



UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ

FACULTAD DE EDUCACION

ESCUELA DE EDUCACION EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO Y
DEPORTES

**INCIDENCIAS EN LA BAJA ACTIVIDAD
FÍSICA EN LAS MUJERES GENDARMES
PERTENECIENTES A LA PLANTA 2 DEL
CENTRO PENITENCIARIO FEMENINO DE
GENDARMERIA DE CHILE DE LA COMUNA
DE SAN JOAQUÍN**

SEMINARIO PARA OPTAR AL
GRADO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN Y TÍTULO DE
PROFESOR DE EDUCACIÓN
MEDIA EN EDUCACIÓN FISICA

AUTORES:

ACUÑA MUÑOZ ELADIO
JERIA MANZANO EDGARD
LOPEZ ZUÑIGA NICOLAS
MARCELAIN ACUÑA ALEXANDRA
PINTO BARAHONA CINDY
VALENZUELA CRUZ LUIS

DIRECTOR DE SEMINARIO:
SERGIO HIDALGO OLIVA

SANTIAGO, CHILE 2016

AGRADECIMIENTOS

Nuestro primer agradecimiento va dirigido a nuestros principales formadores de vida, nuestros padres, los cuales nos enseñaron valores y buenas enseñanzas y que gracias a ellos hoy por hoy somos quienes somos. Sin lugar a dudas, la familia fue y será en esta etapa uno de los factores principales en nuestras vidas.

Agradecemos a la Universidad Católica Raúl Silva Henríquez (UCSH) por entregarnos la oportunidad y facilidad de estudiar y ser profesionales de la educación. Por entregarnos un campus tan hermoso como es la Sede lo Cañas y la Sede de Deportes, la cual cuenta con variada infraestructura a nuestro favor. Siguiendo así en el ámbito universitario, agradecer a todos nuestros docentes de formación profesional durante la carrera, quienes nos ayudaron a movilizar conocimiento teórico y plasmarlos de la mejor forma profesional a nuestros estudiantes en nuestros talleres o prácticas profesionales. Agradecer ahora último a uno en particular, al Profesor Sergio Hidalgo quien estuvo presente en todo momento en nuestra tesis y nos guio en su desarrollo.

Otra institución por la cual estamos completamente agradecidos, la cual nos abrió sus puertas de forma inmediata y su personal nos facilitó todos los datos y recursos humanos requeridos para la realización de la tesis, es Gendarmería de Chile, principalmente la Planta 2 del Centro Penitenciario Femenino (CPF) de San Joaquín.

Por último, agradecer a nuestros compañeros de carrera, los cuales algunos de ellos se mantuvieron entregando una mano amiga, apoyo, consejos y compañía en algún momento difícil del periodo universitario. ¡Agradecimientos totales!

INDICE

RESUMEN	7
INTRODUCCION	9
CAPITULO I	12
1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	12
1.1. JUSTIFICACION DEL PROBLEMA	13
1.2. DELIMITACION DEL PROBLEMA	14
1.3. PROBLEMA DE INVESTIGACION	15
1.4. HIPOTESIS O SUPUESTOS	15
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	15
1.5.1. OBJETIVO GENERAL	15
1.5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	15
CAPITULO II	17
2. MARCO TEORICO	17
CAPITULO III	23
3. MARCO METODOLOGICO	23
3.1. TIPO DE INVESTIGACION	23
3.2. TIPO DE ESTUDIO	23
3.3. IDENTIFICACION DE VARIABLES	24
3.4. POBLACION	25
3.5. MUESTRA	25
3.6. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS	26
3.7. VALIDACION DEL INSTRUMENTO	26
3.8. PROTOCOLO DE APLICACION DEL INSTRUMENTO	26
3.9. INSTRUMENTOS PARA EL ANALISIS DE DATOS	26
CAPITULO IV	27
4. ANALISIS	27
Gráfico N° 1.1 Edad	27
Gráfico N° 1.2 Peso	28
Gráfico N° 1.3 Estatura	29
Gráfico IMC	30
Gráfico N° 1.4 Años ejerciendo en Gendarmería	31
Gráfico N° 1.5 Jornada laboral	32
Gráfico N° 1.6 Estado civil	33
Gráfico N° 2.1 Realiza actividad física 3 días a la semana 30 minutos	35
Gráfico N° 2.2 Frecuencia de veces por semana	36

Gráfico N° 2.2 Frecuencia cantidad de minutos por semana	37
Gráfico N° 2.3 Hace cuánto tiempo realiza actividad física	38
Gráfico N° 2.4 Razón de no realizar actividad física	39
Gráfico N° 2.5 Hace cuánto tiempo no realiza actividad física	40
Gráfico N° 2.6 Motivo de no realizar actividad física	41
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Tv, pc, celular, cine	42
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Leer un libro	43
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Dormir o descansar	44
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Compartir con amigos, pareja o familiares.....	45
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Ir a un centro comercial (ej.: mall o supermercado).....	46
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Salir de viaje (ej.: Playa o campo)	47
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Hacer deporte (ej.: ir al gimnasio, andar en bicicleta, trotar, otro)	48
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Tareas domésticas	49
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Otra	50
Gráfico N° 2.8 Día libre: Horas dedicadas a ver tv, pc o celular.....	51
Gráfico N° 2.9 Le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre..	52
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Finalidad estética	53
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Relajarse y disminuir estrés	54
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mantener una buena salud.....	55
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física:	56
Mejorar condición física.....	56
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mejorar desempeño laboral.....	57
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Otra razón ..	58
Gráfico N° 3.1 Se incentiva la actividad física en el trabajo.....	59
Gráfico N° 3.2 Cuenta con horarios de recreación en el trabajo	60
Gráfico N° 3.3 Tiene horarios de colación definidos en el trabajo	61
Gráfico N° 3.4 Realiza actividades fuera de lo habitual en el trabajo ...	62
Gráfico N° 3.5 Considera que tiene una condición física óptima para desempeñarse como gendarme.....	63
Gráfico N° 3.6 Se siente capacitada para actuar adecuadamente en situaciones de alto riesgo.....	64
CAPITULO V	66
5. RESULTADOS	66
6. DISCUSIONES.....	67

7. CONCLUSIONES.....	68
8. DIFICULTADES DENTRO DE LA INVESTIGACION	69
9. FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACION.....	70
10. BIBLIOGRAFIA	71
11. ANEXOS	73
Gráfico N° 1.1 Edad.....	73
Gráfico N° 1.2 Peso.....	74
Gráfico N° 1.3 Estatura.....	75
Gráfico N° 1.4 Años ejerciendo en Gendarmería	79
Gráfico N° 1.5 Jornada laboral	80
Gráfico N° 1.6 Estado civil.....	80
Gráfico N° 2.1 Realiza actividad física 3 días a la semana 30 minutos	81
Gráfico N° 2.3 Hace cuánto tiempo realiza actividad física	83
Gráfico N° 2.5 Hace cuánto tiempo no realiza actividad física	83
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Tv, pc, celular, cine	84
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Dormir o descansar	85
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Compartir con amigos, pareja o familiares.....	85
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Ir a un centro comercial (ej.: mall o supermercado).....	85
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Salir de viaje (ej.: Playa o campo)	86
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Hacer deporte (ej.: ir al gimnasio, andar en bicicleta, trotar, otro)	86
Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Tareas domésticas	86
Gráfico N° 2.8 Día libre: Horas dedicadas a ver tv, pc o celular.....	87
Gráfico N° 2.9 Le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre..	87
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Relajarse y disminuir estrés	88
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mantener una buena salud.....	88
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física:	89
Mejorar condición física.....	89
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mejorar desempeño laboral.....	89
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Otra razón ..	89
Gráfico N° 3.1 Se incentiva la actividad física en el trabajo.....	90
Gráfico N° 3.2 Cuenta con horarios de recreación en el trabajo	90
Gráfico N° 3.3 Tiene horarios de colación definidos en el trabajo	90
Gráfico N° 3.4 Realiza actividades fuera de lo habitual en el trabajo ...	90

<i>Gráfico N° 3.6 Se siente capacitada para actuar adecuadamente en situaciones de alto riesgo</i>	91
CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA A LAS MUJERES PERTENECIENTES A LA PLANTA 2 DEL CENTRO PENITENCIARIO FEMENINO DE LA COMUNA DE SAN JOAQUÍN	92
PAUTA VALIDACIÓN INSTRUMENTO POR JUICIO EXPERTOS (MIGUEL BARRERA).....	95
PAUTA VALIDACIÓN INSTRUMENTO POR JUICIO EXPERTOS (SANDRA CRUZ FUENTES)	97

RESUMEN

La siguiente investigación tiene como objetivo fundamental conocer las incidencias en la baja actividad física en las mujeres gendarmes pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile de la comuna de San Joaquín.

La investigación posee un enfoque cuantitativo, es de carácter no experimental, transversal y tienen un alcance exploratorio.

La muestra utilizada para realizar esta investigación fue de 128 funcionarias gendarmes de una población total de 165, el instrumento de recogida de datos utilizado es un cuestionario. Según los resultados de la investigación las principales incidencias de la baja actividad física son la falta de tiempo con un 34,4% y la falta de motivación o interés que representa un 32%, sin embargo un 92,2% de la funcionarias manifiesta que le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre. Se establece que el 78,1% de las funcionarias de la muestra son sedentarias y un 60,3% presenta un IMC sobre el rango normal (> 24,9).

ABSTRACT

The following research has as main objective to know the impact on low physical activity in women gendarmes belonging to the 2nd floor of the Women's Prison Gendarmería of the commune of San Joaquín.

The research has a quantitative approach, is not experimental, transversal and have an exploratory scope.

The sample used for this research was 128 gendarmes officers of a total population of 165, the data collection tool used is a questionnaire. According to the research results the main incidents of low physical activity are lack of time with 34,4% and lack of motivation or interest representing 32%, but 92,2% of the officials said that You would like to perform physical activity in their leisure time. It is established that 78,1% of the sample officials are sedentary and 60,3% have a BMI above the normal range (> 24,9).

INTRODUCCION

El presente seminario de grado tiene por Objetivo General revelar las incidencias en la baja actividad física en las mujeres gendarmes pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile de la Comuna de San Joaquín.

La elección del tema tratado se manifiesta en el momento en que dos de los seis integrantes del grupo comentan su permanencia laboral en el gimnasio de musculación de un recinto aledaño al CPF (Club de Campo de Bienestar de Gendarmería de Chile) y la baja frecuencia en que asisten las funcionarias a dicho lugar.

A raíz de este Objetivo General, se desprenden tres Objetivos Específicos, los cuales son: Identificar el grado de interés de las mujeres pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile, por la actividad física post formación institucional; Reconocer las principales incidencias del sedentarismo en el género femenino en la Planta 2 del CPF; Distinguir diferencias relacionadas entre actividad física y edad, entre las mujeres pertenecientes a la Planta 2 del CPF.

Debido a la gran cantidad de tiempo que llevan trabajando los dos integrantes del grupo en el gimnasio de musculación cercano al CPF, se expusieron tres Hipótesis o Supuestos: Las funcionarias del CPF presentan baja actividad física; La falta de tiempo en las mujeres del CPF de Gendarmería de Chile afecta en su baja actividad física; El estrés laboral producido por la rutina diaria de las funcionarias afecta en sus niveles de actividad física. Por consiguiente, las Variables de la investigación son: actividad física, sedentarismo, estrés laboral, género, tiempo libre y desinterés.

La investigación es de enfoque cuantitativo, de carácter no experimental, transversal y con un alcance exploratorio.

Para la recopilación de datos y hacer valer nuestra Hipótesis, fue necesario realizar un cuestionario como instrumento, en donde la muestra alcanzo la suma de 128 funcionarias. La aplicación del cuestionario se desarrolló entre el 12 y 26 de Septiembre del presente año, en donde se realizaron reuniones grupales, análisis de datos, y trabajos de tipo autónomo.

El trabajo presenta los siguientes capítulos:

El Capítulo I muestra los Antecedentes del Problema en donde la Encuesta Nacional de la Salud y la OMS reflejan a través de porcentajes la baja actividad física a nivel nacional y mundial. La Justificación del Problema alude a estudios en países como España y Brasil en donde lo atribuimos al género femenino, así también a una institución como es Gendarmería de Chile. En la Delimitación del Problema se desprenden tres ramas: Delimitación Espacial (en donde la ubicación específica del CPF es en Capitán Prat N°20, Comuna de San Joaquín, Región Metropolitana, Chile), Delimitación Temporal y Delimitación Cuantitativa (Confección del informe con recolección de datos, descripción y análisis de estos mismos). Y terminando este capítulo aparece la Delimitación del Problema, Hipótesis o Supuestos y Objetivos de la Investigación (General y Específico).

En el Capítulo II se encuentra el Marco Teórico, el cual muestra distintos estudios, encuestas y resultados sobre la baja actividad física en la población Chilena como también de otros países.

En el Capítulo III aparece el Marco Metodológico, con el Tipo de Investigación, Tipo de Estudio, la Identificación de Variables, la Población, la Muestra, el Instrumento de Recogida de Datos, la Validación del Instrumento,

el Protocolo de Aplicación del Instrumento y el Instrumento para el Análisis de Datos.

El Capítulo IV da a conocer el Análisis completo que desarrollamos en el CPF de la Comuna de San Joaquín a través de gráficos.

Finalmente en el Capítulo V se desarrollan las Conclusiones, las Dificultades dentro de la Investigación, las Futuras Líneas de Investigación, la Bibliografía y Anexos.

CAPITULO I

1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (2016), al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física. Sedentarismo, la OMS la considera cuando se realiza actividad física y/o deportes con una frecuencia menor a tres sesiones de 30 minutos a la semana.

En Chile, la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes año 2015, establece que un 68,1% de personas, no realizan actividad física y/o deportes, a la vez un 31,8% corresponden a personas practicantes de actividad física y/o deportes.

Según la Organización Mundial de la Salud (2016) se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

1.1. JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

Existen diversos datos acerca de la baja actividad física, sedentarismo y estudios relacionados con instituciones que velan por la seguridad en un país, que se presentarán a continuación.

El género femenino presenta unos bajos niveles de actividad física y también causas que podemos ver en un estudio realizado en España por Martínez del castillo y Cols (2008) en el cual se concluye que “las responsabilidades laborales y familiares son una de las principales fuentes de barreras a la actividad física para las mujeres que querrían practicar, pero no pueden hacerlo por ausencia de tiempo liberado”.

Llegando a un sector más específico relacionado con nuestra investigación, sobre las instituciones que velan por la seguridad en un país, se concluye en un estudio realizado de Silva y Cols (2012), sobre los aspectos relacionados con la calidad de vida y actividad física de la Policía Militar de Santa Catarina, Brasil, que “la policía militar investigada, tienen las calificaciones más altas en el ámbito social, una buena percepción de la calidad de vida, tienen niveles de actividad física por encima de la recomendada, están casados, son educados y están dentro de las relaciones de peso recomendadas”.

Nuestro estudio está enfocado a investigar específicamente cuales son las incidencias en la baja actividad física existente en las mujeres funcionarias del CPF de Gendarmería de Chile, en la comuna de San Joaquín, las cuales presentan unos bajos niveles de actividad física.

Esto lo podemos ver reflejado en Chile, a través de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2015), la cual establece que un

68,2% de personas, no realizan actividad física y/o deportes, a la vez un 31,8% corresponden a personas practicantes de actividad física y/o deportes. Ante todos los datos expuestos anteriormente, nuestra investigación va enfocada específicamente al género femenino y a una institución determinada, apuntando a cuales son las incidencias en la baja actividad física en las mujeres funcionarias pertenecientes a la planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile de la comuna de San Joaquín.

1.2. DELIMITACION DEL PROBLEMA

Delimitación espacial:

La investigación se realizó en el CPF de Gendarmería de Chile, ubicado en Capitán Prat N°20, Comuna de San Joaquín en la Región Metropolitana.

Delimitación Temporal:

La investigación se ejecuta en el segundo semestre del año 2016, donde se realizaron reuniones grupales, análisis de datos, y trabajos de tipo autónomo. La aplicación del cuestionario fue realizado entre los días 12 y 26 de septiembre. Nuestra investigación es de enfoque cuantitativo, carácter no experimental, transversal y tiene un alcance exploratorio.

Delimitación Cuantitativa:

Toma del cuestionario de incidencias en la baja actividad física. Confección del informe con recolección de datos, descripción y análisis de estos mismos.

1.3. PROBLEMA DE INVESTIGACION

La baja actividad física de las mujeres gendarmes pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile de la comuna de San Joaquín.

1.4. HIPOTESIS O SUPUESTOS

- Las funcionarias del CPF presentan baja actividad física.
- La falta de tiempo en las mujeres del CPF de Gendarmería de Chile afecta en su baja actividad física.
- El estrés laboral producido por la rutina diaria de las funcionarias afecta en sus niveles de actividad física.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

- Identificar las incidencias más relevantes de la baja actividad física en las mujeres funcionarias pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el grado de interés de las mujeres pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile por la actividad física post formación institucional.

- Reconocer las principales incidencias del sedentarismo en el género femenino en la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile.
- Distinguir diferencias, relacionadas entre actividad física y edad, entre las mujeres pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

La Organización Mundial de la Salud (2016) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”. “Se recomienda para adultos mayores de 18 años, 150 minutos semanales de actividad física moderada.”

Acerca del sedentarismo podemos ver índices de baja actividad física y algunas causas de ello, según la Organización Mundial de la Salud (2016), “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.” En relación a lo anterior, también establece que “la inactividad física está aumentando en muchos países, lo que incrementa la carga de enfermedades no transmisibles y afecta a la salud general en todo el mundo. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre el 20% y el 30% más de riesgo de muerte que las personas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de días de la semana”.

En otros estudios relacionados con la baja actividad física y sus causas, con enfoque en el género femenino, Martínez del Castillo y Cols (2008) en su

estudio “Barreras a la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación”, en España realizado en mujeres madrileñas, se establece que “las responsabilidades laborales y familiares son una de las principales fuentes de barreras a la actividad física para las mujeres que querrían practicar pero no pueden hacerlo por ausencia de tiempo liberado”. En relación a lo anterior se destaca también lo de Vázquez (2001): “así, si nos referimos al ama de casa, el problema no es tanto la cantidad de tiempo libre sino las características de ese tiempo libre, ya que éste no es autónomo sino dependiente de las necesidades familiares y, por tanto, discontinuo lo que lleva a una baja percepción del tiempo disponible. Si nos referimos a las mujeres que trabajan fuera de casa, la cantidad de tiempo libre es obviamente menor, al sumarse a su horario laboral las tareas domésticas, lo que se viene llamando la doble jornada.”.

Siguiendo con lo expuesto anteriormente, los autores de la investigación también proponen que frente a estas barreras es conveniente impulsar en los lugares de residencia y de trabajo, iniciativas de conciliación de la vida laboral y familiar con el tiempo de ocio activo de estas mujeres.

En relación al estudio anterior en España, Carnero (2014) y su investigación “Promoción de la actividad física y el deporte en el medio laboral”, hace referencia a “fomentar la actividad física en el entorno laboral debe tenerse en cuenta en los programas de promoción de la salud en el trabajo”. “Las intervenciones de PAFT (P.A.F.T promoción de la actividad física en el trabajo)

Son costo-efectivas con beneficios a nivel de salud laboral y social ya que suponen un aumento de la salud de los empleados, disminuyen los costes

por absentismo y pérdidas de horas productivas y aumentan la productividad al estar los trabajadores más motivados.”

Continuando con el enfoque de la investigación en relación con instituciones que velan por la seguridad en un país, Silva y Cols (2012) en su investigación “Aspectos relacionados con la calidad de vida y actividad física Policía Militar de Santa Catarina, Brasil” el cual tuvo como objetivo investigar la relación entre la calidad de vida, la salud, la actividad física, ocupación, composición corporal y características sociodemográficas de la Policía Militar, “se encontró que la mayoría de la policía militar están casados, educados y con una media de 36,6 años y 15,1 años de acción de la policía, tiene una buena percepción de la calidad de vida, tienen niveles de actividad física por encima de la recomendada, en el intervalo de peso recomendado y buena salud”.

En relación con el estudio expuesto anteriormente, existe una referencia con algunos puntos similares a lo que pretendemos realizar en nuestra investigación, ya que está dirigido a una población especial, que vela por la seguridad del país, habla sobre relación de actividad física y salud en los policías de ese estado, sin embargo, nuestra investigación apunta a descubrir las incidencias de la baja actividad física en las funcionarias del CPF, más que relacionar sus niveles de actividad física y salud. A pesar de ello, creemos que este estudio nos sirve a modo de comparación simple, una vez finalizada nuestra investigación para ver qué tan distintos pueden ser los niveles de actividad física entre funcionarios policiales de ese país y funcionarias gendarmes de nuestro país.

Por otro lado, en nuestro país se desarrolla “La Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (que se aplica cada tres años, desde 2006), desarrollada por la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Concepción” (Instituto Nacional de Deportes). El 31 de Marzo del 2016 la “Cuarta Edición de la encuesta Alcalá Consultores” junto al “Ministerio del Deporte” e “Instituto Nacional de Deportes” del Gobierno de Chile, publicaron la última actualización sobre esta misma, arrojando las siguientes comparaciones de los años 2006, 2009, 2012 y 2015:

- “Nivel de Práctica de Actividad Física y/o Deportes de la Población de 18 años”:
- No practicantes: 2006 un 73,6%; 2009 un 70,7%; 2012 un 70,6%; 2015 un 68,1%.
- Practicantes: 2006 un 26,4%; 2009 un 29,3%; 2012 un 29,4%; 2015 un 31,8%.
- Frecuencia de la práctica 3 o más veces a la semana: 2006 un 49,5%; 2009 un 46,4%; 2012 un 58,9%; 2015 un 62,4%.
- Frecuencia de la práctica 2 veces a la semana: 2006 un 19,4%; 2009 un 18,7%; 2012 un 21,9%; 2015 un 16,6%.
- 1 o menos veces a la semana: 2006 un 31,1%; 2009 un 35,0%; 2012 un 19,2%; 2015 un 21,0%.
- “Nivel de Sedentarismo de la población de 18 años y más” (“Realizan actividad física y/o deportes con una frecuencia de 3 o más veces a la semana en sesiones de 30 minutos o más”):
- No sedentarios: 2006 un 12,8%; 2009 un 13,6%; 2012 un 17,3%; 2015 un 19,8%.

- Sedentarios: 2006 un 87,2%; 2009 un 86,4%; 2012 un 82,7%, 2015 un 80,2%.
- “Practica de actividad física y deporte en la población chilena según sexo”:
- Hombres: 2006 un 35,5%; 2009 un 39,7%; 2012 un 39,2%; 2015 un 41,4%.
- Mujeres: 2006 un 17,5%; 2009 un 20,7%; 2012 un 23,9%; 2015 un 23,6%.

Según lo anterior, se puede observar los índices de actividad física en nuestro país, los cuales nos presentan también las diversas motivaciones o excusas para la realización o no de actividad física. En relación a esto, hemos llegado a preguntarnos si esto ocurre en personas que se preparan físicamente para poder ejercer en un puesto de trabajo como lo son las fuerzas armadas y penitenciarias del país. Este estudio nos sirve como referencia y tiene importancia ya que nos muestra los claros índices de sedentarismo existentes, siendo ya una realidad innegable en nuestro país. Pretendemos comprobar si se mantiene la misma tendencia en las mujeres funcionarias del CPF, recinto que es objeto de nuestra investigación, teniendo la posibilidad de descubrir cuáles son las incidencias mas relevantes de la baja actividad física en ellas.

Finalizando con las investigaciones relacionadas con nuestra investigación, por su parte, Fuentes y Cols (2013) en su estudio “Actividad física laboral y composición corporal en mujeres adultas; estudio piloto” realizado en Chile, en la Universidad de Viña del Mar a trabajadoras administrativas y auxiliares de aseo, nos aportan una discusión en la que se establece que “hay trabajos

que pueden favorecer el estado de salud, a pesar de no cumplir con la norma para considerarse "no sedentario", como es el caso de las auxiliares de aseo. El gasto energético es mayor en las personas que realizan actividades que implican ejercicio de baja intensidad, lo que podría ayudar a reducir los niveles de adiposidad y mantener la masa muscular de las personas. En conclusión, el nivel de actividad física que se realiza en la jornada laboral, puede contribuir a mejorar la condición de salud de las personas, a pesar de ser de baja intensidad.”

El estudio aporta una importante visión con respecto al gasto energético que se produce durante una jornada laboral, lo cual es un punto relevante en las funcionarias del CPF, objeto de nuestra investigación, ya que tienen un sistema de turnos y trabajo altamente estresante por el tipo de labor que ellas realizan, lo que puede producir un desgaste físico y psicológico producido por su jornada laboral, aspecto que no podemos dejar de lado, ya que puede ser uno de los motivos por los cuales no se realice actividad física dentro o fuera de su jornada laboral.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACION

Nuestra investigación se basa en el enfoque cuantitativo. Ya que según Sampieri, “el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. Nuestra investigación en el CPF es de carácter no experimental ya que según este autor investiga “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”.

3.2. TIPO DE ESTUDIO

Esta investigación tiene un alcance exploratorio ya que según Sampieri “se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas”. También de carácter transversal, según este mismo autor, este alcance está dirigido “a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Se enfoca en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables”.

Nuestra investigación trata de identificar las incidencias de la baja actividad física de las mujeres funcionarias de la planta 2 del CPF de la comuna de San Joaquín, sin ninguna manipulación de las variables identificadas en el estudio.

3.3. IDENTIFICACION DE VARIABLES

Actividad física:

Según la OMS “Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.”

Sedentarismo:

Persona que realiza menos de 30 minutos de ejercicio físico de moderada intensidad, mínimo tres veces por semana. Hoy en día según la OMS es de “al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa por semana”.

Estrés laboral:

Fernando Miralles Muñoz (Especialista en Psicología Clínica) lo define como: “Estado general de tensión que desencadena diferentes reacciones desde el punto de vista emocional, cognitivo, fisiológico y del comportamiento, las cuales nos vienen determinadas por agentes adversos de los lugares o situaciones en las que trabajamos”.

Género:

Se considera a las mujeres funcionarias gendarmes pertenecientes a la Planta 2 del CPF de la Comuna de San Joaquín de Gendarmería de Chile.

Tiempo libre:

Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.

Desinterés:

Según la Real Academia Española (RAE). Desinterés, “Falta de interés por algo; desprendimiento de todo provecho personal, próximo o remoto”

3.4. POBLACION

La población del estudio son las 165 mujeres funcionarias pertenecientes a la Planta 2 del CPF de Gendarmería de Chile.

3.5. MUESTRA

De acuerdo a Sampieri “La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectaran datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, este deberá ser representativo de dicha población”, nuestra muestra consta de 128 funcionarias siendo de carácter representativo, ya que nuestra población total es de 165 funcionarias, las cuales 37 de ellas se encuentran con licencias médicas.

3.6. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS

Nuestro instrumento para la recolección de datos será un cuestionario ya que según Sampieri: “un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir”, ya que en este tipo de instrumento se pueden usar preguntas cerradas que han sido previamente delimitadas, el cual tiene como fin identificar las incidencias en la baja actividad física de las mujeres funcionarias del CPF.

3.7. VALIDACION DEL INSTRUMENTO

El instrumento fue validado por profesionales de educación de la Universidad Católica Raúl Silva Henríquez y una profesional de la sociología de la Pontificia Universidad Católica, previa a la realización del pilotaje del instrumento

3.8. PROTOCOLO DE APLICACION DEL INSTRUMENTO

Al momento de aplicar el instrumento, se generaron los protocolos a seguir para el grupo, donde se dividieron los integrantes para hacer ingreso al penal y aplicar el instrumento a todas las funcionarias involucradas en la investigación.

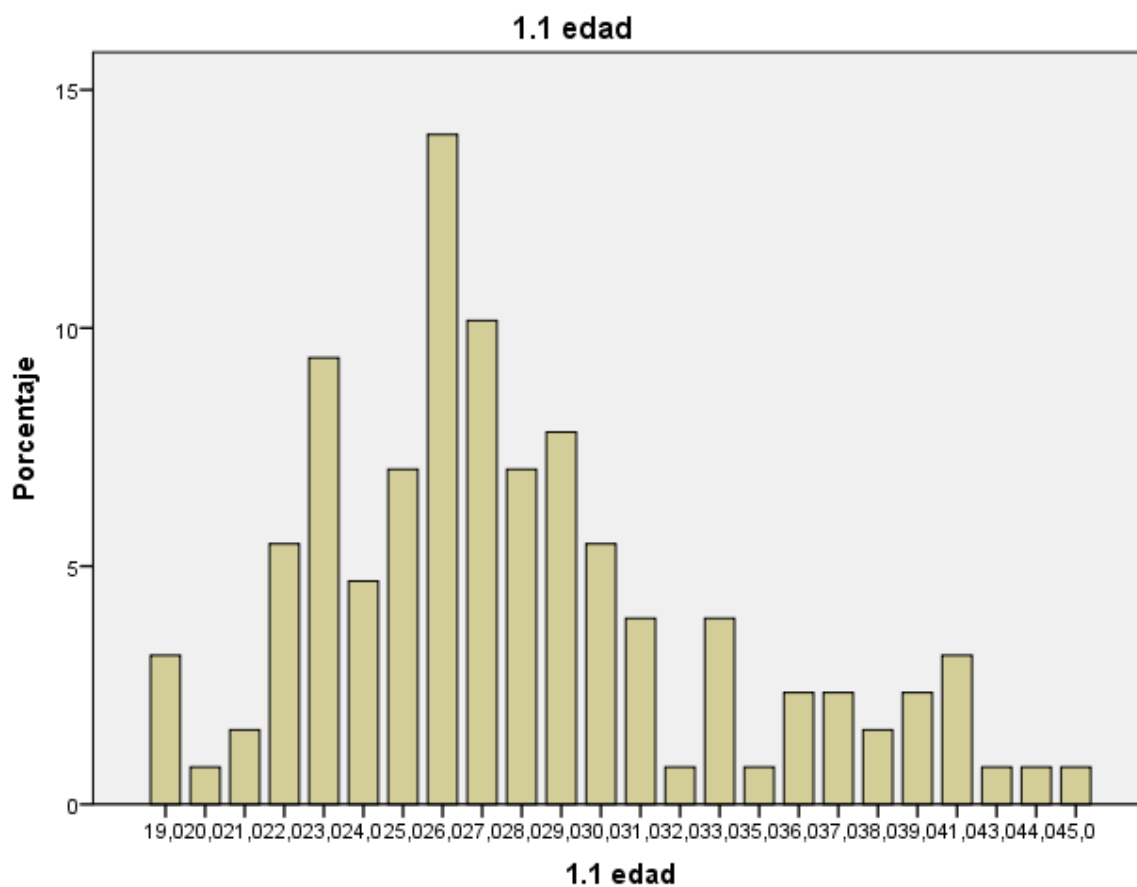
3.9. INSTRUMENTOS PARA EL ANALISIS DE DATOS

Ya recolectados los datos, seleccionamos un programa de análisis llamado “Statistical Package for the Social Sciences SPSS” (Paquete Estadístico para la Ciencias Sociales).

CAPITULO IV

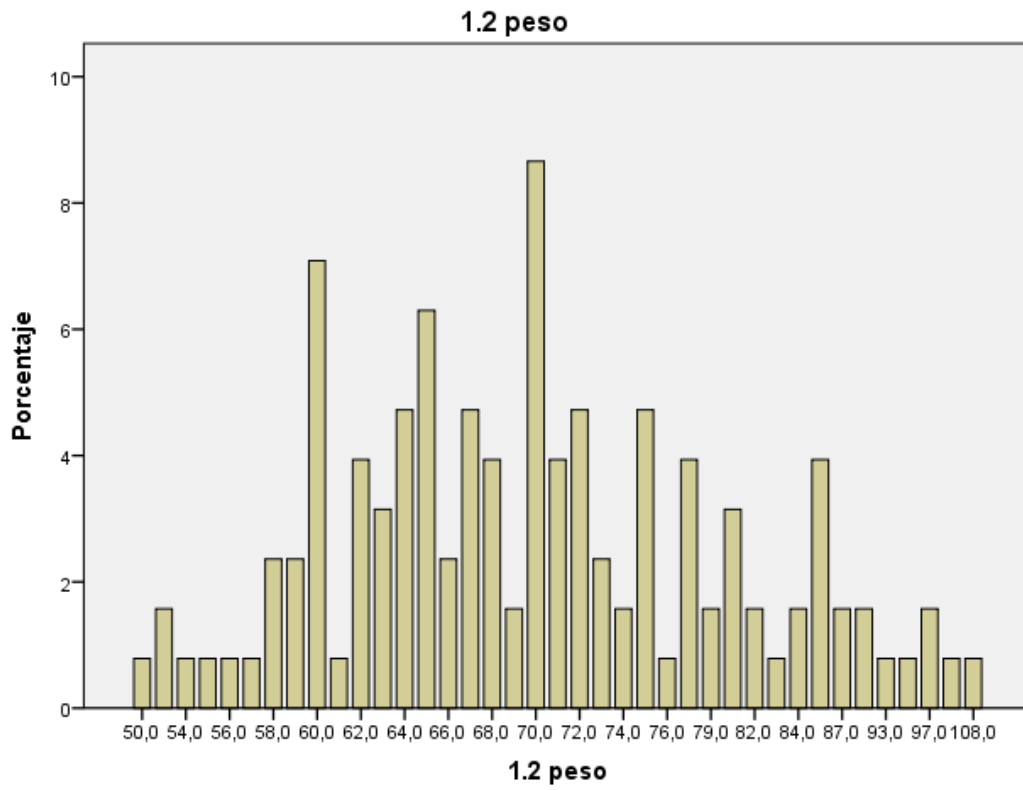
4. ANALISIS

Gráfico N° 1.1 Edad



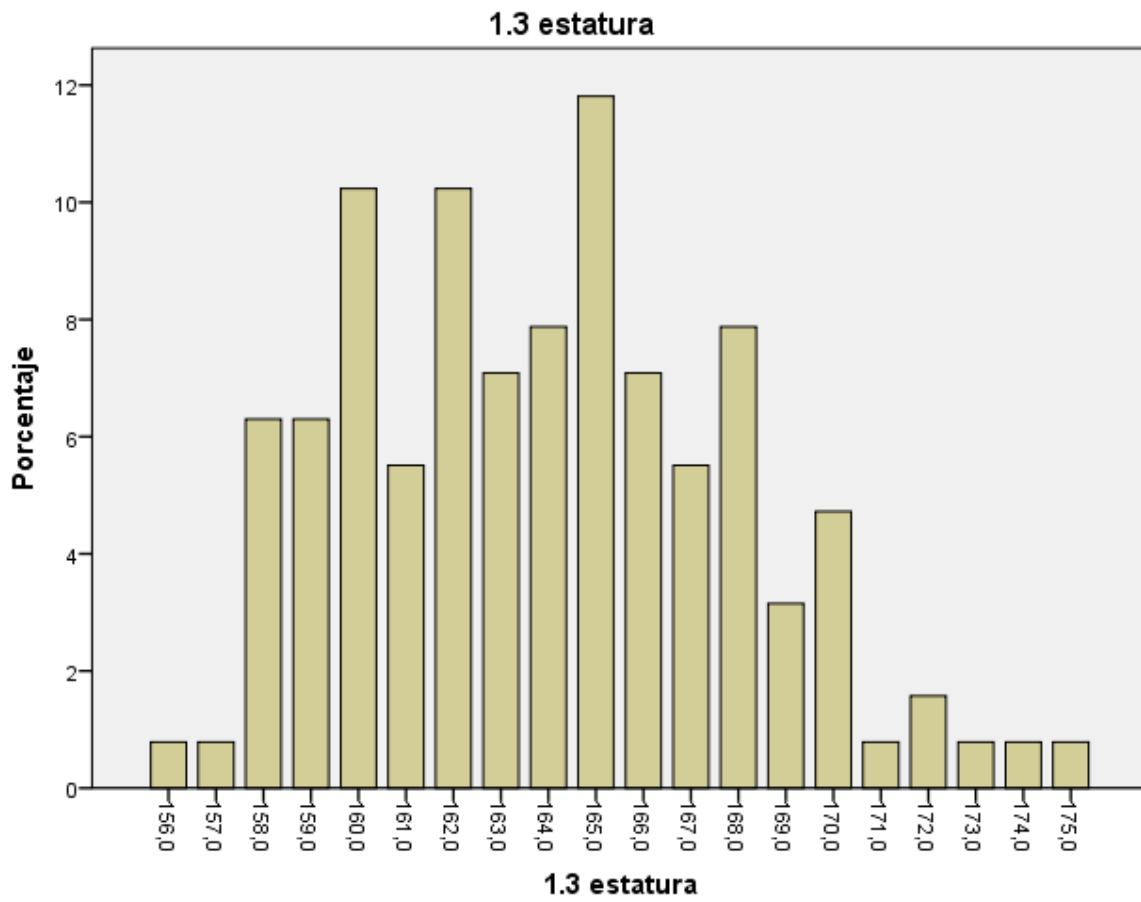
En el gráfico 1.1 se observa que las edades más frecuentes bordean entre 22 y 30 años.

Gráfico N° 1.2 Peso



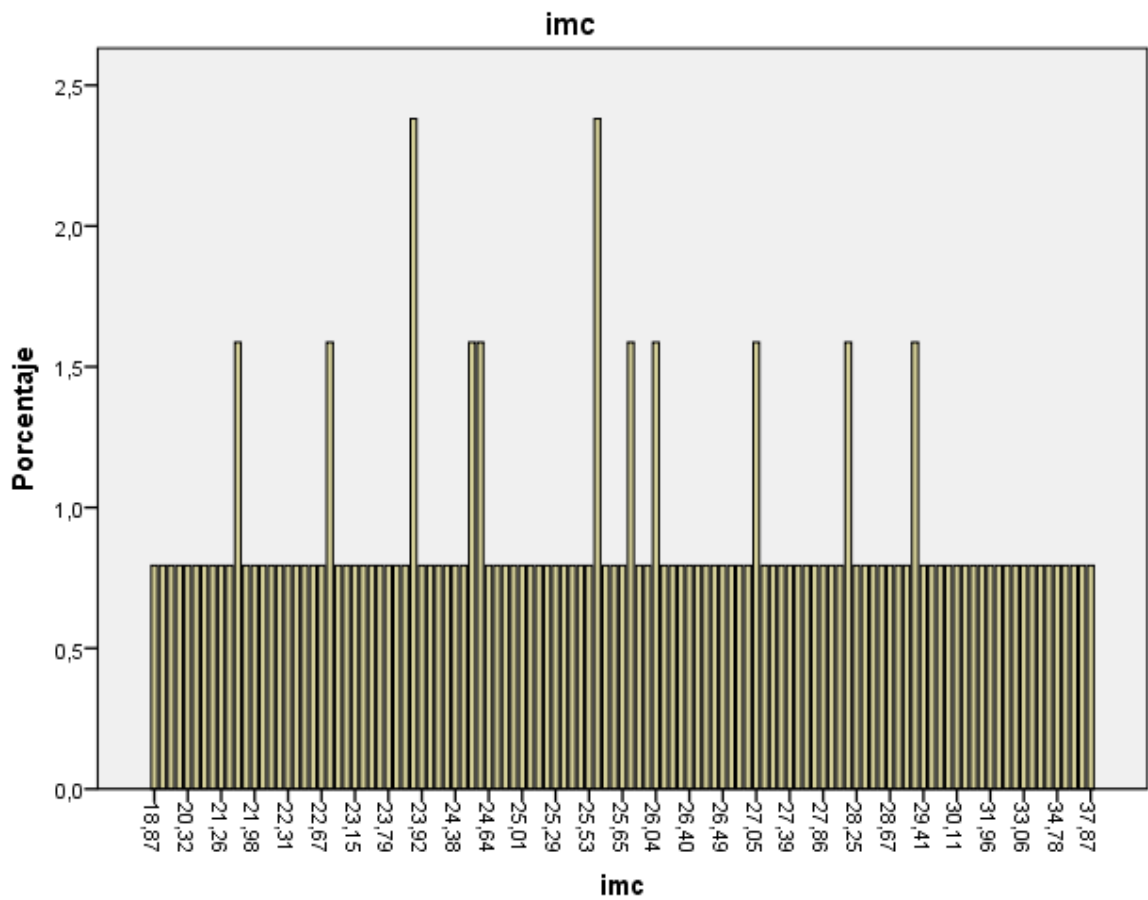
Podemos visualizar que en el gráfico 1.2 un 8,7% de las funcionarias tiene un peso de 70 kilos, siendo éste el más habitual.

Gráfico N° 1.3 Estatura



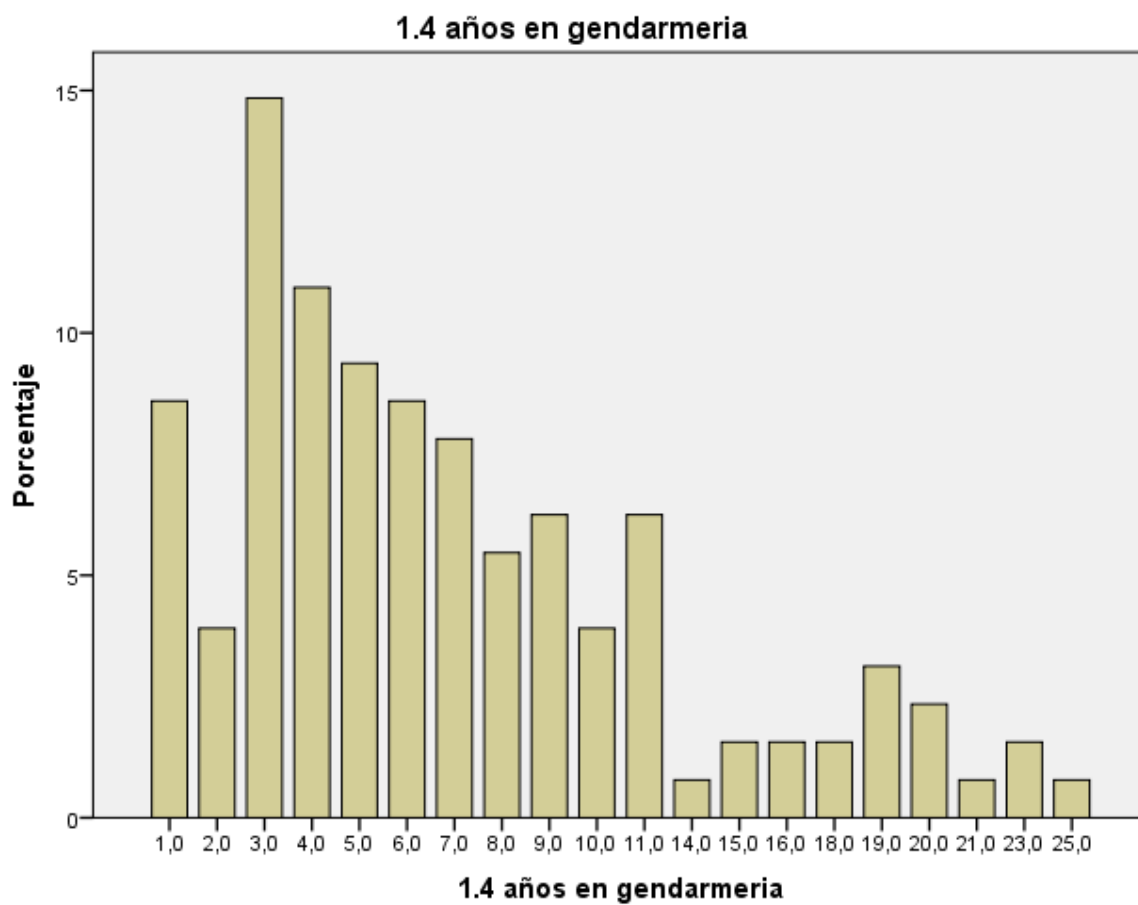
En el siguiente gráfico, observamos que la estatura más frecuente, pertenece a un 11,8%; correspondiente a 165 centímetros.

Gráfico IMC



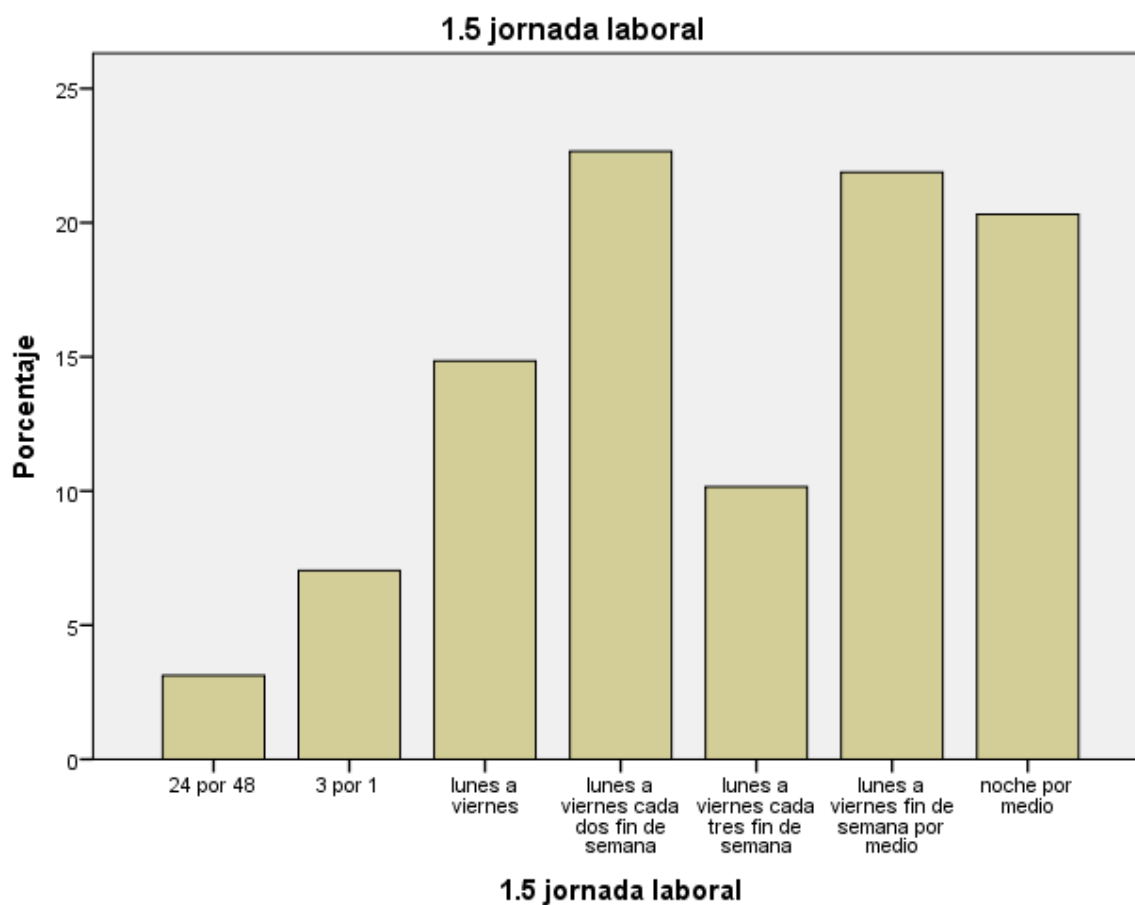
Los datos del IMC expuestos en el gráfico de las encuestadas poseen variantes, las cuales las podemos clasificar según los rangos del IMC. Un 39,7% tiene un IMC dentro del rango normal, mientras que un 45,2% se encuentra en el rango de sobrepeso, finalmente podemos ver que un 15,1% está en el rango de obesidad.

Gráfico N° 1.4 Años ejerciendo en Gendarmería



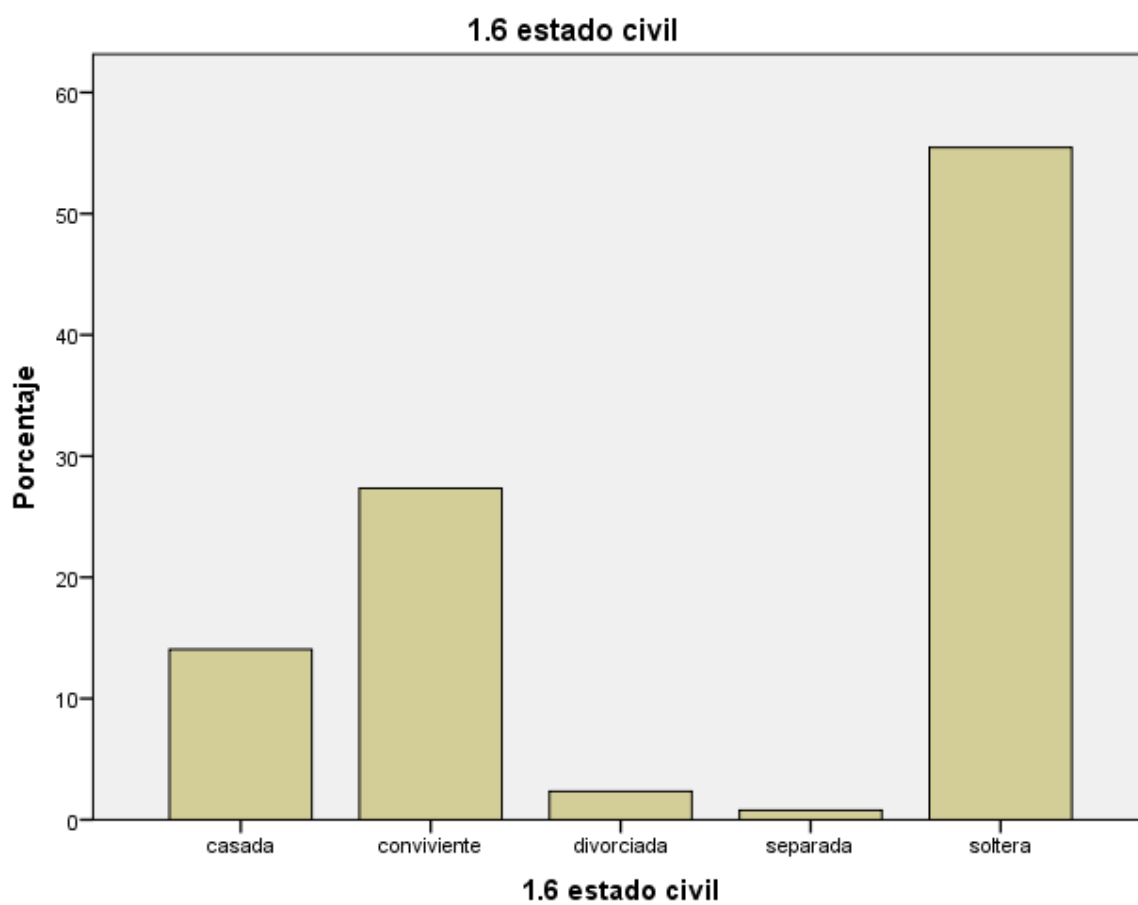
En cuanto a los años de servicio en Gendarmería apreciamos que 3 años es lo más usual; lo que representa un 14,8% de la muestra.

Gráfico N° 1.5 Jornada laboral



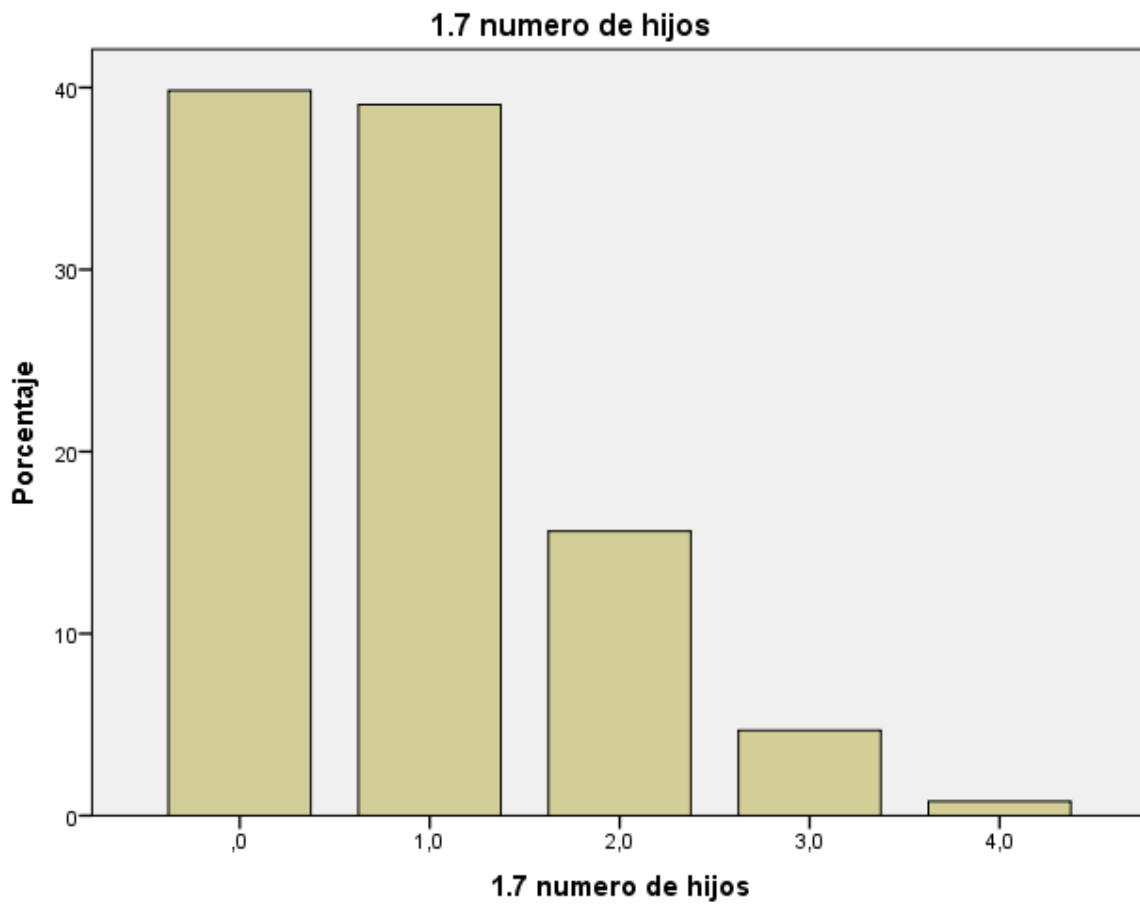
En el gráfico 1.5 se observan 3 jornadas con porcentajes muy similares, en donde la jornada laboral más frecuente es de lunes a viernes (cada dos fines de semana), lo que corresponde a un 22,7%; seguido muy de cerca por la jornada de lunes a viernes (fin de semana por medio) con un 21,9%; finalmente la jornada noche por medio representa un 20,3% de las funcionarias.

Gráfico N° 1.6 Estado civil



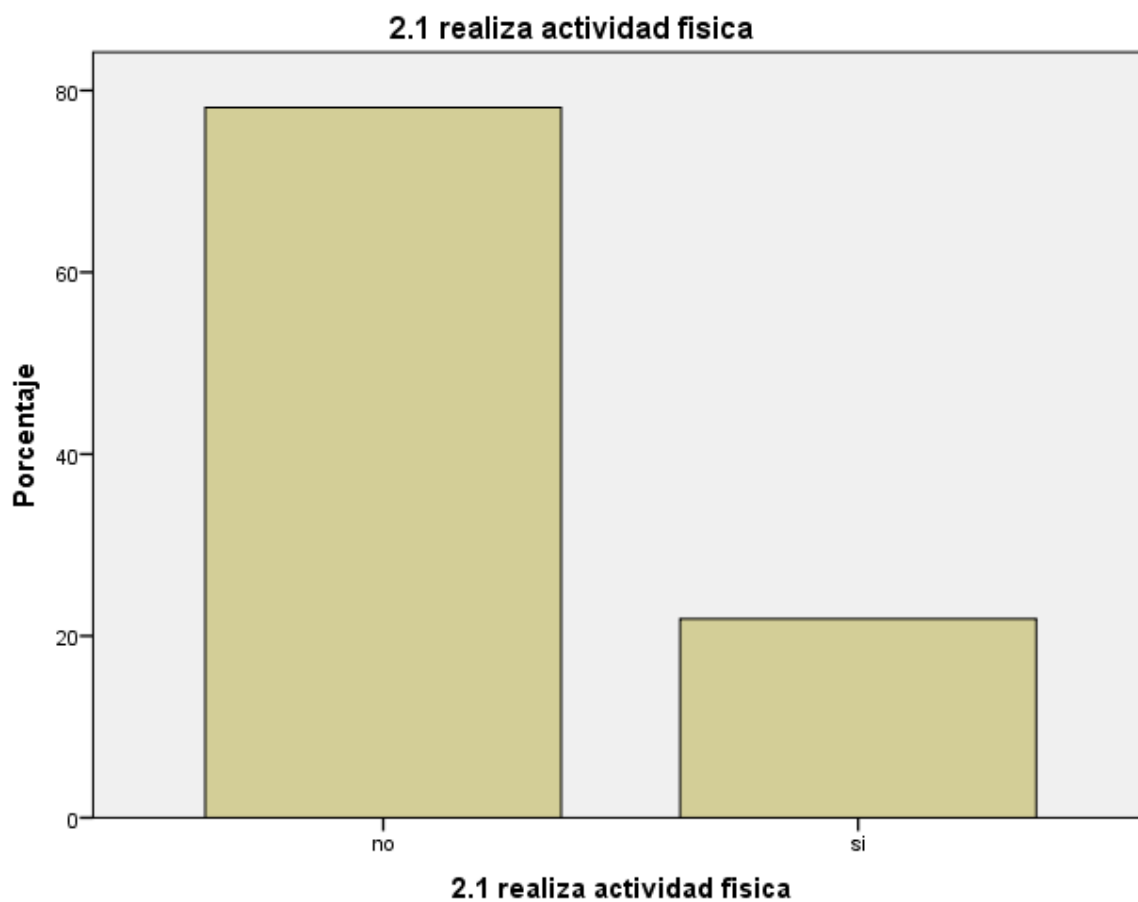
Podemos visualizar que en el grafico 1.6 un 55,5% de las encuestadas son solteras.

Gráfico N° 1.7 Número de hijos



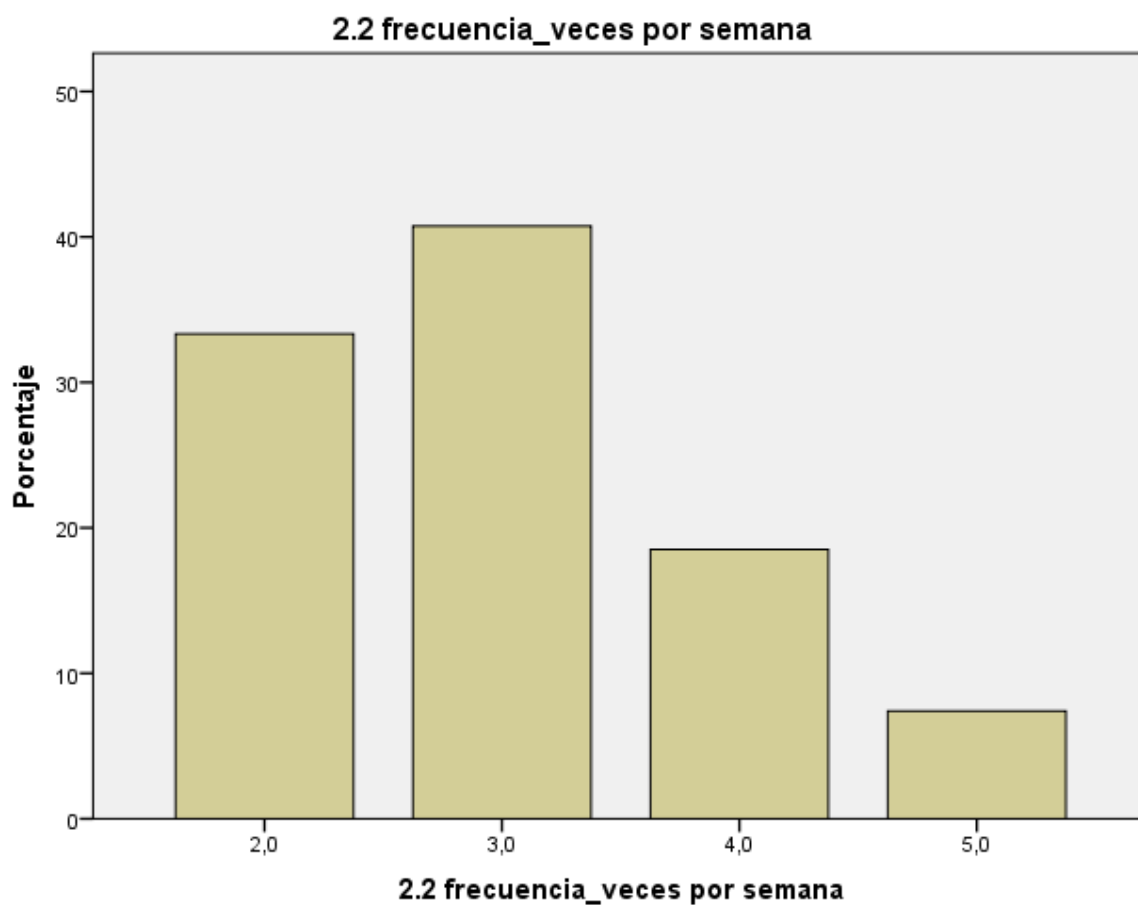
En el grafico 1.7 se observan 2 variables similares, en donde un 39,8% no tiene hijos, mientras que un 39,1% tiene solo 1 hijo.

Gráfico N° 2.1 Realiza actividad física 3 días a la semana 30 minutos



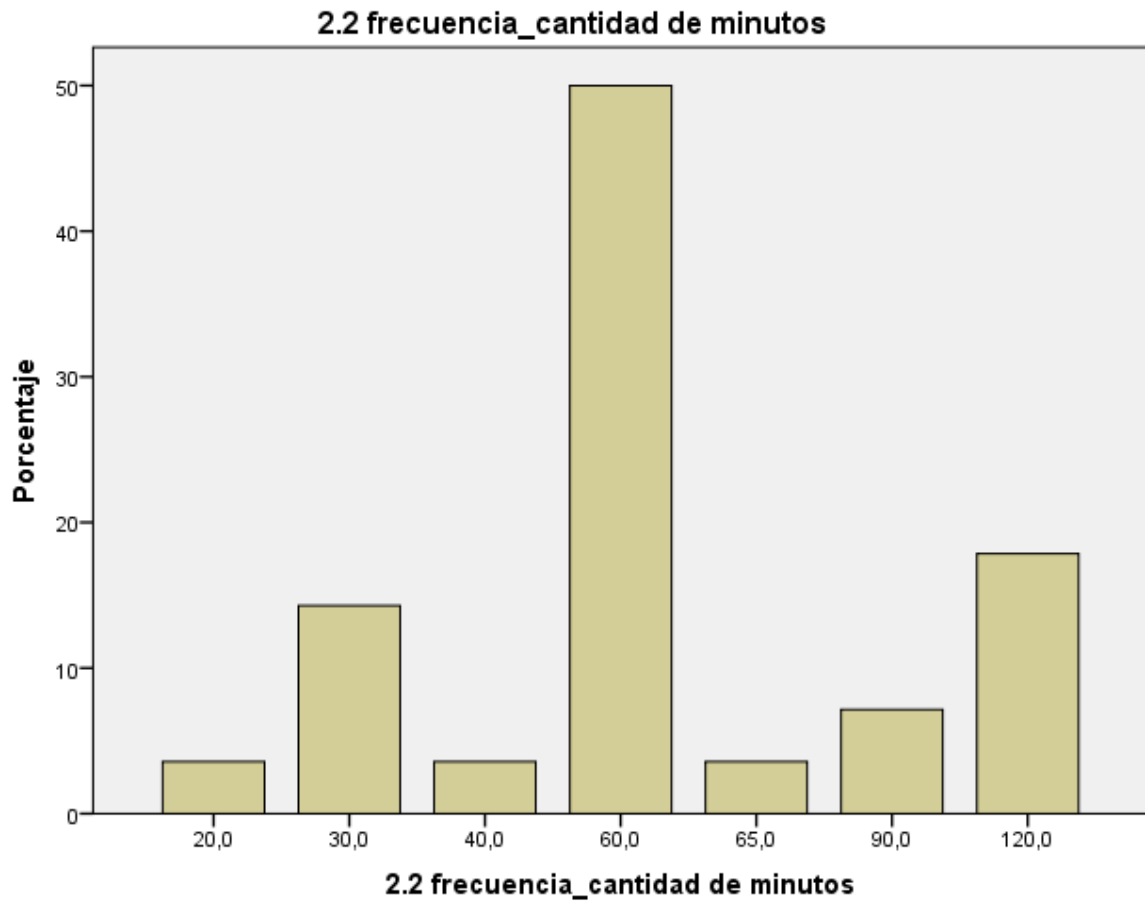
En relación a la actividad física observamos que un 78,1% de las funcionarias no realiza actividad física.

Gráfico N° 2.2 Frecuencia de veces por semana



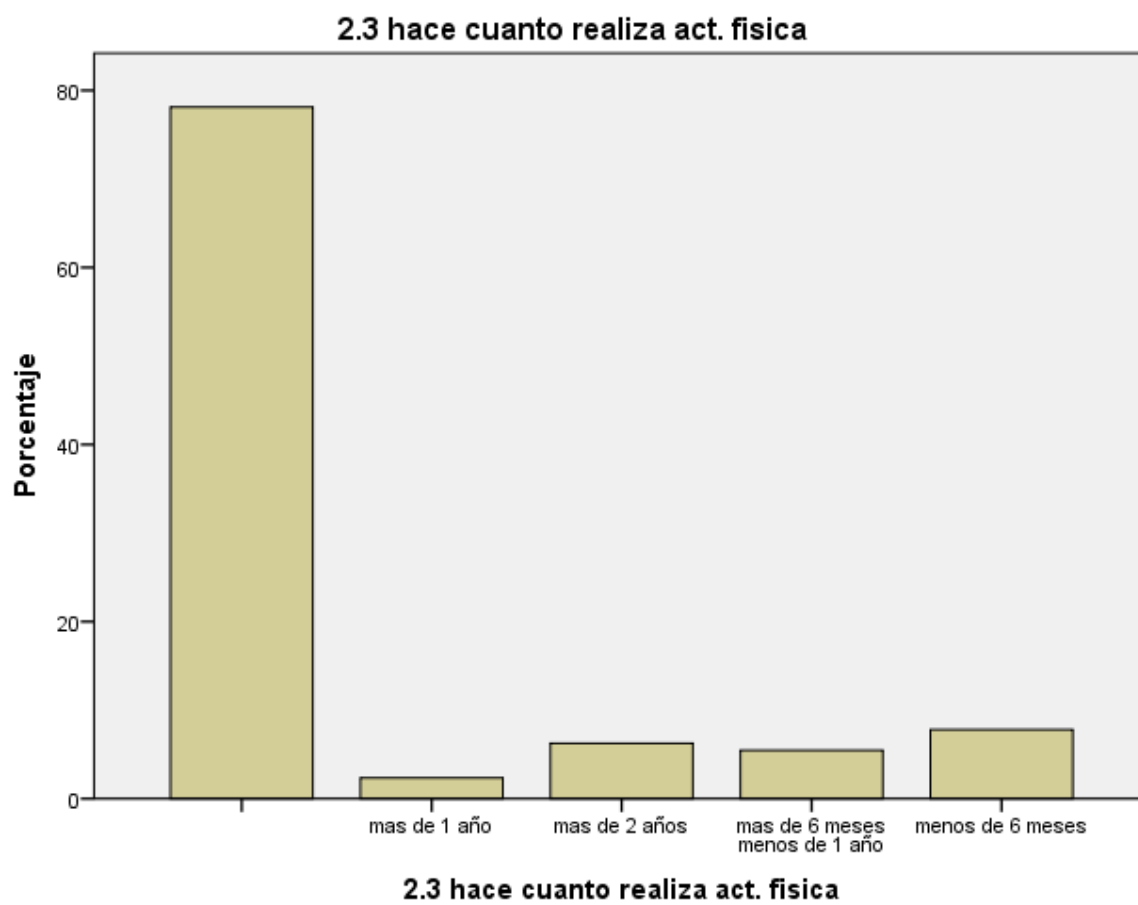
Se visualiza en el grafico 2.2 que un 40,7% realiza actividad física con una frecuencia de 3 veces por semana. Por otro lado, un 33,3% solo realiza 2 veces por semana.

Gráfico N° 2.2 Frecuencia cantidad de minutos por semana



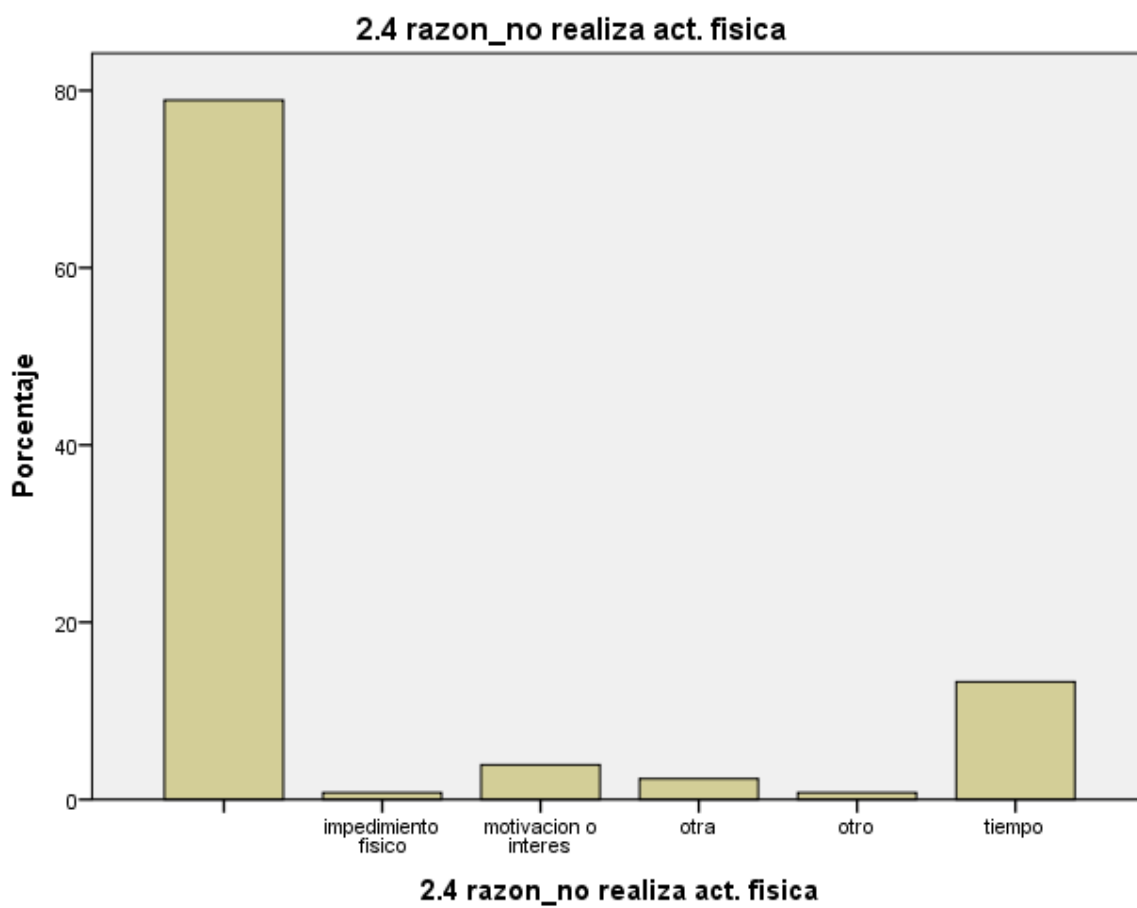
En el grafico se observa que un 50% de las encuestadas realiza actividad física con una frecuencia de 60 minutos por semana.

Gráfico N° 2.3 Hace cuánto tiempo realiza actividad física



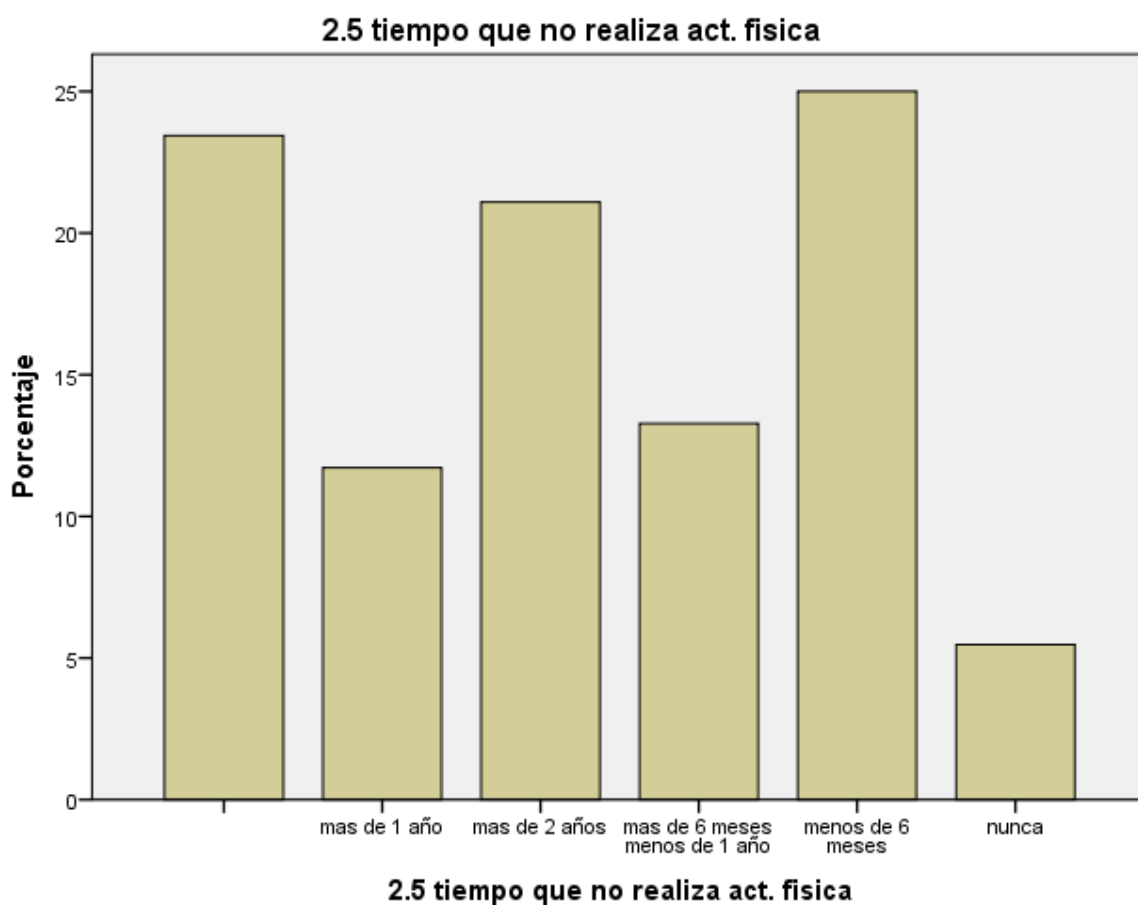
Según las funcionarias que realizan actividad física un 7,8% lo ejecutan hace menos de 6 meses.

Gráfico N° 2.4 Razón de no realizar actividad física



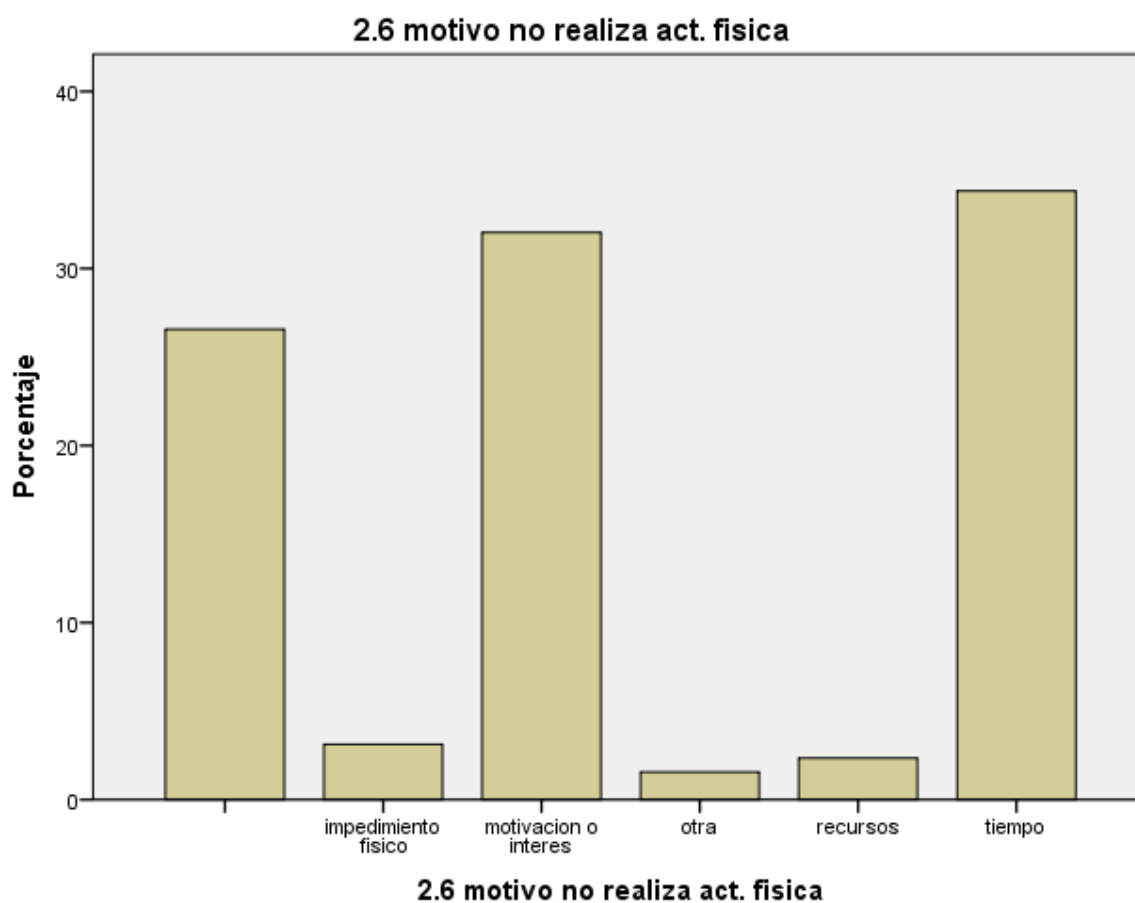
De las funcionarias que si realizan actividad física: un 13,3% no realizaba por falta de tiempo.

Gráfico N° 2.5 Hace cuánto tiempo no realiza actividad física



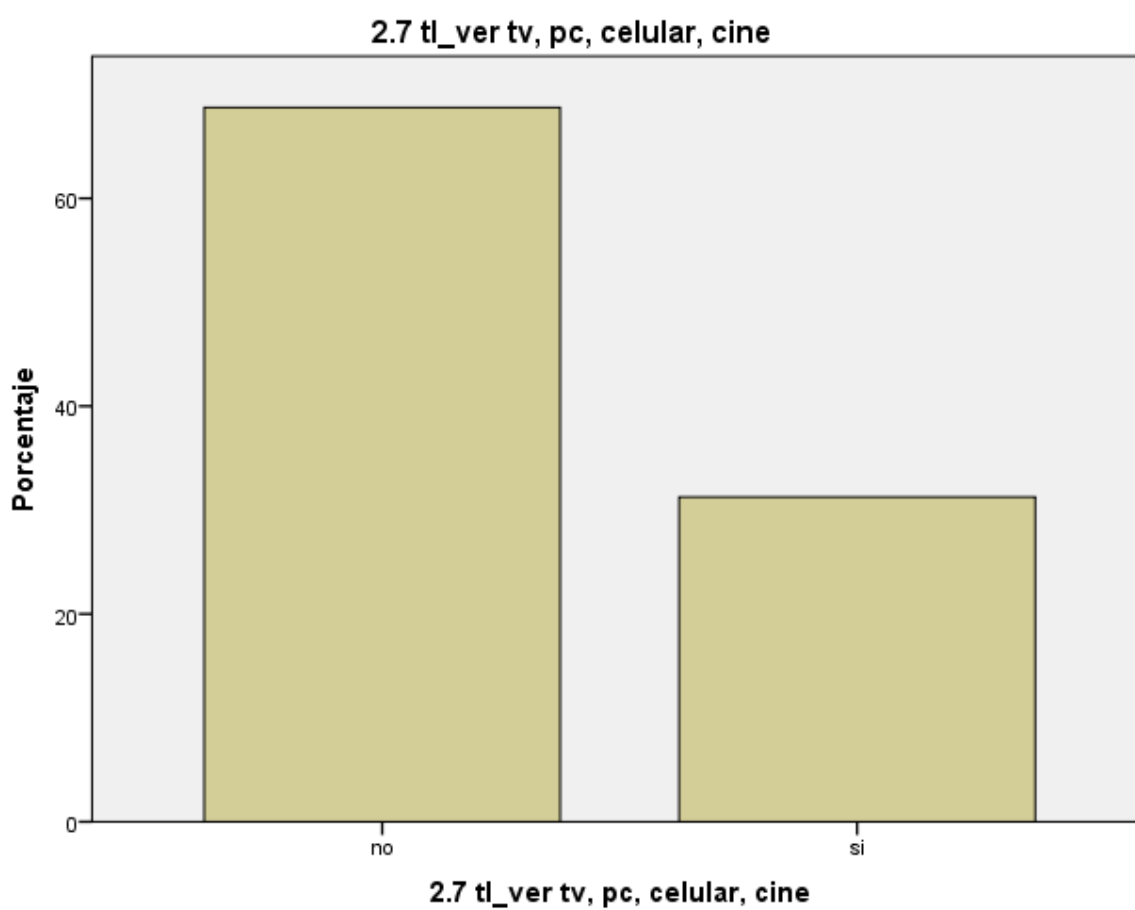
Según las funcionarias que no realizan actividad física: un 25% no realiza hace menos de 6 meses.

Gráfico N° 2.6 Motivo de no realizar actividad física



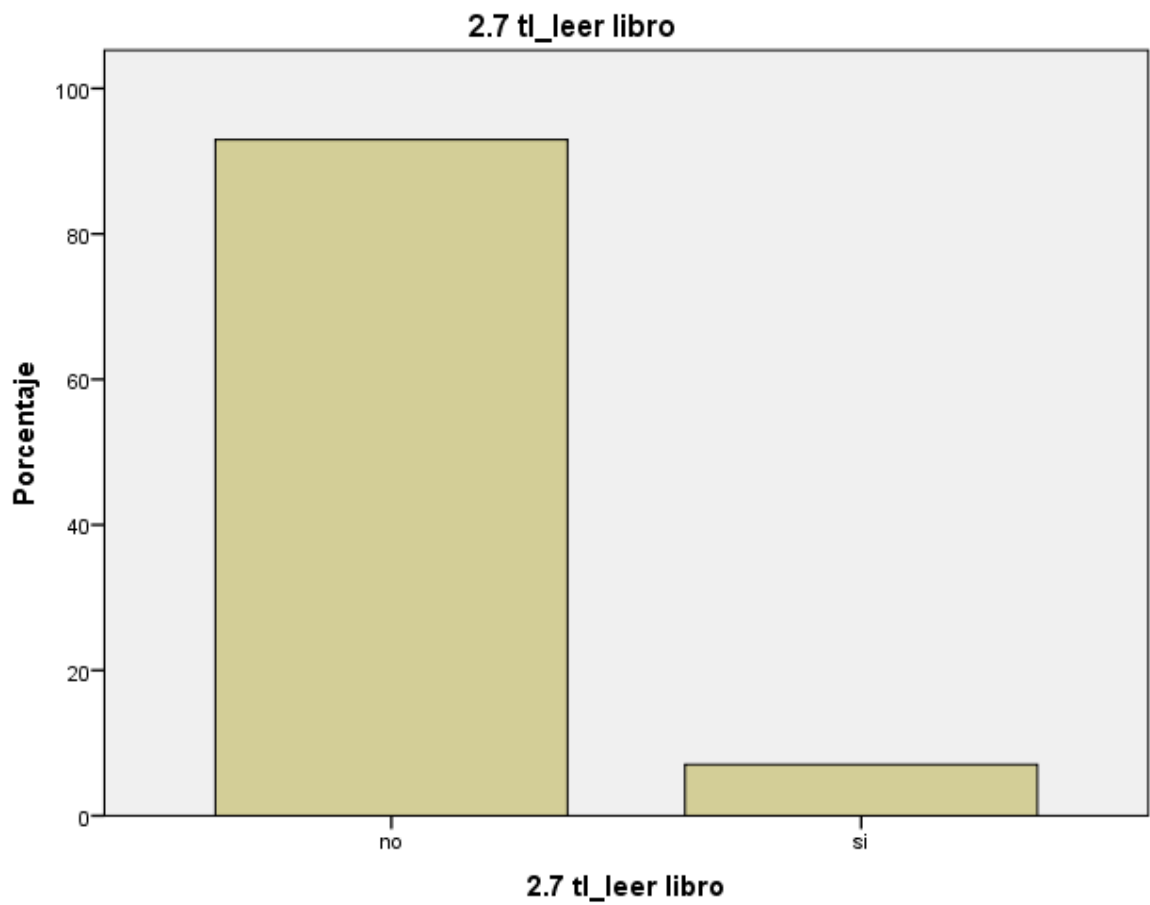
De las funcionarias que no realizan actividad física: un 34,4% no realiza por falta de tiempo, mientras que un 32% no realiza por falta de motivación o interés.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Tv, pc, celular, cine



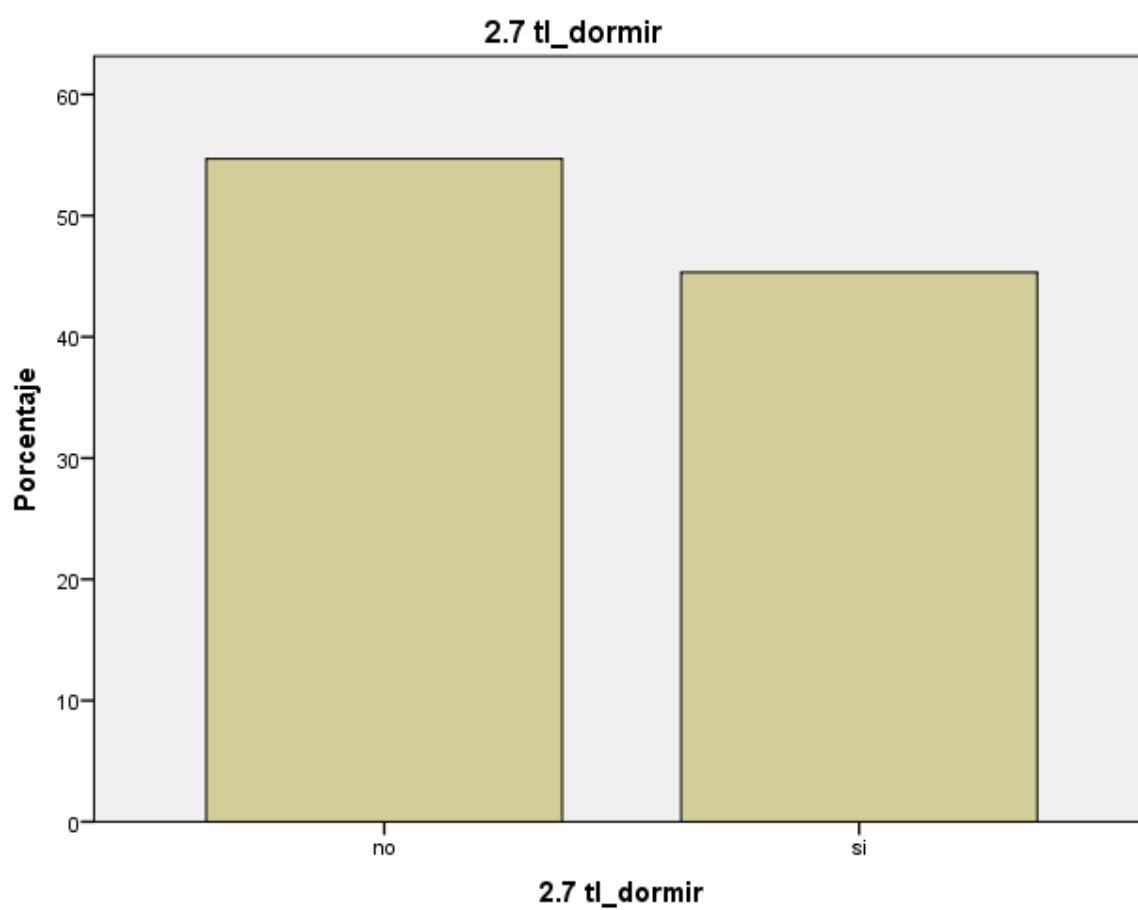
Podemos visualizar que en el grafico 2.7 dentro de su tiempo libre, un 68,8% de las encuestadas no lo ocupa para ver tv, estar en el computador, celular, o asistir al cine.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Leer un libro



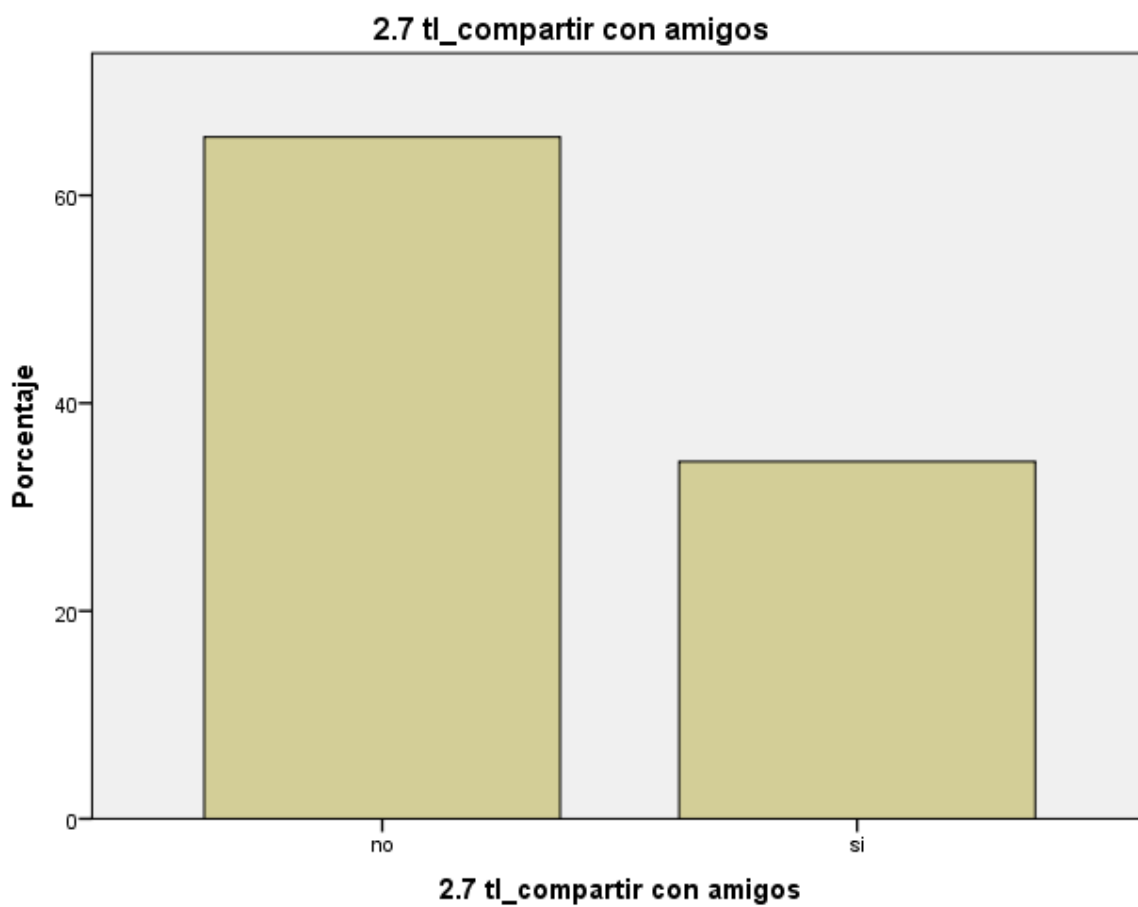
Observamos del grafico anterior que un 93% no lee libros en su tiempo libre.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Dormir o descansar



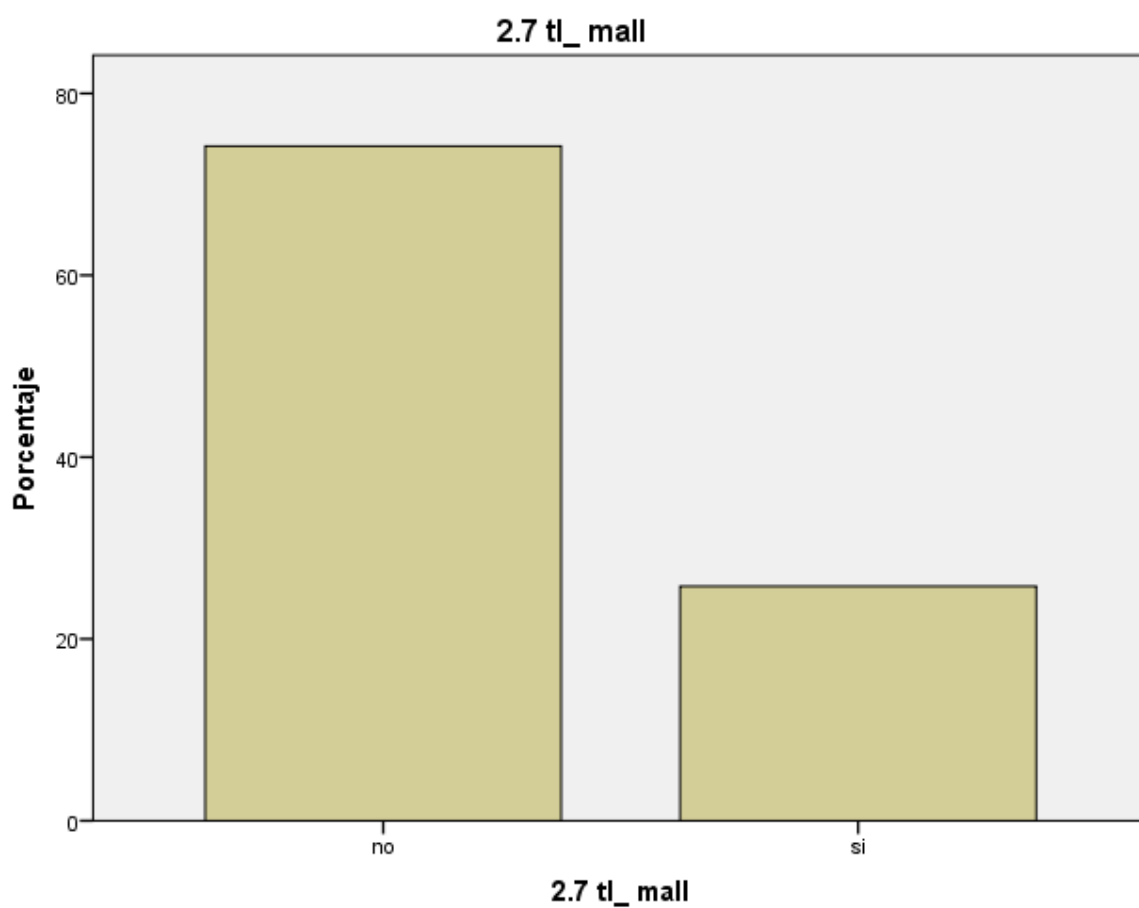
Se contempla en el siguiente grafico que un 54,7% no utiliza su tiempo libre en dormir/descansar.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Compartir con amigos, pareja o familiares



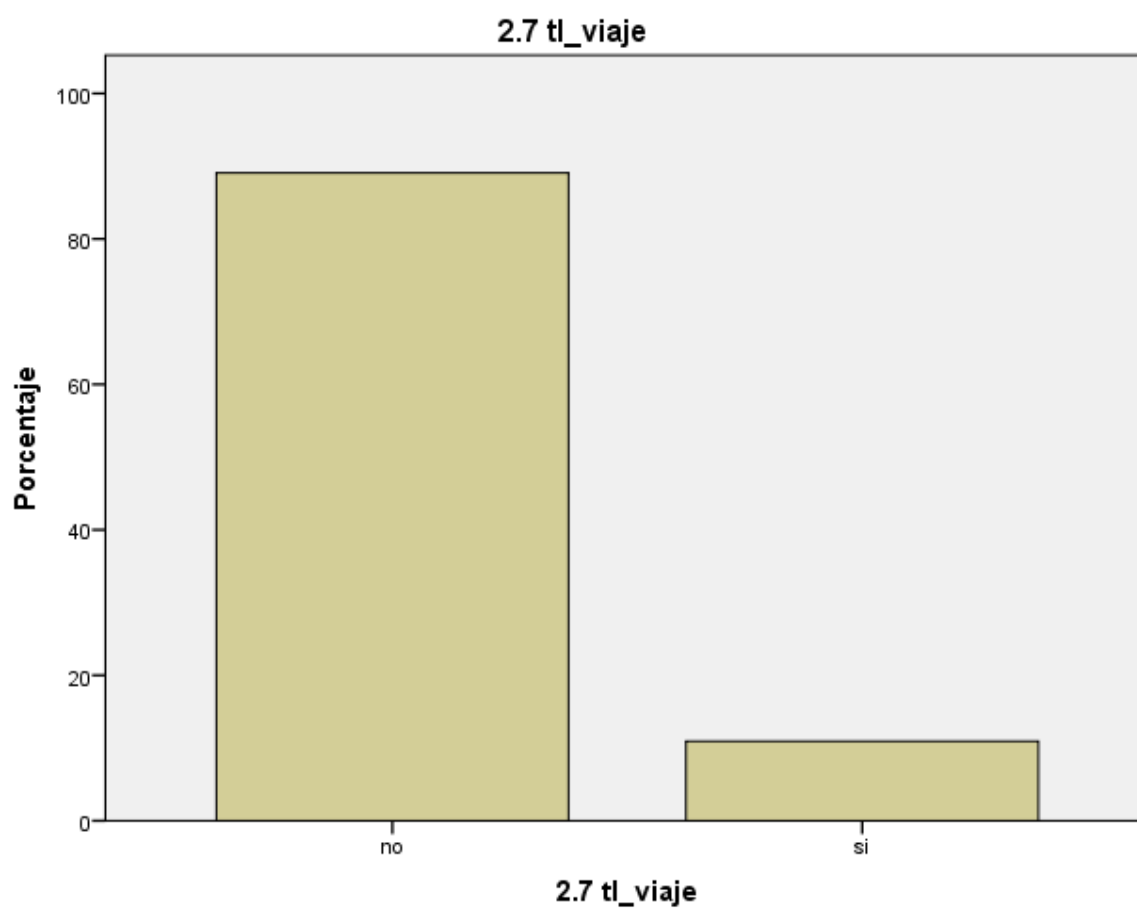
Visualizamos que un 65,6% no utiliza su tiempo libre para compartir con amigos, parejas y/o familiares.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Ir a un centro comercial (ej.: mall o supermercado)



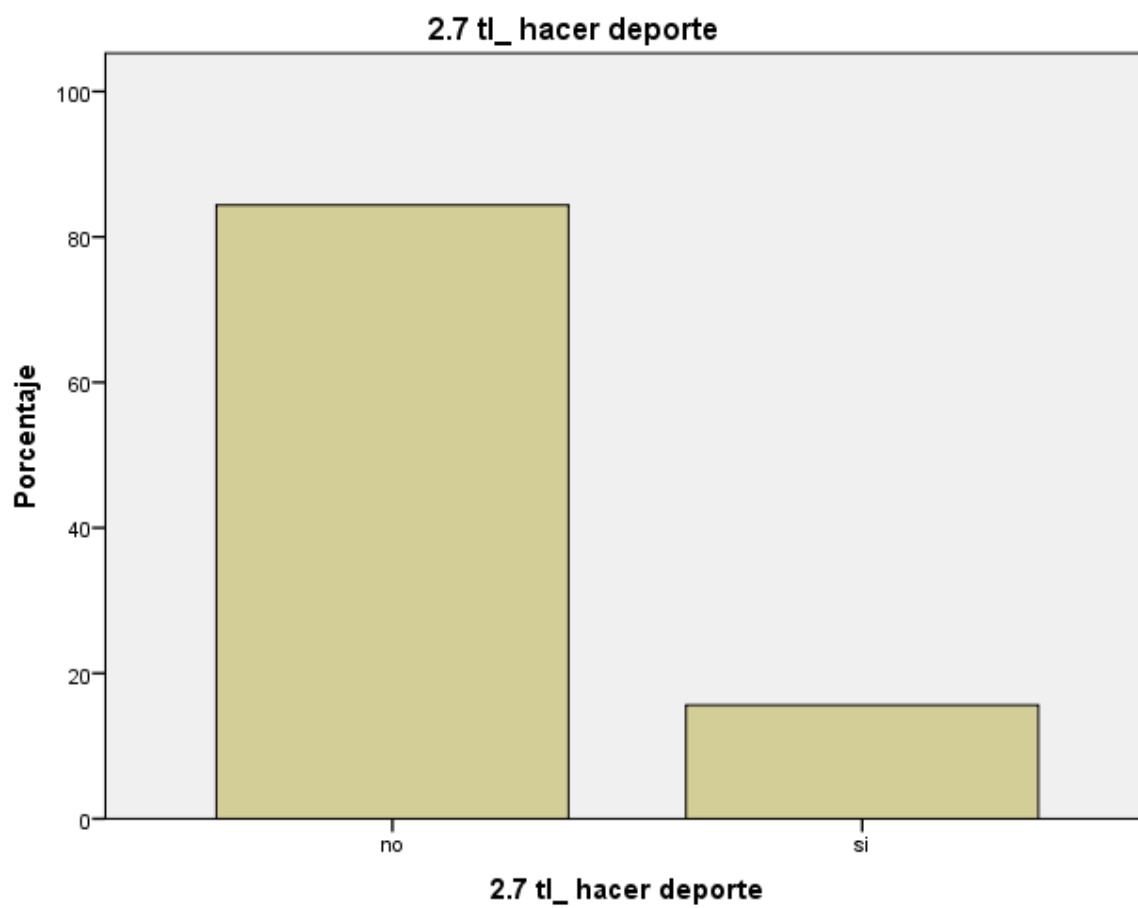
En el siguiente grafico vemos que un 74,2% no dedica su tiempo en centros comerciales.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Salir de viaje (ej.: Playa o campo)



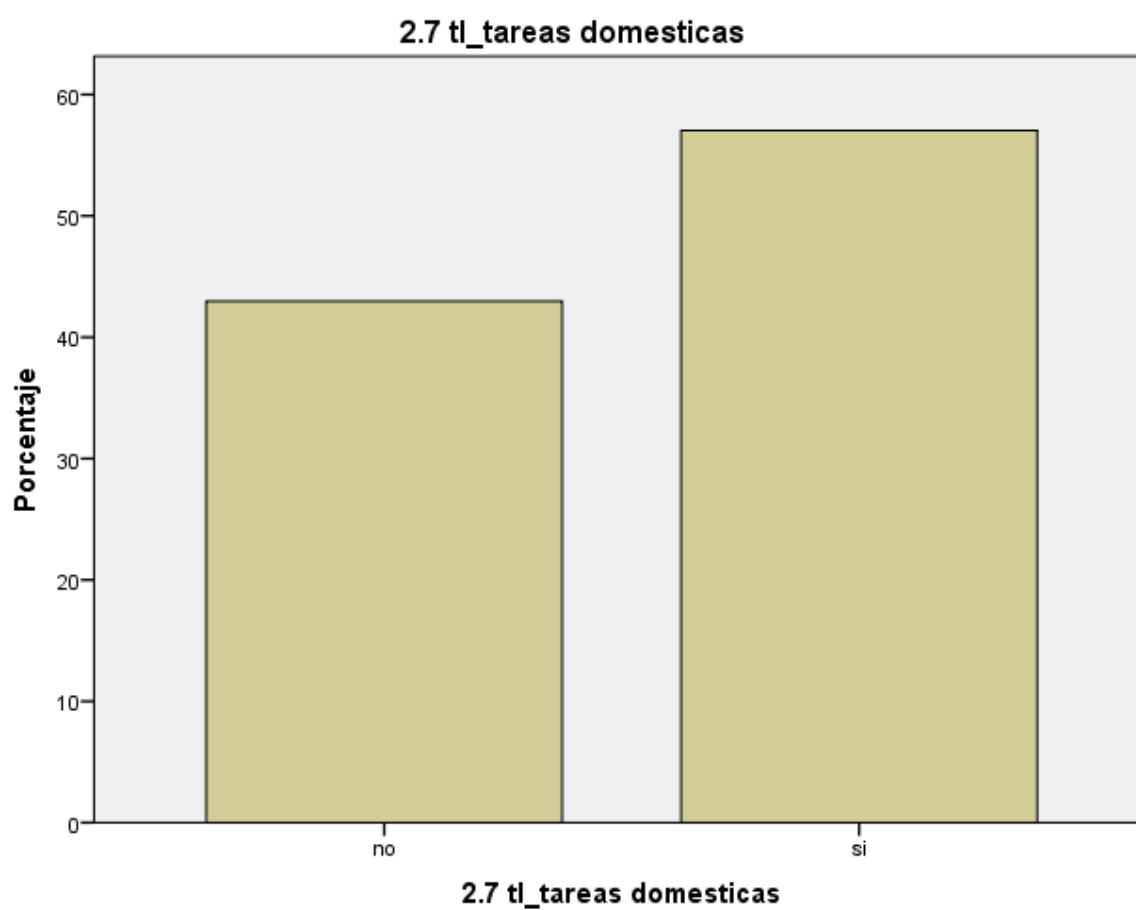
Del siguiente grafico un 89,1% no aprovecha su tiempo en salir de viaje.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Hacer deporte (ej.: ir al gimnasio, andar en bicicleta, trotar, otro)



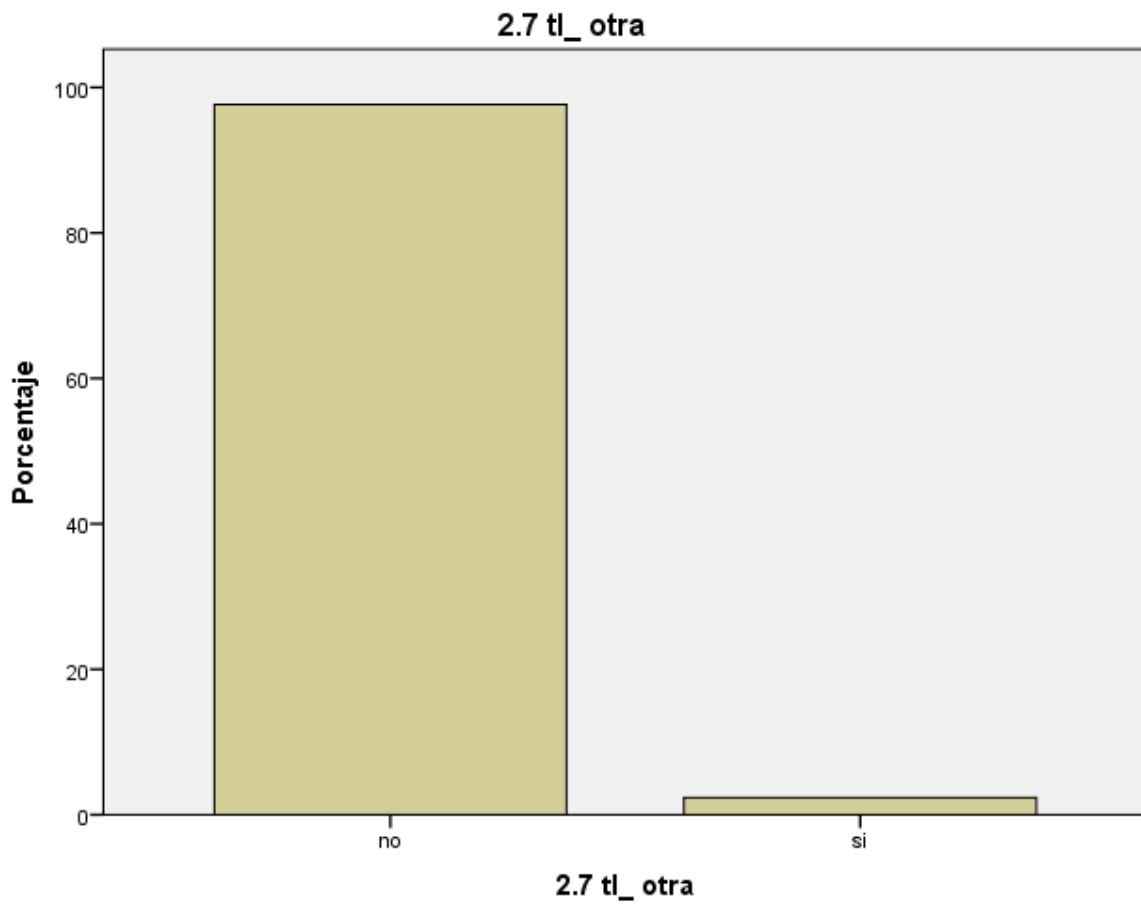
Un 84,4% de las funcionarias no utiliza su tiempo libre para realizar deporte.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Tareas domésticas



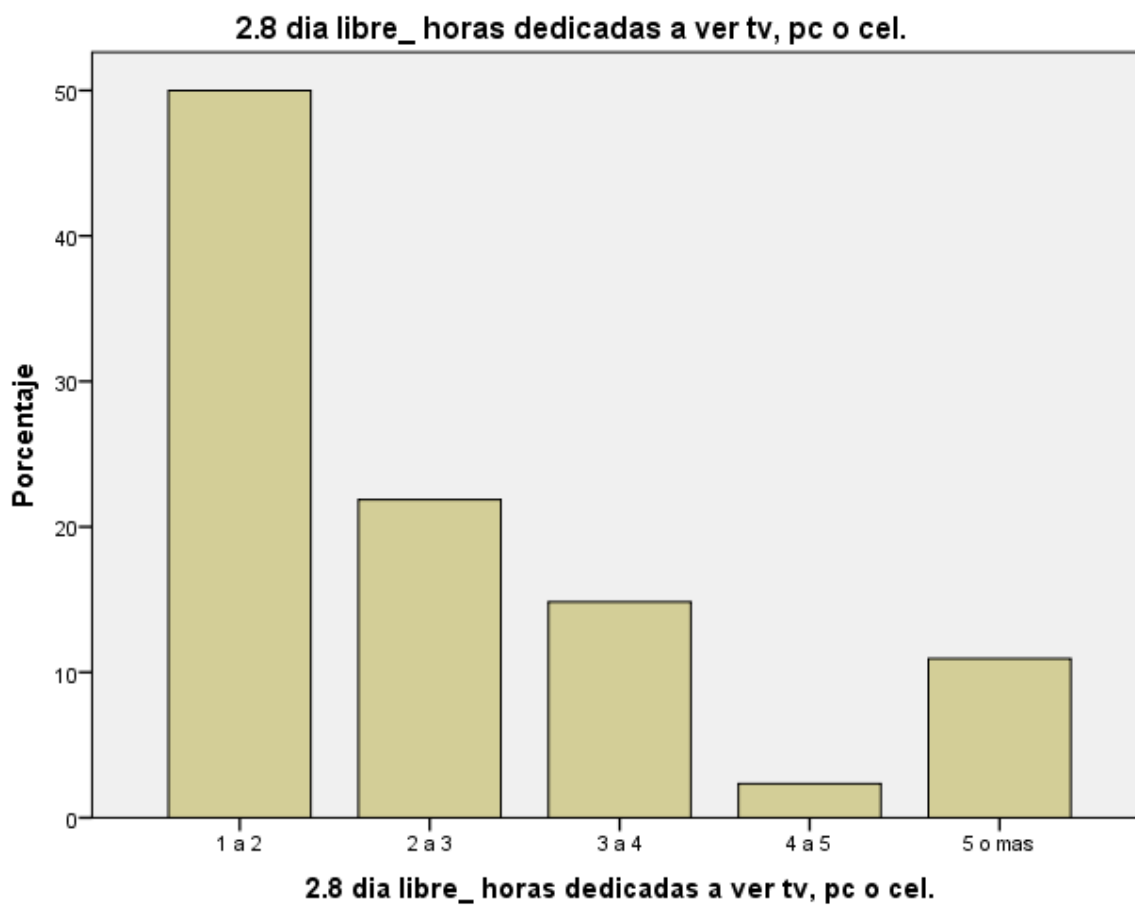
Se observa que un 57% destina su tiempo a realizar tareas domésticas.

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Otra



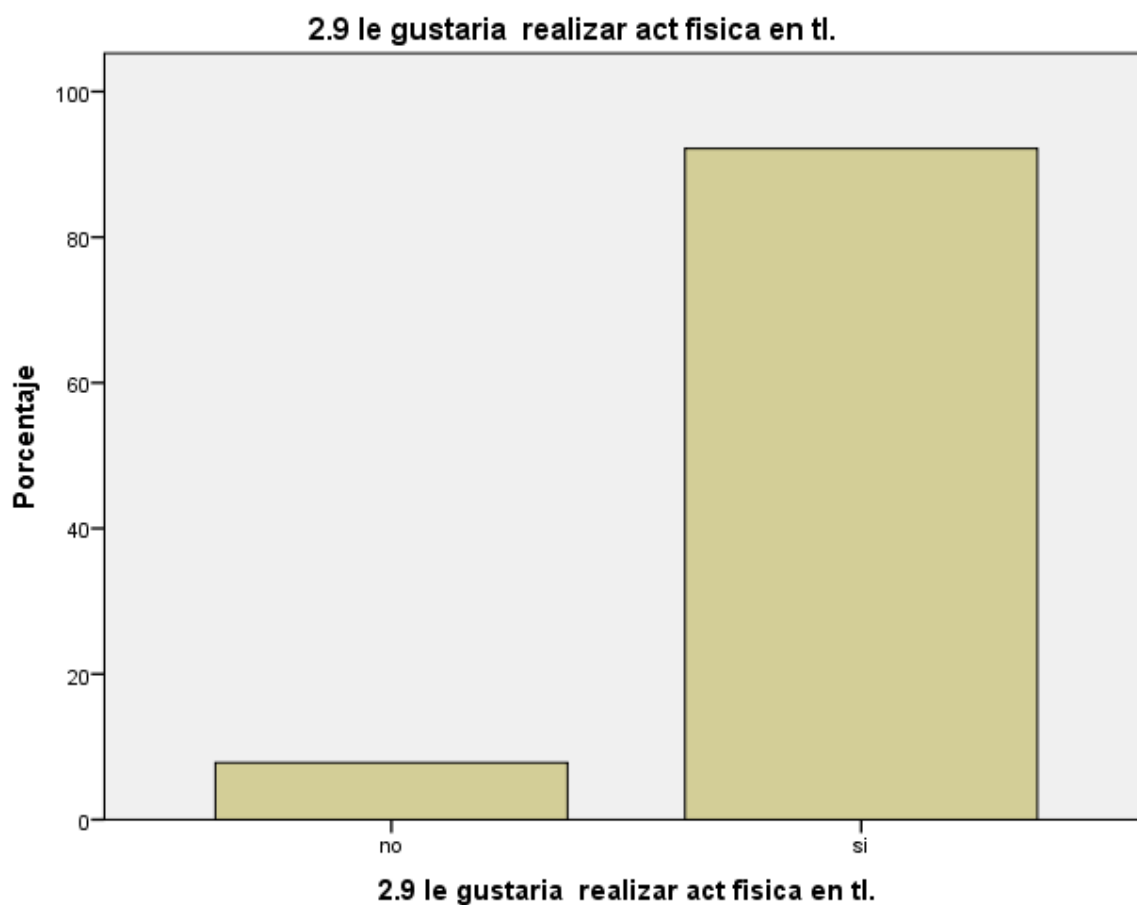
Identificamos que un 97,7% no aprovecha su tiempo libre por otra razón.

Gráfico N° 2.8 Día libre: Horas dedicadas a ver tv, pc o celular



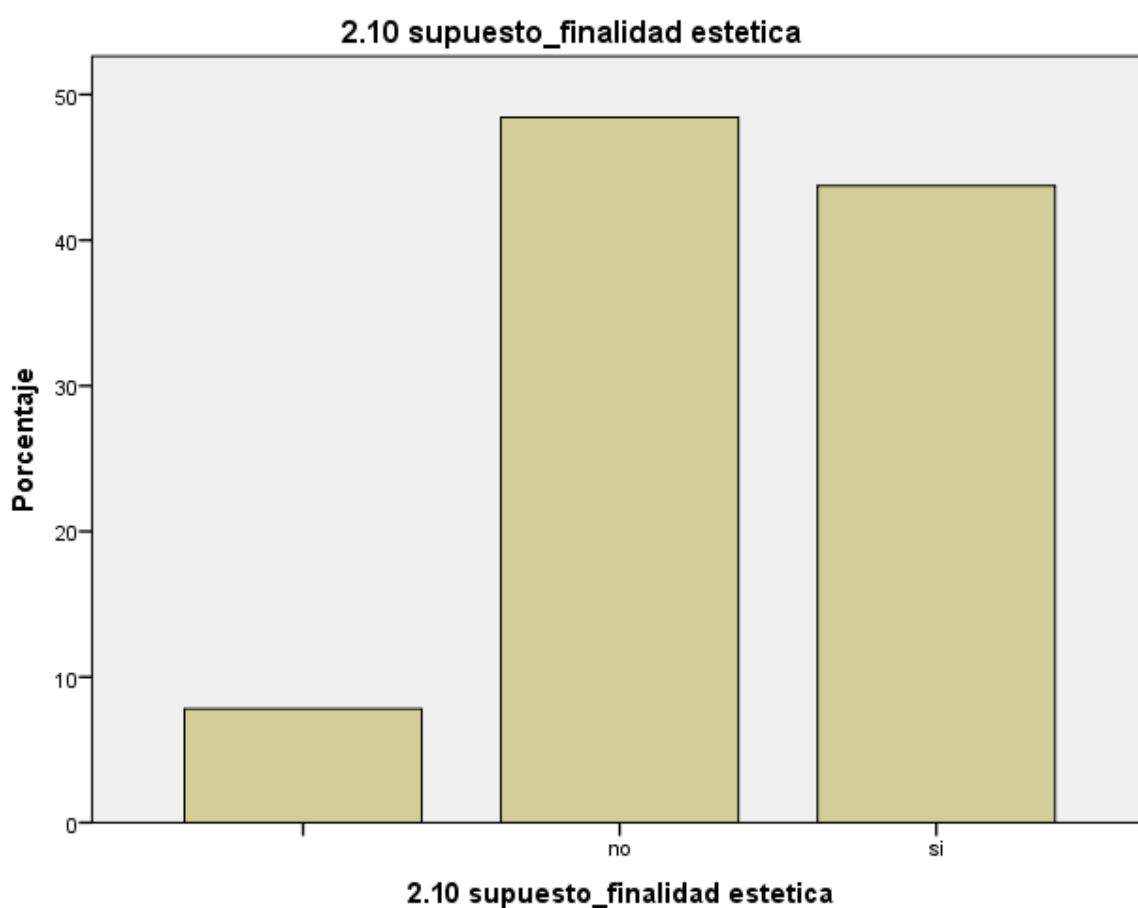
Se visualiza en el grafico 2.8 que un 50% en un día libre, dedica 1 a 2 horas en ver televisión, estar en el computador o en el celular.

Gráfico N° 2.9 Le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre



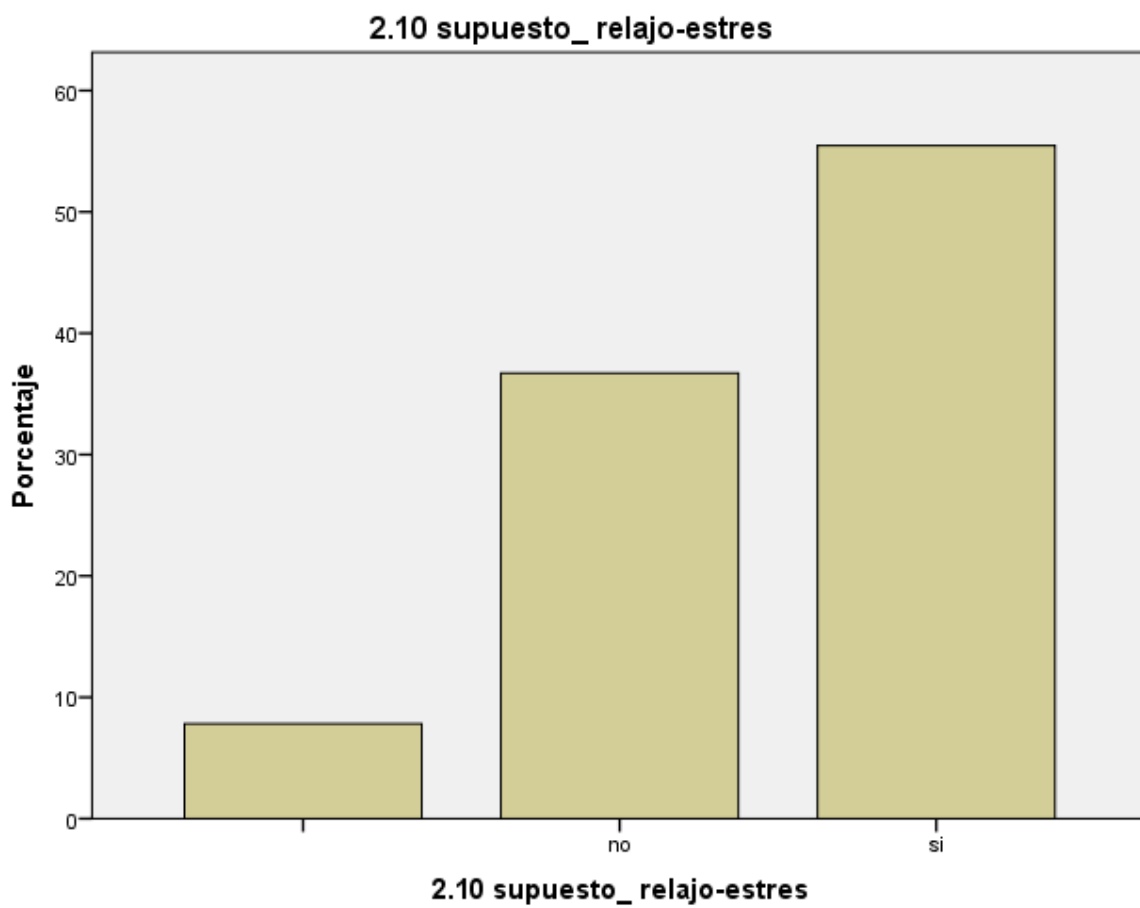
En el grafico expuesto anteriormente podemos apreciar que un 92,2% de las funcionarias encuestadas si le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre.

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Finalidad estética



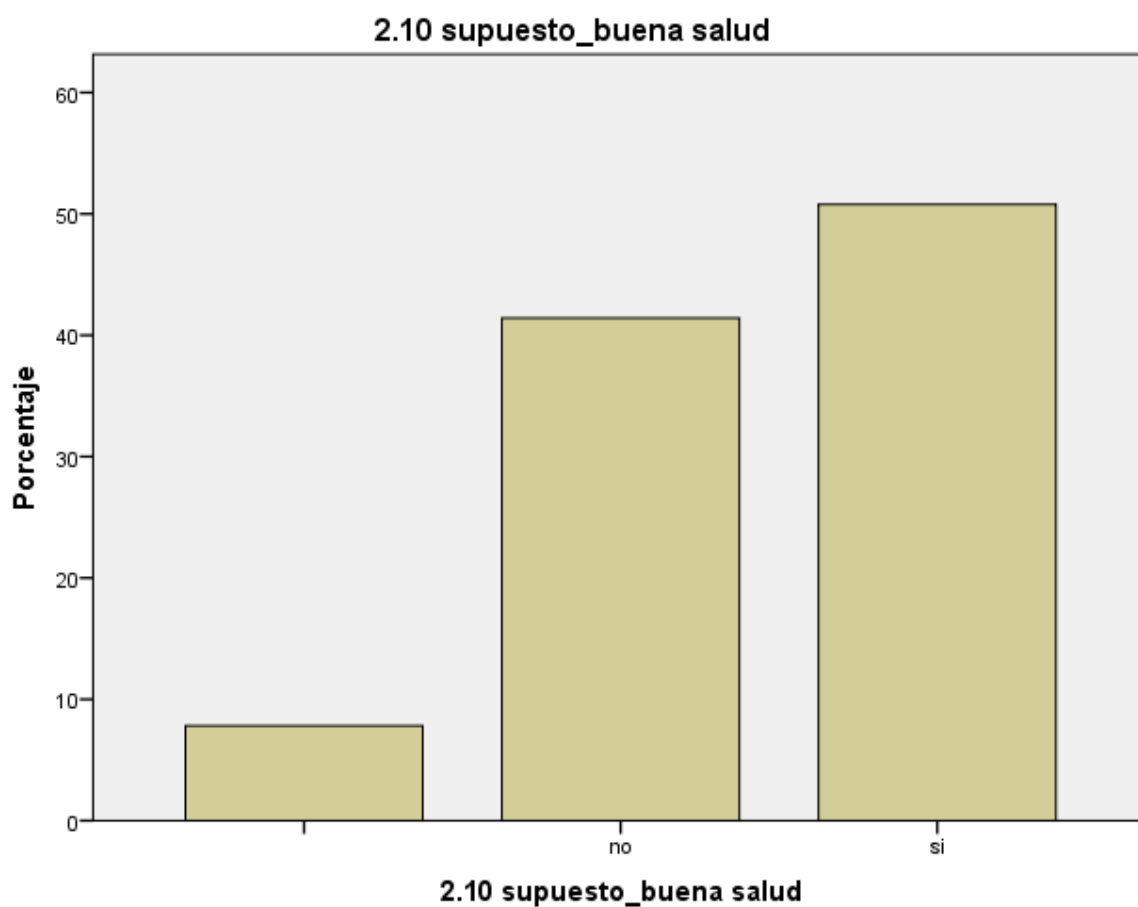
Un 48,4% de las encuestadas no realizaría actividad física con una finalidad estética para sentirse mejor con su físico, mientras que un 43,8 si la realizaría con ese fin.

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Relajarse y disminuir estrés



En el grafico anterior se menciona que un 55,5% realizaría actividad física con el fin de relajarse y disminuir el estrés.

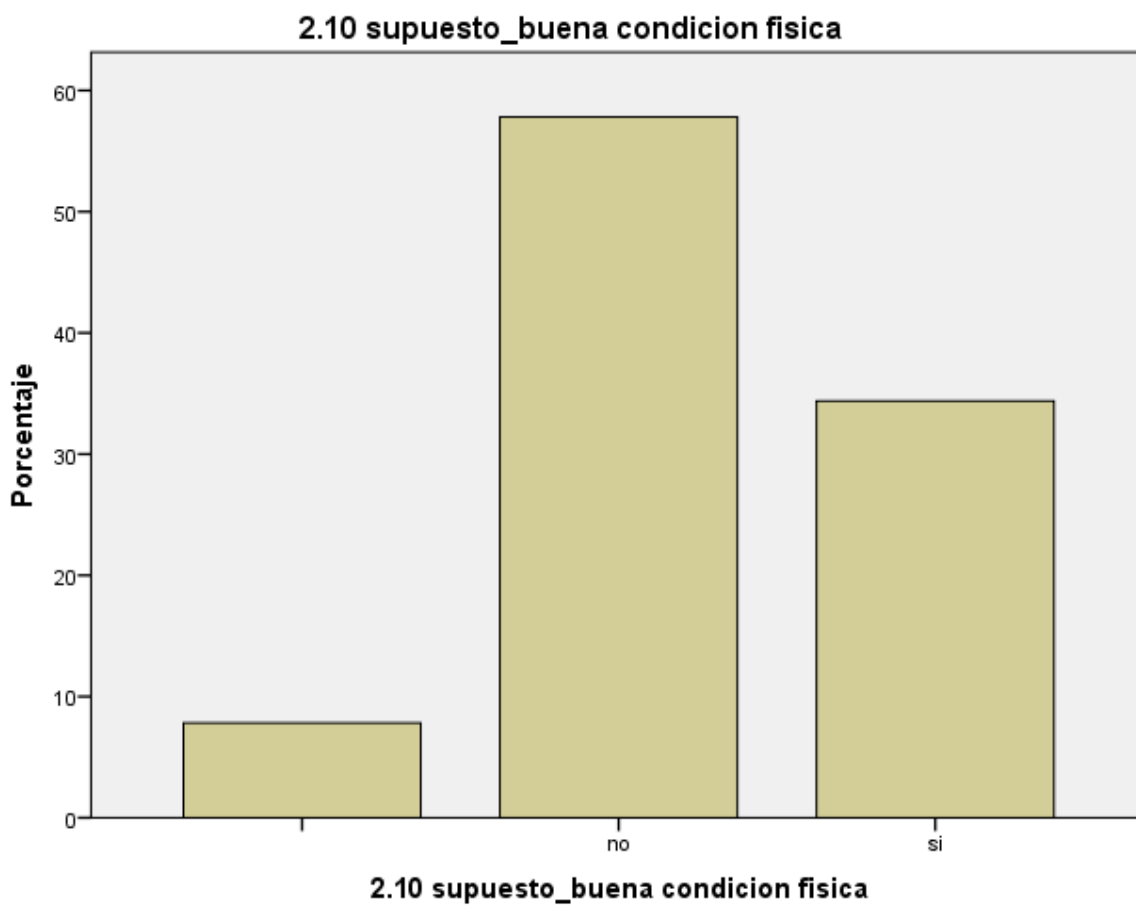
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mantener una buena salud



Un 50,8% según el gráfico expuesto, realizaría actividad física con el fin de mantener una buena salud.

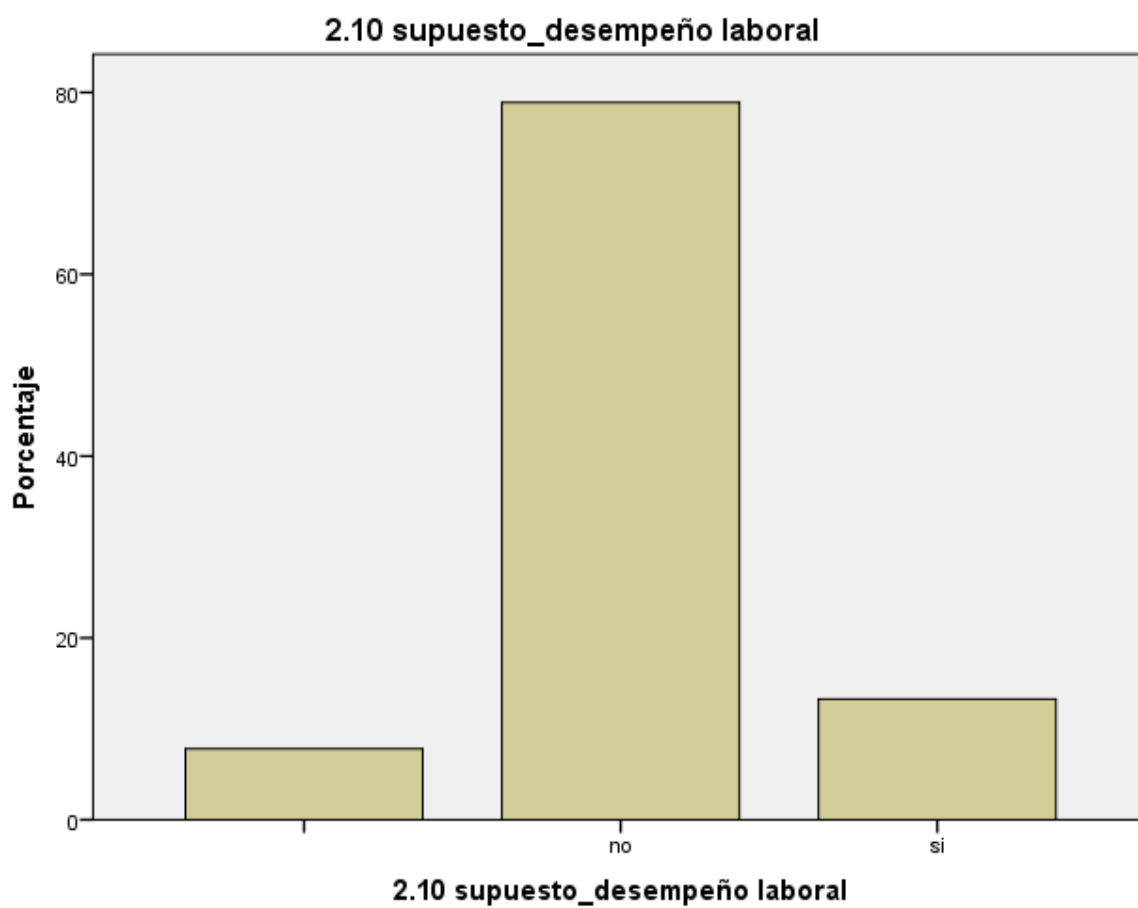
Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física:

Mejorar condición física



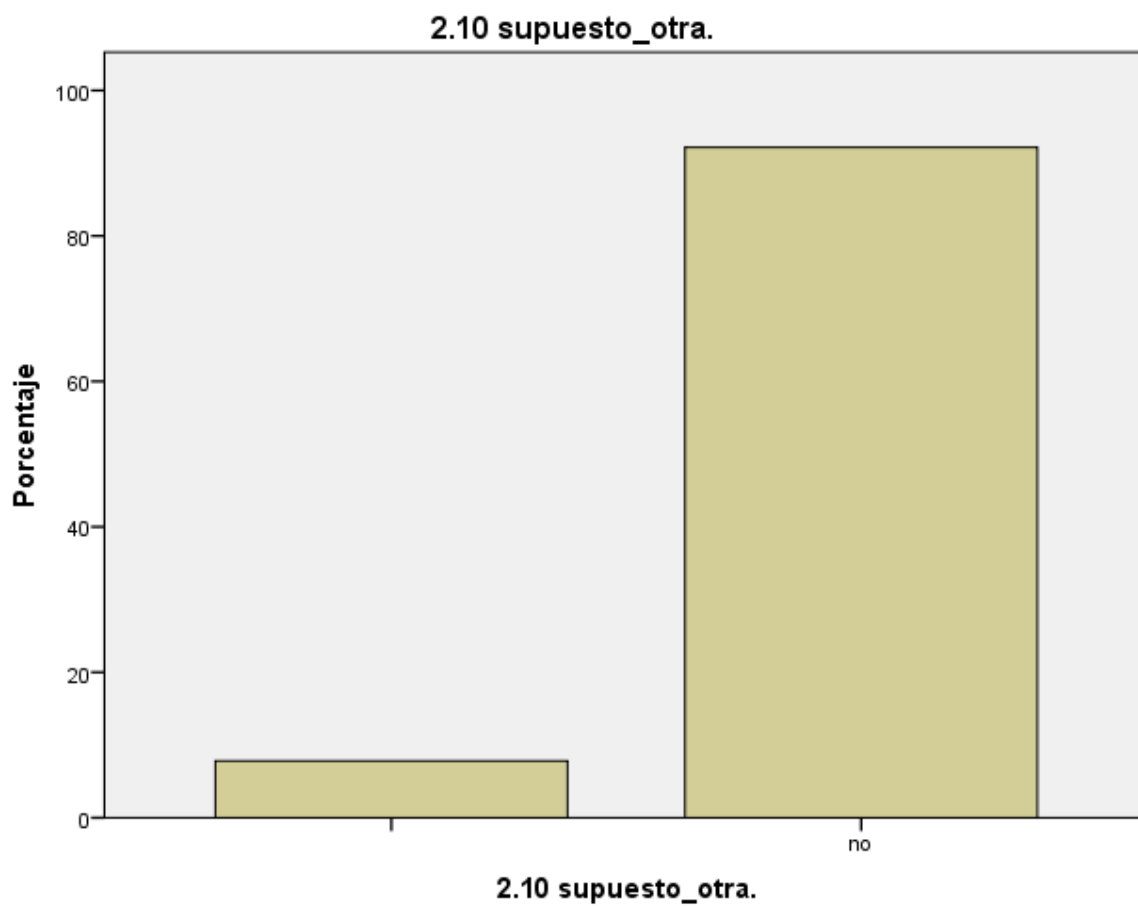
Observamos en el grafico que un 57,8% no realizaría actividad física con el fin de obtener una mejor condición física.

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mejorar desempeño
laboral



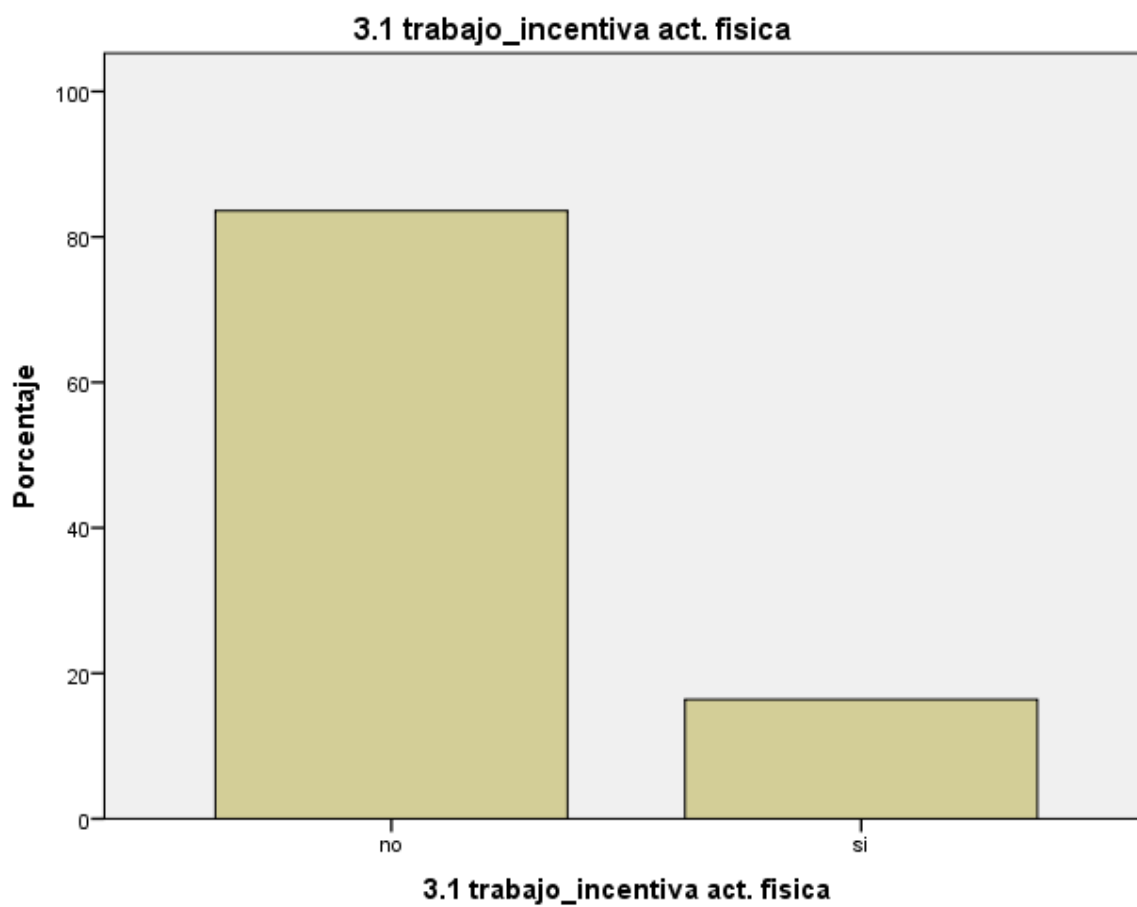
Del siguiente grafico se puede ver que un 78,9% no realizaría actividad física con el fin de tener un mejor desempeño laboral.

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Otra razón



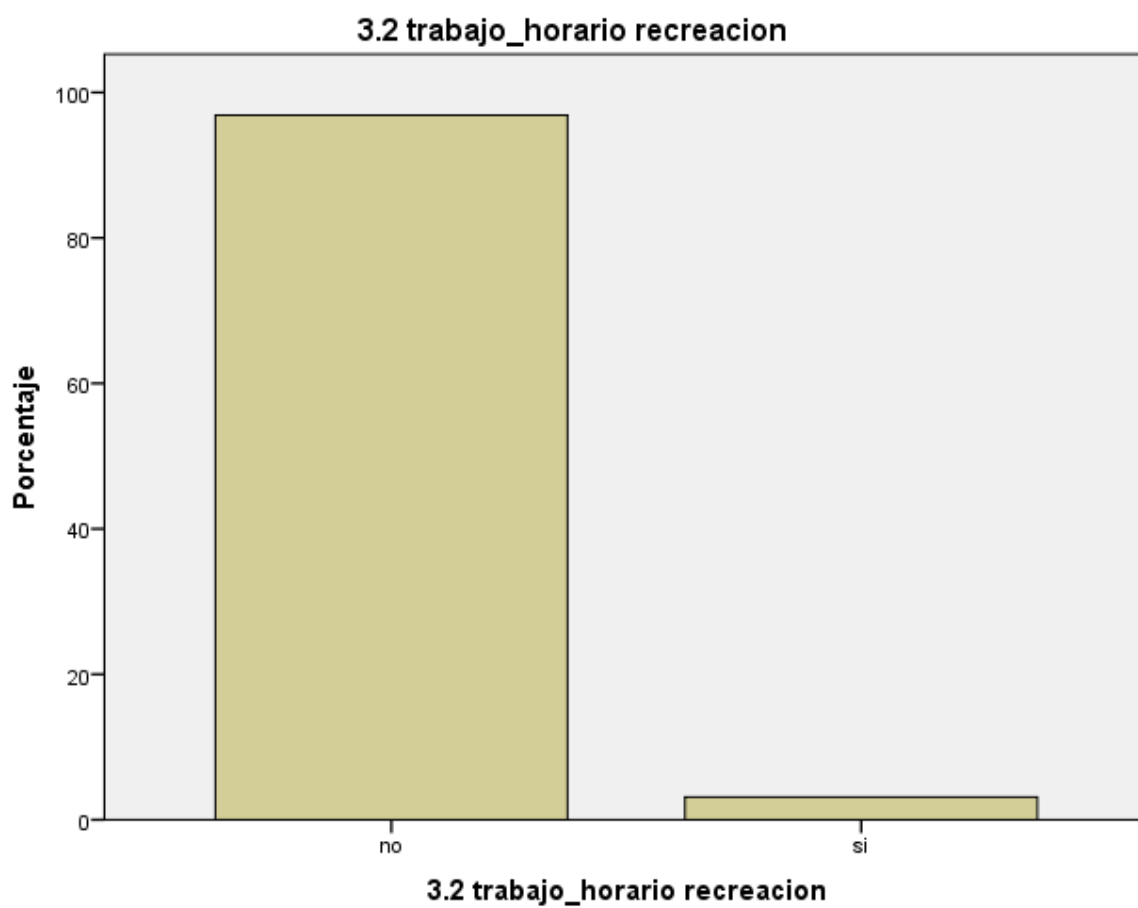
Un 92,2% de las encuestadas no realizaría actividad física por alguna u otra razón.

Gráfico N° 3.1 Se incentiva la actividad física en el trabajo



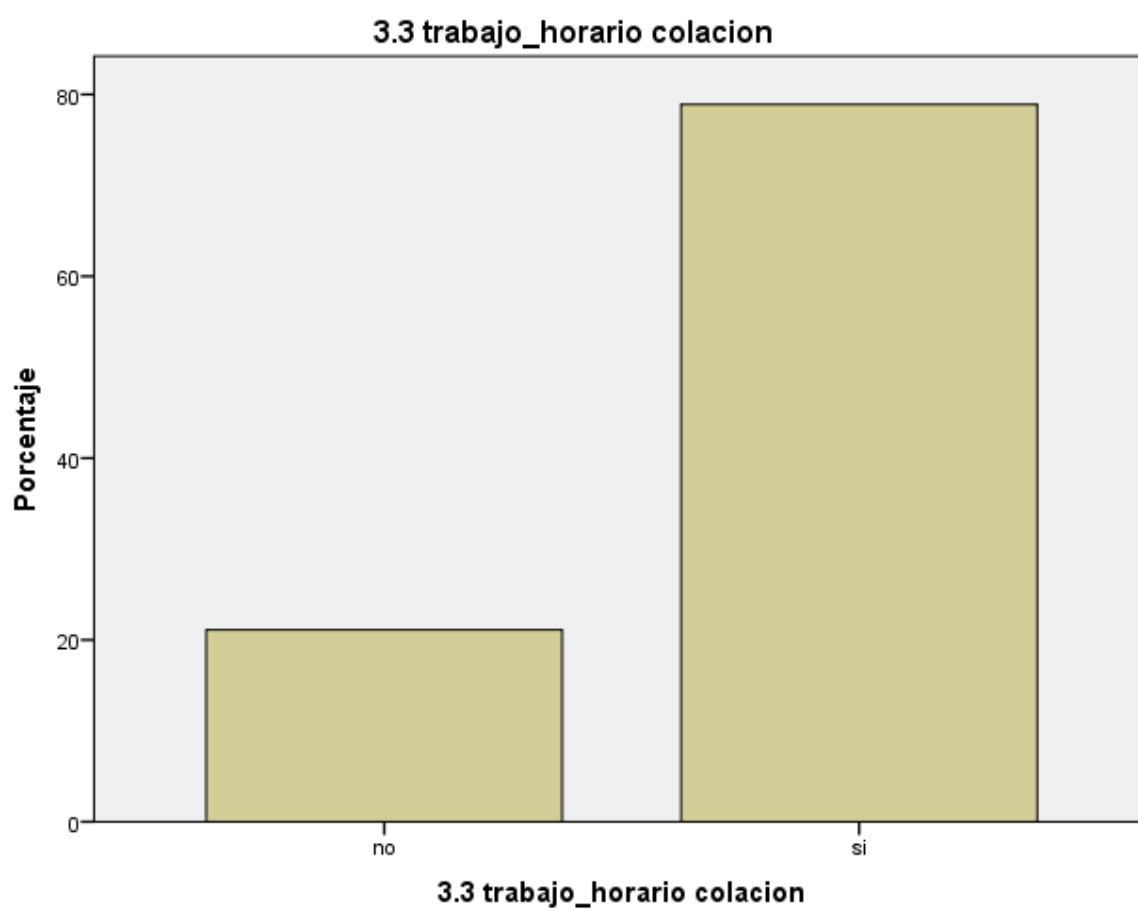
En relación al grafico 3.1 se ve reflejado un 83,6% no se incentiva la realización de actividad física en su lugar de trabajo.

Gráfico N° 3.2 Cuenta con horarios de recreación en el trabajo



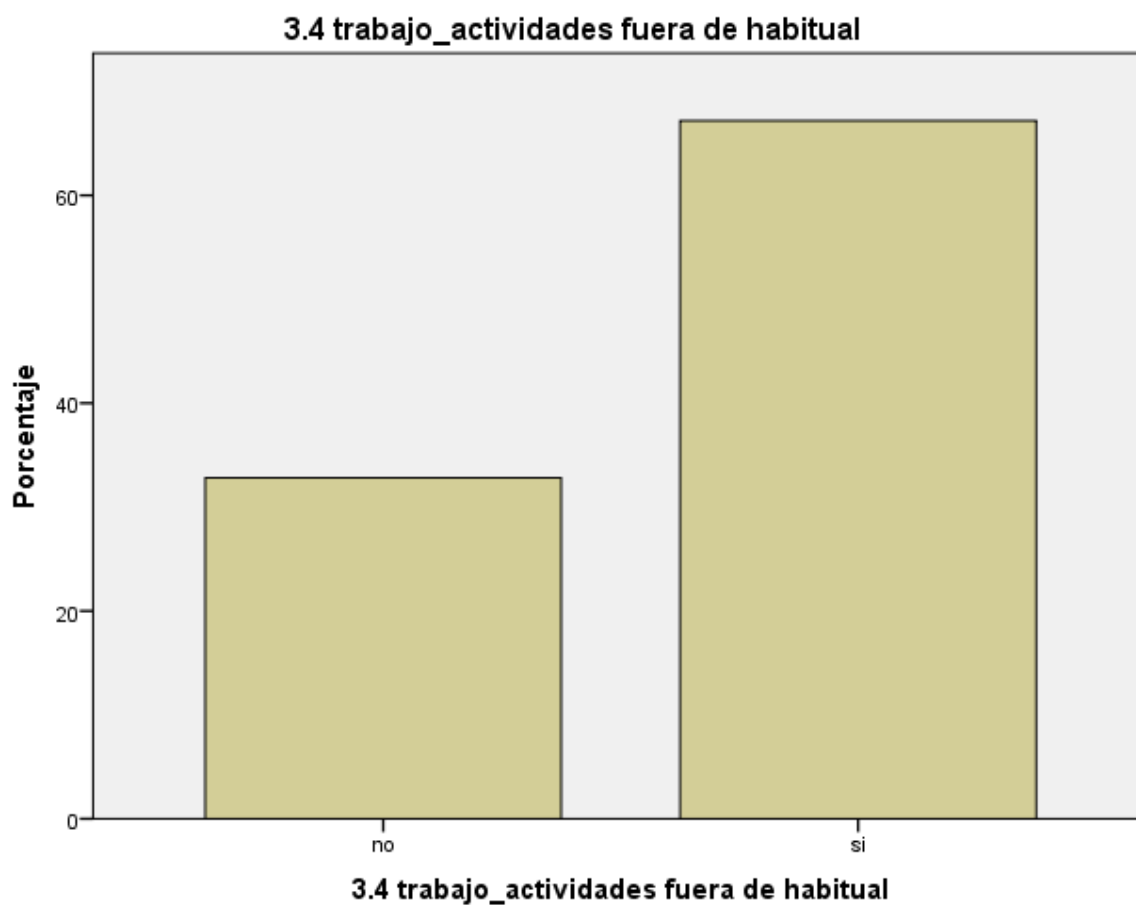
Podemos observar en el grafico 3.2 que un 96,9% no cuenta con horarios de recreación.

Gráfico N° 3.3 Tiene horarios de colación definidos en el trabajo



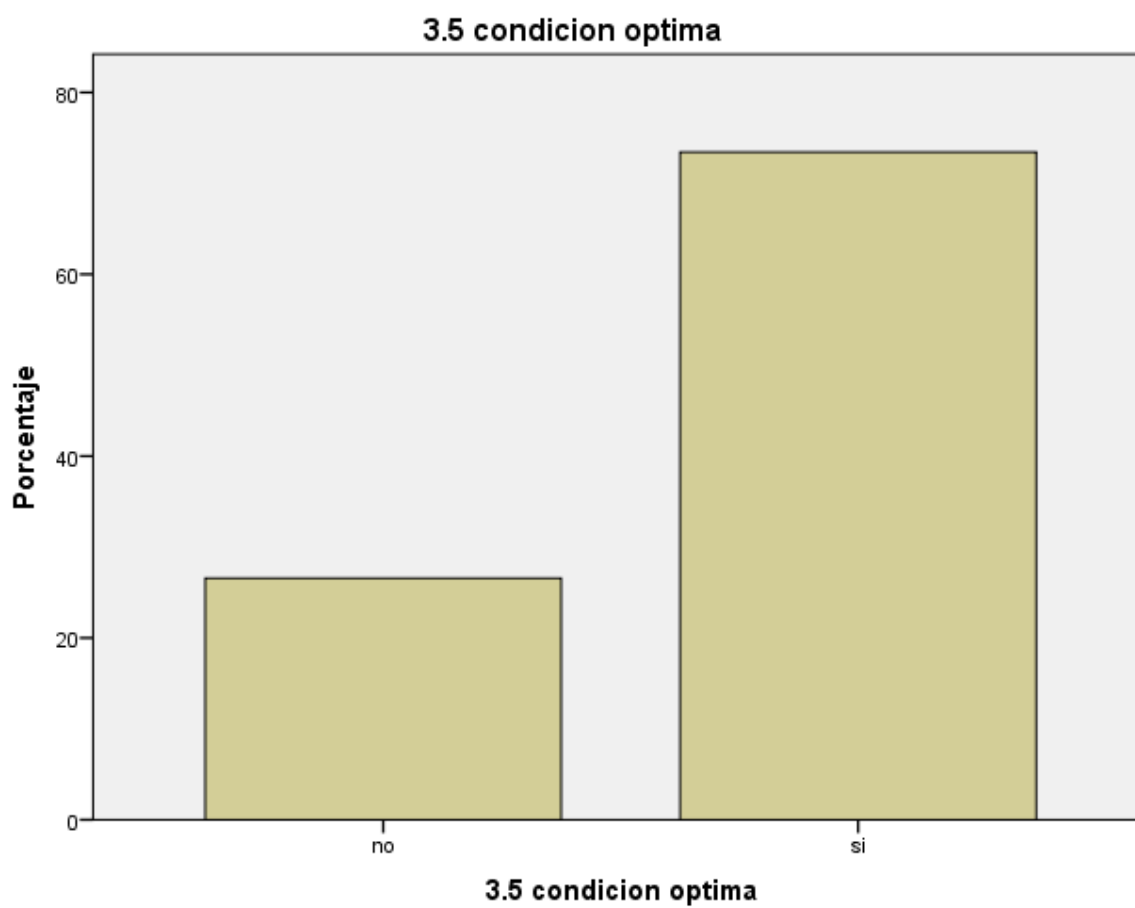
Visualizamos en el grafico 3.3 que un 78,9% si tiene horarios de colación definidos.

Gráfico N° 3.4 Realiza actividades fuera de lo habitual en el trabajo



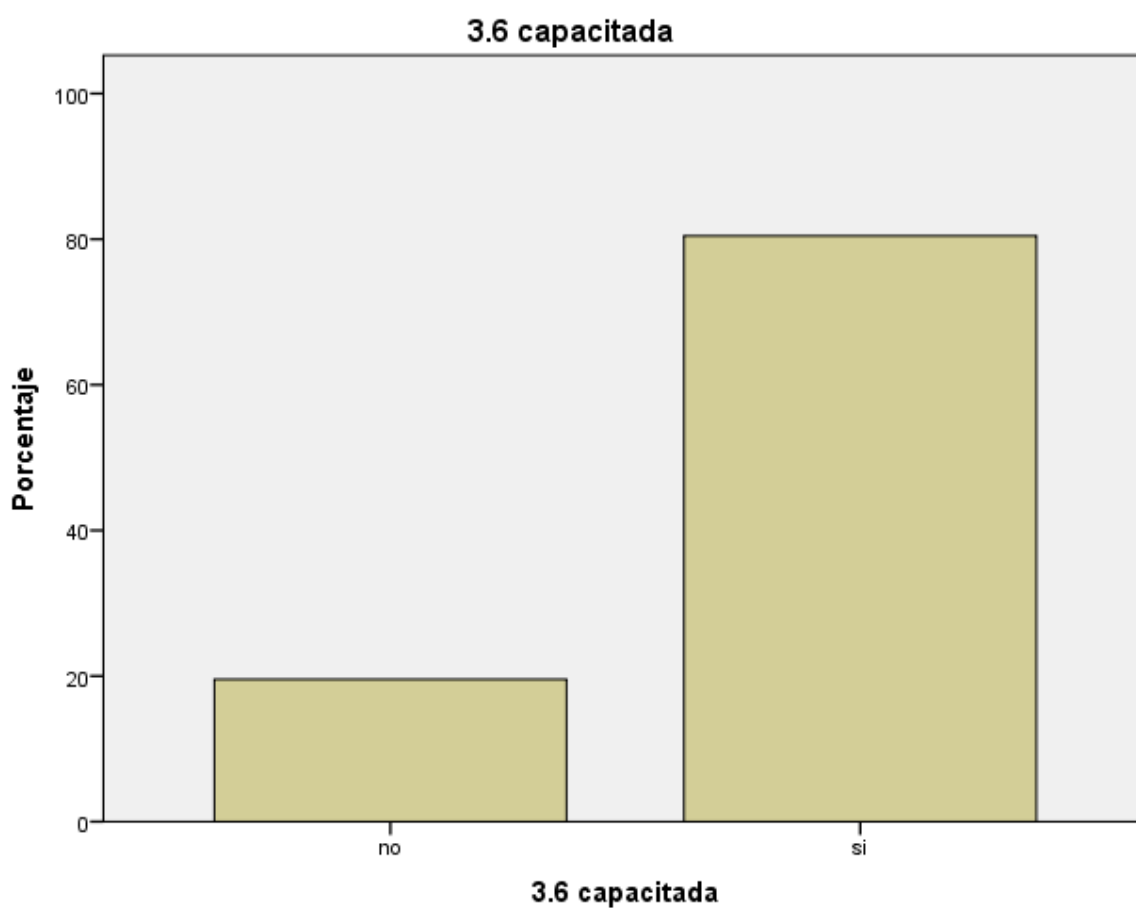
En el grafico 3.4 se observa que un 67,2% si debe realizar actividades fuera de lo habitual.

Gráfico N° 3.5 Considera que tiene una condición física óptima para desempeñarse como gendarme



Podemos notar que un 73,4% consideran que tienen una condición física óptima para desempeñarse como gendarmes.

Gráfico N° 3.6 Se siente capacitada para actuar adecuadamente en situaciones de alto riesgo



Observamos que un 80,5% se siente capacitada para actuar adecuadamente ante situaciones de alto riesgo.

Tabla relación actividad física y edad

1.1 edad*2.1 realiza actividad física tabulación cruzada

Recuento

		2.1 realiza actividad físico		Total
		no	si	
1.1 edad	19,0	3	1	4
	20,0	1	0	1
	21,0	2	0	2
	22,0	6	1	7
	23,0	10	2	12
	24,0	5	1	6
	25,0	5	4	9
	26,0	15	3	18
	27,0	9	4	13
	28,0	7	2	9
	29,0	10	0	10
	30,0	5	2	7
	31,0	5	0	5
	32,0	0	1	1
	33,0	2	3	5
	35,0	1	0	1
	36,0	2	1	3
	37,0	1	2	3
	38,0	2	0	2
	39,0	3	0	3
	41,0	4	0	4
	43,0	0	1	1
	44,0	1	0	1
	45,0	1	0	1
Total		100	28	128

Según la tabla mostrada de relación entre actividad física y edad podemos visualizar que en todas las edades existe una tendencia a la baja actividad física.

CAPITULO V

5. RESULTADOS

- El 78,1% de las funcionarias de la Planta 2 del CPF son sedentarias, ya que no cumplen con los estándares mínimos señalados en la investigación (3 días a la semana por 30 minutos cada sesión como mínimo) y según el IMC un 60,3% de la muestra presenta un índice sobre lo normal ($> 24,9$). Estando presente el sobre peso en gran parte de las funcionarias del CPF.
- Existe una falta de motivación, y una gran mayoría de las funcionarias no les interesa realizar actividad física. En el cual la institución no tiene políticas para incentivar la actividad física en beneficio para sus funcionarias.
- En relación a su tiempo libre podemos decir que un 84,4% de las encuestadas no realizan actividad física en su tiempo libre, dando prioridad a tareas domésticas como también al descanso. Podemos indicar que un 92,2% de la funcionarias le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre, y un 55,5% de las encuestadas realizaría actividad física con el fin de relajarse y disminuir el estrés. Otro porcentaje significativo es un 50,8% que realizaría actividad física para tener una buena salud y un 43,8% la realizaría para tener un beneficio estético y solo un 13,3% realizaría actividad física para tener un mejor desempeño laboral.

- Existe una baja actividad física en relación a las edades de las funcionarias del CPF.

6. DISCUSIONES

- En relación con la encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes año 2015; el nivel de sedentarismo en mujeres, es de un 76,4% en comparación con el 78,1% de las mujeres funcionarias de la planta 2 del CPF. Observamos que los porcentajes son muy similares, sin embargo pensamos que esta relación no debiese ser así, ya que son de una institución penitenciaria y por el tipo de labor que realizan, debiesen tener un porcentaje menor a la encuesta realizada en la población chilena.
- En base a lo anterior, podemos comparar con datos entregados por nuestra investigación, tales como niveles de actividad física y peso; los cuales se contraponen con el estudio realizado por Silva y Cols (2012) a la policía militar de Santa Catarina en Brasil, ya que estos tienen niveles de actividad física y peso en el intervalo recomendados, lo opuesto a los niveles de actividad física y peso de las funcionarias del CPF de Gendarmería de Chile.
- Existe un interés por realizar actividad física en el tiempo libre por parte de las funcionarias, sin embargo ellas dan prioridad a otras actividades en este tiempo. Lo anterior se relaciona con el estudio de Martines del Castillo y Cols (2008), realizado a mujeres madrileñas en España, en el cual se establece que el tiempo liberado se ve afectado por otras barreras como responsabilidades laborales y familiares.

7. CONCLUSIONES

- En base a nuestra investigación hemos comprobado que la funcionarias de la Planta 2 del CPF son sedentarias.
- Dado que las incidencias más relevantes de la baja actividad física de las funcionarias de la Planta 2 del CPF son la falta de tiempo y la falta de motivación o interés.
- Existe interés por realizar actividad física en su tiempo libre por parte de las funcionarias del CPF, Con la finalidad de relajarse o disminuir el estrés, conseguir beneficios para la salud y fines estéticos. Sin embargo ese tiempo libre es utilizado para otros fines.
- Según la relación entre actividad física y edad podemos dar cuenta que en todas las edades de las funcionarias del CPF existe una tendencia a la baja actividad física.

8. DIFICULTADES DENTRO DE LA INVESTIGACION

Dentro del proceso surgieron varias dificultades para poder dar pie a la investigación, uno de estos fue las diferencias de opiniones de los integrantes del grupo, que se lograron resolver rápidamente para beneficio de la investigación. Como también los problemas administrativos de la casa de estudios provocados por las diferentes movilizaciones de ese entonces.

Durante el primer acercamiento con las autoridades a cargo de la institución, surgieron algunas dificultades debido al daño de imagen que se podría generar para Gendarmería de Chile, llegando a un acuerdo mutuo para llevar a cabo la investigación.

Durante la recolección de datos surgió un problema habitual dentro de la institución que fue la ausencia de funcionarias por distintas licencias médicas por más de un año, temiendo un fracaso dentro de la investigación.

9. FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACION

- Generar propuestas que permitan remediar a mediano plazo la baja actividad física en la planta del CPF.
- Incluir la planta de oficiales de Gendarmería de Chile dentro del CPF.
- Generar un estudio a nivel metropolitano.
- Generar un estudio a nivel nacional.

10. BIBLIOGRAFIA

- D. Jesús Martínez del Castillo, Dña. María Martín Rodríguez, D. David del Hierro Pinés, D. José Emilio Jiménez-Beatty, Dña. María Dolores González Rivera. Barreras a la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación. Revista de Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión. nº 9, año 2008. Madrid, España.
- Fernando Miralles Muñoz. Recuperado de: <http://www.fernandomiralles.es/estreslaboral.pdf>
- Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas. (2012). Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más. Chile. Universidad de Concepción.
- Instituto Nacional de Deportes. (2015). Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población de 18 años y más. Chile. Ministerio del Deporte.
- Laura Carcerro Santos (2014). Promoción de la actividad física y el deporte en el medio laboral. España: enfermería del trabajo.
- Manuel Fuentes Bravo, Francisca Zúñiga Paredes, Fernando Javier, Rodríguez-Rodríguez y Carlos Cristi-Montero (2013). Actividad física laboral y composición corporal en mujeres adultas; estudio piloto, Chile.

- Organización Mundial de la Salud. (2016). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- R. Silva, A.M. Schlichting, J.P. Schlichting, P.J. Gutierrez Filho, F. Adami, A. Silva (2012). Aspectos relacionados con la calidad de vida y actividad física, policía militar de Santa Catarina, Brasil.
- Real Academia Española (RAE). Desinterés. Recuperado de: <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=desinter%C3%A9s>
- Tiempo libre. Recuperado de: <https://www.significados.com/tiempo-libre/>

11. ANEXOS

Estadísticos

		1.1 edad	1.2 peso	1.3 estatura	IMC
N	Válidos	128	127	127	126
	Perdidos	0	1	1	2
	Media	28,148	70,669	163,937	26,1895
	Mediana	27,000	70,000	164,000	25,5800
	Moda	26,0	70,0	165,0	23,88 ^a

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Gráfico N° 1.1 Edad

1.1 edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	19,0	4	3,1	3,1	3,1
	20,0	1	,8	,8	3,9
	21,0	2	1,6	1,6	5,5
	22,0	7	5,5	5,5	10,9
	23,0	12	9,4	9,4	20,3
	24,0	6	4,7	4,7	25,0
	25,0	9	7,0	7,0	32,0
	26,0	18	14,1	14,1	46,1
	27,0	13	10,2	10,2	56,3
	28,0	9	7,0	7,0	63,3
	29,0	10	7,8	7,8	71,1
	30,0	7	5,5	5,5	76,6
	31,0	5	3,9	3,9	80,5
	32,0	1	,8	,8	81,3
	33,0	5	3,9	3,9	85,2
	35,0	1	,8	,8	85,9
	36,0	3	2,3	2,3	88,3
	37,0	3	2,3	2,3	90,6
	38,0	2	1,6	1,6	92,2

39,0	3	2,3	2,3	94,5
41,0	4	3,1	3,1	97,7
43,0	1	,8	,8	98,4
44,0	1	,8	,8	99,2
45,0	1	,8	,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico Nº 1.2 Peso

1.2 peso

		Frecuenci a	Porcentaj e	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	50,0	1	,8	,8	,8
	52,0	2	1,6	1,6	2,4
	54,0	1	,8	,8	3,1
	55,0	1	,8	,8	3,9
	56,0	1	,8	,8	4,7
	57,0	1	,8	,8	5,5
	58,0	3	2,3	2,4	7,9
	59,0	3	2,3	2,4	10,2
	60,0	9	7,0	7,1	17,3
	61,0	1	,8	,8	18,1
	62,0	5	3,9	3,9	22,0
	63,0	4	3,1	3,1	25,2
	64,0	6	4,7	4,7	29,9
	65,0	8	6,3	6,3	36,2
	66,0	3	2,3	2,4	38,6
	67,0	6	4,7	4,7	43,3
	68,0	5	3,9	3,9	47,2
	69,0	2	1,6	1,6	48,8
	70,0	11	8,6	8,7	57,5
	71,0	5	3,9	3,9	61,4
	72,0	6	4,7	4,7	66,1
	73,0	3	2,3	2,4	68,5
	74,0	2	1,6	1,6	70,1
	75,0	6	4,7	4,7	74,8
	76,0	1	,8	,8	75,6
	78,0	5	3,9	3,9	79,5
	79,0	2	1,6	1,6	81,1
	80,0	4	3,1	3,1	84,3
	82,0	2	1,6	1,6	85,8

	83,0	1	,8	,8	86,6
	84,0	2	1,6	1,6	88,2
	85,0	5	3,9	3,9	92,1
	87,0	2	1,6	1,6	93,7
	90,0	2	1,6	1,6	95,3
	93,0	1	,8	,8	96,1
	96,0	1	,8	,8	96,9
	97,0	2	1,6	1,6	98,4
	100,0	1	,8	,8	99,2
	108,0	1	,8	,8	100,0
	Total	127	99,2	100,0	
Perdidos Sistema		1	,8		
Total			100,0		
		128			

Gráfico N° 1.3 Estatura

1.3 estatura

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	156,0	1	,8	,8	,8
	157,0	1	,8	,8	1,6
	158,0	8	6,3	6,3	7,9
	159,0	8	6,3	6,3	14,2
	160,0	13	10,2	10,2	24,4
	161,0	7	5,5	5,5	29,9
	162,0	13	10,2	10,2	40,2
	163,0	9	7,0	7,1	47,2
	164,0	10	7,8	7,9	55,1
	165,0	15	11,7	11,8	66,9
	166,0	9	7,0	7,1	74,0
	167,0	7	5,5	5,5	79,5
	168,0	10	7,8	7,9	87,4
	169,0	4	3,1	3,1	90,6
	170,0	6	4,7	4,7	95,3
	171,0	1	,8	,8	96,1
	172,0	2	1,6	1,6	97,6
	173,0	1	,8	,8	98,4

	174,0	1	,8	,8	99,2
	175,0	1	,8	,8	100,0
	Total	127	99,2	100,0	
Perdido	Siste	1	,8		
s	ma				
Total		128	100,0		

Gráfico IMC

IMC

		Frecuenci a	Porcentaj e	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	18,87	1	,8	,8	,8
	19,53	1	,8	,8	1,6
	19,96	1	,8	,8	2,4
	20,07	1	,8	,8	3,2
	20,32	1	,8	,8	4,0
	20,83	1	,8	,8	4,8
	20,89	1	,8	,8	5,6
	20,96	1	,8	,8	6,3
	21,26	1	,8	,8	7,1
	21,34	1	,8	,8	7,9
	21,51	2	1,6	1,6	9,5
	21,71	1	,8	,8	10,3
	21,98	1	,8	,8	11,1
	22,04	1	,8	,8	11,9
	22,22	1	,8	,8	12,7
	22,30	1	,8	,8	13,5
	22,31	1	,8	,8	14,3
	22,48	1	,8	,8	15,1
	22,58	1	,8	,8	15,9
	22,66	1	,8	,8	16,7
	22,67	1	,8	,8	17,5
	22,94	2	1,6	1,6	19,0
	22,95	1	,8	,8	19,8
	23,05	1	,8	,8	20,6
	23,15	1	,8	,8	21,4
	23,32	1	,8	,8	22,2
	23,53	1	,8	,8	23,0
	23,72	1	,8	,8	23,8

23,79	1	,8	,8	24,6
23,80	1	,8	,8	25,4
23,82	1	,8	,8	26,2
23,88	3	2,3	2,4	28,6
23,92	1	,8	,8	29,4
23,94	1	,8	,8	30,2
23,95	1	,8	,8	31,0
24,31	1	,8	,8	31,7
24,38	1	,8	,8	32,5
24,45	1	,8	,8	33,3
24,51	2	1,6	1,6	34,9
24,61	2	1,6	1,6	36,5
24,64	1	,8	,8	37,3
24,68	1	,8	,8	38,1
24,81	1	,8	,8	38,9
24,91	1	,8	,8	39,7
25,01	1	,8	,8	40,5
25,08	1	,8	,8	41,3
25,18	1	,8	,8	42,1
25,24	1	,8	,8	42,9
25,29	1	,8	,8	43,7
25,34	1	,8	,8	44,4
25,40	1	,8	,8	45,2
25,51	1	,8	,8	46,0
25,53	1	,8	,8	46,8
25,56	3	2,3	2,4	49,2
25,57	1	,8	,8	50,0
25,59	1	,8	,8	50,8
25,65	1	,8	,8	51,6
25,71	2	1,6	1,6	53,2
25,95	1	,8	,8	54,0
26,03	1	,8	,8	54,8
26,04	2	1,6	1,6	56,3
26,26	1	,8	,8	57,1
26,34	1	,8	,8	57,9
26,35	1	,8	,8	58,7
26,40	1	,8	,8	59,5
26,42	1	,8	,8	60,3
26,44	1	,8	,8	61,1
26,48	1	,8	,8	61,9

26,49	1	,8	,8	62,7
26,57	1	,8	,8	63,5
26,67	1	,8	,8	64,3
27,00	1	,8	,8	65,1
27,05	2	1,6	1,6	66,7
27,14	1	,8	,8	67,5
27,18	1	,8	,8	68,3
27,34	1	,8	,8	69,0
27,39	1	,8	,8	69,8
27,63	1	,8	,8	70,6
27,64	1	,8	,8	71,4
27,78	1	,8	,8	72,2
27,86	1	,8	,8	73,0
27,89	1	,8	,8	73,8
27,99	1	,8	,8	74,6
28,13	2	1,6	1,6	76,2
28,25	1	,8	,8	77,0
28,37	1	,8	,8	77,8
28,58	1	,8	,8	78,6
28,65	1	,8	,8	79,4
28,67	1	,8	,8	80,2
28,84	1	,8	,8	81,0
29,30	1	,8	,8	81,7
29,38	2	1,6	1,6	83,3
29,41	1	,8	,8	84,1
29,76	1	,8	,8	84,9
30,01	1	,8	,8	85,7
30,07	1	,8	,8	86,5
30,11	1	,8	,8	87,3
30,47	1	,8	,8	88,1
30,86	1	,8	,8	88,9
31,65	1	,8	,8	89,7
31,96	1	,8	,8	90,5
31,99	1	,8	,8	91,3
32,06	1	,8	,8	92,1
32,82	1	,8	,8	92,9
33,06	1	,8	,8	93,7
33,15	1	,8	,8	94,4
33,41	1	,8	,8	95,2
33,75	1	,8	,8	96,0

	34,78	1	,8	,8	96,8
	35,16	1	,8	,8	97,6
	35,69	1	,8	,8	98,4
	37,37	1	,8	,8	99,2
	37,87	1	,8	,8	100,0
	Total	126	98,4	100,0	
Perdido	Sistema	2	1,6		
s	a				
	Total	128	100,0		

Estadísticos

	1.4 años en gendarmería	1.5 jornada laboral	1.6 estado civil	1.7 número de hijos
N Válido	128	128	128	128
Perdidos	0	0	0	0
Media	7,313			,875
Mediana	6,000			1,000
Moda	3,0			,0

Gráfico Nº 1.4 Años ejerciendo en Gendarmería

1.4 años en gendarmería

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,0	11	8,6	8,6	8,6
2,0	5	3,9	3,9	12,5
3,0	19	14,8	14,8	27,3
4,0	14	10,9	10,9	38,3
5,0	12	9,4	9,4	47,7
6,0	11	8,6	8,6	56,3
7,0	10	7,8	7,8	64,1
8,0	7	5,5	5,5	69,5
9,0	8	6,3	6,3	75,8
10,0	5	3,9	3,9	79,7
11,0	8	6,3	6,3	85,9

14,0	1	,8	,8	86,7
15,0	2	1,6	1,6	88,3
16,0	2	1,6	1,6	89,8
18,0	2	1,6	1,6	91,4
19,0	4	3,1	3,1	94,5
20,0	3	2,3	2,3	96,9
21,0	1	,8	,8	97,7
23,0	2	1,6	1,6	99,2
25,0	1	,8	,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 1.5 Jornada laboral

1.5 jornada laboral

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	24 por 48	4	3,1	3,1	3,1
	3 por 1	9	7,0	7,0	10,2
	lunes a viernes	19	14,8	14,8	25,0
	lunes a viernes cada dos fin de semana	29	22,7	22,7	47,7
	lunes a viernes cada tres fin de semana	13	10,2	10,2	57,8
	lunes a viernes fin de semana por medio	28	21,9	21,9	79,7
	noche por medio	26	20,3	20,3	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 1.6 Estado civil

1.6 estado civil

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido casada	18	14,1	14,1	14,1
conviviente	35	27,3	27,3	41,4

divorciada	3	2,3	2,3	43,8
separada	1	,8	,8	44,5
soltera	71	55,5	55,5	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 1.7 Número de hijos

1.7 número de hijos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido ,0	51	39,8	39,8	39,8
1,0	50	39,1	39,1	78,9
2,0	20	15,6	15,6	94,5
3,0	6	4,7	4,7	99,2
4,0	1	,8	,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Estadísticos

	2.1 realiza actividad física	2.2 frecuencia veces por semana	2.2 frecuencia cantidad de minutos
N Válido	128	27	28
Perdidos	0	101	100
Media		3,000	66,607
Mediana		3,000	60,000
Moda		3,0	60,0

Gráfico N° 2.1 Realiza actividad física 3 días a la semana 30 minutos

2.1 realiza actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	100	78,1	78,1	78,1
si	28	21,9	21,9	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Estadísticos

		2.3 hace cuanto realiza act. física	2.4 razon_no realiza act. física	2.5 tiempo que no realiza act. física	2.6 motivo no realiza act. física
N	Válidos	128	128	128	128
	Perdidos	0	0	0	0

Gráfico N° 2.2 Frecuencia de veces por semana

2.2 frecuencia_veces por semana

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2,0	9	7,0	33,3	33,3
	3,0	11	8,6	40,7	74,1
	4,0	5	3,9	18,5	92,6
	5,0	2	1,6	7,4	100,0
	Total	27	21,1	100,0	
Perdidos	Sistema	101	78,9		
Total		128	100,0		

Gráfico N° 2.2 Frecuencia cantidad de minutos por semana

2.2 frecuencia_cantidad de minutos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	20,0	1	,8	3,6	3,6
	30,0	4	3,1	14,3	17,9
	40,0	1	,8	3,6	21,4
	60,0	14	10,9	50,0	71,4
	65,0	1	,8	3,6	75,0
	90,0	2	1,6	7,1	82,1
	120,0	5	3,9	17,9	100,0
	Total	28	21,9	100,0	
Perdidos	Sistema	100	78,1		
Total		128	100,0		

Gráfico Nº 2.3 Hacer cuánto tiempo realiza actividad física

2.3 hace cuanto realiza act. Física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	a	e		
Válido	100	78,1	78,1	78,1
mas de 1 año	3	2,3	2,3	80,5
mas de 2 años	8	6,3	6,3	86,7
mas de 6 meses	7	5,5	5,5	92,2
menos de 1 año	10	7,8	7,8	100,0
menos de 6 meses				
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico Nº 2.4 Razón de no realizar actividad física

2.4 razon_no realiza act. física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	a	e		
Válido	101	78,9	78,9	78,9
impedimento físico	1	,8	,8	79,7
motivación o interés	5	3,9	3,9	83,6
otra	3	2,3	2,3	85,9
otro	1	,8	,8	86,7
tiempo	17	13,3	13,3	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico Nº 2.5 Hacer cuánto tiempo no realiza actividad física

2.5 tiempo que no realiza act. física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	a	e		
Válido	30	23,4	23,4	23,4
mas de 1 año	15	11,7	11,7	35,2
mas de 2 años	27	21,1	21,1	56,3

mas de 6 meses menos de 1 año	17	13,3	13,3	69,5
menos de 6 meses	32	25,0	25,0	94,5
nunca	7	5,5	5,5	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico Nº 2.6 Motivo de no realizar actividad física

2.6 motivo no realiza act. física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	34	26,6	26,6	26,6
impedimento físico	4	3,1	3,1	29,7
motivación o interés	41	32,0	32,0	61,7
otra	2	1,6	1,6	63,3
recursos	3	2,3	2,3	65,6
tiempo	44	34,4	34,4	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Estadísticos

	2.7 tl_ver tv, pc, celular , cine	2.7 tl_leer libro	2.7 tl_dor mir	2.7 tl_com partir con amigo s	2.7 tl_ mall	2.7 tl_vi aje	2.7 tl_ hacer deport e	2.7 tl_tare as dome sticas	2.7 tl_ otra
N Válido	128	128	128	128	128	128	128	128	128
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Gráfico Nº 2.7 Actividades en tiempo libre: Tv, pc, celular, cine

2.7 tl_ver tv, pc, celular, cine

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	88	68,8	68,8	68,8
si	40	31,3	31,3	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Leer un libro

2.7 tl_leer libro

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	119	93,0	93,0	93,0
	si	9	7,0	7,0	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Dormir o descansar

2.7 tl_dormir

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	70	54,7	54,7	54,7
	si	58	45,3	45,3	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Compartir con amigos, pareja o familiares

2.7 tl_compartir con amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	84	65,6	65,6	65,6
	si	44	34,4	34,4	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Ir a un centro comercial (ej.: mall o supermercado)

2.7 tl_mall

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	95	74,2	74,2	74,2
	si	33	25,8	25,8	100,0

Total	128	100,0	100,0	
-------	-----	-------	-------	--

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Salir de viaje (ej.: Playa o campo)

2.7 tl_viaje

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	114	89,1	89,1	89,1
si	14	10,9	10,9	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Hacer deporte (ej.: ir al gimnasio, andar en bicicleta, trotar, otro)

2.7 tl_hacer deporte

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	108	84,4	84,4	84,4
si	20	15,6	15,6	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Tareas domésticas

2.7 tl_tareas domesticas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	55	43,0	43,0	43,0
si	73	57,0	57,0	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.7 Actividades en tiempo libre: Otra

2.7 tl_otra

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	125	97,7	97,7	97,7
si	3	2,3	2,3	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Estadísticos

		2.8 día libre_ horas dedicadas a ver tv, pc o cel.	2.9 le gustaría realizar act física en tl.
N	Válido	128	128
	Perdidos	0	0

Gráfico N° 2.8 Día libre: Horas dedicadas a ver tv, pc o celular

2.8 día libre_ horas dedicadas a ver tv, pc o cel.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 a 2	64	50,0	50,0	50,0
	2 a 3	28	21,9	21,9	71,9
	3 a 4	19	14,8	14,8	86,7
	4 a 5	3	2,3	2,3	89,1
	5 o mas	14	10,9	10,9	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.9 Le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre

2.9 le gustaría realizar act física en tl.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	10	7,8	7,8	7,8
	si	118	92,2	92,2	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Estadísticos

		2.10 supuest o_finalidad estética	2.10 supuest o_relajo-estrés	2.10 supuest o_buen a salud	2.10 supuest o_buen a condición física	2.10 supuest o_dese mpeño laboral	2.10 supuest o_otra.
N	Válido	128	128	128	128	128	128

Perdidos	0	0	0	0	0	0
----------	---	---	---	---	---	---

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Finalidad estética

2.10 supuesto_ finalidad estética

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10	7,8	7,8	7,8
no	62	48,4	48,4	56,3
si	56	43,8	43,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Relajarse y disminuir estrés

2.10 supuesto_ relajo-estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10	7,8	7,8	7,8
no	47	36,7	36,7	44,5
si	71	55,5	55,5	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mantener una buena salud

2.10 supuesto_ buena salud

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10	7,8	7,8	7,8
no	53	41,4	41,4	49,2
si	65	50,8	50,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física:

Mejorar condición física

2.10 supuesto_buena condición física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10	7,8	7,8	7,8
no	74	57,8	57,8	65,6
si	44	34,4	34,4	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Mejorar desempeño

laboral

2.10 supuesto_desempeño laboral

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10	7,8	7,8	7,8
no	101	78,9	78,9	86,7
si	17	13,3	13,3	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 2.10 Supuesto realización de actividad física: Otra razón

2.10 supuesto_otra.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10	7,8	7,8	7,8
no	118	92,2	92,2	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Estadísticos

	3.1	3.2	3.3	3.4		
	trabajo	trabajo	trabajo	trabajo		
	_incen	_horari	_horari	_activi		
	tiva	o	o	dades	3.5	3.6
	act.	recrea	colació	fuera	condici	capaci
	física	cion	n	de	ón	tada
				habitu	óptima	
				al		

N	Válido	128	128	128	128	128	128
	Perdidos	0	0	0	0	0	0

Gráfico Nº 3.1 Se incentiva la actividad física en el trabajo

3.1 trabajo_incentiva act. fisica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	107	83,6	83,6	83,6
	si	21	16,4	16,4	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico Nº 3.2 Cuenta con horarios de recreación en el trabajo

3.2 trabajo_horario recreación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	124	96,9	96,9	96,9
	si	4	3,1	3,1	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico Nº 3.3 Tiene horarios de colación definidos en el trabajo

3.3 trabajo_horario colación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	27	21,1	21,1	21,1
	si	101	78,9	78,9	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico Nº 3.4 Realiza actividades fuera de lo habitual en el trabajo

3.4 trabajo_actividades fuera de habitual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	42	32,8	32,8	32,8
	si	86	67,2	67,2	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 3.5 Considera que tiene una condición física óptima para desempeñarse como gendarme

3.5 condición optima

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	34	26,6	26,6	26,6
si	94	73,4	73,4	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Gráfico N° 3.6 Se siente capacitada para actuar adecuadamente en situaciones de alto riesgo

3.6 capacitada

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no	25	19,5	19,5	19,5
si	103	80,5	80,5	100,0
Total	128	100,0	100,0	



CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA A LAS MUJERES PERTENECIENTES A LA PLANTA 2 DEL CENTRO PENITENCIARIO FEMENINO DE LA COMUNA DE SAN JOAQUÍN

Buenos días/buenas tardes:

Los estudiantes de la ESCUELA DE EDUCACION EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO Y DEPORTES en su seminario de grado están interesados en conocer el nivel de actividad física de las funcionarias de la Planta Dos del Centro Penitenciario Femenino de la comuna de San Joaquín. Para ello, le solicitamos responder un cuestionario anónima de aproximadamente 10 minutos. La información que se obtenga será utilizada de manera confidencial. Esperamos que sus respuestas sean con la mayor seriedad y honestidad posible.

Para este presente, se considera **actividad física** la realización de la actividad a una intensidad moderada como mínimo 3 veces a la semana y de 30 minutos cada sesión.

Cuando hablamos de **tiempo libre** nos referimos al tiempo que usted dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales, por ejemplo, ir al cine después del trabajo, realizar ejercicio en su hora de colación, etc.

I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. ¿Cuántos años tiene?	_____ años
1.2. ¿Cuánto pesa?	_____ kilos
1.3. ¿Cuánto mide?	_____ centímetros
1.4. ¿Cuántos años lleva ejerciendo en gendarmería?	----- años

1.5. ¿Cuál es su jornada laboral actual? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	3 x 1
<input type="checkbox"/>	24 x 48
<input type="checkbox"/>	Lunes a viernes (8:30 a 18:00), fin de semana por medio
<input type="checkbox"/>	Lunes a viernes (8:30 a 18:00), cada dos fin de semana
<input type="checkbox"/>	Lunes a viernes (8:30 a 18:00), cada tres fin de semana
<input type="checkbox"/>	Noche por medio (17:00 pm a 9:00 am)
<input type="checkbox"/>	Otra (especifique) _____

1.6. ¿Cuál es su estado civil actual? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	Soltera
<input type="checkbox"/>	Casada
<input type="checkbox"/>	Conviviente
<input type="checkbox"/>	Viuda
<input type="checkbox"/>	Separada
<input type="checkbox"/>	Divorciada

1.7. ¿Cuántos hijos tiene? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	No tiene hijos
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4 o más

II. TIEMPO LIBRE

2.1. ¿Usted realiza actividad física, al menos 3 días a la semana por 30 minutos? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	Sí (omite pregunta 2.5 y 2.6)
<input type="checkbox"/>	No (Pase a pregunta 2.5.)

2.2. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física? (Complete los siguientes datos)	
Número de veces por semana (de lunes a domingo)	_____ veces por semana
Cantidad de minutos por cada vez	_____ minutos

2.3. ¿Hace cuánto tiempo realiza actividad física? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	Menos de 6 meses
<input type="checkbox"/>	Más de 6 meses y menos de 1 año
<input type="checkbox"/>	Hace más de 1 año
<input type="checkbox"/>	Hace más de 2 años

2.4. ¿Por qué antes de ese tiempo no realizaba actividad física? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	Por falta de recursos (por ej. no tenía un lugar donde hacer actividad física)
<input type="checkbox"/>	Por algún impedimento físico (por ej. alguna enfermedad o lesión)
<input type="checkbox"/>	Por falta de tiempo
<input type="checkbox"/>	Por falta de motivación o interés (por flojera, porque no le gusta)
<input type="checkbox"/>	Otra (especifique) _____

2.5. ¿Hace cuánto tiempo no realiza actividad física? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	Nunca he realizado actividad física
<input type="checkbox"/>	Menos de 6 meses
<input type="checkbox"/>	Más de 6 meses y menos de 1 año
<input type="checkbox"/>	Hace más de 1 año
<input type="checkbox"/>	Hace más de 2 años

2.6. ¿Por qué motivo no realiza actividad física? (Marque con una "X" la más relevante)	
<input type="checkbox"/>	Por falta de recursos (por ej. no tiene un lugar donde hacer actividad física)
<input type="checkbox"/>	Por algún impedimento físico (por ej. alguna enfermedad o lesión)
<input type="checkbox"/>	Por falta de tiempo
<input type="checkbox"/>	Por falta de motivación o interés (flojera, aburrimiento)
<input type="checkbox"/>	Otra (especifique) _____

2.7. En su tiempo libre, ¿qué actividades habitualmente realiza? (Marque con una "X" todas las que corresponda)	
<input type="checkbox"/>	Ver televisión, estar en el computador, en el celular o ir al cine
<input type="checkbox"/>	Leer un libro
<input type="checkbox"/>	Dormir o descansar
<input type="checkbox"/>	Compartir con amigos, pareja o familiares
<input type="checkbox"/>	Ir a un centro comercial (por ej. un mall o supermercado)
<input type="checkbox"/>	Salir de viaje (por ej. a la playa o al campo)
<input type="checkbox"/>	Hacer deporte (por ej. ir al gimnasio, andar en bicicleta, trotar, otro)
<input type="checkbox"/>	Tareas domesticas
<input type="checkbox"/>	Otra (especifique) _____

2.8. En 1 día libre, ¿cuántas horas dedica a ver televisión, estar en el computador o en el celular?	
<input type="checkbox"/>	De 1 a 2 horas
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 horas
<input type="checkbox"/>	De 3 a 4 horas
<input type="checkbox"/>	De 4 a 5 horas
<input type="checkbox"/>	De 5 o más

2.9. ¿Le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre? (Marque con una "X")	
<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No (pasar a la sección de antecedentes laborales)

2.10. En el supuesto de que sea de su interés realizar actividad física ¿Con que fin la realizaría? (Marque con una "X" todas las que corresponda)	
	Para sentirse mejor con su físico (finalidad estética)
	Para relajarse y disminuir el estrés
	Para mantener una buena salud
	Para tener una buena condición física
	Para tener un mejor desempeño laboral
	Otra razón (especifique)


III. ANTECEDENTES LABORALES

3. Considerando su labor actual en Gendarmería, marque "SI" o "NO" en las siguientes afirmaciones:		
3.1. En su trabajo se incentiva la realización de actividad física (ej. hay logos que incentiven la actividad física o sus compañeros de trabajo la incentivan).	SI	NO
3.2. En su trabajo usted cuenta con horarios de recreación (ej. para realizar actividad física, leer un libro, otro)	SI	NO
3.3. En su trabajo usted tiene horarios de colación definidos	SI	NO
3.4. En su trabajo debe realizar actividades fuera de lo habitual (ej. salir a terreno, comisiones, traslados)	SI	NO
3.5. Usted considera que tiene una condición física óptima para desempeñarse como gendarme	SI	NO
3.6. Usted se siente capacitada para actuar adecuadamente en situaciones de alto riesgo (ej. motines, peleas, incendios, contener fugas, etc.)	SI	NO

¡Muchas gracias por responder el cuestionario!

PAUTA VALIDACIÓN INSTRUMENTO POR JUCIO EXPERTOS (MIGUEL BARRERA)

Estimado académico (experto, especialista, profesor, etc):


En relación a su condición de especialista, experto o conocedor del tema Adolescentes, solicito su colaboración en la investigación educativa que llevaremos a cabo y que está relacionada con la materia de su especialidad.

A continuación le presentaremos los ítems del instrumento elaborado por el equipo de investigación, que es un CUESTIONARIO (cuestionario, entrevista, escala likert, etc) y se aplicará a COMUNICACIÓN (profesores, estudiantes universitarios, estudiantes de pedagogía, directivos, etc.) (identificar a los sujetos lo más posible, sin incluir datos personales o institucionales: ej., estudiantes de 1er año de pedagogía en castellano: o profesores básicos de escuelas vulnerables, etc). Con el objeto de solicitarle su evaluación de cada pregunta, en relación a la asociación y coherencia entre el contenido y redacción de la pregunta, con el indicador que da cuenta sobre lo preguntado.

La Escala que le solicitamos para su validación es la siguiente:

- 1: Muy en desacuerdo
- 2: En desacuerdo
- 3: De acuerdo
- 4: Muy de acuerdo

Junto a la escala de apreciación, incluimos una columna final de observaciones, en el caso de que Ud. desee registrar un concepto cualitativo sobre la evaluación de cada pregunta.

También al final de esta pauta, colocamos un cuadro para su apreciación cualitativa general sobre el instrumento.

Le agradecemos de antemano su colaboración con la investigación, que refleja su compromiso con el mejoramiento de la educación.

Pregunta o ítem	Indicador (ámbito, variable, dimensión, aspecto de la realidad que buscamos conocer a partir de las respuestas de los sujetos. El indicador debe ser tan general o preciso como sea el tema contenido en la pregunta).	Existe coherencia entre el contenido de la pregunta con el indicador.	La pregunta está redactada clara y comprensible para los sujetos. (vocabulario, redacción)	Observaciones
1.	/	/	/	
2.	/	/	/	
3.	/	/	/	
4.	/	/	/	
5.	/	/	/	
6.	/	/	/	
7.	/	/	/	
8.	/	/	/	
9.	/	/	/	
10.	/	/	/	

✓: 0.14.

Evaluación general instrumento:

Buen instrumento, de acuerdo con el objetivo planteado. Solo algunos
adecuados, con una redacción, los reportes del ítem III "intercambio Gold", por
mitigando con esta posibilidad de respuesta más amplia y más
comprender la posibilidad de ser más amplia. Se exceptuare la pregunta
3.3 y 3.4 por no haber sido respondidas.

Quijano

PAUTA VALIDACIÓN INSTRUMENTO POR JUICIO EXPERTOS (SANDRA CRUZ FUENTES)

Estimado académico: **Sandra Cruz Fuentes**.

En relación a su condición de especialista, experto o conocedor del tema **Socióloga**, solicito su colaboración en la investigación que llevaremos a cabo y que está relacionada con la materia de su especialidad.

A continuación le presentaremos los ítems del instrumento elaborado por el equipo de investigación, que es un **cuestionario** y se aplicará a **Funcionarias de Gendarmería**. Con el objeto de solicitarle su evaluación de cada pregunta, en relación a la asociación y coherencia entre el contenido y redacción de la pregunta, con el indicador que da cuenta sobre lo preguntado.

La Escala que le solicitamos para su validación es la siguiente:

- 1: Muy en desacuerdo
- 2: En desacuerdo
- 3: De acuerdo
- 4: Muy de acuerdo

Junto a la escala de apreciación, incluimos una columna final de observaciones, en el caso de que Ud. desee registrar un concepto cualitativo sobre la evaluación de cada pregunta.

También al final de esta pauta, colocamos un cuadro para su apreciación cualitativa general sobre el instrumento.

Le agradecemos de antemano su colaboración con la investigación, que refleja su compromiso con el mejoramiento de la educación.

I. INFORMACIÓN GENERAL

		AMBITO	Existe coherencia entre el contenido de la pregunta con el indicador.	La pregunta está redactada clara y comprensiblemente para los sujetos. (vocabulario, redacción)	Observaciones
1.1. ¿Cuántos años tiene?	___ años	Info. Gral.		4	
1.2. ¿Cuánto pesa?	___ kilos	Info. Gral.		4	
1.3. ¿Cuánto mide?	___ cm.	Info. Gral.		4	
1.4. ¿Cuántos años de ejercicio lleva en gendarmería?	___ años	Info. Gral.		4	

1.5. ¿Cuál es su jornada laboral actual? (Marque con una "X")					
	3x1	Info. Gral.		4	
	24x48	Info. Gral.			
	Lunes a viernes (8:30 a 18:00), fin de semana por medio	Info. Gral.			
	Noche por medio (17:00 pm a 9:00 am)	Info. Gral.			
	Otra (especifique) _____	Info. Gral.			

1.6. ¿Cuál es su estado civil? (Marque con una "X")					
	Soltera	Info. Gral.		4	Incorporaría la palabra "actual". ¿Cuál es su estado civil actual? Y la opción divorciada
	Casada	Info. Gral.			
	Conviviente	Info. Gral.			
	Viuda	Info. Gral.			
	Separada	Info. Gral.			

1.7. ¿Cuántos hijos tiene? (Marque con una "X")					
	No tiene hijos	Info. Gral.		4	
	1	Info. Gral.			
	2	Info. Gral.			
	3	Info. Gral.			
	4 o más	Info. Gral.			

II. TIEMPO LIBRE

2.1. ¿Usted realiza actividad física? (Marque con una "X")					
	Si (omite pregunta 2.5 y 2.6)	T. Libre		3	Quizás acá se podría agregar qué es la actividad física o bien "realiza"
	No (Pase a pregunta 2.5.)	T. Libre			

						ejercicio al menos 30 minutos al día?"
--	--	--	--	--	--	--

2.2. ¿Hace cuánto tiempo realiza actividad física? (Marque con una "X")						
	Menos de 6 meses	T. Libre		4		
	Más de 6 meses y menos de 1 año	T. Libre				
	Hace más de 1 año	T. Libre				
	Hace más de 2 años	T. Libre				

2.3. ¿Por qué antes de ese tiempo no realizaba actividad física? (Marque con una "X")						
	Por falta de recursos (por ej. no tenía un lugar donde hacer actividad física)	T. Libre		4		
	Por algún impedimento físico (por ej. alguna enfermedad o lesión)	T. Libre				
	Por falta de tiempo	T. Libre				
	Por falta de motivación o interés	T. Libre				
	Otra (especifique) _____	T. Libre				

2.4. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física? (Complete los siguientes datos)						
Número de veces por semana (de lunes a domingo)	_____ veces por semana	T. Libre				Quizás subiría esta pregunta y la dejaría como 2.2
Cantidad de minutos por cada vez	_____ minutos	T. Libre				

2.5. ¿Hace cuánto tiempo no realiza actividad física? (Marque con una "X")							
	Nunca ha realizado actividad física	T. Libre		4		En la opción 1 colocar "Nunca he realizado actividad física"	
	Menos de 6 meses	T. Libre					
	Más de 6 meses y menos de 1 año	T. Libre					
	Hace más de 1 año	T. Libre					
	Hace más de 2 años	T. Libre					

2.6. ¿Por qué motivo no realiza actividad física? (Marque con una "X")							
	Por falta de recursos (por ej. no tiene un lugar donde hacer actividad física)	T. Libre		4		En la opción 4 quizás se podría colocar entre paréntesis la opción: por flojera, porque no le gusta)	
	Por algún impedimento físico (por ej. alguna enfermedad o lesión)	T. Libre					
	Por falta de tiempo	T. Libre					
	Por falta de motivación o interés	T. Libre					
	Otra (especifique) _____	T. Libre					

2.7. En su tiempo libre, ¿qué actividades habitualmente realiza? (Marque con una "X" todas las que corresponda)					
	Ver televisión	T. Libre		4	
	Leer un libro	T. Libre			
	Dormir o descansar	T. Libre			
	Estar en el computador o en el celular	T. Libre			
	Compartir con amigos, pareja o familiares	T. Libre			
	Ir a un centro comercial (por ej. un mall o supermercado)	T. Libre			
	Salir de viaje (por ej. a la playa o al campo)	T. Libre			
	Hacer deporte (por ej. ir al gimnasio, andar en bicicleta, trotar, otro)	T. Libre			
	Otra (especifique)	T. Libre			

2.8. En su tiempo libre, ¿cuántas horas a la semana dedica a ver televisión, estar en el computador o en el celular?					
	De 1 a 2 horas	T. Libre		4	En la última opción colocar "5 horas o más". Además, quizás es más preciso preguntar, en 1 día libre, porque las opciones de respuesta refieren a 1 día
	De 2 a 3 horas	T. Libre			
	De 3 a 4 horas	T. Libre			
	De 4 a 5 horas	T. Libre			
	De 5 a más horas	T. Libre			

2.9. ¿Le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre? (Marque con una "X")					
	Si	T. Libre		4	Para los que digan "no", pasar a la sección antecedent es laborales
	No	T. Libre			

2.10. En el supuesto de que sea de su interés realizar actividad física ¿Con que fin la realizaría? (Marque con una "X" todas las que corresponda)					
	Para sentirse mejor con su físico (finalidad estética)	T. Libre			
	Para estar sana	T. Libre			

	Para tener una buena condición física	T. Libre			
	Para tener un mejor desempeño laboral	T. Libre			
	Otra razón (especifique)	T. Libre			

III. ANTECEDENTES LABORALES

3. A continuación marque "SI" o "NO" según corresponda:					
3.1. En su trabajo se incentiva la realización de actividad física (ej. hay logos que incentivan la actividad física o sus compañeros de trabajo la incentivan).	SI	NO	A. Laboral		
3.2. En su trabajo usted cuenta con horarios de recreación (ej. para realizar actividad física, leer un libro, otro)	SI	NO	A. Laboral		
3.3. En su trabajo usted tiene horarios de colación definidos	SI	NO	A. Laboral		
3.4. En su trabajo debe realizar actividades fuera de lo habitual (ej. salir a terreno, comisiones, traslados)	SI	NO	A. Laboral		
3.5. Usted considera que tiene una condición física óptima para desempeñarse laboralmente.	SI	NO	A. Laboral		
3.6. Usted se siente capacitada para actuar adecuadamente en situaciones de alto riesgo (ej. motines, peleas, incendios, contener fugas, etc.)	SI	NO	A. Laboral		

Evaluación general instrumento:

En general, el instrumento me parece adecuado por su longitud (es breve y fácil de responder), por el lenguaje que se utiliza (entendible para cualquier persona) y por la formulación de las preguntas, ya que éstas no exigen exceso de pensamiento por parte del encuestado/a. No obstante, me hubiese gustado revisar las instrucciones para responder la encuesta para tener una visión completa del instrumento. Finalmente, sólo sugeriría que en la redacción de las preguntas se utilice la definición de "actividad física", es decir, incorporar a lo largo de todo el instrumento cómo los investigadores entienden concretamente la actividad física, por ejemplo, "realizar ejercicios 30 minutos al día, al menos 3 días a la semana", ya que las gendarmes pueden entender la realización de actividad física de diversas maneras.

