



RICESO

Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación,
Salud y Sociología



***Horario habitual de sueño y actividades físicas
extraescolares en estudiantes de secundaria***

**Oniel Santiago Romero
Ángel Luis Durán**

<https://doi.org/10.66136/wstfwy86>

República Dominicana



Horario habitual de sueño y actividades físicas extraescolares en estudiantes de secundaria

Resumen

Descansar las horas recomendadas es esencial para el funcionamiento óptimo del organismo, así como llevar a cabo actividades físicas de forma regular. El objetivo general fue describir los patrones de sueño y la actividad física realizada fuera de la escuela por estudiantes de secundaria del Distrito 06-06 Moca, durante los días lectivos. En este estudio se seleccionaron 5 centros educativos del nivel secundario de la zona rural del mencionado distrito;

la población estuvo compuesta por 1793 estudiantes, de los cuales se extrajo una muestra de 318 de estos. Se utilizó una metodología descriptiva con enfoque cuantitativo y un diseño transversal. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos (CIEVA), y para el análisis, el software IBM SPSS STATISTICS 23. Los resultados revelaron que los estudiantes de nivel secundario suelen acostarse principalmente entre las 10:00 pm y las 11:00 pm. Se observó una ligera tendencia de las estudiantes del género femenino a acostarse y dormirse más temprano en comparación con los estudiantes del género masculino. Los estudiantes tienden a participar en actividades físicas principalmente a principios y finales de la semana, con una notable disminución a su mitad. Se concluye que dormir las horas necesarias es esencial para un buen rendimiento de los estudiantes. Por otro lado, se evidenció que los estudiantes del género masculino obtienen porcentajes más altos en la práctica de actividad física.

Palabras clave: Calidad del Sueño, Actividad Física, Estilos de Vida Saludable.

	Oniel Santiago Romero¹ Ángel Luis Durán²
	Autor 1: https://orcid.org/0000-0003-4198-6147 Autor 2: https://orcid.org/0000-0003-0944-2764
	onielsantiago05@gmail.com ndurap03@gmail.com
	Ministerio de Educación de la República Dominicana
	República Dominicana
	https://doi.org/10.66136/wstfwy86

Received: 27/08/2026
Accepted: 27/08/2026
Published: 01/09/2026

Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Salud y Sociología
<https://www.riceso.org>

editor@riceso.org

© 2026. Este artículo es un documento de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**.



Typical Sleep Schedules and Extracurricular Physical Activities Among High School Students

Abstract

Getting the recommended amount of sleep is essential for the body to function optimally, as is engaging in regular physical activity. The overall objective was to describe the sleep patterns and physical activity outside of school among middle school students in District 06-06 Moca on school days. In this study, five secondary schools in the rural area of the aforementioned district were selected; the population consisted of 1,793 students, from whom a sample of 318 was drawn. A descriptive methodology with a quantitative approach and a cross-sectional design was used. The International Student Lifestyle Questionnaire (CIEVA) was used for data collection, and IBM SPSS STATISTICS 23 software was used for analysis. The results revealed that high school students typically go to bed between 10:00 p.m. and 11:00 p.m. A slight tendency was observed for female students to go to bed and fall asleep earlier than male students. Students tend to engage in physical activity mainly at the beginning and end of the week, with a noticeable decline in the middle of the week. It is concluded that getting enough sleep is essential for students' academic performance. Furthermore, the study found that male students engage in physical activity at higher rates.

Keywords: Sleep Quality, Physical Activity, Healthy Lifestyles.

Introducción

El sueño y la actividad física son fundamentales para la salud de las personas, especialmente para jóvenes estudiantes, sujetos que pasan por una etapa importante de desarrollo físico. Por ello, dormir al menos 8 horas diarias es de mucho beneficio. No obstante, dicho hábito debe complementarse con la práctica de actividades físicas, ya sean leves, moderadas o de forma constante (Lara et al., 2026; Behn et al., 2026). En este apartado introductorio, se abordará la parte teórica del sueño, actividades físicas y de conceptos relacionados como estilo de vida saludable. Además, se expondrán los antecedentes, la problemática y los objetivos del estudio.

El sueño normal se caracteriza por ser un estado de calma y reducción de la conciencia, permitiendo responder a estímulos y sonidos detectados. Este es reversible, diferenciándose de otras condiciones patológicas como el coma. Aunque el sueño ha sido objeto de numerosos estudios, aún existen muchas incógnitas. Sin embargo, se puede afirmar con certeza que es esencial para la vida de las personas (Fabres y Moya, 2021).

Es decir, que el sueño es indispensable para los seres humanos, describiéndolo como un periodo de tranquilidad y disminución de la conciencia. A medida que avanzamos en la comprensión del sueño, es probable que se abran nuevas preguntas y desafíos para la investigación científica, lo que destaca la necesidad continua de explorar y comprender este aspecto fundamental.

El sueño tiene igual importancia que otras actividades como la alimentación y el ejercicio, ya que no gozar de una buena calidad de sueño puede desarrollar trastornos y problemas de salud graves. Por ello, se tienen que cumplir algunas cosas importantes, como cantidad de horas recomendadas para dormir y descansar sin interrupciones (National Institutes of Health, 2021).

Actividad física

La actividad física está relacionada con cualquier movimiento voluntario que provoca un gasto cardiaco mayor al que provoca la inactividad física. Las ventajas de la actividad física han sido expresadas y relacionadas con diferentes sistemas corporales, lo que puede generar en el ser

humano una disminución en la adquisición de enfermedades crónicas y degenerativas que se reflejan en la edad adulta (Ortiz y Ramírez, 2020).

La adopción de la actividad física como parte fundamental de la persona funciona como una estrategia clave para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas en la vida adulta. Proporciona una perspectiva valiosa sobre cómo la adopción de hábitos activos puede influir positivamente en la salud a lo largo del tiempo, destacando la importancia de promover la actividad física como parte integral de un estilo de vida saludable.

Pastor-Vicedo et al. (2021), señalan que, a pesar de que la actividad física es muy importante para la salud de los niños, niñas y adolescentes, una gran parte de estos no logra cumplir con las recomendaciones al respecto según organizaciones internacionales. Durán y Santiago (2024), respaldan estas ideas, al señalar que varios estudiantes no realizan actividades físicas de forma activa ni en las clases de Educación Física ni en su tiempo de recreo. En este sentido, desde las escuelas se necesita promover la práctica de actividad física para fomentar un estilo de vida que contribuya al bienestar físico y a la salud.

La actividad física que se desarrolla en las clases de Educación Física juega un papel fundamental en el desarrollo y promoción de hábitos saludables en los niños y adolescentes, ya que las buenas prácticas de estas pueden ayudar a optimizar la salud física y mental de los alumnos. Para esto, es importante que el docente logre motivar de modo que los estudiantes se sientan disfrutar en los ejercicios, juegos o deportes (Rodríguez et al., 2020; Durán y Ortiz, 2026).

La actividad física ha sido respaldada por múltiples investigaciones debido a sus impactos positivos en la salud en general y el funcionamiento mental, incluida la reducción del padecimiento de depresión y ansiedad. En el ambiente psicológico, promueve la capacidad para manejar el estrés, adoptar hábitos saludables, fortalecer la personalidad y la autoestima, así como disminuir el padecimiento o el riesgo de enfermedad. De igual manera, se ha observado que tiene efectos calmantes y antidepresivos, mejora la coordinación y los reflejos, aumenta la sensación de bienestar, previene el insomnio y regula los ciclos de sueño, facilitando también la interacción en la sociedad (Cabrera et al., 2022).

Según lo expresado previamente, la identificación de patrones en el estilo de vida que afectan la salud en la República Dominicana es esencial para abordar los desafíos de salud pública. De tal modo, la Educación Física ofrece un entorno propicio para fomentar la actividad física y promover hábitos de vida saludables tanto en el ámbito escolar como en la comunidad. Sin embargo, se requiere un enfoque integral que considere factores socioeconómicos, culturales y ambientales para garantizar la equidad en la salud y el bienestar de la población.

Estilos de vida saludables

El concepto de estilo de vida se describe como la forma en que cada persona se desenvuelve, influenciada por diversos factores. Estas conductas, a su vez, pueden tener diversos impactos en la salud y el bienestar. Dicho esto, la promoción de un estilo de vida saludable debe llevarse a cabo en diversos entornos, incluido el lugar de trabajo y la cotidianidad (Leon et al., 2021). Este llamado a la acción implica que la responsabilidad de fomentar hábitos saludables no recae únicamente en el individuo, sino que también debe ser respaldada por las instituciones y entornos que rodean a las personas.

Los estilos de vida saludables se sustentan en una serie de elecciones que aportan al bienestar; estas alternativas surgen en los espacios donde los individuos viven, trabajan, estudian y se recrean, y están moldeadas por la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Se reconoce que los estilos de vida son elementos clave para la salud personal, por lo que su análisis en el contexto universitario contribuye a prevenir hábitos y conductas nocivas que podrían derivar en enfermedades crónicas, tanto transmisibles como no transmisibles (Veramendi et al., 2020).

Estas conductas son esenciales en la promoción de la salud individual, y resaltan por su aporte a través de acciones como hacer ejercicios, comer saludable y dormir de manera adecuada, prácticas beneficiosas para entornos cotidianos, trabajo, estudio y recreación (Durán y Ortiz-Zorrilla, 2025). Es decir, que lograr integrar un sueño saludable y una práctica de actividad física regular constituyen un estilo de vida que aporta de manera significativa a la salud.

Antecedentes del estudio

Villarreal (2020), en su estudio “Actividad física, comportamiento sedentario, condición física y calidad de vida en mujeres perimenopáusicas”, en Monterrey, Nuevo León. Se planteó el objetivo de analizar la actividad física (AF), los comportamientos sedentarios (CS), la condición física y la calidad de vida de mujeres perimenopáusicas del área urbana de Monterrey. La metodología utilizada se sustentó en una cédula de datos personales, acelerometría con sensor de movimiento ActiGraph GT3X+, Cuestionario sobre nivel socioeconómico AMAI, Cuestionario de Comportamiento Sedentario, Cuestionario IPAQ versión larga, Cuestionario MENQOL, Batería Senior Fitness Test, prueba de equilibrio en una pierna y prueba de presión manual.

El análisis de datos se realizó con el software SPSS versión 21.0; con estadística descriptiva e inferencial con pruebas de correlación de Spearman. Los resultados mostraron que la actividad física se relaciona inversamente con el comportamiento sedentario durante la semana y con la prueba de levantarse y andar ($p < .05$). Se encontró una relación directa entre la actividad física, la prueba de sentarse y levantarse, la fuerza y la presión manual máxima ($p < .05$). También se observó una correlación positiva entre el comportamiento sedentario durante la semana y el fin de semana ($p < .01$). En conclusión, existe una relación entre la práctica de actividad física, los comportamientos sedentarios y el desempeño en pruebas que evalúan la fuerza de los miembros superiores e inferiores. No se pudo confirmar una asociación entre el comportamiento sedentario y la condición física.

Ventura (2020), en su trabajo “Estudio de la percepción sobre la práctica de actividad física y la salud en el alumnado del segundo ciclo del nivel secundario de la República Dominicana en el año escolar 2018-2019”. Se propuso objetivos como examinar la práctica de actividad física de estos estudiantes y comparar la percepción de la actividad física con los niveles reales de práctica. Este estudio incluyó a estudiantes matriculados en el segundo ciclo de secundaria, con una muestra de 578 estudiantes de República Dominicana, de los cuales el 45,3% eran del género masculino y el 54,7% del género femenino. Se utilizó el "Cuestionario internacional sobre el estilo de vida de los alumnos", validado por Marques (2010), como instrumento de recogida de datos. La metodología asumida fue descriptiva, tipo encuesta. Los resultados principales indicaron que los estudiantes de género masculino se perciben más activos que los estudiantes de género femenino; sin embargo,

los estudiantes se consideran activos cuando en realidad no lo son, ya que solo el 24,6% de un 70,4% es realmente activo o muy activo, todo esto relacionado con los niveles de actividad física.

Peña (2020), en su investigación “Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de los estudiantes del segundo ciclo de secundaria de los centros educativos modalidad académica y técnico profesional de la República Dominicana”. Tuvo como objetivo comparar la actividad física durante el tiempo libre entre los estudiantes del segundo ciclo de secundaria en centros educativos de modalidad académica y técnico-profesional de la República Dominicana. La investigación contó con un total de 935 estudiantes de las modalidades académica y técnico-profesional. Para la muestra analizada, se seleccionaron 578 estudiantes del segundo ciclo de secundaria: 262 del género masculino y 316 del género femenino, representando el 45,3% y el 54,7% respectivamente. Se utilizó el Cuestionario Internacional sobre Estilos de Vida de los Alumnos (Marqués, 2010) como instrumento. El análisis descriptivo mostró que la modalidad académica presentó mayores porcentajes de práctica y una mejor percepción de la actividad física ofrecida por el centro en los diferentes contextos de tiempo libre analizados en el estudio.

Zamora (2020), en su estudio “Modelo social de práctica y motivación hacia la práctica de actividad físico-deportiva del alumnado del nivel secundario de República Dominicana”. Buscó cumplir objetivos como conocer el índice de actividad física, el modelo social y los motivos de la práctica de los estudiantes de secundaria de la República Dominicana. Se consideraron variables como el índice de actividad física y el género, modelo social de práctica y género, y motivos de práctica y género. La investigación se realizó con un diseño metodológico descriptivo, que explica de manera detallada los elementos obtenidos de los estudiantes estudiados. El instrumento utilizado para recolectar información fue el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA). Los resultados mostraron altos niveles de sedentarismo en los estudiantes de ambos géneros, con mayor incidencia en el femenino, alcanzando el 92,7%. Las recomendaciones se dirigen hacia la planificación de programas de actividades físicas que involucren a las personas cercanas a los adolescentes, para abordar los problemas identificados de forma más efectiva.

Los estudios presentados se relacionan de forma directa con el presente estudio, ya que tratan temáticas centrales como el sueño y la realización de actividades físicas; además, utilizaron el mismo instrumento que se usó para la recogida de datos, aspecto que sirve como precedente y

guía en el trabajo de campo. Revisar estos trabajos permitió comprender posibles efectos y establecer una base procedimental para el desarrollo de la investigación.

Planteamiento del problema

La ausencia de una buena calidad del sueño ha sido una problemática mundial en desarrollo por sus efectos negativos en la salud pública y el bienestar de las personas, debido a que la falta de sueño va degradando la vida útil, las emociones y el funcionamiento del sistema cognitivo, provocando fatiga y falta de concentración y un mayor riesgo de enfermedades graves (Merino et al., 2016). Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), referida por Los Andes (2022), sugiere que dormir lo suficiente disminuye el estrés y evita la prevalencia de enfermedades como diabetes y problemas del corazón.

A nivel mundial, no alcanzar las horas adecuadas de sueño es una problemática que está afectando a una gran parte de la población. La OMS (2022), señala que cuatro de cada diez individuos no logran dormir bien. Es decir, que la mala calidad del sueño es una problemática que está influyendo de manera significativa en la salud, aumentando el padecimiento de enfermedades graves e incentivando la poca práctica de actividades físicas, debido al cansancio y agotamiento por falta de sueño.

Descrito lo anterior, la República Dominicana no se aleja mucho de la realidad en comparación con la situación mundial, ya que de igual manera el descanso y la calidad del sueño se ven afectados por distintos factores externos o internos que podrían ser, la carga laboral, los dispositivos tecnológicos, estrés o problemas personales, provocando que no se cumpla con el horario de descanso, lo que afecta la salud y bienestar (Núñez et al., 2022).

La mala calidad del sueño puede ser una de las causas del sobrepeso, la obesidad, problemas de salud y la falta de actividad física; esta problemática puede afectar de manera significativa la vida productiva de niños, adolescentes y adultos, provocando un aumento significativo en la inactividad física. En los centros educativos del país es común visualizar estas situaciones a causa de la mala calidad del sueño, por lo que para el área de Educación Física esta dificultad representa un gran reto, ya que afecta de manera directa la participación activa de los alumnos en actividades físicas, elevando el nivel de sedentarismo (De la Rosa, 2024).

En los centros educativos del nivel secundario pertenecientes al Distrito Educativo 06-06 Moca, las horas de sueño podrían ser una problemática que está afectando de forma significativa la calidad de vida de estos alumnos. Esta situación se puede visualizar claramente en las sesiones de clases de Educación Física, donde los alumnos, específicamente de secundaria, se notan visualmente rezagados y con pocas energías para realizar actividades físicas.

Los estudiantes del nivel secundario en su mayoría ignoran la importancia y los beneficios que les otorga un sueño de calidad para el desarrollo óptimo de su organismo y la realización de actividades físicas, ya que no dormir lo suficiente causa en ellos desánimo y cansancio. Además, una baja producción académica debido a los malos hábitos de sueño, lo cual potencia de forma negativa el padecimiento de distintas enfermedades graves como la obesidad, sobrepeso, diabetes tipo 2, entre otras (Henríquez-Beltrán et al., 2022).

Este estudio aporta grandes beneficios a la educación de la República Dominicana por su impacto positivo en la salud al concientizar sobre la importancia del sueño y sobre la realización de actividades físicas extraescolares, ya que las clases de Educación Física son sesiones de 45 minutos y se imparten solo dos veces a la semana, tiempo que no resulta suficiente para que los estudiantes cumplan con los tiempos recomendados de actividades físicas.

Por ello, este trabajo visualiza la calidad de sueño y la escasez de actividades físicas como una problemática que motiva a indagar las realidades de los estudiantes objeto de estudio. En relación con lo expuesto previamente, se plantean los siguientes objetivos, el primero general y los otros específicos:

- Describir los patrones de sueño y los niveles de actividad física extraescolar en estudiantes de secundaria del distrito 06-06 Moca durante la semana lectiva.
- Identificar patrones de sueño como la hora de acostarse y la hora de levantarse durante la semana escolar.
- Determinar la cantidad de minutos dedicados a la actividad física extraescolar durante los días lectivos.

Metodología

El estudio se sustentó en un enfoque cuantitativo, puesto que cuantifica elementos y usa el análisis estadístico para detectar patrones de conducta. La investigación cuantitativa se caracteriza por recopilar datos numéricos con el propósito de describir y comprender fenómenos. Emplea métodos de medición y análisis estadístico para identificar relaciones entre variables de manera imparcial y objetiva. (González, 2020).

El estudio fue descriptivo y transversal. Los estudios descriptivos tienen como objetivo describir y detallar las características de personas, grupos, procesos u otros fenómenos, pero no buscan analizar relaciones entre variables o conceptos. Simplemente miden y recogen información de manera independiente sobre las variables de interés, sin intentar establecer cómo se relacionan unas con otras. Su propósito es especificar propiedades, cualidades y perfiles de lo que se estudia, más que encontrar vínculos causales o influencias recíprocas entre elementos (Hernández-Sampieri y Mendoza 2018). Respecto al diseño transversal, este trabajo se centró en recolectar datos en un tiempo específico, con el fin de describir variables y analizar sus relaciones en ese momento sin establecer causalidad.

Población y muestra

La población objeto de estudio estuvo constituida por estudiantes de cinco centros del nivel secundario pertenecientes al Distrito Educativo 06-06 Moca, la cual se conformó por un total 1,793. Se realizó un muestreo aleatorio probabilístico de manera estratificada, donde se obtuvo una muestra de 318 estudiantes. (ver Tabla 1). Una muestra probabilística estratificada significa que se consideran segmentos o grupos específicos de la población conocidos como estratos.

Tabla 1: Distribución de la población y selección de la muestra

Centros Educativos	Matrícula estudiantil	Total a encuestar por centro
Centro 1	355	62
Centro 2	379	67
Centro 3	288	53
Centro 4	396	70
Centro 5	375	66
Total	1,793	318

Fuente. Elaboración propia.

Se utilizó QuestionPro la cual es una herramienta en línea para crear, distribuir y analizar encuestas. Permite recopilar datos de manera eficiente, identificar tendencias y generar reportes detallados. Con esta, se seleccionaron los alumnos de forma imparcial, siendo del total muestral el 67,6 % del género femenino y un 32,4% del género masculino.

Instrumento de recogida de datos

El CIEVA fue elaborado con la contribución de varios investigadores. Se adquirieron las preguntas relacionadas con los hábitos de vida del estudio de Telama, Yang, Laakso & Viikari (1997); las relacionadas con el tipo de práctica (formal e informal) y el autoconcepto físico que provinieron de Piéron, Telama, Naul & Almond (1997); mientras que las preguntas sobre la percepción de la salud y la Educación Física fueron tomadas del estudio de Aaro, Wold, Kannas & Rimpelä (1986). La última versión tiene 39 preguntas cerradas, que se clasifican en 4 dimensiones, las cuales son: Datos personales (7 ítems), estilos de vida (11 ítems), opinión (11 ítems) y valoración de la escuela, Educación Física y su entorno (10 ítems).

Para adaptar el cuestionario a las especificidades del contexto en la República Dominicana, se concretó tras llevarse a cabo un proceso de validación del contenido gramatical y léxico. Se utilizó la opinión de expertos para crear una primera versión adaptada, la cual fue posteriormente probada en un estudio piloto con estudiantes con características similares a los participantes previstos en el estudio principal. Después de completar este procedimiento, se elaboró la versión final del cuestionario, incorporando todas las sugerencias recibidas tanto del grupo de expertos como de los participantes del estudio piloto.

Para evaluar la confiabilidad del instrumento, se aplicó el cuestionario a un grupo de estudiantes más jóvenes que la población objetivo del estudio, con el fin de comprobar la comprensión del lenguaje utilizado. Tras esta aplicación, se ajustaron algunas terminologías para adaptarlas al contexto de la República Dominicana. La confiabilidad fue medida mediante el Alfa de Cronbach, obteniéndose un resultado de 0,78 para el cuestionario completo y valores entre 0,68 y 0,96 para cada dimensión.

En el presente trabajo se emplearon los ítems 10 y 15 de la dimensión Estilos de vida. El ítem 10 recogió información sobre los hábitos de sueño a través de tres variables: hora de acostarse, hora

de conciliar el sueño y hora de levantarse. La variable relativa a la conciliación del sueño no fue incluida para el análisis debido a que dicho aspecto no figura de forma precisa en los objetivos. Por su parte, el ítem 15 recogió información sobre el tiempo destinado a la actividad física fuera de la escuela en cada día de la semana. Se analizaron los datos correspondientes de lunes a viernes, definidos como días lectivos, y los datos de sábado y domingo no fueron incluidos, puesto que el interés fue describir la actividad física desarrollada durante la semana escolar (ver Anexo).

Procedimiento

En primera instancia, se elaboró una carta dirigida a los directores de los centros educativos, solicitándoles permiso para la aplicación del instrumento; de igual manera, se les explicó las características del mismo y los beneficios tanto para el área de Educación Física como para el proceso formativo de los alumnos. En un segundo momento, se elaboró el consentimiento informado, el cual se dirigía a los padres o tutores, con el fin de que estos conocieran las directrices del estudio y que así permitieran la participación de sus hijos en dicho trabajo.

Finalmente, se procedió a la aplicación del instrumento de forma digital a través de Formularios de Google, aprovechando el acceso a internet en algunos centros, y en aquellos que no se contaba con la conectividad, se aplicó de forma sincrónica a través de grupos de WhatsApp y utilizando paquetitos de internet. De igual modo, se solicitó la ayuda del maestro de Educación Física de cada centro como apoyo para la motivación y seguimiento del proceso.

El estudio de las variables previamente indicadas se realizó empleando el software IBM SPSS STATISTICS 23, el cual cuenta con las herramientas adecuadas para alcanzar los objetivos planteados. Se analizó la frecuencia (cantidad de veces por semana) y la duración (horas por semana) respecto al sueño y a la práctica de actividades físicas fuera de la escuela.

Resultados

La tabla 2 presenta la hora en la que se acuestan los alumnos del nivel secundario analizado desde una perspectiva por género; este ítem está contemplado en el CIEVA y está relacionado con el sueño. Los datos arrojados puntualizan los hábitos de sueño de los estudiantes del nivel secundario, específicamente las horas a las que se acuestan, tanto en términos absolutos como en

porcentajes para ambos géneros.

En relación con la hora de acostarse, se observa que la mayoría de las estudiantes del género femenino se acuestan a las 10:00 p.m. (31,0%), seguidas por el 23,6% que lo hace a las 11:00 p.m. y el 19,4% que se acuesta a las 9:00 p.m. En comparación, el 37,9% de los estudiantes del género masculino se acuestan a las 10:00 p.m., seguido por el 23,3% que lo hace a las 11:00 p.m. y el 19,4% a las 9:00 p.m. Los porcentajes menores corresponden a aquellos que se acuestan antes de las 9:00 p.m., con el 14,8% para el género femenino y el 5,8% para el masculino. Se utiliza el código (FA) para la frecuencia absoluta y el símbolo (%) para los porcentajes (ver Tabla 2).

Tabla 2: Hora de acostarse de los alumnos en función al género

		Femenino		Masculino	
		FA	%	FA	%
Me acuesto	A las 10:00 p.m.	66	31,0	39	37,9
	A las 11:00 p.m.	51	23,6	24	23,3
	Antes de las 9:00 p.m.	32	14,8	6	5,8
	A las 9:00 p.m.	42	19,4	20	19,4
	A la 1:00 a.m.	11	5,1	3	2,9
	A las 12:00 a.m.	10	4,6	9	8,7
	Después de las 1:00 a.m.	3	1,4	2	1,9
Total		215	100,0	103	100,0

Fuente: Ítem 10 del cuestionario CIEVA.

Para mejorar los resultados encontrados, se podrían implementar programas educativos sobre la importancia del sueño y su impacto en el rendimiento académico y la salud general. Además, promover una rutina de sueño saludable mediante la creación de un ambiente propicio para dormir temprano, reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse. La colaboración con los padres y el personal escolar para supervisar y apoyar estos cambios también sería fundamental para lograr el impacto positivo en los patrones de sueño de los estudiantes.

La Tabla 3 representa la hora en que se levantan los alumnos desde una perspectiva por género; este ítem está contemplado en el CIEVA y está relacionado con el sueño. Los datos proporcionados detallan los hábitos de levantarse de los estudiantes del nivel secundario, especificando las horas a las que se levantan, tanto en términos absolutos como en porcentajes para ambos géneros.

En relación con la hora de levantarse, se observa que la gran mayoría de las estudiantes del género femenino se levanta antes de las 9:00 a.m. (79,6%), seguidas por el 10,6% que lo hace a las 10:00 a.m. y el 3,7% que se levanta tanto a las 9:00 a. m. como a mediodía. En comparación, el 78,6% del género masculino se levanta antes de las 9:00 a.m., seguido por el 8,7% que lo hace a las 10:00 a.m. y el 7,8% que lo hace a las 9:00 a.m. Los porcentajes menores corresponden a aquellos que se levantan después de la 1:00 p.m. con el 0,5% para el género femenino y el 1,0% para el masculino (ver Tabla 3).

Tabla 3: Hora de levantarse de los estudiantes

		Femenino		Masculino	
		FA	%	FA	%
Me levanto	Antes de las 9: 00 a.m.	171	79,6	81	78,6
	A las 10:00 a.m.	23	10,6	9	8,7
	Antes de las 9:00 a.m.	8	3,7	8	7,8
	A las 12: 00 p.m.	8	3,7	0	0,0
	A las 11:00 a.m.	3	1,4	3	2,9
	A las 1:00 p.m.	1	0,1	1	1,0
	Después de las 1:00 p.m.	1	0,5	1	1,0
Total		215	100,0	103	100,0

Fuente: Ítem 10 del cuestionario CIEVA.

La Tabla 4 presenta un análisis detallado de la realización de actividades físicas y juegos que implican movimiento después de la escuela a lo largo de la semana; este ítem está contemplado en el CIEVA y está relacionado con la actividad física. En términos absolutos y porcentuales, los resultados muestran que tanto los estudiantes del género femenino como masculino participan activamente en estas actividades a lo largo de la semana; los lunes, martes y miércoles destacan como los días con mayor participación en actividades físicas, aunque solo una minoría se encuentra dentro de los tiempos recomendados de 60 a 90 minutos para ambos grupos.

Solo el 1,8% de estudiantes del género femenino y el 2,9% del género masculino cumplen con el tiempo señalado previamente los lunes. El 2,3 % del género femenino y el 2,9 % del masculino lo hacen los martes. El 1,9 % del género femenino y el 3,9 % del masculino lo hacen los miércoles. Estos datos muestran una tendencia más favorable para el género masculino, ya que cumple con un tiempo de al menos 60 minutos o más de actividad física diaria.

Por otro lado, se observa una proporción significativa de estudiantes que reportan no realizar ninguna actividad física durante estos días de la semana. Los lunes y martes se muestra una alta tasa de inactividad física; los lunes se evidencia que el 49,5% del género femenino y el 34,0% del masculino no realizan ninguna actividad física.

Los martes, el 52,8% del género femenino y el 34,0% del masculino presentan la misma situación y, por último, el 51,4% del género femenino y el 32,0% del masculino señalan no realizar actividad física los miércoles (ver Tabla 4).

Tabla 4: Tiempo de actividad física fuera de las clases de lunes a miércoles

		Femenino (n = 215)		Masculino (n = 103)	
		FA	%	FA	%
Lunes	Entre 15 a 30 minutos	23	10,6	16	15,5
	Entre 30 a 45 minutos	25	11,6	12	11,7
	Entre 45 a 60 minutos	6	2,8	3	2,9
	Entre 60 a 90 minutos	4	1,8	3	2,9
	Más de 90 minutos	3	1,4	15	14,6
	Menos de 15 minutos	48	22,2	19	18,4
	No hago nada	106	49,5	35	34,0
Martes	Entre 15 a 30 minutos	30	13,9	16	15,5
	Entre 30 a 45 minutos	20	9,3	10	9,7
	Entre 45 a 60 minutos	6	2,8	5	4,9
	Entre 60 a 90 minutos	5	2,3	3	2,9
	Más de 90 minutos	5	2,3	13	12,6
	Menos de 15 minutos	36	16,7	21	20,4
	No hago nada	113	52,8	35	34,0
Miércoles	Entre 15 a 30 minutos	24	11,1	18	17,5
	Entre 30 a 45 minutos	20	9,3	13	12,6
	Entre 45 a 60 minutos	7	3,2	3	2,9
	Entre 60 a 90 minutos	4	1,9	4	3,9
	Más de 90 minutos	3	1,4	15	14,6
	Menos de 15 minutos	47	21,8	17	16,5
	No hago nada	110	51,4	33	32,0

Fuente: Ítem 15 del cuestionario CIEVA.

La tabla 5 demuestra nuevamente que una minoría en ambos grupos logra cumplir con el tiempo recomendado de 60 minutos o más de actividad física diaria; el jueves, el género masculino presenta un porcentaje más alto de un 12,6 % frente a un 2,8 % por parte del género femenino. Los viernes, el 3,9 % del género masculino y solo el 1,9 % del femenino señalan realizar 60 minutos o más de actividad física. De igual modo, se destaca que el jueves el 14,6 % del género masculino

indica no hacer nada, mientras que solo el 9,7 % del femenino señala el mismo aspecto. En el caso del viernes, este día resulta ser el menos activo para ambos grupos, presentando unos porcentajes de inactividad de un 48,6 % para el género femenino y un 31,1 % para el masculino (ver Tabla 5).

Según los datos expuestos, es crucial implementar estrategias desde las clases de Educación Física y programas extracurriculares para promover la práctica de actividad física dentro y fuera de la escuela. Establecer desafíos alcanzables y fomentar la colaboración entre padres, personal escolar y autoridades locales son clave para asegurar el éxito y sostenibilidad de estas iniciativas, mejorando así el bienestar general de la comunidad estudiantil.

Tabla 5: Tiempo de actividad física fuera de las clases de jueves a viernes

		Femenino (n = 215)		Masculino (n = 103)	
		FA	%	FA	%
Jueves	Entre 15 a 30 minutos	21	9,7	15	14,6
	Entre 30 a 45 minutos	7	3,2	3	2,9
	Entre 45 a 60 minutos	3	1,4	4	3,9
	Entre 60 a 90 minutos	6	2,8	13	12,6
	Más de 90 minutos	41	19,0	16	15,5
	Menos de 15 minutos	111	51,9	33	32,0
	No hago nada	21	9,7	15	14,6
Viernes	Entre 15 a 30 minutos	28	13,0	16	15,5
	Entre 30 a 45 minutos	21	9,7	13	12,6
	Entre 45 a 60 minutos	7	3,2	3	2,9
	Entre 60 a 90 minutos	4	1,9	4	3,9
	Más de 90 minutos	5	2,3	15	14,6
	Menos de 15 minutos	46	21,3	20	19,4
	No hago nada	104	48,6	32	31,1

Fuente: Ítem 15 del cuestionario CIEVA.

Conclusiones

En este apartado se expondrán otros trabajos para comparar y discutir los datos, y luego se plantean las ideas finales, las limitaciones y recomendaciones para estudios futuros. Dicho lo anterior, las tablas 2 y 3 presentaron los horarios de sueño de la muestra de estudio. La investigación de Llanca et al. (2025), utilizó una muestra más pequeña (n = 34) para determinar los hábitos de sueño en estudiantes de secundaria. No obstante, reportó patrones que coinciden con la hora de acostarse, ya que el 41,2 % indicó que su hora de ir a la cama es de 9:00 p.m. a 10:00

p.m.; el 29,4 % de las 10:00 p.m. a las 11:00 p.m.; el 17,6 % de las 8:00 p.m. a las 9:00 p.m.; el 5,9 % de las 7:00 p.m. a las 8:00 p.m. y el 5,9 % después de las 12:00 a.m.

Respecto a la hora de levantarse, es importante considerar que, por el tiempo de clases, los estudiantes de lunes a viernes se deben levantar antes de las 8:00 a.m., ya que es la hora de entrada a los centros educativos. Por ello, para conocer una variabilidad más objetiva, se consideran los fines de semana o las vacaciones.

A pesar de que un porcentaje bajo evidenció un hábito poco favorable respecto a la calidad del sueño, yendo a la cama tarde y levantándose tarde, esta tendencia no debe ser ignorada, puesto que todos los estudiantes necesitan tener las horas necesarias de sueño para contribuir de forma satisfactoria a su salud. El trabajo de Toctaguano (2023), revela que la mala calidad del sueño incide en problemas como el estrés en estudiantes de secundaria.

Respecto a los datos expuestos en las tablas 4 y 5, aunque los estudiantes realizan actividades físicas en la progresión de los días, la inactividad sigue siendo un problema notable en otros días, ya que están por debajo de las recomendaciones globales (OMS, 2022). En particular, el martes se identifica como el día de mayor inactividad, con un alto porcentaje de estudiantes que no realizan ninguna actividad física.

El trabajo de Estévez y Hoyos (2021), presenta resultados similares en una muestra de 298 estudiantes de secundaria, registrando que solo un 37,4 % realiza algún tipo de actividad física durante al menos 60 minutos diarios. En la misma línea, el estudio de López et al. (2023), evidencia que estudiantes de secundaria prefieren realizar actividades más sedentarias; el 46,6 % de una muestra de 174 estudiantes de 12 a 17 años señaló pasar la mayor parte de su tiempo libre viendo televisión o jugando algún videojuego, mientras que un 42,5 % suele andar en bici algunas veces por semana y solo el 27 % realiza algún ejercicio casualmente.

De igual modo, el estudio de Ceppi-Larraín (2021), resalta que el cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física y calidad de sueño en la muestra analizada es insuficiente. Los estudiantes del género masculino realizan más actividad física moderada o vigorosa que las estudiantes del género femenino. Además, los estudiantes con sobrepeso presentan niveles de actividad física más bajos en comparación con compañeros de peso normal.

Después de abordar los resultados y exponer estudios similares, se evidencia que es necesario un seguimiento y cuidado en los hábitos de sueño y de actividades físicas en el porcentaje de estudiantes que mostró obtener pocas horas de sueño y en aquellos que no realizan la actividad física necesaria. Para ello, no solo la orientación del docente de Educación Física es esencial, sino también el apoyo de los padres, madres o tutores. Es fundamental que se promueva desde la escuela y desde los mismos hogares el manifiesto de hábitos activos como la calidad del sueño y la práctica de actividades físicas; por ello, se debe tener cuidado con el uso excesivo de dispositivos móviles, el tiempo que los estudiantes pasan sentados o acostados, aspectos que fomentan el sedentarismo.

Luego de plantear las ideas previas, se concluye que la muestra de estudio necesita mejorar sus hábitos de sueño y de actividades físicas diarias, especialmente en algunos días de la semana como lunes, martes y miércoles, días en los cuales un porcentaje más alto indicó no hacer ninguna actividad física. Además, se mostró una tendencia más baja al respecto en el grupo femenino, lo cual indica una desigualdad que puede afectar de forma más significativa la salud y el bienestar de dicho grupo.

Por otro lado, se reconocen limitaciones que no permiten plantear ideas generales y más precisas, como: los datos se obtuvieron a través de las respuestas de los estudiantes y no se buscó establecer alguna correlación entre las variables, lo cual pudo arrojar resultados más impactantes y significativos para el campo de investigación.

Es por ello que se recomiendan estudios adicionales que busquen medir la incidencia del sueño en el desempeño de los estudiantes en actividades físicas. De igual modo, sería conveniente aplicar cuestionarios adicionales para conocer las razones por las cuales los estudiantes realizan menos actividad física algunos días, y si los padres, madres o tutores tienen un rol importante en la calidad del sueño y práctica de actividades físicas de los estudiantes.

Referencias

- Aaro, L. E., World, B., Kannas, L., & Rimpele, M. (1986). Health behaviour in schoolchildren A WHO cross-national survey: A presentation of philosophy, methods and selected results of the first survey. *Health Promotion International*, 1(1), 17-33. <https://doi.org/10.1093/heapro/1.1.17>
- Behn S, Napp A-K, Reiß F, Kaman A, Barkmann C, Erhart M, & Ravens-Sieberer, U. (2026). Physical activity and mental health in children and adolescents during and after the COVID-19 pandemic: findings from the six-wave German COPSy study. *Front. Sports Act. Living* 8:1776510. 10.3389/fspor.2026.1776510
- Cabrera Mora, M. N., Alegría Hoyos, C. A., Villaquiran Hurtado, A. F., & Jácome, S. J. (2022). Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *CES Medicina*, 36(2), 17–35. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6700>
- Ceppi-Larraín J, Chandía-Poblete D, Aguilar-Farías N, & Cárcamo-Oyarzún J. (2021). Relación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y de sueño y el exceso de peso en escolares de la ciudad de Temuco, Chile. *Pediatra Arco Argenta*; 119 (6) :370-377. 10.5546/aap.2021.eng.370
- De la Rosa Familia, Y. D. (2024). Educación Física como promotora de vida saludable en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 839-870. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8558>
- Durán, A. L., & Ortiz-Zorrilla, F. (2025). Impacto de la educación física en los hábitos de vacaciones de estudiantes de secundaria. *Portal de la Ciencia*, 6(1), 167-181, DOI: <https://doi.org/10.51247/pdlc.v6i1.525>
- Durán, Ángel L., & Ortiz Zorrilla, F. E. (2026). Fatiga muscular en Educación Física: obstáculos del desarrollo físico en estudiantes de secundaria. *Revista Interdisciplinaria De Ciencias De La Educación, Salud Y Sociología (RICESO)*, 1(2), 92-111. <https://doi.org/10.66136/cwb1c207>
- Durán, Ángel L., & Romero, O. S. (2024). Determinación de la resistencia aeróbica en estudiantes de primer grado de secundaria mediante el test Course Navette. *Revista De Investigación Enlace Universitario*, 23(2), 65-78. <https://doi.org/10.33789/enlace.23.2.148>
- . Estévez Gómez, E. F., & Hoyos Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo *Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Salud y Sociología* | Vol. 01 | Núm. 03 |2026 | <https://www.riceso.org> ISSN: [3117-2660](https://doi.org/10.33789/enlace.23.2.148).

- libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica las Condes*, 32(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- González, L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. *Convergence Tech Revista Científica*, 4(1), 59–68. <https://revista.sudamericano.edu.ec/index.php/convergence/article/view/35/2>
- Henríquez-Beltrán, M., Zapata-Lamana, R., Ibarra-Mora, J., Sepúlveda-Martin, S., Martinez, L., & Cigarroa, I. (2022). Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018. *Andes Pediatrica*, 93(2), 235-246. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i2.3734>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Lara H, Alkozei A & Gómez R. L. (2026). To Sleep or not to Sleep in Your Teens? Choose Sleep! *Front. Young Minds*. 14:1593900. 10.3389/frym.2026.1593900
- Leon Reyna, P. L., Lora Loza, M. G., & Rodriguez Vega, J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana De Enfermería*, 37(1). Recuperado a partir de <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
- Llanca Emily, V. G., Cruz Cubas, J. L., Fernández Delgado, J. F., Saavedra, S. M. & Sánchez J.J. (2025). Hábitos de sueño en los estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la institución educativa Wilfredo Ezequiel Ponce Chirinos, Yorongos. <https://www.researchgate.net/publication/>
- López Salazar, R. G., Neyra Rivera, C. D., & Gutiérrez Ingunza, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Revista Finlay*, 13(3), 293-304. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1278>
- Los Andes. (2022, 18 de octubre). La OMS dio a conocer los 7 hábitos saludables necesarios para cuidar el cuerpo. <https://www.losandes.com.ar/sociedad/la-oms-dio-a-conocer-los-7-habitos-saludables-necesarios-para-cuidar-el-cuerpo>

- Merino, M., Álvarez, A., Madrid, J., Martínez, M., Puertas, F., Asencio, A., Romero, O., Jurado, M., Segarra, F., Canet, T., Giménez, P., Terán, J., Alonso, M., García-Borreguero, D., & Barriuso, B. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad española de Sueño. *Revista de Neurología*, 63. (S02), 1. <https://doi.org/10.33588/rn.63S02.2016397>
- National Institutes of Health, NIH (Mayo del 2021). Buenos hábitos de sueño para una buena salud. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-desueno-para-una-buena-salud>
- Núñez Checo, M., Madera Ferreira, I., Mejía Bueno, J., Rosario Díaz, E., Gutiérrez Martínez, A., & Vargas Disla, N. (2022). Impacto del aislamiento social por el COVID-19 en la calidad del sueño en adultos de 18 a 60 años en la República Dominicana: Estudio observacional. *Ciencia y Salud*, 6(3), 45-56. <https://doi.org/10.22206/cysa.2022.v6i3.pp45-56>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (5 de octubre de 2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Paulino R., & Ramírez Ortega, M. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos*, 38, 868–878. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72378>
- Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., & Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 40, 135-144. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82102>
- Peña, J. (2020). *Estudio de la Práctica de Actividad Física en el Tiempo Libre de los Estudiantes del Segundo Ciclo de Secundaria de los Centros Educativos Modalidad Académica y Técnico Profesional de la República Dominicana*. [Tesis de maestría no publicada]. Instituto Superior De Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Eugenio María de Hostos.
- Piéron, M., Telama, R., Naul, R., & Almond, L. (1997). Étude du style de vie d'adolescents européens. Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. *Sport, Sport*, 159/160, 106-108. https://www.researchgate.net/publication/277056281_Une_etude_du_style_de_vie_de_jeunes_dans_l'Union_Europeenne_Qu'en_conclure_et_quels_enseignements_en_tirer
- Rodríguez Torres, Ángel F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños

- y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana De Medicina General Integral*, 36(2). Recuperado a partir de <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535>
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *Am J Prev. Med*, 13, 317– 323. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9236971/>
- Toctaguano, B. (2023). *Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato*. Repositorio universidad técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38117>
- Ventura, V. (2020). *Estudio de la Percepción Sobre la Práctica de Actividad Física y la salud en el Alumnado del segundo ciclo del nivel Secundario de la República Dominicana en el año escolar 2018-2019*. [Tesis de maestría no publicada] Instituto Superior De Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Eugenio María de Hostos.
- Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad Y Sociedad*, 12(6), 246–251. Recuperado a partir de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1839>
- Villarreal Salazar, Angelly del Carmen (2020) *Actividad física, comportamiento sedentario, condición física y calidad de vida en mujeres perimenopáusicas*. Maestría thesis, Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/19407>
- Zamora, H. (2020). *Modelo social de práctica y motivación hacia la práctica de actividad físico deportiva del alumnado del nivel secundario de República Dominicana*. [Tesis de maestría no publicada] Instituto Superior De Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Eugenio María de Hostos.

ANEXO. Ítems utilizados del cuestionario CIEVA

10. Normalmente, ¿a qué hora vas para cama, a qué hora te duermes y a qué hora te levantas?

	Me acuesto			Me duermo			Me levanto	
1	Antes de las 9:00 (pm)	☐	1	Antes de las 9:00 (pm)	☐	1	Antes de las 9:00 (am)	☐
2	A las 9:00 (pm)	☐	2	A las 9:00 (pm)	☐	2	A las 9:00 (am)	☐
3	A las 10:00 (pm)	☐	3	A las 10:00 (pm)	☐	3	A las 10:00 (am)	☐
4	A las 11:00 (pm)	☐	4	A las 11:00 (pm)	☐	4	A las 11:00 (am)	☐
5	A medianoche	☐	5	A medianoche	☐	5	A mediodía	☐
6	A la 1.00 (am)	☐	6	A la 1.00 (am)	☐	6	A la 1.00 (pm)	☐
7	Después de la 1:00 (am)	☐	7	Después de la 1:00 (am)	☐	7	Después de la 1:00 (pm)	☐

15. ¿Después de la escuela/liceo/politécnico o en el fin de semana (en tú tiempo libre) que días jugaste a juegos que implican movimiento, correr o saltar (topado, saltar la cuerda, pelota, béisbol, bicicleta, patinar, etc.) ?, ¿y más o menos, cuánto tiempo le dedicaste cada uno de los días?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
0 minutos. No hice esa actividad							
Menos de 30 minutos							
Entre 30 minutos-1 hora							
Entre 1 hora- 1 hora y 30 minutos							
Más de 1 hora y 30 minutos							