



## Actividad física escolar y extraescolar: la mirada de estudiantes secundarios del Gran La Plata

School and extracurricular physical activity. The perspective of secondary school students in Greater La Plata  
 Atividade física escolar e extracurricular. O ponto de vista dos estudantes do ensino médio da Grande La Plata

*Corina Aimetta*

*Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC-PBA), Argentina*

coaimetta@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-5917-6439>

*Diana Weingast*

*Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC-PBA) / Facultad de Psicología y Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Argentina*

dianaweingast@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-7834-073X>

*Mariela Cardozo*

*Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC-PBA) / Facultad de Periodismo y Comunicación Social, Universidad Nacional de La Plata, Argentina*

marielarcadozo@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-4613-6312>

*Ricardo Wright*

*Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC-PBA) / Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de La Plata, Argentina*

rwright@med.unlp.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0001-7561-4646>

*Adriana Sanjurjo*

*Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC-PBA), Argentina*

adrisanjurjo@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-6393-9547>

*Laura Bergel*

*Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN), Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC-PBA) / Universidad Nacional de Lanús, Argentina*

laubergel@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-4293-9855>

Recepción: 22 agosto 2025 | Aprobación: 30 septiembre 2025 | Publicación: 01 octubre 2025

**Cita sugerida:** Aimetta, C., Weingast, D., Cardozo, M., Wright, R., Sanjurjo, A. y Bergel, L. (2025). Actividad física escolar y extraescolar: la mirada de estudiantes secundarios del Gran La Plata. *Educación Física y Ciencia*, 27(3), e341. <https://doi.org/10.24215/23142561e341>



## Resumen

En el marco de los estudios realizados por el CEREN sobre la incidencia de la alimentación y la actividad física en el estado nutricional y su relación con la tensión arterial en población que concurre a escuelas secundarias estatales del Gran La Plata, en este artículo se presenta el análisis de información sobre percepciones y prácticas de *actividad física*. Entendemos que la actividad física constituye una referencia amplia que reconoce desde movimientos (como pararse, cambiarse, bañarse) hasta las actividades deportivas competitivas, exigentes y de alto rendimiento. Dentro de ella, es necesario reconocer distintas graduaciones: ejercicio físico y deporte. En este sentido, focalizamos en las apreciaciones sobre las clases de Educación Física, la participación en ellas, el tiempo destinado y el tipo de actividades desarrolladas, en tanto constituye una asignatura de carácter obligatorio dentro de la currícula escolar. Por otro lado, detallamos la realización de actividad física fuera de la escuela, la frecuencia de realización y las causas de la no realización, considerando el acompañamiento de las familias en su realización. Los datos muestran que la casi totalidad de los/as estudiantes participaba con asiduidad de las *clases de educación física* en la escuela, donde predominaron los deportes, siendo los varones quienes más participaban. En cuanto a la *actividad física extraescolar*, casi las tres cuartas partes de los/as estudiantes las realizaba, siendo en su mayor parte también los varones. Asimismo, se destacaron diferencias en la elección de los deportes según grupos de edad. En función de los hallazgos se sugiere que desde las diversas instituciones se impulsen estrategias específicas tanto destinadas a la promoción del interés de quienes manifiestan no realizar actividad física como en la resolución de aquellas causas externas a los deseos y/o voluntades de los/as jóvenes.

**Palabras clave:** Actividad física, Jóvenes, Escuela secundaria.

## Abstract

Within the framework of the studies conducted by CEREN on the incidence of diet and physical activity in nutritional status and its relationship with blood pressure in the population attending public secondary schools in Greater La Plata, this article presents an analysis of data on perceptions and practices of physical activity. We understand that physical activity constitutes a broad reference that recognizes everything from movements (such as standing up, changing clothes, and bathing) to competitive, demanding, and high-performance sports activities. Within this framework, it is necessary to recognize different categories: physical exercise and sports. In this sense, we focus on perceptions of physical education classes, participation in them, the time devoted to them, and the type of activities developed, as it constitutes a mandatory subject within the school curriculum. A detailed analysis of the undertaking of physical activity outside school, the frequency of practice, and the reasons for non-practice is provided, considering family support in their practice. The data show that almost all students participated regularly in physical education classes at school, where sports predominated, with boys being those who participated most. Regarding extracurricular physical activity, almost three-quarters of the students undertook it, with boys for the most part being those who did so. Likewise, differences in the choice of sports by age group were highlighted. Based on the findings, it is suggested that specific strategies be promoted from the various institutions aimed at stimulating the interest of those who state they do not engage in physical activity and at addressing those causes that are external to the desires and/or wishes of young people.

**Keywords:** Physical Activity, Youth, Secondary Schools.

## Resumo

No âmbito dos estudos realizados pelo CEREN sobre a incidência da alimentação e da atividade física no estado nutricional e sua relação com a pressão arterial na população que frequenta escolas públicas de ensino médio da Grande La Plata, este artigo apresenta a análise de informações sobre percepções e práticas da atividade física. Entendemos que a atividade física constitui uma referência ampla que reconhece tanto movimentos (como levantar-se, vestir-se, tomar banho) quanto atividades esportivas competitivas, exigentes e de alto rendimento. Nela, é necessário reconhecer diferentes graus: exercício físico e esporte. Nesse sentido, focamos nas apreciações sobre as aulas de Educação Física, a participação nelas, o tempo dedicado e o tipo de atividades desenvolvidas, uma vez que

constitui uma disciplina obrigatória no currículo escolar. Por outro lado, detalhamos a realização de atividade física fora da escola, a frequência de realização e as causas da não realização, considerando o acompanhamento das famílias em sua realização. Os dados evidenciam que quase todos/as os/as estudantes participavam regularmente das aulas de educação física na escola, onde predominavam os esportes, sendo os garotos os que mais participavam. Quanto à atividade física extracurricular, quase três quartos dos estudantes a praticavam, sendo a maioria também meninos. Também foram evidenciadas diferenças na escolha dos esportes conforme as faixas etárias. Com base nas descobertas, a sugestão é que as diversas instituições promovam estratégias específicas destinadas tanto a estimular o interesse daqueles que afirmam não praticar atividade física quanto a resolver as causas externas aos desejos e/ou intenções dos/das jovens.

**Palavras-chave:** Atividade física, Jovens, Escolas de ensino médio.

## Introducción

Este artículo se basa en los resultados de dos estudios llevados a cabo por el CEREN<sup>1</sup> durante los años 2023 y 2024, en los que se buscó conocer la incidencia de la alimentación y la actividad física en el estado nutricional y su relación con la tensión arterial en estudiantes secundarios del Gran La Plata.

Para lograr estos objetivos, se relevó la información a través de distintas vías. Por un lado, para conocer el estado nutricional y la tensión arterial de los/las jóvenes, se realizaron mediciones antropométricas y evaluaciones de la tensión arterial. Por otro lado, para contar con información respecto a los hábitos alimentarios y de actividad física de los/las estudiantes, se implementó una encuesta semiestructurada autoadministrada de modalidad presencial en la que se relevaron: datos básicos de los hogares; frecuencia de consumo de alimentos; apreciación de la propia alimentación y razones de la misma, realización de actividad física escolar y extraescolar y valoración de dichas actividades.

Distintos autores que centran su análisis en la alimentación y la actividad física en adolescentes (Campo-Ternera et al. 2017; Barriguete Meléndez et al. 2017; Garcés-Rimón y Miguel Castro, 2016; Martínez, et al. 2009) expresan que esta etapa del ciclo vital, caracterizada por la relativa autonomía de los/as jóvenes y abierta a diversas experiencias e influencias de los entornos de socialización, constituye una instancia favorable para promover la adquisición de hábitos alimentarios y de actividad física que podrían constituirse en formas de vida consideradas más saludables. Es por ello que nos interesó enfocar nuestros estudios en este tipo de población.

En este trabajo nos enfocaremos en los hallazgos derivados de la encuesta, relacionados con la indagación sobre actividad física.

Cabe señalar que, una de las preocupaciones actuales en lo que a la salud pública concierne, es la preeminencia de la problemática del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos de edad. Entre los factores causales de ello, más allá de los cambios acelerados en el patrón de consumo alimentario, se encuentra la disminución de la actividad física. Diversos autores (Ángel-Freddy et al. 2024; Rodríguez-Núñez y Valderrama, 2021), expresan que nos hallamos ante la pandemia de la inactividad física o sedentarismo. Esto suele asociarse, en el caso de niños/as y adolescentes, con una variedad de factores tales como: el acceso a los dispositivos electrónicos que favorecen el entretenimiento digital y las interacciones en redes sociales, sobrepasando los tiempos de uso recomendados por la Sociedad Argentina de Pediatría, entre otros organismos (OMS, UNICEF)<sup>2</sup>, las exigencias de los estudios; la falta de espacios verdes y/o deportivos en los barrios; los entornos familiares que no siempre son facilitadores; incluyendo la escasez de recursos económicos (Ángel-Freddy et al. 2024).

Dentro de los organismos internacionales, la OMS reconoce como una prioridad de la salud pública la promoción de la Actividad Física<sup>3</sup>, entendiéndola que es beneficiosa para la salud tanto física como mental, por lo que se recomienda que se realice diariamente. La actividad física forma parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y andar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza (OMS, 2021). Además, desde este mismo organismo se expresa que: "(...) la pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto la importancia vital de la actividad física regular para la salud mental y física. Sin embargo, también ha destacado las desigualdades en el acceso y las oportunidades de algunas comunidades para ser físicamente activas. Asimismo, ha demostrado que la actividad física debe ser un componente básico de las políticas públicas, y que todos los países deben garantizar la facilitación de oportunidades equitativas de actividad física para todos" (OMS, 2022, p. 8).

La actividad física constituye una referencia amplia que reconoce desde los mínimos movimientos (como pararse, cambiarse, bañarse) hasta las actividades deportivas más exigentes, competitivas, incluidas las de alto rendimiento. Dentro de ellas, es necesario reconocer distintas gradaciones: ejercicio físico y deporte. El

**ejercicio físico** remite a diferentes tipos de actividades que se realizan con motivación explícita de movilización corporal. Si es planeado, estructurado y repetido en el tiempo, puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física. Además, abarca otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. El **deporte**, por su parte, es un tipo de actividad física que introduce reglas de juego (como formas de normar la actividad física en contextos específicos, con tiempos particulares) en función de ser una actividad competitiva formal o informal (Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina, 2013).

Para el presente artículo recuperaremos las percepciones y prácticas de *actividad física* de los/as adolescentes que asisten a escuelas secundarias estatales del Gran La Plata. Explicitaremos, por un lado, las apreciaciones sobre las clases de Educación Física, la participación en ellas, el tiempo destinado y el tipo de actividades desarrolladas, en tanto constituye una asignatura de carácter obligatorio dentro de la currícula escolar. Por otro lado, detallaremos la realización de ejercicios físicos y deportes fuera de la escuela, la frecuencia de realización y los motivos que las limitan.

## Metodología

Se trató de una investigación descriptiva transeccional con abordaje cuantitativo, en la que se construyó una muestra probabilística representativa de escuelas secundarias estatales del Gran La Plata, seleccionando aleatoriamente secciones de todos los años.

El trabajo de campo se realizó en 23 instituciones educativas ubicadas en zonas tanto urbanas como periurbanas del aglomerado e involucró la participación de 1206 estudiantes.

La encuesta constituyó la técnica elegida dado que permite abarcar un amplio abanico de dimensiones e indicadores relativos a un problema de investigación, la estandarización de las respuestas y su posterior cuantificación, la generalización de los resultados para ese grupo poblacional y su posible comparación (Cea D'Ancona, 1996). Asimismo, como expresan Marradi et al. (2007), la encuesta permite obtener datos sobre actitudes, creencias y opiniones de los sujetos. Se caracteriza por su adecuación para relevar múltiples propiedades referidas a muchos individuos.

El instrumento que aplicamos tuvo como antecedente una encuesta elaborada por el CEREN en 2011<sup>4</sup>, que fue adaptada a la luz de la literatura actualizada ligada a estudios sobre alimentación y actividad física, y la consulta de encuestas específicas que contemplaban indicadores relacionados con estos aspectos de interés. Puntualmente para el apartado de actividad física, tomamos como base además algunos indicadores de la Encuesta sobre Deporte y Actividad Física en Niños, Niñas y Adolescentes (Observatorio Social del Deporte, Ministerio de Turismo y Deporte, 2022).

El formulario estuvo compuesto por 6 ejes:

1. datos personales y del hogar: incluyó género; cantidad de integrantes del hogar y relaciones parentales de los/as convivientes; percepción de programas sociales y formas de adquisición de alimentos: tipo de cocina y combustible utilizado para cocinar
2. alimentación y hábitos de consumo en el hogar: incluyó percepciones sobre su propia alimentación; frecuencia y lugar de comidas principales; comer entre comidas; frecuencia de consumo de los grupos de alimentos
3. realización de actividad física dentro y fuera de la escuela: deportes y ejercicios físicos; valoración y participación en la clase de educación física
4. otros hábitos de consumo: tabaco, alcohol y otras sustancias de consumo problemático
5. alimentación en la escuela: compra de alimentos dentro y fuera de la escuela; uso y valoración del Servicio Alimentario Escolar (SAE)

6. conocimiento sobre el etiquetado frontal de alimentos: significado de las advertencias y la incidencia en la compra y los consumos.

En el apartado sobre Actividad Física (en el que nos enfocaremos aquí) se relevó, por un lado, la realización de actividad física dentro de la escuela, recuperando las apreciaciones sobre las clases de Educación Física, la participación en ellas, el tiempo destinado y las actividades desarrolladas en las clases. Por otro lado, se relevó la realización de actividad física y deportiva fuera de la escuela, la frecuencia de realización y las causas de no realización. Además, el desarrollo de actividades de fortalecimiento muscular en la actividad física realizada. Por último, se indagó sobre la distancia en cuadras del hogar a la escuela y los medios de transporte utilizados para recorrer esas distancias.

El análisis de estas cuestiones se profundizará tomando en consideración las variaciones en función del sexo y la edad. En relación con la edad, elaboramos dos intervalos tomando de 11 a 14 años (grupo I) y de 15 a 18 años (grupo II), siendo que estos corresponden al primer y segundo ciclo de la educación secundaria (básico y superior)<sup>5</sup>. Por otro lado, cabe aclarar que si bien en el relevamiento se registró información sobre género, para el análisis ponderamos utilizar la información sobre sexo dado que ello nos permitió comparar con otros estudios que abordan la temática.

## Resultados

### *Actividad física en la escuela*

En la currícula de las escuelas secundarias de la provincia de Buenos Aires, la actividad física constituye una de las materias obligatorias<sup>6</sup>. Tal como expresa en uno de los Documentos de Trabajo de la Dirección General de Cultura y Educación (DGCyE) de la provincia de Buenos Aires: *“La Educación Física es concebida, en la actualidad, como disciplina pedagógica que interviene intencional y sistemáticamente en la constitución de la corporeidad y la motricidad de las personas, contribuyendo a su formación integral a partir de la apropiación de bienes culturales específicos, como las prácticas corporales, ludomotrices, gimnásticas, deportivas, expresivas y de vinculación con el ambiente”* (2014, p. 3). En este sentido, el sistema educativo, mediante la institución escolar como agente socializador, interviene instituyendo y sustentando maneras de pensar los cuerpos, las sexualidades y propiciando ciertas habilidades. Como indica Kopelovich (2019), en la institución escolar el cuerpo es administrado, regulado, controlado, moldeado, posibilitando la realización de ciertas prácticas, a la vez que dificulta la participación en otras. En dicho proceso, cumple un papel importante la asignatura “Educación Física”.

Al indagar en nuestro estudio sobre las **clases de Educación Física**, una amplia mayoría (82,4%) respondió que le gustaban dichas clases, siendo más el porcentaje de varones (91,6%) que de mujeres (75,1%). Al analizarlo por edad, se relevó mayormente que les gustaba la clase de Educación Física (84% de 11 a 14 años y 80,4% de 15 a 18 años).

A pesar de la obligatoriedad de la asistencia y la valoración positiva de dichas clases, el 72,7% señaló que siempre participaba de las clases, siendo más significativo entre los varones que en las mujeres (85,4% vs 62,6%). Un 23,1% señaló que lo hacía a veces (32,2% mujeres y el 11,5% varones) y un 3,9% expresó nunca participar (5,1% mujeres y el 2,5% varones). En cuanto a la edad, no se presentaron diferencias.

Esto coincide con lo señalado en otros estudios (Ortale y Santos, 2015; Andrade-Lara et al., 2024), donde los varones mostraron otorgar una mayor importancia a las clases de Educación Física con respecto a las mujeres. En relación a ello, consideramos que desde las instituciones educativas se podría trabajar en el desarrollo de estrategias específicas para promover el interés de las mujeres por las clases de Educación física y/o su intención de ser físicamente activas.

Entre quienes nunca realizaban las clases de Educación Física (n=47), las razones explicitadas fueron: no le gusta 21,3%; tiene problemas de salud 14,9%; se mareo / le hace doler la cabeza 6,4%; dificultades en la

organización familiar 6,4%, realiza otras actividades de alto rendimiento 4,3%; se cansa mucho 4,3%; le aburre 4,3% (el resto son combinatorias).

El 53,8% de los/as estudiantes indicó tener clase una vez por semana y en su mayoría de 2 horas; mientras que, quienes tenían clases dos veces por semana (38,7%), en la mayor parte eran de una hora. Esto está acorde con lo estipulado por la DGCyE de la provincia de Buenos Aires (2013), que promueve que las clases de Educación Física deben desarrollarse en dos módulos semanales de 60 minutos cada uno, dentro y/o fuera del turno escolar (según las posibilidades edilicias y de organización institucional).

En relación a las actividades que realizaban durante las clases de Educación Física, indicaron: deportes en un 54,1% (siendo vóley el más mencionado por la gran mayoría, aunque aparecen también fútbol y handball); actividades de entrada en calor el 6% (las más mencionadas fueron correr, trotar, ejercicios, estiramiento); actividades recreativas un 1,9% (aparecieron el matasapo en específico y “juegos” en general) y actividades de fortalecimiento muscular el 1,5% (las más mencionadas fueron flexiones, musculación y fuerza). El resto de los/as estudiantes combinó en sus respuestas “deportes” con alguna otra de las actividades.

Estos datos condicen con las directivas mencionadas por la Dirección de Educación Física de la PBA (2014), que expresa que en el ciclo básico de la Educación Secundaria se continúa con los juegos deportivos y se incorpora la enseñanza de los deportes con sus particulares características. En el ciclo superior se completa la secuencia del deporte escolar, en la que los estudiantes mejoran su práctica deportiva avanzando en su capacidad resolutoria, su organización estratégica, su disponibilidad técnica y su constitución corporal, procurando que se alcancen, de este modo, niveles crecientes de especialización deportiva.

Tal como indican Andrade et al. (2024), la realización de actividad física se relaciona con la motivación, satisfacción, diversión e importancia que los/as adolescentes perciben de las clases de Educación Física en su paso por las diferentes etapas educativas. Es por ello que se torna fundamental que desde las instituciones educativas se promueva la adquisición y adherencia hacia un estilo de vida físicamente activo.

### *Actividad física fuera de la escuela*

En las trayectorias de socialización de los/as jóvenes en lo que a la actividad física refiere, suelen intervenir también otras configuraciones sociales más allá de la institución escolar. Una de las más mencionadas por la bibliografía al respecto es la familia. Se considera que el impacto positivo del apoyo proveniente de familias y docentes resalta la relevancia del entorno social en la adopción de estilos de vida activos y saludables. En este sentido, la colaboración entre el entornos familiar y el escolar emerge como un aspecto crucial para fomentar la actividad física entre los/as adolescentes, con el potencial de superar barreras y promover comportamientos saludables de manera sostenible (Ángel-Freddy et al, 2024).

Por ello, además de las actividades físicas realizadas en el ámbito escolar, otro eje de indagación de la encuesta fue la **actividad física extraescolar**. El 73,9% de los/as estudiantes las realizaba, siendo más elevado el porcentaje en los varones (85,4%) que en las mujeres (64,7%), aspecto que se hizo presente también en el caso de la actividad física realizada en la escuela. Tendencias similares fueron registradas por el Observatorio Social del Deporte (2022): el 80% de los niños/as y adolescentes hacía actividad física extraescolar, siendo los varones quienes realizaban esta práctica en mayor medida (86,4% varones y 74,5% mujeres).

En relación a los grupos de edad, los porcentajes para ambos fueron semejantes: 73,5% para el grupo de 11 a 14 años y 74,7% para el grupo de 15 a 18 años. Cabe destacar que para contar con un registro más preciso -como se señaló previamente-, en el cuestionario dentro de las Actividades Físicas se distinguieron, por un lado, los *deportes y*, por otro, los *ejercicios físicos* (realizados por 30 minutos o más). Entre los/as estudiantes, algunos afirmaron realizar ambos tipos de actividades, mientras que otros indicaron que hacían solo de un tipo.

En cuanto a los *deportes*, los que presentaron mayor frecuencia de realización fueron: fútbol (46,7%), vóley (15,7%) y boxeo / artes marciales (11%). En línea con otros relevamientos (Observatorio Social del Deporte, 2022) tanto el fútbol como boxeo / artes marciales, fueron mayormente mencionados por los varones mientras

que el vóley tuvo mayor frecuencia entre las mujeres. En menores porcentajes, se mencionaron otros deportes tal como se muestra en la Tabla N° 1.

**Tabla 1**  
Realización de otros deportes

Deportes	Porcentajes
Básquet	4,6% (n=41)
Gimnasia artística	2,9 % (n=26)
Natación	2,8% (n= 25)
Hockey	1,5% (n=13)
Handball	1% (n=9)
Tenis/Squash/Paleta	0,8% (n=7)
Rugby	0,4% (n=4)

Nota:Elaboración propia

Considerando los grupos de edad, deportes como fútbol, vóley y boxeo fueron los que presentan mayores porcentajes en el grupo de 11 a 14 años, mientras que entre los/as estudiantes de 15 a 18 años fueron: natación, rugby, hockey y artes marciales.

Respecto a los *ejercicios físicos*, predominaron caminar (53,5%) presentándose con porcentajes similares en ambos sexos y grupo de edad. Un 25% indicó correr (por 10 minutos o más), actividad más realizada por varones que por mujeres. En este mismo sentido, tanto ir al gimnasio (18,1%) como andar en bicicleta (17,7%) fueron tipos de ejercicios físicos que tuvieron una mayor presencia entre varones que entre mujeres. Otras actividades como bailar, patinar, pilates, yoga/tai chi, aparecieron en menor proporción y principalmente entre las mujeres.

Las tareas domésticas y actividades cotidianas forman parte del listado de los ejercicios físicos considerados por la OMS (2021), dicho organismo señala que “toda actividad física cuenta”. Este tipo de tareas (específicamente limpiar/ordenar la casa), se presentó en un 35,9%, siendo mayormente realizadas por mujeres (62,7% mujeres vs 37,3% varones). En cuanto a las edades, el 53,9% pertenecía al grupo de 11 a 14 años y el 46,1% al grupo de 15 a 18 años. En relación a estos datos, interesa destacar que siguen siendo las mujeres las responsables principales de este tipo de tareas. En esta línea, diversos estudios destacan el papel central de la mujeres adultas en la realización de tareas domésticas y de cuidado no remunerado (Esquivel, Faur y Jelin, 2012; Faur, 2014; Zibecchi, 2014), lo que ha sido escasamente indagado en el caso de niños/as y adolescentes (Rausky y Peiró, 2023).

En relación a la frecuencia semanal de realización de las actividades físicas extraescolares, más de la mitad de los/as estudiantes señaló hacerlas de 2 a 3 veces por semana. Solo en el caso de ejercicios como caminar y andar en bicicleta se registró una frecuencia de 4 veces o más. Por otro lado, el 74,1% (n=634) mencionó incluir al menos 2 veces por semana algún ejercicio de fortalecimiento muscular (abdominales, flexiones, sentadillas, trepar, pesas, etc.), siendo significativamente mayor el porcentaje de varones que de mujeres (80,6% vs 67,1%). En cuanto a la edad, no se registraron diferencias.

A quienes manifestaron no realizar actividad física extraescolar (26,5%), en su mayoría mujeres, se les consultó el motivo de ello. Las razones principales que brindaron fueron: no le gusta 44,7%, no hay clubes u otros espacios para ello en el barrio 15,4%; los padres/madres no quieren 5,5%; falta de tiempo 4,8%; falta de motivación para la actividad física 4,8%; problemas de salud/lesiones permanentes 4,2%; el 3,2% prioriza las actividades escolares o laborales; el 1,9% tiene dificultades en la organización familiar; hacia pero dejó 1,3%; cuestiones de costo 0,6%.

Como se puede ver, la mitad de los motivos señalados, se relacionan con la ausencia de clubes u otros espacios en el barrio, negativa de padres/madres, falta de tiempo, problemas de salud, dificultades en la

organización familiar y cuestiones de costo. Esto coincide con lo relevado en el estudio del Observatorio Social del Deporte (2022) donde se indica que entre quienes no practican por motivos ajenos a su voluntad, tendrían interés en hacerlo.

### *Desplazamiento activo*

Los estudios que indagan sobre la actividad física suelen considerar también lo que se denomina como “desplazamientos activos”. El desplazamiento activo es un comportamiento que implica realizar el trayecto desde la casa a la escuela (o viceversa), caminando o en bicicleta (Villa-González y Pérez-López, 2014; Sáez Padilla, et al., 2022; Viego y Gallone, 2023, entre otros).

En relación con ello, en la encuesta preguntamos sobre la distancia entre el hogar y la escuela y el tipo de movilidad utilizada para ese tipo de traslado. Según señalan desde organismos de distinto nivel vinculados a la salud, los desplazamientos activos al centro escolar podrían colaborar en la adquisición de hábitos saludables.

Por otro lado, dichos desplazamientos en este grupo etario pueden impulsar cierto tipo de autonomía (colaborando también con la agenda de las familias en las tareas de cuidado) y suelen ser además instancias adicionales de socialización entre pares. En palabras de Tuñón: “... los chicos/as que suelen realizar este trayecto caminando y de modo autónomo ponen en juego de modo adicional un conjunto de habilidades sociales y de aptitudes físicas valiosas para su desarrollo” (Tuñón, 2014; p.12).

En cuanto a la distancia hogar/escuela, recuperamos la clasificación tripartita de Sáez Padilla, et al. (2022): de 1 a 15 cuadras; 16 a 50 cuadras y 51 cuadras o más. En función de ello, se registró que el 46% vivía entre 1 y 15 cuadras de distancia de los centros educativos, el 37,5% residía entre 16 y 50 cuadras y el 16,6% a 51 cuadras o más.

En relación a los medios de movilidad, el que presentó mayor frecuencia de utilización fue el transporte público (32%), seguido por el transporte particular (25,5%), desplazamiento a pie (23%) y en una muy baja proporción la utilización de bicicleta (3,2%). Además, se registraron algunas combinatorias de los medios de desplazamiento utilizados (Tabla N° 2).

**Tabla 2**  
Distancia hogar/escuela y medio de movilidad

	Distancia hogar/escuela			Total	
	1 a 15	16 a 50	51 y +		
Medio de movilidad	Caminando	250	18	0	268
		51,5%	4,5%	0,0%	25,4%
	Bicicleta	23	14	1	38
		4,7%	3,5%	0,6%	3,6%
	Transporte particular	91	117	40	248
		18,8%	29,5%	22,9%	23,5%
	Transporte público	50	180	104	334
		10,3%	45,5%	59,4%	31,6%
	Combinatoria de modalidades de desplazamiento	71	67	30	168
		14,7%	17%	17,1%	15,9%
	Total	485	396	175	1056
		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Elaboración propia

Podemos observar que quienes se encuentran a menor distancia de la institución escolar (hasta 15 cuadras) se desplazan mayormente caminando. En el caso de distancias mayores, predominó el transporte público.

## Consideraciones finales

Haciendo un repaso de lo encontrado en el estudio podemos señalar que, en relación a las *clases de educación física en la escuela*, la casi totalidad de los/as estudiantes participaban de las mismas, siendo los varones quienes más lo hacían. En cuanto al tipo de actividad realizada en las clases, predominaron los deportes (coincidiendo con los lineamientos de la DGCyE). Esta participación, si bien no es suficiente para alcanzar la totalidad de actividad física necesaria según lo recomendado por los organismos de salud, colabora igualmente en este sentido (especialmente en las mujeres) y contribuiría además al comportamiento activo de los/as estudiantes. Cabe destacar que el aporte que realiza la actividad física escolar a la actividad física total de los/as jóvenes, se condice con lo hallado en el estudio de alcance provincial realizado en 2011 por el CEREN (previamente mencionado).

El porcentaje de quienes señalaron nunca participar de las clases fue poco significativo. Sin embargo, nos interesa destacar que los principales motivos esgrimidos para no realizarlas podrían ser abordados e incluso quizás revertidos desde el ámbito escolar (“no me gusta”, “me aburre”). Como ya se mencionó, la participación en las clases de educación física constituye un factor fundamental en la intención de ser físicamente activo/a en etapas posteriores y, tal como señalan Andrade et al. (2024), es necesario que desde las instituciones educativas se colabore en este sentido, más aún considerando las tendencias actuales -a nivel mundial- al sedentarismo.

Respecto a la *actividad física extraescolar*, registramos que casi las tres cuartas partes de los/as estudiantes las realizaban. Encontramos aquí la misma tendencia que en el caso de las actividades físicas escolares en relación al sexo, dado que son mayormente practicadas por los varones. Cabe destacar que esta tendencia se viene registrando ya en estudios similares (Ortale y Santos, 2015; EMSE, 2018; Observatorio Social del Deporte,

2022 y 2023; Ángel-Freddy et al., 2024). También en informes de organismos internacionales como la OMS (2021, 2022), donde se afirma que a nivel mundial en casi todos los países las niñas y las mujeres son menos activas que los niños y los hombres.

En cuanto al tipo de actividades realizadas, el fútbol fue el deporte más frecuente entre los varones y el vóley entre las mujeres. Sobre los ejercicios físicos, caminar y correr fueron los más mencionados, tanto por los varones como por las mujeres. Cabe señalar que estas últimas prácticas se caracterizan por el hecho de poder realizarse sin requerir de mayores recursos y/o acompañamiento (profesores, entrenadores). Dentro de los ejercicios físicos, ir al gimnasio y andar en bicicleta tuvieron una mayor presencia en los varones.

Si bien los porcentajes de realización de actividad física escolar y extraescolar en nuestro estudio resultaron elevados, hay un porcentaje de jóvenes que manifestó no realizarlas. En este sentido, se podría pensar que el desconocimiento sobre los beneficios de la actividad física para la salud puede llevar a la indiferencia o generar falta de motivación. Comprender estas situaciones puede aportar al desarrollo de estrategias efectivas para la promoción de la actividad física en adolescentes, estrategias que requieren de enfoques multidisciplinares.

Como ya mencionamos, fomentar hábitos que promuevan la actividad física durante la adolescencia es fundamental para el desarrollo integral. La incorporación temprana de hábitos saludables tiene beneficios en la salud física, en la salud mental, en el bienestar general y en la prevención de enfermedades a lo largo de la vida.

## **Declaración de autoría o roles de colaboración**

Escritura – revisión y edición: Aimetta Corina, Weingast Diana, Cardozo Mariela, Wright Ricardo, Sanjurjo Adriana y Bergel Laura.

## Referencias

- Andrade-Lara, K., Koukkari, E., Mayanquer-Lara, A. y de la Casa Pérez, A. (2024). Percepción de las clases de educación física y la relación con la intención de practicar actividad física en adolescentes. *Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 13(3), 94-106. España.
- Brailovsky, D. (2022) Ni malas ni buenas: Escenarios del encuentro entre infancias y pantallas. *Revista Voces de la educación*, 25–51. <https://revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/553>
- Campo-Ternera, E., et al. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 419-428. <https://www.redalyc.org/journal/817/81753881016/html/>
- Barriguet Meléndez, J.A, Vega y León, S., Radilla Vázquez, C, Barquera Cervera, S, Hernández Nava, L., Rojo-Moreno, L., Vázquez Chavez, A. E y, J. M. Ernesto Murillo (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1). [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06.pdf)
- Cea D’Ancona, M. A. (1996). *Metodología cuantitativa: estrategias y técnicas de investigación social*. Síntesis.
- Dirección General de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires (2013). Normativa de Educación Física. [https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2021-07/27.7.20.educacion\\_fisica.normativa\\_1.abc\\_.pdf](https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2021-07/27.7.20.educacion_fisica.normativa_1.abc_.pdf)
- Dirección General de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires (2014). Documento de trabajo N°1 “La Educación Física y el deporte”. <https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2021-07/Documento%20de%20trabajo%20N%C2%BA1-2014.%20La%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20y%20el%20deporte.pdf>
- Esquivel, V., Faur, L. y Jelin, E. (2012). *Las lógicas del cuidado infantil: entre las familias, el Estado y el mercado*. IDES.
- Faur, L. (2014). *El cuidado infantil en el siglo XXI: mujeres malabaristas en una sociedad desigual*. Siglo Veintiuno Editores.
- Garcés-Rimón, M. y Miguel Castro, M. (2016) Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud*, (112), 107-116. [https://www.injuve.es/sites/default/files/revistaestudiosjuventud\\_112.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revistaestudiosjuventud_112.pdf)
- Kopelovich, P. (2019): Fútbol como práctica de exaltación de masculinidades: El caso de un colegio secundario de sectores medios de la provincia de Buenos Aires, Argentina. *Revista Cuadernos*, (55), 65-84.
- Marradi, A., Archenti, N. y Piovani, J. (2007). *Metodología de las ciencias sociales*. Emecé.
- Martínez, M., Hernández, M., Ojeda, M., Mena, R., Alegre A. y Alfonso, J. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*, 24(4), 504-510. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112009000400017](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000400017)
- Ministerio de Salud de la Nación (2013). *Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina*. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Trasmisibles. Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo.
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2018). Encuesta Mundial de Salud Escolar-EMSE. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>.
- Observatorio Social del Deporte (2022). Encuesta sobre Deporte y Actividad Física en Niños, Niñas y Adolescentes. IDAES-UNSAM. Ministerio de Turismo y Deportes. Argentina.

- Observatorio Social del Deporte (2023). Configurando el vínculo de las infancias y adolescencias con el deporte y la actividad física con perspectiva de género. IDAES-UNSAM. Ministerio de Turismo y Deportes. Argentina. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/informe\\_ninos\\_ninas\\_y\\_adolescentes\\_-\\_digital.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/informe_ninos_ninas_y_adolescentes_-_digital.pdf)
- OMS (2021). Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS (2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física. Resumen ejecutivo. <https://iris.who.int/handle/10665/366042>
- OMS (2023). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 [Global status report on physical activity 2022]. Ginebra. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Ortale, S. y Santos, J. (2015). *Alimentación y actividad física*. Editor literario Luis Pedro Videla. 1ra edición. Elaleph.com..
- Rausky, M. y Peiró, M. (2023). Niñez, trabajo doméstico y de cuidados: una aproximación cuantitativa en sectores urbanos de Argentina. *Desidades*, (35), 58-78. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.16314/pr.16314.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.16314/pr.16314.pdf)
- Rodríguez-Núñez, I. y Valderrama, P. (2021). Sedentarismo y obesidad en pediatría: la otra pandemia. *Andes pediátrica*, 92(3), 478-479. <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v92i3.3775>
- Rodríguez-Torres, A.F., Marín-Marín, J. A., López-Belmonte, J. y Pozo-Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. *Retos*, (54), 279-288.
- Sáez Padilla, J., Cantonero Cobos, J.M.; Moreno Sánchez, E., Molina López, J., Tornero Quiñones, I. (2022). Beneficios y barreras del desplazamiento activo hacia el centro escolar: una revisión sistemática. *Retos*, (43), 572-578. 2022 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=808577>
- Tuñón, I. (2014). Derecho al juego: entre el tiempo escolar, los amigos y el espacio público: niños/as entre 5 y 17 años en la Argentina urbana [en línea] Serie del Bicentenario 2010-2016; boletín 1. Observatorio de la Deuda Social de la Infancia. Universidad Católica Argentina. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/derecho-juego-entre-tiempo-escolar.pdf>
- Viego, V. y Gayone, M. (2023). El camino a la escuela: distancias entre hogares y unidades educativas en distintos estratos sociales. Análisis con microdatos georreferenciados de Bahía Blanca. *RELAPAE*, (18), 93-109.
- Villa-González, E. y Pérez-López, I. (2014). El desplazamiento activo al colegio. Una propuesta de intervención escolar. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, (46), 24-32. Julio 2014.
- Zibecchi, C. (2014). Entre el trabajo y el amor, el cuidado de los niños en contextos de pobreza: el caso de las mujeres cuidadoras en el ámbito comunitario. *Estudios Sociológicos*, 32(95), 385-411.

## Notas

- 1 Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil dependiente de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires
- 2 Desde otras perspectivas, la virtualidad, las tecnologías y los medios digitales son pensados como "alfabetizaciones imprescindibles", en tanto integradas a lo real. Tal como señala Brailovsky (2022, p. 36): "La idea de lo virtual como parte de nuestro mundo, en cambio, pone a la escuela en un rol de acompañar, junto a las familias, a las infancias en esa conquista, mapear críticamente sus territorios para que sean conocidos, interrogados y eventualmente transformados".

- 3 Tal como se expresa en el Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022, "... en 2018 puso en marcha el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 (GAPPA) cuyo objetivo es crear conciencia sobre la necesidad de acelerar las iniciativas pan gubernamentales en todo el mundo encaminadas a alcanzar la meta mundial de una reducción relativa del 15% en los niveles de inactividad física de la población para 2030" (OMS, 2023, p. 2)
- 4 Proyecto de Investigación: "Alimentación y Actividad Física: estudio sobre hábitos alimentarios y patrones de actividad física en escolares del nivel medio de la Provincia de Buenos Aires". Convenio Marco entre la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC/PBA) y el Ministerio de Desarrollo Social de la provincia de Buenos Aires (2011/2012).
- 5 [https://abc2.abc.gob.ar/sites/default/files/secundaria\\_0.pdf](https://abc2.abc.gob.ar/sites/default/files/secundaria_0.pdf)
- 6 En el marco de la Ley Provincial N° 13688 se expresa el carácter obligatorio y con una organización que permita mantener y sostener la regularidad de asistencia dentro y/o fuera del turno escolar en función de las posibilidades edilicias y de organización de las instituciones. Salvo las excepciones debidamente justificadas (enfermedades crónicas y/o prolongadas, embarazo y maternidad, integrantes de delegaciones deportivas).