para la gestión de proyectos en un listado de las tareas para realizar la intervención en orden cronológico.	Anexo 17
Trípticos	Propuesta de trípticos para cambio de diseño y corrección de faltas de ortografía, un orden correcto de la secuencia numérica.	Anexo 18
Mediciones antropométricas	Evaluación del estado nutricional con la ayuda de un estadímetro "SECA" y de la báscula "INBODY 270"	Anexo 19
Propuesta del calendario	Propuesta de calendario para la distribución de actividades en escuelas fijas	Anexo 20

Actualización del R24H de Actividad Física	Propuesta de cambio al formato de de Actividad Física en la reasignación de cada subtema	Anexo 21
Curso para Coordinadores de Servicios de Alimentación en escuelas de tiempo completo	Constancia de curso de acreditación Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación y nutrición: Curso para Coordinadores de Servicios de Alimentación en escuelas de tiempo completo	Anexo 22

XIV. CONCLUSIONES

Es necesario que los adolescentes tengan una mayor preferencia por la actividad física o algún deporte, ya que esto es un beneficio para su adecuado crecimiento y desarrollo. Sería de suma importancia saber porque los jóvenes no realizan alguna actividad ya que el número que se observó es alarmante porque no cubren con las recomendaciones que deberían cumplir a su edad.

Es importante que los profesores tanto de la asignatura de educación física como de vida saludable logren transmitir los conocimientos necesarios de la importancia de la actividad física para su vida cotidiana de los alumnos, así como para prevenir enfermedades en etapas posteriores, logrando así hacer conciencia a los jóvenes.

Finalmente, los adolescentes deberían preferir usar el tiempo de ocio en actividades físicas que recomienda el sector salud con el propósito de disminuir el tiempo que pasan frente a la pantalla priorizando la socialización entre adolescentes con el propósito de generar empatía en un futuro y con ello minimizar las prevalencias que hay respecto a sedentarismo en este grupo de edad.

XV. RECOMENDACIONES

En la tabla 8 se presentan recomendaciones para adolescentes, padres de familia y/o cuidadores, profesores y escuelas, con la finalidad de motivar y promover la actividad física enfocado al bienestar en los adolescentes para su correcto desarrollo físico y mental.

Tabla 8. Recomendaciones	
Adolescentes	
Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> Realizar una hora diaria mínimo de actividad física con una intensidad de moderada a intensa.

	<ul style="list-style-type: none"> • Preferir usar las escaleras evitando usar elevadores o escaleras eléctricas, caminar o usar bicicleta para transportarse a lugares cercanos en lugar del uso de automóvil. • Disminuir el tiempo que pasan frente a pantalla, computadora, celular o videojuegos. • Preferir videojuegos que sean interactivos mejor conocidos como exergaming o videojuego activo. • Tener un grupo de amigos que disfruten la actividad física porque motivan a tener un hábito activo y contribuye con el desarrollo. • Incorporar durante los juegos actividades de mayor intensidad que requieran fuerza con el uso de aparatos o bandas elástica y potencia teniendo en consideración la madurez sexual. • Es necesaria la supervisión en los programas impartidos en las escuelas por profesionales en educación física o entrenador. • En el caso de haber una competición deportiva es necesario asistir con un médico quien deberá de brindar indicaciones específicas para la edad. • En las adolescentes que ya iniciaron la menstruación se recomienda la actividad física ya que ayuda a mejorar el estado de ánimo, disminuye los cólicos, sangrado excesivo y beneficia a la salud. • Mantener una adecuada postura en todo momento durante la actividad física además considerar que no es recomendable las cargas excesivas ya que pueden provocar lesiones • Disfrutar de los juegos o deportes que realizan sin la presión de padres o profesores • Previo a realizar actividad física se debe acudir a una evaluación médica para conocer medidas de cuidado personal que se deben considerar para realizar actividad física. • Participar en clases de educación física, en clases extracurriculares de la escuela (algún deporte) • Preferir hobbies que me mantengan en movimiento como las actividades físicas. • Ayudar en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico. • Practicar deportes o actividades que ayuden a mejorar la convivencia con la familia, amigos y/o compañeros de escuela. • Incentivar el manejo de la frustración cuando se realice esfuerzo físico o cuando los resultados en algún deporte o competencia no sean los esperados.
--	--

Cuidado personal para realizar actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Usar una vestimenta y calzado adecuados, tanto para realizar actividad física como para la protección del clima y la radiación solar. • Usar protector solar, gorras y/o lentes. 	
Tipos de actividad física	Aeróbica moderada	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar rápido. • Usar bicicleta. • Hacer deportes como: nadar, caminatas tipo excursión. • Ayudar con las tareas de hogar (jardinería, barrer, pasear a la mascota o jugar con ella) • Juego que requieran esfuerzos como lanzar o atrapar (frontón, squash)
	Aeróbica intensa	<ul style="list-style-type: none"> • Correr • Usar bicicleta • Juegos activos como futbol, basquetbol, natación • Saltar la cuerda • Patinar • Artes marciales • Bailar vigorosamente
	Actividades para fortalecer los músculos	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de resistencia usando el peso de su cuerpo, bandas de resistencia, máquinas o pesas (calistenia) • Algunas formas de yoga
	Actividades para fortalecer los huesos	<ul style="list-style-type: none"> • Correr • Saltar la cuerda • Patinar (en patines o patineta)
Modificar conductas sedentarias	Algunas recomendaciones para modificar el sedentarismo son pequeñas acciones que hacemos día a día	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ir a la escuela o trabajo caminando, en bicicleta o transporte público. • Es recomendable destinar los tiempos libres en la escuela para practicar juegos activos o alguna otra actividad al aire libre • Integrar a la familia para participar en tareas del hogar, como jardinería, barrer, etc. • Paseos en familia, caminatas, ir al supermercado, juegos o actividades divertidas en las que todos los miembros de la familia puedan integrarse. • Realizar actividades diarias como lavar el coche, jardinería, etc. • Optar por actividades que impliquen estar de pie y evitar pasar tiempo sentado 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda realizar algún ejercicio físico o actividad deportiva
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe controlar el consumo de alimentos con el fin de disminuir obesidad acompañado de actividad física priorizando actividades que impliquen movimiento y que sea incluidos en sus actividades cotidianas. • Asegurar el aporte de líquidos durante la actividad física al menos un litro sin ningún tipo de saborizante (en ambientes más caluroso de lo habitual) además incluir caldos o sopas. • Se debe evitar el consumo de alimentos altamente procesados. • La dieta de los adolescentes debe incluir cereales, lácteos, carne, huevos, frutas y verduras. • Se recomienda que los adolescentes duerman mínimo de 8 a 10 horas.
Padres de familia y/o cuidadores	
Cuidado de los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Los padres de familia o personas cuidadoras pueden influir en distintos aspectos a los jóvenes a una buena alimentación y actividad física, ya que aumentaría la meta de la intervención. • Motivar a los padres a mejorar sus hábitos de actividad física para realizarlos en familia con el fin de reforzar la convivencia y unión familiar. • Que los padres de familia sean los encargados de mandar su lunch preparado desde casa para que los adolescentes no prefieran alimentos de poco aporte nutricional que venden dentro de la escuela. • Involucrar a los padres de familia para poder contribuir en la mejora de hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes, ya que esto contribuiría a alcanzar las recomendaciones de actividad física.
Profesores	
	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante que el profesor conozca estrategias de enseñanza efectiva para poder brindar la información. • Incentivar a los alumnos a mejorar su salud y bienestar con las clases de educación física. • Aplicar los conocimientos y diferentes • Revisar la postura en los alumnos con el fin de evitar lesiones en la edad adulta • Que las clases sean en espacio adecuado, limpio y bonito para motivar a los alumnos a realizar AF.

	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir con los estudiantes los objetivos de cada ejercicio o clase. • Escuchar a los alumnos para saber cuál es el ejercicio o deporte que más les llama la atención. • El docente debe conocer el estado de salud de los alumnos, si realizan o no actividad física, el nivel de altitud cardiovascular • La participación de los docentes de la materia de “Vida saludable “y “Educación física” y “Ciencias naturales”, ayudará al aprendizaje para la promoción de estilos de vida saludables, en este sentido la capacitación resulta de suma importancia para que los estudiantes pongan en práctica el conocimiento adquirido en las aulas.
Escuela	
	<ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos tengan educación física diario • Que tengan clases extracurriculares de algún deporte. • Enseñar la importancia del beneficio que tiene la actividad física en cuanto al conocimiento sobre su desarrollo físico, mental, composición corporal y función y como la actividad física beneficia lo antes mencionado • Asegurar un entorno físico adecuado y sin peligros • En la escuela se deben vender alimentos nutritivos evitando juegos con alto contenido de azúcar o alimentos con exceso de grasas , sodio o azúcares. • Realizar pausas activas entre cada hora de clase. • Involucrar a directivos y personal para contribuir a la mejora de hábitos y estilos de vida saludables en los adolescentes en todo momento antes, durante y después de la intervención.
Fuente: Elaboración propia.	

XVI. REFERENCIAS

(S/f-b). Insp.mx. Disponible en:

https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

¿Qué es la adolescencia? (s. f.). UNICEF. Disponible en:

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Barbosa-Granados, Sergio Humberto, & Aguirre-Loaiza, Haney. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 79-91. Epub Disponible en 2020.<https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.afcv>

Camargo Lemos, D. M., & Ortiz Dallos, C. J. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 42(2), 153-165.

Cancela, José María, Lago, Joaquín, Ouviaña, Lara, & Ayán, Carlos. (2015). Validez del cuestionario de recuerdo de la actividad física realizada durante las 24h del día previo (PDPAR-24) en adolescentes españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1701-1707. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8310>

COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 31/22 26 DE ENERO DE 2022 PÁGINA 1/13
COMUNICACIÓN SOCIAL MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO 2021. (s/f). Org.mx. Disponible en:
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/moprade/moprade2021.pdf>

de la Juventud, I. M. (2017, octubre 11). *Hacer deporte es vital para las juventudes*. gov.mx. Disponible en: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>

Educación básica (s.f.). Secretaría de educación. Disponible en:
<https://seduc.edomex.gob.mx/educacion-basica>

Estilos de vida saludable: Qué es la actividad física. (s.f.). Ministerio de Sanidad: Gobierno de España. Recuperado de
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

Gobierno de México. (s.f.). *Conoce el Sistema Educativo Nacional*. gov.mx.
<https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional#:~:text=La%20educaci%20n%20de%20tipo%20b%20sico,requiere%20bachillerato%20o%20sus%20equivalentes>

Gobierno del Estado de México. (s.f.). *Educación Secundaria | Secretaría de Educación*. Inicio | Secretaría de Educación. <https://seduc.edomex.gob.mx/educacion->

secundaria#:~:text=La%20Educación%20Secundaria%20es%20el,lo%20largo%20de%20su%20vida

José Enrique, M. G., & Grao Cruces, A. (2011). *El sedentarismo y la actividad física en la adolescencia, relación con el Índice de Masa Corporal*. Disponible en <https://efdeportes.com/efd156/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia.htm>.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN| Tipos. (s.f.). NHLBI, NIH.
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/tipos>

Madrona, Pedro. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*. Vol. 40, núm. 3, pp. 115-124.

Martínez-Gómez, David, Martínez-De-Haro, Vicente, Del-Campo, Juan, Zapatera, Belén, Welk, Gregory J., Villagra, Ariel, Marcos, Ascensión, & Veiga, Óscar L.. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112009000600005&lng=es&tlng=es.

Mollá Serrano, M., (2007). LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EN LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ESCOLARES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(27), 241-251.

Morales, M.^a Isabel Arandojo, Pacheco Delgado, Valeriano, & Morales Bonilla, José Antonio. (2016). Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Enfermería Global*, 15(44), 209-221. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000400009&lng=es&tlng=es.

Perea Sánchez, J. M., Aparicio Vizuete, A., Mascaraque Camino, M., & Ortega, R. M. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 20-22. Disponible en <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/9473.pdf>

Rodríguez Torres, Ángel Freddy, Rodríguez Alvear, Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo, Héctor Iván, Arias Moreno, Edison Rodrigo, Paredes Alvear, Andrea

Elizabeth, & Chávez Vaca, Vinicio Alexander. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. Epub 01 de julio de 2020. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es.

Salud del adolescente. (2019, 26 noviembre). Disponible en:

https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Sánchez Ruiz-Cabello, Francisco Javier, Campos Martínez, Ana M^a, Vega de Carranza, Marina de la, Cortés Rico, Olga, Esparza Olcina, M^a Jesús, Galbe Sánchez-Ventura, José, Gallego Iborra, Ana, García Aguado, Jaime, Pallás Alonso, Carmen Rosa, Rando Diego, Álvaro, San Miguel Muñoz, M^a José, Colomer Revuelta, Julia, & Mengual Gil, José M^a. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279-291. Epub 09 de diciembre de 2019. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019&lng=es&tlng=es.

Secretaria Nacional del Deporte. (s.f.). ¡A moverse! Guía de actividad física. Disponible en <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

Seron, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev Med Chile*, (138), 1232–1237.

Valdés-Badilla, P., Díaz Fuenzalida, C., Mendoza Morales, A., Rodríguez Campos, H., Valdivia Moreno, J., Herrera-Valenzuela, T., Guzmán-Muñoz, E., & Magnani Branco, B. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), e02101557. Recuperado de <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1557/1078>

ANEXOS

Anexo 1. Constancia: Curso Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo.



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**ANA PAOLA
NAVA LOPEZ**

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

**Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida
saludable en el trabajo**

CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 9.50 / 10



Folio:
7164809759AN



Anexo 2. Constancia de acreditación del curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 1



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

Ana Paola Nava López

Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 1

Ciudad de México, a 17 de enero del 2023.

Dra. Claudia Radilla Vázquez
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

Anexo 3. Constancia de acreditación del curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 2



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

Ana Paola Nava López

Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 2

Ciudad de México, a 14 de febrero del 2023.

Dra. Claudia Radilla Vázquez
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

Anexo 4. Constancia de acreditación del curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 3



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

Ana Paola Nava López

Por haber acreditado el **Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 3**

Ciudad de México, a 20 de marzo del 2023.



Dra. Claudia Radilla Vázquez
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

Anexo 5. Colaboración de guiones de grupo “intervención 1”.

Anexo 6. Colaboración de guiones de grupo “intervención 2”.

CURSO-TALLER 1, 2, 3

“APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA”

GRUPO INTERVENCIÓN 2

Pasos para el desarrollo de la intervención:

1. Se les entregará a las/os alumnas/os un tríptico promocional de la estrategia “Aprende con Reyhan” para invitarlos a participar.



2. Se les entregará a las/os alumnas/os una carta de consentimiento informado para que la/el madre/padre o tutora/tutor autorice la participación de su hijo/a en la estrategia.



3. Las/os alumnas/os deberán entregar la carta de consentimiento informado firmada por su madre/padre o tutora/tutor a las/os profesoras/es responsables.



4. Las/os profesoras/es acudirán con las/os alumnas/os autorizadas/os para la toma de mediciones antropométricas al aula asignada.



5. Profesionales de la salud tomarán las mediciones antropométricas (peso y estatura) al inicio y al final del ciclo escolar y se encargarán de explicar a las/os alumnas/os en qué consiste el procedimiento y qué se requiere hacer cuando estén en el lugar asignado, por ejemplo, retirar el calzado, los calcetines o calcetas, la chamarra; así como explicarles que este procedimiento no implica alteraciones ni riesgos a la salud. De preferencia se solicita que las/os alumnas/os acudan con el uniforme deportivo, con una libreta y que eviten llevar objetos metálicos como relojes, pulseras, aretes, monedas, llaves, etc.; además, llevar pies limpios y sin talco.



Anexo 7. Colaboración de guiones de grupo “control”.

CURSO-TALLER 1, 2, 3

“APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA”

GRUPO CONTROL

Pasos para el desarrollo de la intervención:

1. Se les entregará a las/os alumnas/os un tríptico promocional de la estrategia “Aprende con Reyhan” para invitarlos a participar.



2. Se les entregará a las/os alumnas/os una carta de consentimiento informado para que la/el madre/padre o tutora/tutor autorice la participación de su hijo/a en la estrategia.



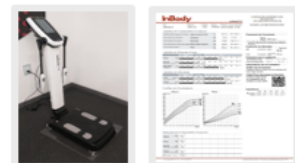
3. Las/os alumnas/os deberán entregar la carta de consentimiento informado firmada por su madre/padre o tutora/tutor a las/os profesoras/es responsables.



4. Las/os profesoras/es acudirán con las/os alumnas/os autorizadas/os para la toma de mediciones antropométricas, al aula asignada.



5. Profesionales de la salud tomarán las mediciones antropométricas (peso y estatura) al inicio y al final del ciclo escolar y se encargarán de explicar a las/os alumnas/os en qué consiste el procedimiento y qué se requiere hacer cuando estén en el lugar asignado, por ejemplo, retirar el calzado, los calcetines o calcetas, la chamarra; así como explicarles que este procedimiento no implica alteraciones ni riesgos a la salud. De preferencia se solicita que las/os alumnas/os acudan con el uniforme deportivo, con una libreta y que eviten llevar objetos metálicos como relojes, pulseras, aretes, monedas, llaves, etc.; además, llevar pies limpios y sin talco.





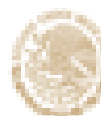
GUÍA DE NAVEGACIÓN

CURSO 1: “APRENDE CON REYHAN HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA”





Fundación
REYHAN



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

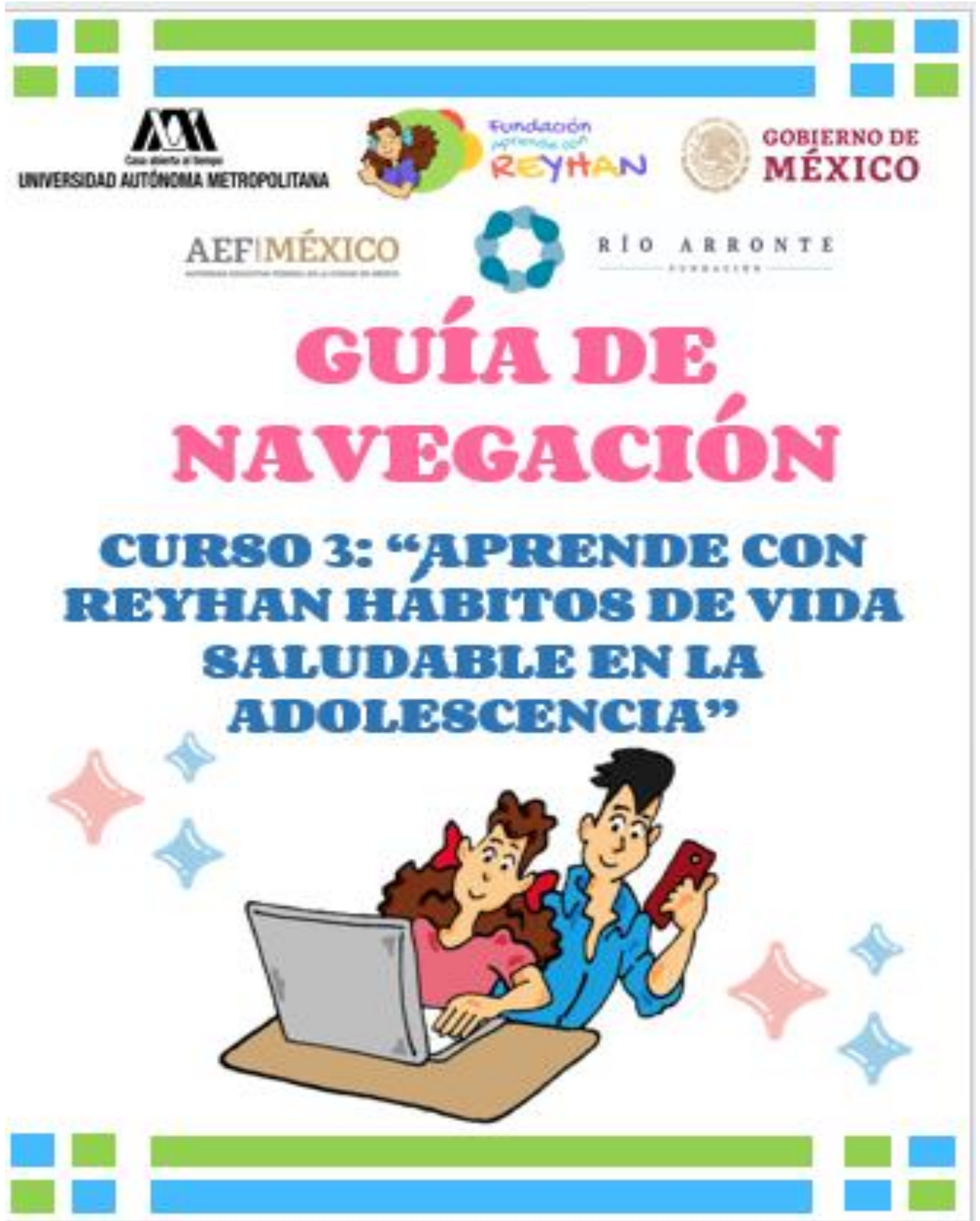


RÍO ARROYO
FUNDACIÓN

GUÍA DE NAVEGACIÓN

**CURSO 2: “APRENDE CON
REYHAN HABITOS DE VIDA
SALUDABLE EN LA
ADOLESCENCIA”**





Anexo 11. Colaboración de recordatorio de 24 horas consumo de alimentos.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEFIMÉXICO
ASOCIACIÓN EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

EVALUACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Te pedimos completar las siguientes formulitas con la mayor sinceridad y precisión posible.

Nombre completo:	
Nombre de la escuela:	

Edad:	
Grupos:	
Sexo:	<input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/> Hombre

RECORDATORIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE 24 HORAS

Indicaciones: Registra todo lo que comiste y bebiste en 24 horas, incluyendo, té, jugos, refrescos, chicles, galletas, pan, etc.

Tiempo de comida.	Platos y bebidas (Ej. Huevos con papas, leche con chocolate, etc.)	Ingredientes (cantidad y presentación en medida común) (Ej. 2 plátanos verdes, 1 cucharada de aceite, 3 tazas de papas, 1 taza de leche; lista varias con 3 cantidades de gramos)	Categoría de comida (Ej. Cereales, frutas, verduras, etc.)	Cómo se los comió (Ej. Frío, en agua, con leche, etc.)	Actividades (Ej. Yendo al colegio, viendo televisión, etc.) y cuánto tiempo al comer (Ej. Frito, 1 hora, en agua, etc.)
Desayuno. Hora: _____					
De la tarde o mañana. Hora: _____					
Almuerzo. Hora: _____					
De la tarde o noche. Hora: _____					
Almuerzo. Hora: _____					
Otro. Hora: _____					

Anexo 12. Colaboración de Recordatorio de 24 horas de actividad física.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Agradecemos que contestes el siguiente recordatorio de actividad física.
- Posteriormente selecciona las actividades diarias (cotidianas, deporte, domésticas, recreativas y de trabajo) y el tiempo que dedicas a ellas, deben sumar 24 horas.
- Recuerda que necesitas poner si se refiere a horas o minutos, ejemplo: 5 horas o 5 minutos.

ACTIVIDADES DIARIAS	Horas/minutos	ACTIVIDADES DIARIAS	Horas/minutos
OCIO-INACTIVIDAD		TRABAJO	
Dormir.		Panadería o carpintería	
Descansar en silencio y ver televisión.		Transporte de cargas pesadas (ejemplo: ladrillos, herramientas).	
Descansar, sin realizar actividad, despierto sobre la cama, escuchando música o hablando por teléfono.		Cocina, chef.	
Sentado, juegos de computadora.		Servicio de limpieza (ejemplo: lustrar, barrer, trapear, retirar basura, usar la aspiradora).	
Sentado, en clases, general, tomando nota o en discusión de temas.		Jardinería, trabajo de jardín.	
Reuniones familiares, sentado, relajado, conversando, comiendo.		Albañilería.	
Ver televisión, sentado en silencio.		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
CUIDADO PERSONAL		Actividad física estimulada por el uso de video juegos activos (ejemplo: Wii Fit).	
Sentado, en el inodoro, evacuando.		Calistenia (ejemplo: flexiones de brazos, abdominales).	
Bañarse.		Ballet, moderno o jazz, general, clases o ensayo.	
Vestirse, desvestirse, de pie o sentado.		Danzas étnicas (árabe, flamenco, merengue, salsa, bamba, swing).	
Lavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, peinarse, sentado o de pie.		Entrenamiento en circuito.	
Comer, sentado.		DEPORTES	
TRANSPORTE		Baloncesto.	
Viajar en auto o en camión.		Fútbol Americano.	
Caminar para transportarse, 4.5 a 5 Km/hr.		Artes marciales, diferentes tipos, ritmo moderado (ejemplo: judo, jujitsu, karate, tae kwan do).	
Transporte de pie.		Patineta.	
Motocicleta.		Fútbol, casual, general.	
DOMÉSTICO		Atletismo (ejemplo: carrera con obstáculos, vallas).	
Limpieza, barrido de alfombra o suelo, general.		Natación.	
Actividades de cocina, general (ejemplo: cocinar, lavar los platos).		CAMINATA-CARRERA	
Lavado de ropa, poner ropa en lavadora o secadora, lavado de ropa a mano, de pie, esfuerzo ligero.		Caminata, retorno al hogar.	
Ordenar la habitación.		Caminata con el perro.	
Caminar/correr, jugar con animales.		Otra actividad física que realices (escribela):	
Cuidado de animales domésticos.		TOTAL, DE HORAS (Deben sumar 24 horas)	

Anexo 13. Colaboración de presentación a directores de intervención 1y 2.



Fundación
aprende con
REYHAN



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
ASOCIACIÓN EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO



RÍO ARRENTE
FUNDACIÓN

**“MODELO DE INTERVENCIÓN CON
MATERIALES EDUCATIVOS Y
TECNOLOGÍAS DE SALUD MÓVIL PARA
FOMENTAR UNA VIDA SALUDABLE Y
REDUCIR LA OBESIDAD EN
ADOLESCENTES DE SECUNDARIAS
TÉCNICAS DE LA CIUDAD DE MÉXICO”.**



Fundación
aprende con
REYHAN



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
ASOCIACIÓN EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO



RÍO ARRENTE
FUNDACIÓN

Contenido

- 1 Objetivo general del proyecto.
- 2 Actividades a realizar.
- 3 Mediciones antropométricas.
- 4 Desarrollos tecnológicos Aprende con Reyhan.
- 5 Tres Cursos-taller.
- 6 Cronograma general de la estrategia.
- 7 Links de acceso.



Anexo 14. Colaboración de presentación a directores de grupo control.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO



RÍO ARROYO
FUNDACIÓN

“MODELO DE INTERVENCIÓN CON MATERIALES EDUCATIVOS Y TECNOLOGÍAS DE SALUD MÓVIL PARA FOMENTAR UNA VIDA SALUDABLE Y REDUCIR LA OBESIDAD EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIAS TÉCNICAS DE LA CIUDAD DE MÉXICO”.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO



RÍO ARROYO
FUNDACIÓN

Contenido

- 1 Objetivo general del proyecto.
- 2 Actividades a realizar.
- 3 Mediciones antropométricas.
- 4 Desarrollos tecnológicos Aprende con Reyhan.
- 5 Cronograma general de la estrategia.
- 6 Links de acceso.



Anexo 15. Colaboración de speech de Recordatorio de 24 horas de consumo de alimentos.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

SPEECH DE ENTRADA A LA ESCUELA.

Presentación con directores:

Buenos días estimado/a director/a, nosotros somos el equipo de salud de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, que apoyará en la estrategia "Aprende con Reyhan: Hábitos de vida saludable en la adolescencia". Es un gusto para nosotros colaborar con ustedes. Por favor indiquenos cómo será la logística y con quien nos dirigiremos.

Presentación con alumnos:

Buen día estimados/as alumnos/as y apreciados/a profesor/a/profesor. Les agradecemos su participación en las actividades del día de hoy, queremos que sepan que es muy valioso para nosotros que estén aquí.

Me presento, mi nombre es _____ y junto con mis compañeras _____ colaboraremos en la estrategia Aprende con Reyhan. Somos pasantes de la Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Las actividades que realizaremos el día de hoy son:

1. Toma de mediciones antropométricas.
2. Aplicación de dos cuestionarios de consumo de alimentos y actividad física.

Las mediciones antropométricas se realizarán con un estadiómetro y un equipo de análisis de composición corporal llamado Inbody 270, el cual, nos arrojará datos como peso, porcentaje de grasa, índice de masa corporal y masa musculoesquelética. Las mediciones no conllevan ningún riesgo y los datos obtenidos serán confidenciales.

Para realizar las mediciones los estaremos llamando para que pasen uno por uno y les pedimos que depositen en una de estas cajas (señalarlas) los artículos que traigan como: suéteres, chamarras, celulares, cinturones, monedas, aretes, cadenas, relojes, pulseras o anillos. Al finalizar la medición asegúrense de recoger sus pertenencias.

Cuando sea su turno por favor retiren sus tenis y calcetines. Les proporcionaremos una toallita para que limpien sus manos y pies antes de la medición en la Inbody.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

SPEECH DE RECORDATORIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Por favor den vuelta a la hoja, les pedimos que después contesten el recordatorio de actividad física de 24 horas, cuyo objetivo es evaluar la actividad física de un día habitual.

Deben seleccionar las actividades diarias que realizan y colocar el tiempo que le dedican a cada una de ellas. Todas sus actividades tienen que dar un total de 24 hrs.

Les vamos a mostrar un ejemplo del recordatorio de actividad física (explicar cartel).

Los pasos para llevar a cabo el registro de actividad física son:

1. Selecciona las actividades diarias que realizas (cotidianas, deportivas, domésticas, recreativas y de trabajo) (señalar cartel).
2. Coloca el tiempo que dedicas a cada una (señalar cartel).
3. En la primera columna registra las horas y en la segunda columna los minutos (señalar cartel).

Es muy importante que contesten con la mayor sinceridad y veracidad posible, no hay respuestas correctas o incorrectas y toda esta información es confidencial.

Si tienen alguna duda, pregunta o comentario les pedimos sean tan amables de alzar su mano y con gusto nos acercaremos a ustedes.

Anexo 16. Colaboración de calendario

						
2022 noviembre 						
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
31	01	02 ●	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
EST. NO. 34 "LUIS V. MASSIEU".	EST. NO. 62 "REVOLUCIÓN MEXICANA".	EST. NO. 68 "IGNACIO GARCÍA TÉLLEZ".	EST. NO. 65 "LUIS LÓPEZ ANTÚNEZ".			
21 ●	22	23	24	25	26	27
	EST. NO. 23 "MARIANO VÁZQUEZ"	EST. NO. 12 "GUARDIAS PRESIDENCIALES"	EST. NO. 4 "CELIA BALCÁRCEL".			
28	29	30	01	02	03	04
EST. NO. 7 "JOSÉ GUADALUPE POSADA"	EST. NO. 22 "ARMANDO C USPINERA".	EST. NO. 25 "MANUEL M. CERNA"				
05	06	Notas:				

	Suspensión de labores docentes		Mediciones Antropométricas basales / finales
	Descarga Administrativa		Evaluación inicial / final (Cuestionario de conocimientos y hábitos)
	Consejo Técnico Escolar y Taller Intensivo de Formación para Docentes Nuevos Planes y Programas de Estudio		Capacitación para directores
	Entrega de boletas de evaluación a madres y padres de familia o tutores		Entrega de consentimientos y trípticos
NEGRILLA	Señalan reflexión de días conmemorativos		

Anexo 18. Colaboración de trípticos promocional para “grupo control” para alumnos y padres.



La Fundación Aprende con Reyhan quiere formar parte de tu crecimiento y desarrollo enseñándote a tomar mejores decisiones para tener hábitos de vida saludable, te invitamos a que conozcas más:



Objetivo:

Conocer la importancia de la alimentación, realización de actividad física y otros hábitos para el cuidado de tu salud.

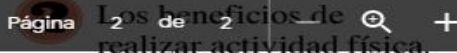


Podrás conocer acerca de:

1 El uso de tres desarrollos tecnológicos enfocados en temas de salud y nutrición.

- 3** Una adecuada hidratación.
- 4** La importancia de un patrón correcto de alimentación.
- 5** Los alimentos procesados, nutrimentos críticos y el etiquetado frontal.
- 6** Beneficios de mejorar hábitos y estilos de vida.
- 7** Identificar las emociones y evitar conductas de riesgo.

Para colaborar en ésta estrategia, es necesario que firmes junto con tu madre/padre, tutora/or la carta de consentimiento informado.

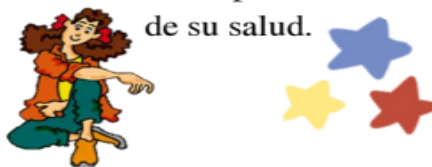


En la Fundación Aprende con Reyhan queremos formar parte de la etapa más importante de su hija/o guiándola/o en la toma de decisiones para adquirir o reforzar hábitos de vida saludable que serán cruciales en etapas posteriores.



Objetivo:

Que la/el adolescente conozca la importancia de la alimentación y realización de actividad física para el cuidado de su salud.

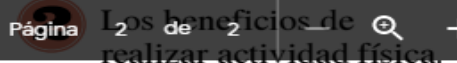


Su hija/o podrá conocer acerca de:

1 El uso de tres desarrollos tecnológicos enfocados en temas de salud y nutrición.

- 3** Una adecuada hidratación.
- 4** La importancia de un patrón correcto de alimentación.
- 5** Los alimentos procesados nutrimentos críticos y el etiquetado frontal.
- 6** Beneficios de mejorar hábitos y estilos de vida.
- 7** Identificar las emociones y evitar conductas de riesgo.

Para que su hija/o participe en ésta estrategia, es necesario que usted firme la carta de consentimiento informado.



Anexo 19. Mediciones antropométricas y aplicación de cuestionario



Anexo 20. Propuesta de calendario



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
Asociación Mexicana de Estudiantes de Física y Matemáticas



RÍO ARRONTE
FUNDACIÓN

Cronograma proyecto de intervención

Actividad	Fecha	Participante	Responsables de las mediciones	Cuenta con estacionamiento
Mediciones antropométricas basales	Lunes, 07 de noviembre	EST No. 2.* Grupo de intervención 1 B878, Colonia Guerrero C. P. 06300. Cuauhtémoc. 55 55 26 04 95	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Gabriela Abigail Méndez Barbosa P. N. Karina Velasco Montalvo P. N. Ana Paola Nava López P. N. Atziry Marcial Jurado	Si
Mediciones antropométricas basales	Martes, 08 de noviembre	EST No. 8.* Grupo de intervención 1 Carlos B. Zetina No. 32, Col. Exhípodromo Condesa C. P. 06170. Cuauhtémoc. 55 55 15 45 15	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Brenda Arely Vázquez Ramos P. N. Damaris Alejandra Real Espinoza P. N. Daniela Morales López P. N. Gabriela Abigail Méndez Barbosa	No
Mediciones antropométricas basales	Miércoles, 09 de noviembre	EST No. 15.* Grupo de intervención 1 Calzada Azcapotzalco La Villa No. 259, Col. Santa Catarina C. P. 02250. Azcapotzalco. 55 53 94 52 86	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Gabriela Abigail Méndez Barbosa P. N. Karina Velasco Montalvo P. N. Ana Paola Nava López P. N. Atziry Marcial Jurado	Si
Mediciones antropométricas basales	Jueves, 10 de noviembre	EST No. 17.* Grupo de intervención 1 Av. Miguel Hidalgo No. 62, Col. Coyoacán C. P. 04100. Coyoacán. 55 56 58 93 77	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Brenda Arely Vázquez Ramos P. N. Damaris Alejandra Real Espinoza P. N. Daniela Morales López	No

Anexo 21. Colaboración de la Actualización de Recordatorio de 24 horas de actividad física.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

RECORDATORIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE 24 HORAS					
Indicaciones: Selecciona las actividades diarias que realizas (cotidianas, deportivas, domésticas, recreativas y de trabajo) y coloca el tiempo que dedicas a cada una.					
ACTIVIDADES DIARIAS	Horas	Minutos	ACTIVIDADES DIARIAS	Horas	Minutos
OCIO-INACTIVIDAD			TRABAJO		
Dormir.			Pequeñaría o carpintería.		
Descansar en silencio y ver televisión.			Ayudando de cocina, chef.		
Ver televisión, en silencio o leyendo sobre en discursos de lecturas.			Albañilería.		
Ver televisión, juegos de computadora, lectura.			Jardinería, trabajo de jardín.		
Descansar, sin realizar actividad, desplazarse sobre la cama, escuchando música.			Transporte de cargas pesadas (cajones, herramientas).		
Reuniones familiares, actividades, relajado, conversando, (o) en grupo (comiendo).			Servicio de limpieza (aspirar, barrer, limpiar, retirar basura, usar la aspiradora).		
			Día (actividad).		
CUIDADO PERSONAL			ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
Verduras, desodorante, de pie o sentado.			Baile, moderno o jazz, general, clásica o otros.		
Bañarse.			Calistenia (flexiones de brazos, abdominales).		
Lavar las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, peinarse, sentada o de pie.			Actividad física estimulada por el uso de video juegos activos (Wii Fit).		
Ver televisión, en el trabajo, escuchando.			Danzas típicas (arabes, flamenco, merengue, salsa, samba, tango).		
TRANSPORTE			DEPORTES		
Viajar en auto, en camión o motocicleta.			Baloncesto/báscquetbol.		
Caminar para transportar (4.5 a 9 Km/hr.)			Fútbol Americano.		
Bicicleta.			Pádel.		
DOMÉSTICO			Artes marciales, diferentes tipos, ritmo moderado (judo, jujitsu, karate, taekwondo).		
Limpieza, lavado de alfombra o suelo o tapizado.			Fútbol, casual, general.		
Actividades de cocina (cocinar, lavar y recoger platos).			Atletismo y/o ciclismo.		
Tender la cama, doblar las sábanas.			Natación.		
Ordenar la habitación.			CAMINATA-CARRERA		
Caminar/correr, jugando con niños o mascota.			Caminata.		
Cuidado de animales domésticos (alimentar, bañarlos).			Subir escaleras.		
Lavado de ropa, poner ropa en lavadora o secadora, lavado de ropa a mano, de pie y/o planchar.			Día actividad física que realice (actividad).		
TOTAL DE HORAS:			TOTAL DE HORAS:		
24 HORAS EN TOTAL					

¡Gracias por participar!



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF|MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

La Secretaría de Educación Pública a través de la
Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México
otorga la presente

CONSTANCIA

A

Ana Paola Nava López

POR SU PARTICIPACIÓN EN EL CURSO EN LÍNEA
"APRENDE CON REYHAN LA IMPORTANCIA
DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN"
CON UNA DURACIÓN DE 6 HORAS

IMPARTIDO POR LA
FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN, A.C.
CIUDAD DE MÉXICO, 2020



Rosario Sánchez Ramos

Encargada de la Dirección General
de Innovación y Fortalecimiento
Académico

Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Presidenta de la Fundación
Aprende con Reyhan, A.C.

