



**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

**ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA EN EL TIEMPO
LIBRE DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE UNA
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE**

SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL
GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN
EDUCACIÓN FÍSICA

Diego Marcelo Águila Castillo
Daniela Fernanda Díaz Ulloa
Patricio Ignacio Herrera Vásquez
Rodrigo Bastián Ramírez Bustos

PROFESORES GUÍA:

Elvira Palma
María Teresa Díaz

Santiago, Chile

2022

Dedicatoria

Diego Águila: Dedico todo el proceso y todos los resultados del esfuerzo que ha sido esta tesis, a mi madre; Glasfira Castillo, y a mi hermana; Natalia Águila. producto del esfuerzo, resultado de largos años de estudios, los cuales también quiero dedicar por el apoyo que enfocaron hacia mí, complementando con su amor y sabiduría en los momentos difíciles, si pudiera les dedicaría mucho más que el esfuerzo de esta tesis y su producto.

Daniela Díaz: esta tesis va dedicada a todos lo que confiaron en mí, principalmente a mi madre, quien fue el apoyo incondicional durante todo este proceso, mis hermanas, las cuales adoro con la vida y siempre he tratado de ser un ejemplo para ellas, a mi papi y mi papá, que desde el cielo me cuidan y sé lo orgulloso que están de mí y a todas las personas que de una u otra forma fueron parte de esta etapa universitaria, a los docentes, compañeros, instructores, comisarios y personal de Carabineros de Chile.

Rodrigo Ramírez: Este trabajo está dedicado a toda la gente que me apoyo durante estos años de carrera universitaria, está dedicado a mi familia, amigos, compañeros y mi prometida, los cuales siempre estuvieron ahí para mí. Este trabajo lo dedico a los docentes de la universidad los cuales me ayudaron a formarme como un futuro docente orgulloso de ser quien es.

Patricio Herrera: dedicado a quienes siempre confiaron y apoyaron a darle sentido a este trabajo y también en mi formación docente. Amigos cercanos, familiares y compañeros, que siempre estuvieron ahí para darme una mano cuando la necesitaba y ayudarme a mantener la convicción de continuar cuando el camino se volvía complejo, también es una dedicatoria a mí mismo del pasado, por haber elegido una carrera tan significativa y hermosa como lo es la pedagogía en educación física.

Agradecimientos

Diego Águila: Agradezco desde el fondo de mi corazón y desde mi alma a toda mi familia más cercana, que en este caso es Glasfira castillo; mi madre, Natalia Águila; Mi hermana, que estuvieron detrás de mi soportando y apoyando en todos los años que han sido este largo proceso de sacar adelante esta carrera, culminando en lo que es ahora esta tesis, en la cual, de igual manera terminaron apoyándome y dándome ánimos para seguir adelante, estando ahí emocional, física, espiritual y psicológicamente, y yo, intentando devolverles este apoyo haciéndoles sentir orgullosas mientras seguía adelante con todo lo relacionado a los estudios. Todo esto culmina con un rotundo gracias hacia mi familia con la que tanto he sufrido y disfrutado a lo largo de los años, Gracias y muchas gracias madre y hermana.

Daniela Díaz: ha sido un largo proceso académico, con altos y bajos, sobre todo, esforzado y sacrificado, esta experiencia me ha permitido darme cuenta de lo valiosa que soy, la mujer fuerte que me he convertido, y todo gracias al apoyo permanente de mi familia, mis amigos cercanos y mi segunda familia institucional de Carabineros de Chile, hoy estoy finalizando una etapa importante para mí, he logrado sacar adelante mi segunda carrera profesional, no me cabe duda que debe estar demasiado orgulloso mi papá desde el cielo, y para que decir también mi abuelo, mi papi, que ambos son mis estrellas guías que me cuidan desde allá arriba, agradezco principalmente a mi mamá, Claudia Ulloa, sin ti, no sería lo que soy hoy en día, eres mi ejemplo a seguir, infinitas gracias por todo, madre y hermanas, las amo.

Rodrigo Ramírez: Quisiera agradecer a todas las personas que han estado conmigo en este proceso tan importante y que me han apoyado de forma incondicional a lo largo de estos 5 años de carrera, a mis padres Leslie Bustos y Rodolfo Ramírez por siempre creer en mí, a mi prometida Javiera Brito por siempre apoyarme y no dejar que me rinda aun en los peores momentos y a mis compañeros de carrera, los cuales me han acompañado y ayudado todo este tiempo. Gracias porque sé que, sin estas personas, no estaría donde estoy ahora ni sería quien soy hoy.

Patricio Herrera: los agradecimientos van dirigidos a todas las personas que estuvieron para mí durante este proceso de formación, las personas que están y las que ya no, personas que me ayudaron a crecer como persona y como futuro docente y profesional. Amigos, familia, profesores y compañeros, todos ellos fueron parte importante en todos los aspectos emocionales y motivacionales respecto a la gran y linda carrera que elegí, de la cual no hay arrepentimiento alguno en haberla elegido.

RESUMEN

La presente investigación busca resolver las problemáticas que existen en el ámbito de la Pedagogía en Educación Física, referente a en qué medida el futuro docente asume la responsabilidad de seguir la práctica de la actividad física sistemática durante su tiempo libre luego de su formación. El objetivo principal es analizar la Actividad Física realizada en el tiempo libre por estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de una Universidad de Santiago de Chile. Describir la frecuencia con la que realizan Actividad Física, establecer si cuentan con tiempo libre e identificar los tipos de actividad física que realizan los estudiantes en sus tiempos libres durante la semana. La metodología utilizada para la recolección de datos, consistió en la aplicación de un cuestionario IPAQ, el cual mide la frecuencia e intensidad vigorosa o moderada de la Actividad Física, para complementar los datos, además, se realizó una entrevista grupal con la finalidad de conocer si cuentan con tiempo libre durante la semana y que tipo de Actividad Física realizan. Ambos cuestionarios fueron aplicados de manera voluntaria a estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, sin distinción de sexo, edad, etnia, entre otros. Dentro de los principales hallazgos, se da cuenta del tipo de Actividad Física realizan y con qué frecuencia, si cuentan con poco o mucho tiempo libre y como lo disponen, además de conocer los motivos por los que realizan esta Actividad Física. En conclusión, se pudo determinar que los estudiantes realizan actividad física vigorosa por sobre la moderada y que la caminata es una actividad de baja intensidad que predomina en los estudiantes, el poco tiempo que disponen durante la semana y la tendencia a la realización de actividad física con fines de salud por sobre la recreacional y deportiva.

Palabras Claves: Actividad física - Tiempo Libre - Frecuencia

ABSTRACT

The present investigation seeks to solve the problems that exist in the field of Pedagogy in Physical Education, regarding to what extent the future teacher assumes the responsibility of following the practice of systematic physical activity during his free time after his training. The main objective is to analyze the Physical Activity carried out in free time by students of the Pedagogy in Physical Education career at a University of Santiago de Chile. Describe the frequency with which they do Physical Activity, establish if they have free time and identify the types of physical activity that students do in their free time during the week. The methodology used for data collection consisted in the application of an IPAQ questionnaire, which measures the frequency and vigorous or moderate intensity of Physical Activity, to complement the data, in addition, a group interview was conducted with the purpose of knowing if have free time during the week and what type of physical activity they do. Both questionnaires were applied voluntarily to students of the Pedagogy in Physical Education career, without distinction of sex, age, ethnicity, among others. Among the main findings, it shows the type of Physical Activity they perform and how often, if they have little or a lot of free time and how they dispose of it, in addition to knowing the reasons why they do this Physical Activity. In conclusion, it was possible to determine that the students carry out vigorous physical activity over the moderate one and that the walk is a low intensity activity that predominates in the students, the little time they have during the week and the tendency to carry out physical activity with health purposes over recreational and sports.

Key words: Physical activity - Leisure time - Frequency

ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN.....	8
1	CAPÍTULO I. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	10
	1.1 Planteamiento del problema.....	10
	1.2 Pregunta de investigación.....	11
	1.3 Justificación de la investigación.....	11
	1.4 Objetivos.....	13
	1.4.1 Objetivo general.....	13
	1.4.2 Objetivos específicos.....	13
	1.5 Hipótesis.....	13
2	CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	14
	2.1 AF definición y estudios complementarios...	14
	2.2 Tiempo libre definición, estudios complementarios y diferenciación de ocio	17
3	CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	20
	3.1 Paradigma.....	20
	3.2 Enfoque.....	20
	3.3 Tipo de investigación.....	21
	3.4 Diseño.....	21
	3.5 Variables del estudio.....	22
	3.6 Población y muestra.....	23

3.7	Procedimiento.....	23
3.8	Instrumento.....	24
3.9	Plan de análisis de datos.....	25
3.10	Consideraciones éticas.....	25
4	CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	26
4.1	Objetivo específico N°1.....	26
4.2	Objetivo específico N°2 y Objetivo específico N°3.....	28
5	CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN.....	31
5.1	Conclusión	31
5.2	Discusión	32
6	REFERENCIAS.....	34
7	ANEXOS.....	36

INTRODUCCIÓN

La práctica regular de actividad física desarrollará habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Dándoles la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales. Promover una vida activa saludable es uno de los objetivos principales para la Unidad de Currículum y Evaluación y el Ministerio de Educación. (Currículum nacional, ministerio de educación)

Se reconoce que la actividad física se manifiesta en el individuo no sólo en su aspecto somático, sino también en los ámbitos psicológico y social. Es así como en la actualidad, y desde la década de los 90, está científicamente aceptado que la práctica de actividad física proporciona beneficios en estos tres ámbitos (Casimiro et al. 2005).

Devís (2000), señala que los factores a considerar para realizar una actividad física con orientación saludable son: 1. El tipo de actividad: en relación a la intensidad y el riesgo que implica su práctica. 2. La manera de realizarla: en relación a su naturaleza de tipo recreativa o competitiva. 3. Las características personales de los y las participantes: edad, sexo, condición física, discapacidad.

Una nueva propuesta de innovación realizada por el ministerio de Educación en Chile, corresponde a programa enfocado en la práctica de la actividad física y ejercicio diario, por lo que se invita a los docentes a incorporar estas estrategias en su práctica educativa conforme a los múltiples beneficios que pueden obtener las personas que la realizan, mejorando el estado de salud y de calidad de vida, disminución de enfermedades crónicas no transmisibles, aumento de la concentración y motivación, entre otros.

El perfil profesional del Profesor de educación física, que aquí se presenta, ha sido elaborado teniendo como referente principal, el modelo formativo de la UCSH, institución que tiene como misión contribuir al desarrollo del país, a la integración y evangelización de la cultura y a la dignidad y desarrollo de los hombres y mujeres, por medio de la formación de jóvenes y trabajadores con competencia académica y que están en desventaja en relación con el medio sociocultural en que se encuentran insertos. (Perfil de egreso, UCSH, 2011,)

Manifiestar su autonomía en el ejercicio profesional con la finalidad que las decisiones que adopte sean tomadas responsablemente reconociendo la dimensión social y trascendente de su condición de profesor de educación física, siendo la formación humana el hilo conductor del acto educativo que busca justificar la necesidad de cambio en los procesos de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física, el deporte y la recreación. (Perfil de egreso, UCSH, 2011,)

Es por lo anterior que nace la interrogante respecto a los futuros docentes de Educación Física una vez egresados del sistema universitario en relación a la apropiación de hábitos de práctica de actividad física durante su tiempo libre y el compromiso con la esencia del aprender haciendo y de la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante su formación profesional.

Es preciso señalar que el interés de esta investigación, surge respecto a la relevancia que adquieren los aspectos relacionados con la Actividad Física realizada por los estudiantes de la carrera de Pedagogía de Educación Física durante el tiempo libre que dispongan a la semana.

El presente estudio cuenta con dos variables, la primera corresponde a la Actividad Física, que según Casajús (1999) define actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo. Cada persona en su vida cotidiana, realiza algún tipo de AF ya sea con la práctica de deportes, la actividad laboral, con las labores domésticas o cualquier otro tipo de actividad en donde se genere un movimiento.

La segunda variable corresponde a el tiempo libre, el cual se entiende como “...una actividad no obligatoria que está intrínsecamente motivada y en la cual se anticipa durante un tiempo discrecional o libre, es decir, un tiempo no comprometido con ocupaciones obligatorias tales como trabajo, autocuidado o dormir” (Parham y Fazio, 1997).

La investigación se sustentará del paradigma positivista, el cual lo podemos “calificar de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Ricoy (2006), que tiene como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica, con un enfoque cuantitativo, que busca información cuantificable o medible, que es concreta en cuanto a los datos y resultados. D’olivares y Casteblanco (2015).

Es un estudio de carácter descriptivo que busca recolectar datos acerca de una población en particular para luego poder analizarlos e interpretarlos, de esta manera se puede ofrecer una interpretación correcta y real. Según Tamayo (2006), con un diseño de investigación no experimental transversal, se caracteriza por recolectar datos de la muestra en un momento dado. Para Mousalli (2015)

La población de estudio se compone de estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía en educación física que se encuentren asistiendo a clases presenciales durante el año 2022. Son dos los instrumentos utilizados para medir las variables, en el caso de la AF será el cuestionario internacional de AF IPAQ, y en el caso de tiempo libre se aplicará la técnica de recolección de información verbal a través de una entrevista grupal.

1. CAPÍTULO I. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La idea principal de la elaboración de este estudio es conocer qué hacen o en qué utilizan su tiempo libre o de los estudiantes en formación de la carrera de Pedagogía en Educación Física de una universidad de Santiago, ya que esta información nos permite identificar en qué medida el futuro profesor de Educación Física asume la responsabilidad de seguir la práctica de la actividad física sistemática durante el tiempo libre luego de su formación, fortaleciendo el sello identitario que le caracteriza en la promoción de Actividad física (AF) con estudiantes o usuarios de los servicios que el profesional ofrece. El estudiante de esta carrera en su proceso de formación profesional va adquiriendo conocimientos, habilidades y actitudes fundamentales que lo hacen comprender los beneficios que se obtienen con la práctica de la AF sistemática porque son parte de su desarrollo personal y profesional y, por ende, será responsable de fomentar e internalizar hábitos de vida saludable y activa en los niños y jóvenes.

Conforme a lo anterior, si nos enfocamos en el quehacer docente y en el perfil de egreso del profesor de Educación Física, éste debe ser una persona capaz de implementar nuevas prácticas pedagógicas acorde a las diferencias motrices de los estudiantes, orientadas hacia la práctica de actividades educativo-física deportiva, en beneficio de la calidad de vida, hábitos de vida activa y saludable y el desarrollo integral, fomentando y promoviendo la realización de AF, permitiendo además, reflexionar y generar conciencia respecto a los múltiples beneficios asociados a la práctica de la AF, ya sea en el ámbito emocional, social, psicológico, físico, entre otros, por ende, se espera que los estudiantes de la carrera de Pedagogía de Educación Física realicen algún tipo de AF en su tiempo libre o de , porque la relación existente entre el estudiante, la práctica sistemática y la participación en actividades físicas de una o más índoles, supone un compromiso con la esencia del aprender haciendo y de la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante su formación profesional.

Respecto a los múltiples beneficios de practicar AF regularmente, podemos mencionar en el ámbito psicológico, que al realizar algún tipo de actividad física según (Ramírez et al., 2004), reduce los síntomas de desórdenes mentales, logrando mejorar el ánimo, combatiendo la depresión, reduciendo los niveles de ansiedad o el estrés causado por diferentes factores. Se mejora la autoestima de la persona a través de logros físicos o metas autoimpuestas al realizar AF de manera prolongada, y si se amplía más, se logra ver un mejoramiento en el ámbito social de una persona al estar envuelta en un deporte colectivo.

Otro beneficio asociado a la práctica de la AF son fisiológicos, que González (2004), los cuales mejoran la calidad de cualquier persona que practique AF de forma regular y menciona que: El aumento de VO₂ máximo y la reducción de la frecuencia cardiaca en el día a día, derivando también en la incidencia de la capacidad cardiaca y enfermedades relacionadas; aumento en la fuerza básica del sistema músculo esquelético, mejorando la resistencia durante el ejercicio y las labores diarias; mejora del metabolismo ayudando a incidir en enfermedades como la diabetes, hipertensión, bulimia, insomnio, etc. el fortalecimiento de los ligamentos de las articulaciones, entre otros. También, se menciona que la práctica de la AF respecto a los deportes y los valores que existen dentro de la

práctica de éstos, como la cooperación entre pares que también puede ser descrita como compañerismo, el cual puede favorecer de una manera significativa el desarrollo social de los estudiantes. Competir de manera sana resulta ser una actitud favorable, ya que invita al esfuerzo y la diversión (Gaviria et al., 2016).

Debido a estos múltiples beneficios mencionados anteriormente, para este estudio es importante indagar respecto a si los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física realizan AF en sus tiempos libres y de, y si asumen el compromiso responsable de la práctica sistemática de la AF, durante su formación y en su vida personal. Por ello, esta investigación busca establecer una relación entre el contexto actual de los estudiantes y su futura labor como docentes en la promoción de la Actividad Física. por su parte, el Ministerio de Educación (MINEDUC, 2021) menciona en los estándares de la profesión docente de la carrera de pedagogía educación física y salud, que los docentes tienen como modelo la “Promoción del bienestar subjetivo de los integrantes de la comunidad educativa y de la formación ciudadana, a través de relaciones afectivas que propician un clima escolar positivo” (p.19). además, de crear “Sistemas de apoyos que permitan un desarrollo saludable, responder a las necesidades de los estudiantes y abordar tempranamente factores de riesgo que llevan a la exclusión educativa y a problemas en el bienestar físico y emocional del estudiante” (p.21). Precisamente por esta razón es que se necesita saber el estado en el cual están los estudiantes, siendo congruentes con su compromiso y labor de enseñar mediante situaciones empíricas y con bases experimentales que serán herramientas de gran aporte para la enseñanza respecto de la AF.

1.2 Pregunta de investigación

A partir de lo expuesto anteriormente, sobre la relación entre AF y tiempo libre, en conjunto con la labor profesional como docente de educación física en formación, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué hacen los estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía en educación física de una universidad de Santiago de Chile en su tiempo libre?

1.3 Justificación de la investigación

El aprender haciendo, es una forma eficiente de aprendizaje, es propio de la educación física, porque enfrenta desafíos en los que cada niño o joven debe resolver y a través de la práctica, de la repetición de un ejercicio se alcanza el éxito. por lo que la expresión corporal o la ejecución mecánica del movimiento le permite superar los conflictos que se le presenten, en el ámbito cognitivo, afectivo, social y motriz.

Esto quiere decir, que la Educación Física es un aporte al desarrollo integral del ser humano y que complementa las otras áreas del saber, no es solamente un esfuerzo físico que permite a las personas mejorar su condición física, sino también el desarrollo de un individuo en un entorno social, ampliando una gama de posibilidades en la cual la AF puede mejorar, siendo un aporte al individuo en su expresión corporal y social.

No se puede negar que para transmitir cualquier enseñanza que tenga que ver con alguna AF o habilidad física, se requiere de una fuente de conocimientos de información teórica, y en lo que se refiere a la educación a través del movimiento según el perfil de egreso, se da a entender que la aplicación práctica de la enseñanza es lo que tiene mayor impacto para el docente como para el estudiante, por lo tanto, aquí nace la necesidad del aprender haciendo en el que debe estar involucrado el profesor de educación física, para así lograr promover una vida activa saludable mediante la AF, en donde se ve reflejado lo empírico por parte del docente, y donde la experiencia ligada a las AF que va experimentando durante el transcurso de su vida, junto a su proceso de formación que se apoya en el conocimiento teórico que adquiere durante su formación docente.

Esto quiere decir que, idealmente, este profesor, además del conocimiento teórico que aprenderá a través de su formación, debiese incorporar experiencias propias y exigidas por la carrera con respecto a la AF en su día a día, a través de su propia motivación personal.

A raíz de lo anterior, el estudio pretende conocer la frecuencia con la que se realiza AF durante la semana, identificar frecuencia de AF en tiempos libres y de, clasificar las actividades que realizan y categorizarlas, esto con el fin de conocer la relación existente entre el docente en formación y el movimiento en sus tiempos libres y de, además del compromiso que tiene con su labor profesional.

El problema de este estudio hace referencia a la necesidad de conocer acerca de la frecuencia y tipo de AF y del cómo lo hacen en su tiempo libre o de , y si existe algún tipo de compromiso de los estudiantes con la carrera de pedagogía en educación física con la realización de AF y su relación profesional respecto a la mejora de la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas, ya sea por los múltiples beneficios que esta tiene, tanto para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, como también, para el enriquecimiento de los saberes en los estudiantes respecto a la congruencia que estos tengan con su labor profesional como futuros docentes.

Bien es sabido que la AF, nos provee la fuerza necesaria para desenvolvemos en el día a día, nos ayuda a evitar la obesidad la cual deriva en otras enfermedades relacionadas, algo que también se concluye, es que ayuda a la prevención de enfermedades cardiorrespiratorias, frente a esto Bouchard et al. (1994) observaron que existe una incidencia de la AF frente a las enfermedades cardiovasculares, ayudando a prevenirlas, queriendo decir que la AF, al menos la aeróbica, ayuda al mejoramiento del desempeño físico de las personas, algo que es bien sabido desde hace mucho tiempo. Respecto a los beneficios que trae la AF para la cognición, Reloba et al. (2016) mencionan estudios en los cuales existe evidencia de que la AF ayuda al mejoramiento de la salud cerebral, la atención, concentración y memoria.

Esta investigación permitirá observar si realmente, los universitarios que estudian para la carrera de pedagogía en educación física, ponen en práctica lo adquirido durante su formación pedagógica, o tal vez solamente es una visión que no tiene fundamentos en cuanto a que los jóvenes universitarios que se encuentran estudiando la carrera de pedagogía en educación física, no necesariamente realizan AF en su tiempo libre y de. Más que tener esta visión e imposición de parte de la sociedad, en los estándares de la carrera docente se indica que un docente de educación física promueve el bienestar individual de las personas además de permitir que las personas se desarrollen de manera saludable en diferentes áreas desde la AF, promoviendo el bienestar en todos sus aspectos (MINEDUC, 2021).

Tras la búsqueda de información relacionada con el objetivo de la presente investigación, respecto a la actividad física, tiempo libre, se considera que, dentro del área investigativa de la educación física, más específicamente dentro de la universidad donde se está realizando esta investigación se proyecta como un aporte, porque no existen estudios relacionados con esta temática.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo general.

- Analizar la Actividad Física realizada en el tiempo libre por estudiantes de primero a quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de una universidad de Santiago de Chile

1.4.2 Objetivos específicos.

- Describir la frecuencia con la que realizan Actividad Física durante la semana los estudiantes de Pedagogía en Educación Física.
- Establecer si los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física cuentan con tiempo libre durante la semana.
- Identificar los tipos de actividad física que realizan los estudiantes en sus tiempos libres durante la semana.

1.5 Hipótesis.

- H_1 = Existe una mayor inclinación por la realización de actividad física durante el tiempo libre por parte de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de una universidad de Santiago de Chile.
- H_2 = Existe mayor porcentaje de estudiantes que realiza actividad física vigorosa, moderada y de baja intensidad.

Hipótesis Nula:

- H_{01} = Existe una menor inclinación por la realización de actividad física durante el tiempo libre por parte de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de una universidad de Santiago de Chile.
- H_{02} = Existe mayor porcentaje de estudiantes que no realiza actividad física vigorosa, moderada, ni de baja intensidad.

2. Capítulo II. MARCO TEÓRICO

En este capítulo, se encontrarán las definiciones de las variables que se manejan en este estudio y diversos conceptos relacionados con la investigación. Además, de las definiciones, se complementa con estudios complementarios para entender de mejor forma esta investigación.

2.1 Actividad Física (AF)

Desde un acercamiento general, la AF vendría definiéndose como toda manera de generar movimiento corporal, mediante el uso de energía para el movimiento del sistema musculo esquelético. refiriéndose a todo tipo de movimiento, ya sea caminar, trotar, correr, andar en bicicleta. etc. Trayendo también consigo múltiples beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física y más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Casajús (1999) define actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo. Cada persona en su vida cotidiana, realiza algún tipo de AF ya sea con la práctica de deportes, la actividad laboral, con las labores domésticas o cualquier otro tipo de actividad en donde se genere un movimiento.

Según Contreras (1998), todas las personas podemos realizar actividad física, diferenciando la actividad física laboral o profesional de la actividad física relacionada con y el tiempo libre, suponiendo que en ambas se consigue que haya un gasto energético para el organismo.

Al pensar en que se diferencia la AF, del ejercicio, y del deporte, es que la AF abarca todo esfuerzo que nos saca del estado de reposo y hace que nuestro cuerpo tenga que gestionar y gastar recursos, para volver al estado base (homeostasis).

La definición de Márquez y Garatachea (2009) menciona que se entiende por AF a la energía utilizada para el movimiento, por tanto, al gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener funciones vitales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. Por lo tanto, para este estudio, la AF vendría reuniendo todo tipo de gasto energético que nos saca del estado de reposo o que requiera un gasto energético mayor al que se necesita para realizar labores diarias como caminar, subir escaleras, barrer, llevar bolsas pesadas, etc.

Dentro de los conceptos de AF, también la podemos categorizar respecto a su intensidad, es decir, al nivel de esfuerzo que implica la realización de la actividad física, ya sea moderada o vigorosa y respecto al tipo de AF, ya sea recreativa, deportiva y/o actividad física y salud.

De acuerdo al MINEDUC (2019), la AF de intensidad moderada genera un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (de 0 a 10), la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6” (p. 308), es decir, una persona que realiza una AF de intensidad moderada, debe tener la capacidad de poder entablar una conversación, pero con una cierta dificultad mientras se encuentra realizando una actividad, como por ejemplo andar en bicicleta o bailar.

En cambio, la AF de intensidad vigorosa genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima. Conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (de 0 a 10), la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8” (p. 308), se logran establecer estas aproximaciones dentro de los parámetros que se necesitan para una definición más específica de esta variable, si una persona se encuentra realizando una AF y esta jadea o se queda sin aliento y no consigue mantener una conversación fluida, se puede considerar como una actividad física vigorosa, como por ejemplo la natación, jugar fútbol, tenis, etc.

Ampliando el espectro de la AF, además, la podemos categorizar respecto a su tipo, ya sea la AF y salud, AF de recreación y la AF deportiva. siendo definidas como:

AF y salud: Tomando parte de la definición anterior de lo que es la AF, la relación de ésta con la salud, toma sentido, gracias a que la ejecución de una AF prolongada y estructurada en la cual se busca el mejoramiento de algún aspecto físico o fisiológico de una persona. Las actividades, como, por ejemplo, el fitness, el trekking o el ejercicio de rehabilitación se utilizan dentro de la salud para un mejoramiento de la calidad de vida mediante la ejecución de alguna AF de cualquier tipo, siendo así la AF como medio para buscar una mejor salud. Para Cordero et al. (2014) el ejercicio físico (AF) es el movimiento corporal producido por reacciones en el sistema nervioso simpático y parasimpático, ya que ambos están involucrados en cuanto a las modificaciones físicas y fisiológicas que experimenta el cuerpo al hacer ejercicio.

AF de recreación: En las distintas actividades o experiencias que uno puede tener, a la hora de desarrollarse de diferentes maneras, existe una la cual resulta ser de carácter recreativo la cual se expresa como la realización de experiencias o actividades que tienen que ver con un producto, el cual resulta ser el placer de uno mismo de realizar esa actividad o de tener esa experiencia por voluntad propia sin compromisos formales o informales (Salazar, 1996). Esto resulta, en que las AF recreativas tienen que ver con actividades de carácter físico, en las cuales existe un objetivo concreto el cual es disfrutar y realizar por voluntad propia dicha actividad.

AF deportiva: Conforme a lo establecido por diversos autores, como Cagigal, Hernández Moreno o Parlebas podemos definir el deporte como “Actividad física lúdica de competición, reglamentada e institucionalizada”, tras el transcurso de los años, se ha ido otorgando un nuevo significado a este concepto de deporte, que lo define como “cualquier forma de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”. según la Carta Europea del Deporte (1992)

- Estudios Complementarios.

Como acercamiento y fortalecimiento respecto a lo que se entiende de esta variable, es fundamental considerar los resultados que se generaron en una encuesta realizada por el Ministerio del Deporte de Chile (2016); tuvo como objetivo identificar hábitos de AF y deportes en distintas dimensiones de la vida cotidiana de los encuestados, la muestra de esta encuesta fue de 5.511 sujetos a nivel nacional, donde en cada región se trató un mínimo de 360 casos, a excepción de la región metropolitana donde se analizaron 471 casos. La encuesta recopiló datos de interés para nuestro estudio, principalmente fue el aumento de la AF con el pasar de los años, no obstante, la gran mayoría de las personas no realizan ningún tipo de AF, concretamente el 68,1% del total de los encuestados, se vuelve a manifestar la diferencia de AF entre géneros, teniendo un 41,4% de practicantes siendo hombres y un 23,6% de practicantes mujeres.

Otro estudio realizado por Chales-Aoun y Merino (2019) de carácter cuantitativo, descriptivo y transversal, tenía por objetivo describir hábitos alimentarios y AF realizada en su tiempo libre y de ocio, por estudiantes matriculados en pregrados de ciencias de la salud y ciencias sociales de una universidad chilena del centro-sur, la muestra de esta investigación fue de 331 estudiantes (hombres y mujeres) en un rango etario entre 20 a 24 años. El instrumento utilizado en esta investigación es una escala validada CEVJU-R2 la cual es de origen colombiano. El estudio llegó a la conclusión que más de la mitad de los estudiantes tenían bajos niveles de AF, independientemente si la carrera que se cursaba tenía que ver con la salud, no obstante, los estudiantes con carreras en el área de la salud obtuvieron resultados levemente mejores que los que no tenían que ver con salud. El estudio indicó que los estudiantes universitarios tienen comportamientos alimentarios poco saludables y bajos niveles de AF.

Un estudio realizado por García et al. (2015) de diseño transversal, el cual tuvo como objetivo la obtención de un diagnóstico sobre los niveles de AF y factores asociados a su práctica en estudiantes universitarios. La muestra de esta investigación es de 900 sujetos de una población de 8.882 estudiantes pertenecientes a 15 programas académicos de una universidad en la ciudad de barranquilla, se aplicó un cuestionario IPAQ de formato corto, el cual recolecta información sobre frecuencia, intensidad y duración de la AF. El estudio evidencia alta prevalencia de los bajos niveles de AF, datos que concuerdan con el informe de la OMS donde se identifica que el 31% de la población mundial no realiza AF, adicionalmente se presenta una leve mejoría en cuanto a la AF realizada por hombres en contraste con las mujeres.

Por último, un estudio, de enfoque cuantitativo con diseño no experimental de tipo transversal que fue realizado por Fuentes y Lagos (2019) con el objetivo de indagar en las motivaciones de los estudiantes para realizar AF (en su tiempo libre), donde la muestra estuvo conformada por 175 estudiantes de educación superior del total. Dando resultados de que existe una prevalencia de 118 sujetos equivalentes al 67,4% que sí practican algún tipo de actividad físico-deportiva. No obstante, 57 estudiantes (32,6%) del total, exponen no practicar ningún tipo de actividad físico-deportiva.

2.2 Tiempo Libre:

Cuando hablamos de los conceptos de Tiempo Libre, suele interpretarse como si estos fueran sinónimos o como si se hablara del mismo fenómeno debido a lo ligado que estos están, en esta investigación separaremos ambos términos y los consideraremos de forma individual, pero siendo estos co-dependientes el uno del otro. El tiempo libre forma una parte importante de nuestra sociedad y está sujeto a las necesidades personales y/o socioculturales de los individuos que la conforman, sin embargo, muchas veces este se da por aludido o se menosprecia en un contexto donde lo laboral y/o estudiantil prima sobre el tiempo de recreación personal y de descanso. Existen diversas definiciones de diversos autores que entienden el tiempo libre de diversas formas, tales como:

Parham y Fazio, 1997 definen el Tiempo Libre como “...una actividad no obligatoria que está intrínsecamente motivada y en la cual se anticipa durante un tiempo discrecional o libre, es decir, un tiempo no comprometido con ocupaciones obligatorias tales como trabajo, autocuidado o dormir”.

Padilha (2004) lo define como” ...un tiempo en el cual una persona es libre de obligaciones y ataduras del trabajo, siendo así un tiempo de no trabajar, en el cual, también, una persona puede desarrollarse libremente en lo que considere adecuado o simple y llanamente, en lo que le plazca”.

Así mismo Muñoz y Salgado, (2006) Estudian el Tiempo libre desde las Ciencias de la Ocupación como un fenómeno de carácter sociocultural, ligado a construcciones sociales, ideologías, razones económicas, étnicas y de género, donde estas son determinantes a la hora de tener concepción del Tiempo Libre de la persona

- Estudios Complementarios.

En un aspecto más amplio de la variable de tiempo libre, el presente estudio se basó respecto al estilo de vida de una población joven (18 a 34 años), se buscó el cómo estos jóvenes se apreciaban a ellos mismo, ya sea como una persona activa o sedentaria en sus tiempos libres o de ocio, realizando alguna AF deportiva o que tenga que ver con su calidad de vida. Las conclusiones muestran que, por lo general, en la juventud se presenta una disminución en el uso del tiempo libre u ocio de manera activa físicamente hablando, o que tenga relación con la AF, de manera que la preferencia se inclina por invertir su tiempo en actividades sedentarias en los medios digitales como redes sociales (Moscoso et al., 2013). El sedentarismo predomina en parte de la población universitaria o profesional en los tiempos actuales, se requiere investigar si es así en los estudiantes universitarios que son parte de una carrera de educación física, con las posibilidades que hay de practicar AF o algún deporte en especial, en un tiempo donde las posibilidades son demasiadas. Dejando más claro el contexto en el cual se desenvuelven los jóvenes en la actualidad, se logra identificar un patrón en el cual los medio digitales, específicamente en las redes sociales, presentan una clara inversión de tiempo en los jóvenes por sobre la práctica de AF o algún deporte (En una población de 1.055.532 de jóvenes que cursan en la educación secundaria, el 59.9% de jóvenes, prefiere realizar actividades que tienen que ver con el sedentarismo o actividades sociales como fiestas, reuniones, juegos digitales, etc. En cambio, el 23,9% realiza actividades relacionadas con la AF.), siendo esto parte de su tiempo libre y de ocio que disponen estos jóvenes (Sanz et al., 2018). El panorama no es muy alentador en la relación que existe entre el ocio y la AF, en los jóvenes en la actualidad.

En relación a lo anterior, se puede concluir que durante la adolescencia las razones hacia la práctica físico-deportiva está enfocada a la autopercepción que los estudiantes tienen, puesto que, la capacidad de percibir e identificar sus habilidades y la motivación para desarrollarlas y así superarlas evidencia un beneficio psicológico para los estudiantes, lo que se cohesionan con las dimensiones físico y social para el desarrollo integral de los adolescentes, como también logran ver el lado positivo del uso de su tiempo libre, respecto a los beneficios en la realización de actividades que logran a su vez entretenerlos o causarles satisfacción.

A partir del estudio se llegó a la conclusión que, los estudiantes que practican deporte en sus tiempos libres, ven de manera positiva el gestionarlo en actividades que logran entretenerlos o causarles satisfacción, dentro de estas está la AF, uno de los factores de que les guste practicar AF, es el factor beneficiario de esta, al ser una desarrolladora de hábitos saludables.

Por otro lado, un estudio realizado por Serón et al. (2010) de carácter cuantitativo transversal, tuvo como objetivo determinar el nivel del gasto energético realizado en las actividades diarias, al igual que la frecuencia de los niveles de AF por medio de un cuestionario IPAQ. Dicho instrumento se utilizó en su versión corta y fue aplicado 1535 sujetos de sexo femenino y masculino entre 35 a 70 años de edad. Como conclusión, se llegó a que existe un nivel bajo y moderado de AF en la población femenina de avanzada edad, no desarrollando un gasto energético importante en actividades de tiempo libre.

2.3 Ocio

Tal como existen diversas definiciones de lo que entendemos como Tiempo Libre, a su vez el concepto de Ocio tiene más de una interpretación y existen asimismo organizaciones internacionales que lo resguardan como un derecho de las personas, tal como la Asociación Iberoamericana de Estudios del Ocio (OTIUM), la Asociación Mundial del Ocio (WLRA) la cual en 1981 aprobó la Carta del Ocio en la que mediante 7 artículos manifiestan:

- “1. El Ocio es un derecho básico del ser humano.
2. El ocio es un servicio social tan importante como la Salud y la Educación.
3. En principio, la mejor fuente de ocio y recreación reside en cada persona.
4. Las ofertas de ocio, recreación y tiempo libre deben enfatizar la satisfacción personal, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la integración familiar y social, el entendimiento y la cooperación internacional y el fortalecimiento de las identidades culturales.
5. La formación de líderes, animadores y profesionales de ocio y Recreación debe ser garantizada allí donde sea posible.
6. La gran variedad de fenómenos de ocio y recreación, incluyendo experiencias personales y colectivas, deben ser objeto de estudios sistemáticos e investigaciones académicas.
7. Las instituciones educativas de todos los niveles deben dar énfasis especial a la enseñanza de la importancia del ocio y la recreación, ayudando a los alumnos a descubrir sus potencialidades para

integrar el ocio en su estilo de vida.” (Quintana, I. L., & Ortuzar, A. M. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual).

Así mismo el Ocio está protegido por La Declaración Universal de los Derechos Humanos como un derecho humano básico desde 1948

Según lo expuesto por Alzola, Silvia Beatriz, Leegstra, Rut Cristina, Anderson, Mariela y Ramos, Agustina (2017), la Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio (1993), refiere que la importancia de participar en el ámbito del ocio radica en que, a nivel individual éste fomenta la salud y bienestar, siendo fuente de desarrollo personal y mejora la calidad de vida de las personas (Pág. 164)

Por otro lado, teniendo una perspectiva desde la entretención, Argyle (1996) describe el ocio como el conjunto de actividades que realiza una persona en sus tiempos libres, que se caracteriza por estar desocupado de actividades o presiones externas, y gracias a esto, la persona en cuestión tiene la facilidad de tener objetivos de su deseo (divertirse, entretenerse, desarrollarse como persona, etc.), que no tienen que ser necesariamente para su beneficio natural, y como la anterior definición, se habla de nuevo del ocio como actividad de desarrollo personal, tanto como el lado complaciente y de manera voluntaria.

- **Estudios Complementarios.**

Ahora, con estas definiciones acerca del ocio, podemos articular con estudios relacionados respecto a esta variable, y tener una idea del cómo es visto el ocio en diversas investigaciones, tanto nacionales como internacionales.

un estudio realizado por Valdemoros et al. (2016) que tuvo el objetivo de examinar el vínculo entre la AF y el ocio, la investigación se realizó con una muestra de 1764 estudiantes secundarios españoles para tener una percepción sobre el desarrollo humano. El tipo de investigación fue de carácter cuantitativo, no experimental y algunos de los resultados obtenidos fueron que el 48,4% de los estudiantes identifican que realizan al menos una AF entre sus actividades destinadas al ocio.

La conclusión obtenida fue que quienes practican un mayor número de actividades físicas orientadas al ocio, no necesariamente logran percibir una mayor satisfacción que quienes practican solo una actividad.

Las actividades que son de mayor gusto para los universitarios es relacionarse con sus pares y compartir experiencias de deporte y AF en sus tiempos libres y de ocio. Por último, se identificaron barreras socioculturales ligadas al sexo y clase social existiendo prejuicios y estereotipos en torno a las prácticas recreativas-deportivas (Sosa ,2015). Si bien, puede dejarse en claro que la AF puede dejarnos alguna satisfacción en nuestro desarrollo personal, por el simple hecho de practicarla, no todas las personas tienden a querer realizar AF en su tiempo libre y de ocio, por temas personales o factores externos, pero cuando se realizan se tiene la necesidad de que esta sea compartida con pares.

Otro estudio tuvo por objetivo el análisis de las relaciones entre la práctica de actividades físico-deportivas, la experiencia de ocio y la perspectiva temporal. Para recopilar la información se utilizó un cuestionario ad hoc online, que se aplicó a un total de 134 jóvenes de entre 18 a 24 años, 84 de

ellos chicos y 54 chicas. Esta investigación fue de tipo cuantitativo no experimental. El estudio concluyó que los jóvenes que practican AF-deportivas como alternativa de ocio, presentan una perspectiva temporal balanceada, observando una mayor inversión de tiempos, al igual que el ocio se relaciona directamente con un presente hedonista y un pasado positivo (Codina y Pestana, 2016).

Los jóvenes de 16 a 18 años, que practican actividad físico-deportiva la consideran como una actividad de ocio significativa para su desarrollo personal, que, por lo general, debe ser organizada y en compañía, de esta manera se ve favorecida la adquisición de habilidades sociales y el mejoramiento de estas, en conjunto de la adquisición de competencias valiosas, para que sea así debe ser practicadas en la semana (Ahedo y Macua, 2016).

3. CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Paradigma

En primera instancia, se comprenderá el paradigma de investigación como un conjunto creencias, actitudes y visión del mundo comparten ciertos grupos de algún sector específico de la ciencia y que además implica una metodología determinada para interactuar con este. En definitiva, un paradigma es un sistema axiológico y funcional compartido por una comunidad científica (Mateo, 2000). Dentro de este sistema podemos encontrar tres grandes Paradigmas, El Positivista, El Interpretativo y/o Socio crítico. Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica. (p. 14).

De acuerdo a los distintos paradigmas y sus clasificaciones, la presente investigación con base epistemológica en el positivismo, el cual según Ricoy (2006) menciona que este paradigma busca la sustentación y validación científica, con la cual, se encuentre alguna de las hipótesis planteadas usando métodos concretos de recolección y de análisis de datos, moviéndose en áreas de estadísticas o determinación de variables, en este caso de actividad física, siempre buscando la objetividad mediante una expresión numérica. En este estudio, la finalidad es identificar la naturaleza de la AF que se realiza durante el tiempo libre y con qué frecuencia se ejecuta por parte de los estudiantes que cursan la carrera de Pedagogía en Educación Física durante la semana, por lo tanto, los datos que se necesitan son objetivos, manteniendo control en las variables con las que se trabajan, por lo que, la elección del paradigma positivista, se adapta a dichas necesidades respecto a la recolección de datos.

3.2 Enfoque

Para la recolección e interpretación de datos, existen diferentes enfoques de estudio, el cual podemos encontrar un enfoque cuantitativo, cualitativo y mixto, siendo el primero en el cual se basa la presente investigación. Un enfoque cuantitativo, es aquel que utiliza o busca información cuantificable o medible, que es concreta en cuanto a datos y resultados. D’olivares y Casteblanco (2015) estipulan

que un enfoque cuantitativo está basado en expresiones numéricas, en medir todo desde un punto de vista cuantificable, con esto busca resolver asuntos concretos.

En el presente estudio, se utilizó un instrumento de medición y una herramienta de recolección de datos. El instrumento que se utilizó para medir la frecuencia con la que se realiza la AF los estudiantes que cursan la carrera de Pedagogía en Educación Física en la semana, correspondiendo al cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta, (IPAQ – SF), el cual será descrito con mayor detalle más adelante. Respondiendo al cumplimiento de una de las hipótesis a partir de una de las variables que se plantearon. Por otra parte, en este estudio se aplicó una herramienta de recolección de datos cualitativa de metodología grupal, la cual corresponde a una Entrevista Grupal, sin embargo se le da un enfoque cuantitativo, debido a que a partir de la entrevista grupal, nos permite potenciar y complementar la información obtenida a través del IPAQ, podemos interpretar datos objetivos respecto a lo que las variables que este estudio contempla, ya que con las preguntas realizadas en la entrevista se consiguieron datos acertados como si los estudiantes cuentan con tiempo libre durante la semana, cómo lo distribuyen, qué tipo de AF realizan y por qué la realizan, (dato del cual es interpretable el tipo de AF), entre otras interpretaciones que serán presentadas en los siguientes capítulos.

Al utilizar ambos medios de recolección de datos, se pudo abordar las variables principales de este estudio, permitiendo así identificar si se cumplen o no las hipótesis planteadas.

3.3 Tipo de investigación

La investigación descriptiva busca recolectar datos acerca de una población en particular para luego poder analizarlos e interpretarlos, de esta manera se puede ofrecer una interpretación correcta y real. Según Tamayo (2006) la investigación descriptiva comprende el registro, la descripción, análisis e interpretación de la naturaleza y composición o procesos de los fenómenos; El enfoque se centra en conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa funciona en el presente; la investigación interpretativa trabaja en post de hechos reales, caracterizada por presentar una interpretación correcta. Por lo tanto, esta investigación cabe dentro de las características de un modelo descriptivo. Ya que, mediante este estudio se buscará dar respuesta a las interrogantes acerca de la frecuencia semanal con la que realizan AF, establecer si tienen tiempo libre e identificar los tipos de AF que los estudiantes universitarios realizan en su tiempo libre durante la semana, mediante la recolección de datos a través del instrumento IPAQ y de la entrevista grupal, para luego ser analizados, y, finalmente, poder dar una conclusión concreta en base a los datos obtenidos.

3.4 Diseño de investigación

El diseño de investigación no experimental transversal, se caracteriza por recolectar datos de la muestra en un momento dado. Para Mousalli (2015) un diseño no experimental transversal se especifica para la recolección de datos dentro de un solo momento dado, puede ser arbitrario o puede ser programado, pero solamente una única vez.

La investigación, no sigue recolectando datos a través del tiempo, y se enfoca en el análisis de datos de una muestra determinada en un momento determinado, con lo cual se llega a entender que es no experimental por el hecho de no ver el tipo de reacciones, de buscar implementación de algún test, o

de buscar algún tipo de reacción frente a alguna situación. y, como se mencionó anteriormente, no ve cambios de ningún tipo en la muestra a través del tiempo. En este estudio, se realizaron entrevistas y encuestas como instrumentos de recolección de datos, para determinar si tienen tiempo libre, cuánto tiempo dispones y qué tipos de AF realizan durante la semana los/las estudiantes de una universidad.

3.5 Variables del estudio: ACTIVIDAD FÍSICA (AF) - TIEMPO LIBRE

Variable dependiente: Tiempo libre

Hasta la fecha se cuenta con diferentes definiciones respecto al Tiempo Libre, lo que puede llegar a generar algún tipo de confusión respecto al contexto y los autores que han sido elegidos para llevar a cabo el sustento teórico del desarrollo de este texto. Por lo que resulta de suma importancia establecer las diferencias y similitudes entre estos conceptos, con el objetivo de clarificar el sentido que toman estas palabras al momento de ser utilizadas durante la investigación.

Padilha (2004) entiende como tiempo libre, al tiempo en el cual una persona es libre de obligaciones y ataduras del trabajo, siendo así un tiempo de no trabajar, en el cual, también, una persona puede desarrollarse libremente en lo que considere adecuado o simplemente y llanamente, en lo que le plazca.

Por otro lado, teniendo una perspectiva desde la entretención, Argyle (1996) lo describe como el conjunto de actividades que realiza una persona en sus tiempos libres, que se caracteriza por estar desocupado de actividades o presiones externas, y gracias a esto, la persona en cuestión tiene la facilidad de tener objetivos de su deseo (divertirse, entretenerse, desarrollarse como persona, etc.), que no está en obligación necesaria de ser al beneficio naturalmente, y como lo menciona la anterior definición, se habla nuevamente del tiempo libre como actividad de desarrollo personal, tanto por una forma complaciente de realización, como también de manera voluntaria.

Una definición concreta, el tiempo libre, se puede entender como toda disposición de tiempo de una persona, en el cual esta está libre de obligaciones externas, utilizando este tiempo la persona desarrolla necesidades internas ideadas por sí mismo, tales como el desarrollo personal, el físico, el espiritual, el psicológico y cognitivamente. Acentuando la importancia de la voluntad de querer dedicar ese tiempo de manera tanto estructurada como casualmente, manteniendo la constante de ser libre de obligaciones externas, siendo un tiempo que la persona dedica para sí misma.

A modo de acercamiento a una relación y distinción entre los conceptos detallados, en primera instancia, se considera como un conjunto de actividades que tiene relación con el sujeto, siendo un concepto cuantificable ligado a lo objetivo, el cual está relacionado con el tiempo libre, que es la situación temporal en la que la persona ocasiona estas actividades (Waichman, 2000).

Variable independiente: Actividad Física.

A lo largo de la presente investigación, se ha logrado establecer una gran cantidad de definiciones respecto al significado de actividad física, siendo una de las variables más importantes de analizar, a lo que unos de los diferentes autores, como Devís y cols. (2000) definen actividad física como: "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos

rodea" dando por entender que la actividad física conlleva en realizar algún tipo de movimiento que produzca un gasto de energía.

3.6 Población y muestra

La población de un estudio es el conjunto macro de interés en ser estudiado, analizado y cuantificado. Para Pineda et al. (1994) la población se define como el conjunto compuesto por personas u objetos de los que se desea conocer algo por medio de su participación en la investigación. La población de estudio se compone de estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía en educación física que se encuentren asistiendo a clases presenciales durante el año 2022.

Por otro lado, la muestra de una investigación es un grupo reducido y específico de la población que es de interés para la investigación. Según Mata et al. (1997) la muestra se define como un subconjunto de la población con la que se desarrollará la investigación siendo una parte representativa de esta. La muestra de la investigación se limita a estudiantes de enseñanza superior de primero a quinto año que se encuentren cursando la carrera de Pedagogía en Educación Física en una universidad de Santiago de Chile. Obteniendo los resultados de una muestra de 135 estudiantes encuestados por medio del instrumento IPAQ y una muestra de 6 estudiantes de una entrevista grupal.

3.7 Procedimiento

Se inicia el proceso de recolección de datos procediendo a comunicar el consentimiento de anonimato para esta investigación a los estudiantes de educación física de la carrera, siendo aplicados en horarios de clase entre las 10:00 hasta las 14:00 hrs.

Posteriormente se aplicaron los instrumentos utilizados en la presente investigación, en el caso de la AF será el cuestionario internacional de AF IPAQ, y en el caso de tiempo libre se aplicará la técnica de recolección de información verbal a través de una entrevista grupal.

El cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta, (IPAQ – SF), consta de 7 ítems de preguntas, fue aplicado a 135 estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de manera voluntaria, a través de un formulario de Google, la cual es una herramienta que permite su rápida difusión, además de una mayor facilidad de respuesta por parte de los estudiantes, los cuales se van obteniendo los datos a medida que se va contestando el cuestionario.

En la entrevista grupal aplicada a 6 participantes vía online, mediante la aplicación Zoom para mayor comodidad y disponibilidad de los y las participantes, la cual será grabada y posteriormente analizada para la recopilación de datos necesaria para la investigación.

Los criterios de selección para participar de la entrevista grupal fueron: Jóvenes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, quienes de manera voluntaria aceptaron aportar de esta investigación, que cursen entre su primer año hasta el quinto año de la carrera, no hubo criterios de género, sexo, étnicos, económicos, geográficos, políticos ni etarios al momento de realizar la selección.

Se comienza la entrevista con una bienvenida a las y los participantes junto con el agradecimiento de su participación para nuestro proceso de seminario de grado, luego se les informa que la entrevista será grabada con la finalidad del análisis de datos obtenidos al final de esta, pero su identidad para fines del seminario será resguardada en todo momento.

Durante la entrevista dos de los integrantes se encargarán de llevar la conversación y hacer las preguntas mientras que los demás se encargaran de supervisar y regular que todas y todos los participantes se integren a la conversación, esto es de suma importancia ya que nos ayudará a tener un mayor y mejor muestreo de datos.

La entrevista consta de dos partes principales: la primera parte donde se harán las preguntas relacionadas al tiempo libre, cuánto disponen de este y como disponen del mismo. Seguimos con las preguntas relacionadas acerca de qué hacen en su tiempo libre y el porqué

En la segunda parte de la entrevista, se realizan preguntas relacionadas a cualquier tipo actividad física que realizan en sus tiempos libres y por qué la realizan.

3.8 Instrumento

- **Se utilizarán dos tipos de instrumentos, considerando uno para cada variable.**

Actividad física:

En cuanto a la variable de AF se utilizó el instrumento de Gómez et al. (2020) para medir la AF en una semana, el cual corresponde al cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta, (IPAQ – SF) este es de carácter policotómico y consta de 7 ítems de preguntas, este da a conocer el tipo de AF que se realiza en la vida cotidiana, frecuencia (días de la semana) e intensidad (horas/minutos). Los resultados se obtienen a partir de la puntuación resultante para posterior clasificar el resultado en los niveles, alto, bajo y moderado (ANEXO I).

Algunos ejemplos son: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?, Piense en todas aquellas actividades moderadas/vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Se logró identificar que 2,5% de los estudiantes encuestados son sedentarios, el 25,5% son insuficientemente activos y suficientemente activos, mientras que el 47,5 fueron clasificados como activos, etc.

Tiempo libre

En cuanto a la técnica, se realizará una entrevista grupal para recolectar información acerca de la variable tiempo libre, más concretamente en cómo los estudiantes visualizan y cómo utilizan el tiempo que ellos disponen.

Esta técnica es conocida por ser de carácter cualitativo, que tiene por objetivo reunir una cierta cantidad de personas (o agentes) a fin de participar y responder unas preguntas que son necesarias para comprender un suceso en particular, en este caso conocer si cuentan con tiempo libre, como lo disponen y si realizan algún tipo de AF durante ese tiempo. La epistemología cualitativa, habla del

carácter constructivo-interpretativo del conocimiento, el cual menciona que el conocimiento es algo que se va produciendo con el paso del tiempo, que no tiene una correspondencia lineal con la realidad, sino que se va generando con la experiencia e interacción con el medio que rodea a las personas. Por lo tanto, se crea un espacio en el cual los participantes generan un ambiente propicio que les permite dar sus opiniones.

Entrevista Grupal:

La recopilación de datos para conocer la naturaleza de las actividades físicas que se realizan en tiempos de libres, la gestión de este mismo y los motivos por la cual la realizan, se obtiene mediante una entrevista grupal aplicada a estudiantes de la carrera de pedagogía en Educación Física de la UCSH que cursan desde el 1er al 5to año de la misma, la entrevista grupal la podemos definir como un método de investigación de carácter cualitativo donde su principal objetivo “es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas...”(Folgueiras, 2016, p. 2), la cual permitirá recabar la información pertinente a la AF en su tiempo libre de los estudiantes de la carrera de pedagogía en Educación Física de la UCSH, y a su vez la entrevista grupal ayuda a fortalecer y complementar los resultados ya establecidos del IPAQ.

3.9 Plan de análisis de datos

Se analizarán los datos resultantes que se obtuvieron del cuestionario IPAQ los principales datos obtenidos se dividieron en dos categorías: sí realiza AF y no realiza AF, se utilizaron porcentajes para la interpretación de este dato. Así también se categorizaron las actividades que se identifican dentro de la principal (sí o no) y las subcategorías correspondientes a AF y salud; AF de recreación y AF deportiva, derivando la categoría correspondiente al “Sí realiza AF”. Por otra parte, en la subcategoría del “No realiza AF”, se destina la categoría “Otros”.

Un ejemplo de las actividades mencionadas en las categorías, son el entrenamiento personal, fútbol, salir a correr, etc. Además, se analizó la moda dentro de las actividades identificadas para determinar la inclinación de los estudiantes.

Para poder analizar y procesar estos datos, se utilizó el programa estadístico SPSS. 25.0 para esta variable de AF. Para complementar la información con la variable de tiempo libre a través de la técnica utilizada de una entrevista grupal, se realiza un análisis temático para identificar la frecuencia y el tipo de AF, en tiempo libre.

3.10 Consideraciones éticas

La presente investigación siguió las recomendaciones de los principios éticos de la declaración de Manzini (2000) Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. Acta bioethica, 6(2), 321-334.)

Además, este estudio se llevará a cabo, junto con el consentimiento y anonimato informado a los participantes con respecto a los datos que nos brindaran con sus respuestas.

4. CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1 Objetivo específico N°1

- Describir la frecuencia con la que realizan Actividad Física durante la semana los estudiantes de primero a quinto año de pedagogía Educación física

Tabla 1.

Act_física_vigorosa

		Frecuenci a	Porcentaj e	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	,00	18	13,3	13,3	13,3
	1,00	7	5,2	5,2	18,5
	2,00	24	17,8	17,8	36,3
	3,00	27	20,0	20,0	56,3
	4,00	28	20,7	20,7	77,0
	5,00	20	14,8	14,8	91,9
	6,00	6	4,4	4,4	96,3
	7,00	5	3,7	3,7	100,0
Tot al		135	100,0	100,0	

En la **tabla N° 1** se puede apreciar que el 20,7% practica actividad física vigorosa 4 días a la semana, por el contrario, el 5,2% de los estudiantes practica actividad física vigorosa 1 día a la semana. Se puede interpretar de esta tabla la preferencia de las y los estudiantes de realizar actividad física vigorosa con mayor frecuencia durante la semana.

Tabla N° 2.

Act_moderada

		Frecuenci a	Porcentaj e	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	,00	11	8,1	8,1	8,1
	1,00	8	5,9	5,9	14,1
	2,00	29	21,5	21,5	35,6
	3,00	29	21,5	21,5	57,0
	4,00	14	10,4	10,4	67,4
	5,00	20	14,8	14,8	82,2
	6,00	8	5,9	5,9	88,1
	7,00	16	11,9	11,9	100,0
Tot al		135	100,0	100,0	

En la segunda **tabla N° 2**, se puede apreciar que el 8,1% de estudiantes no realiza actividad física moderada en la semana, mientras que por el contrario el 21,5% de las y los estudiantes realizan entre 2 y 3 días a la semana actividad física moderada. Lo que se puede interpretar en relación a la tabla anterior que las y los estudiantes de educación física, optan por realizar mayor cantidad de actividad física vigorosa en relación a la actividad física moderada.

Tabla N° 3.

Caminar_10min

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	,00	4	3,0	3,0	3,0
	1,00	2	1,5	1,5	4,4
	2,00	2	1,5	1,5	5,9
	3,00	8	5,9	5,9	11,9
	4,00	12	8,9	8,9	20,7
	5,00	16	11,9	11,9	32,6
	6,00	19	14,1	14,1	46,7
	7,00	72	53,3	53,3	100,0
Total		135	100,0	100,0	

Con respecto a la caminata, la **tabla N° 3** da a conocer que de la muestra total de 135 estudiantes un 53,3% realiza caminata los 7 días de la semana, mientras que por el contrario el 3% de la muestra no realiza caminata durante la semana. A partir de la tabla 3 se puede interpretar que la caminata es la actividad física que se realiza con mayor frecuencia por los y las estudiantes de educación física.

Tabla N°4

MET semanales.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
0-3.000 MET	38	28,1%
3.001-5.000 MET	31	23,0%
5.001 MET-10.000 MET	53	39,3%
>10.000 MET	13	9,6%

En la **tabla N° 4** se habla, se logra observar la frecuencia de los MET semanales de los estudiantes encuestados. Se logra apreciar que el porcentaje más bajo es el de los encuestados que realizan sobre 10.000 MET, con una frecuencia de 13 (9,6%), y la frecuencia más alta es la de los encuestados que realizan sobre 5.001 - 10.000 MET, con una frecuencia de 53 (39,3%).

4.2 Objetivo específico N°2 y Objetivo específico N°3

ANÁLISIS ENTREVISTA GRUPAL A ESTUDIANTES DE PEDAGOGIA EN EDUCACION FISICA

El siguiente análisis se obtiene a partir del tiempo que disponen y que tipo de actividad física realizan en su tiempo libre los estudiantes de educación física. La entrevista se obtuvo a partir de una muestra de 6 estudiantes.

Objetivo 2:

- Establecer si los estudiantes de la Carrera de Pedagogía en Educación Física cuentan con tiempo libre durante la semana.

¿De cuánto tiempo libre dispones a la semana?; ¿Cómo dispones de ese tiempo libre? ¿Cómo distribuyes tu tiempo libre? ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Por qué?

E.1.

*Martes ventana grande **mucho** tiempo, no hace nada, duerme, descansa, fin de semana sale y entrena, hace ejercicio. Deja todo a última hora, desorganizada. Lo que hace es por placer y de quererse y cuidarse por su salud, se distrae. [EPG1] [DD2]*

E.2.

*Dispone de **poco** tiempo en la semana, tiene clases, en las tardes entrena vóley, 3 horas lunes y miércoles El tiempo de la semana entrena y el fin de semana descansa, duerme o sale con amigos, juega en el computador. Se organiza el fin de semana. Por placer, le gusta, le sirve para escaparse.*

E.3.

*Tiene **poco** tiempo en la semana, los martes tiene un poco de tiempo entrena va al gimnasio. Se organiza para el fin de semana, en la noche, tiempo libre que tiene estudia. Realiza esa actividad por placer, algo que le gusta.*

E.4.

*Tiene **poco** tiempo en la semana, esta con las dos prácticas, el tiempo que tiene libre en las tardes lo ocupa en la selección y entrena, fin de semana sale a patinar y partidos de vóley. Se organiza los fines de semana. Le gusta, por placer.*

E.5.

Tiene **mucho** tiempo libre de 4 horas, duerme y descansa, fin de semana se enfoca en trabajar, tiene poco tiempo libre, cuando puede sale a pasear con su hermana y su perro. No planeado. Porque le gusta, se distrae y le sirve para salir del estrés.

E.6.

Tiene práctica y cansado, **poco** tiempo libre, ve video, los días libres los trabaja, el viernes entrena 2 horas, fin de semana no hace actividad física. No planeado. Para desinhibirse, porque le gusta.

Análisis

De la muestra de 6 estudiantes entrevistados, 4 de ellos plantean que durante la semana no disponen de mucho tiempo libre para realizar alguna actividad física, ya que se encuentran en clases estudiando y/o realizando su práctica profesional, y el tiempo que mantienen, lo utilizan para descansar, dormir, leer, ya que les permite distraerse y relajarse. En cambio, tenemos a dos estudiantes que dicen tener mucho tiempo libre en la semana, el cual lo utilizan para descansar y el fin de semana lo dedican a realizar algún tipo de actividad física, como pasear al perro, entrenar y caminar.

Se puede observar en la figura N° 1, que, del total de los entrevistados, 4 estudiantes indicaron que tienen poco tiempo libre y/o de durante la semana, en comparación a los otros 2 que mencionaron tener mucho tiempo.

1. ANTECEDENTES DEL ANÁLISIS RESPECTO AL TIEMPO QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE PEDAGOGIA EN EDUCACION FISICA

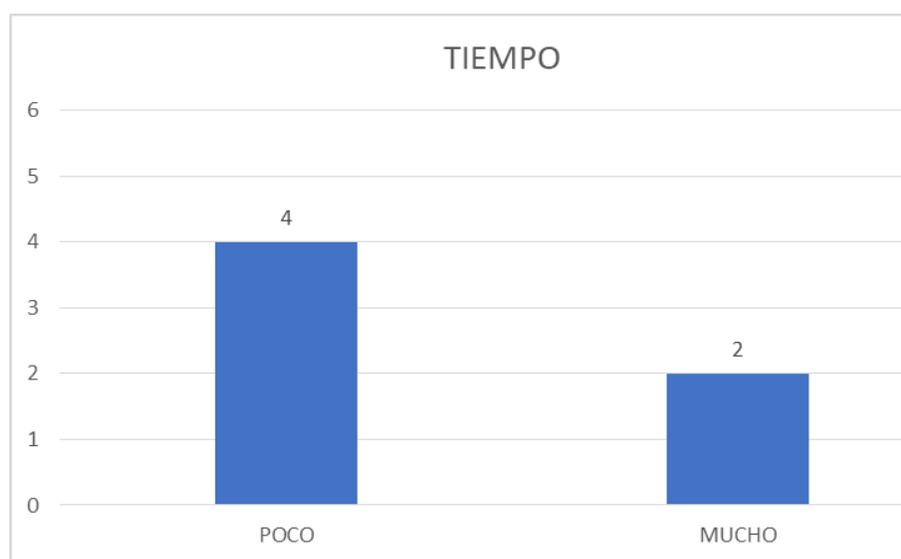


Figura N° 1: Tiempo libre o de que disponen los estudiantes de Pedagogía en Educación Física.

Objetivo 3:

- Identificar los tipos de actividad física que realizan los estudiantes en sus tiempos libres durante la semana.

¿Qué AF haces en tu tiempo libre? ¿Qué te motiva a hacer AF en tu tiempo libre?

E.1

*AF baila, patina, sube cerro, toca ukelele La motiva para distraerse, la relaja, **recreativo**, desconexión, por salud mental[EPG3]*

E.2

*AF entrena en el gimnasio y entrena vóley le gusta el **deporte**. Motivación: el ámbito social, de pertenecer a un grupo. AF Entrena vóley y entrenamiento funcional, caminar, andar en bicicleta. La motiva para sentirse bien, se necesita mover por salud.*

E.3

*AF Entrena vóley y entrenamiento funcional, caminar, andar en bicicleta. La motiva para sentirse bien, se necesita mover por **salud**.*

E.4

*AF practica vóley, patinaje, aprende a bailar. Motiva: sentimiento de querer superarse, lo pasa bien, y hacer siempre más, tener un mejor físico y **salud**.*

E.5

*AF sale a caminar y baila, actividad recreativa. Lo motiva para distraerse, mantenerse ocupada, **recreativo**.*

E.6

*AF, hace ejercicios en su casa. Lo motiva: sentirse fuerte, tener **salud**, apariencia física, y en un futuro progresar en sus ejercicios.*

Análisis

De la recolección de datos, se entrevistaron a 6 estudiantes de distintos niveles de la carrera de Pedagogía en Educación Física de manera voluntaria, respecto a qué tipo de actividad física realizan en su tiempo libre durante la semana.

Se puede establecer que sólo un estudiante menciona realizar un tipo de actividad física deportiva, como lo es la práctica de vóley, ya que se encuentra en una selección deportiva, 2 estudiantes indicaron que realizan un tipo de actividad física principalmente de tipo recreativa, con la finalidad de distraerse y salir de su zona de confort, ya sea como andar en bicicleta, salir a caminar o pasear al perro, el resto de los estudiantes, indicaron que realizan actividad física para sentirse más saludables, para cuidar su cuerpo y su apariencia física.

Logrando identificar que existe un mayor porcentaje de estudiantes que optan por realizar un tipo de actividad física en beneficio de su salud.

2. ANTECEDENTES DEL ANÁLISIS RESPECTO A LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA DURANTE SU TIEMPO LIBRE Y/O DE LOS ESTUDIANTES DE PEDAGOGIA EN EDUCACION FISICA

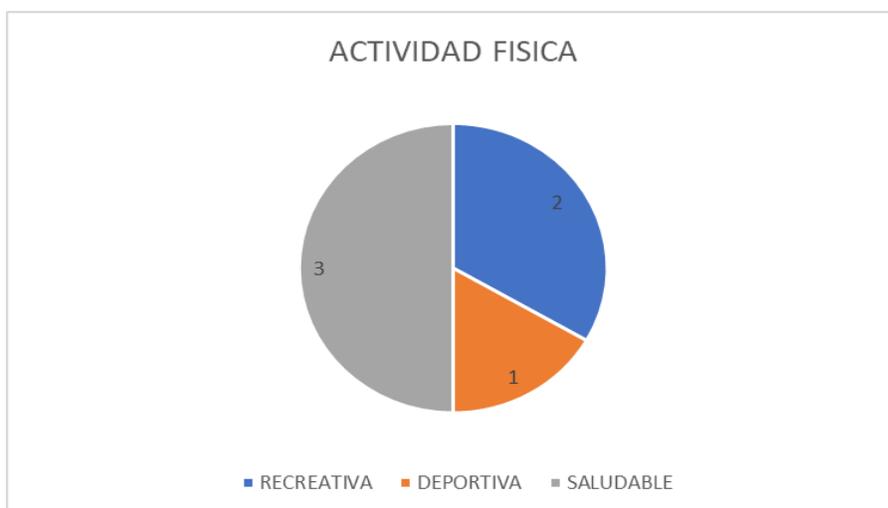


Figura N° 2: Actividad Física realizada durante su Tiempo libre, los estudiantes de Pedagogía en Educación Física.

5. CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN

5.1 Conclusión

La investigación realizada mediante el IPAQ en conjunto de la entrevista grupal, determina que las y los estudiantes de la carrera de pedagogía en educación física realizan actividad física mayormente de intensidad moderada correspondiente al 39,3% del total de la muestra durante la semana. De forma paralela mediante la entrevista se puede determinar que los y las estudiantes cuentan con tiempo libre,

pero este tiempo, según los encuestados, es reducido respecto a los periodos de tiempo que ellos disponen, ya sea gestionado intencionadamente o no, durante el cual realizan actividad física de diversas naturalezas donde predomina la salud, seguido de motivos recreacionales, dejando como última opción los motivos deportivos.

Lo expuesto anteriormente nos permite afirmar como ciertas las hipótesis propuestas. Respecto a la primera hipótesis, se logró comprobar y determinar que los estudiantes de pedagogía en educación física destinan parte de su tiempo libre a la realización de AF, por lo que se puede inferir, a partir de los resultados, que un porcentaje mayoritario demuestra un interés por la práctica de actividad física, independientemente del tipo y la razón que sea. En cuanto a la segunda hipótesis planteada, también se puede afirmar que existe una práctica de AF mayoritaria en el estudiantado de carácter vigorosa, moderada o de baja intensidad en comparación a los que no la practican de ningún tipo, puede tener relación directa con las enseñanzas y el sentido que tiene la realización de estas actividades, independientemente de la que sea, con respecto a los contenidos que se enseñan en la formación en pedagogía en educación física y salud. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, las generaciones de estas hipótesis nacen a raíz de las mismas conclusiones que se describen, considerando lo que corresponde a ser un profesor de educación física y salud con aptitudes.

Dentro de las dificultades que se encontraron al momento de realizar la investigación, se presentó una barrera de desinformación con respecto a la falta de conocimientos acerca de metodologías de investigación de carácter cualitativo como lo fue en su momento el focus group, el cual pasó a convertirse en una entrevista grupal, y su aplicación dentro de la investigación, así como su posterior análisis e interpretación. Por el contrario, para llegar a cumplir los objetivos planteados al inicio de la investigación se concibieron situaciones que lo permitieron, como lo fue la cercanía que había entre los investigadores y los estudiantes encuestados, terminando en un interés respecto a responder a la problemática planteada por este estudio, nace desde las mismas personas y en el mismo contexto en el que se encuentran los estudiantes encuestados.

Dentro de los campos investigativos de los cuales se puede sacar provecho a este proyecto es en la aplicación a mayor escala, para así poder tener datos más precisos, los cuales podrían entregar nuevos antecedentes acerca del perfil de los y las estudiantes de Pedagogía en Educación Física como promotores de una vida activa y saludable, tanto en sus labores docentes como en sus tiempos libres. Otra de las aplicaciones en el campo de investigación es que esta puede ser replicada con docentes ya egresados de la carrera hace una cierta cantidad de años, en donde se le puede dar un enfoque de carácter comparativo acerca de la AF durante la carrera de Ped. en Educación Física con respecto a los y las docentes que ya egresaron y están o no ejerciendo su profesión.

5.2 Discusión

Se logra observar gracias los estudios complementarios, que consideran la frecuencia que existe de personas que realizan AF, obtuvieron resultados que en varios de ellos había una predominancia en la que se observa que la mayoría de los encuestados no realiza o realiza poca AF, tal es el caso del estudio de García et al. (2015) que se logra evidenciar una alta prevalencia en los bajos niveles de AF, datos los cuales son similares a un informe de la OMS donde se logra observar que en la población mundial el 31% no realiza AF; Un estudio de Ministerio del Deporte de Chile (2016) obtuvo que la

gran mayoría de los encuestados no realizan AF de ningún tipo, específicamente el 68,1% de los encuestados;

En otro estudio realizado por Chales-Aoun y Merino (2019) se obtuvieron resultado, en donde se observaba que la mitad de los estudiantes realizan poca AF, obteniendo bajos niveles de esta; Por ultimo Fuentes y Lagos (2019) observan en sus resultados que el 32,6% de los estudiantes encuestados no practican AF deportiva. Se observa que dentro de estos estudios hay un claro predominio de resultados lo cuales llegan a que las personas que encuestan no realizan, o realizan poca AF, obteniendo una clara base del contexto actual en el que los estudiantes en relación a la AF, siendo una relación muy pobre la cual hay que tener en cuenta.

Ahora con los resultados obtenidos desde el IPAQ, se observa que no coinciden con los resultados de los estudios complementarios, esto debido a que hay una predominancia de un 39,3%, en total una frecuencia de unos 53 estudiantes de los 135 encuestados, los cuales realizan una AF moderada, resultados beneficiosos para esta tesis, la cual argumentaba que los estudiantes de Ped. en educación física, tenían que promover un estilo de vida saludable y de calidad, siendo respaldado este conocimiento por una experiencia en AF, esto siendo respaldado por el perfil de egreso de la carrera y por los estándares docentes específicos de la profesión.

Resulta importante mencionar los beneficios de la AF sobre estos estudiantes de pedagogía en educación física, desde un punto de vista específicamente pedagógico, el cual está relacionado con el compromiso de estos docentes en formación con su propio aprendizaje y el de sus futuros estudiantes, teniendo esto que ver con el perfil de egreso de estos futuros docentes, dónde se habla sobre la creación de hábitos saludables dentro y fuera de la sala de clases, siendo esto fundamentado por las experiencias las cuales el profesor tendría que tener. Existen varios aportes que van en relación a los beneficios que trae el realizar AF para los futuros docentes, y, contando con estos antecedentes, y en base a los mismos beneficios, se logra incentivar el uso de la AF, más aún en sus tiempos libres y de. Mencionando algunos beneficios, como que existe un mayor número de interacciones socio-afectivas, inclusión social además de generación de competencias de vida. El estrés laboral afecta también a los profesores de educación física, se estudió la relación entre la AF y el estrés laboral. y, se llegó a los resultados de que la mayoría de los trabajadores administrativos, al practicar AF raras veces demostraron síntomas de estrés laboral (Mejia et al., 2017). Además, de los aportes psicológicos en la propiocepción, como también el mejoramiento del estado del ánimo y pensamiento positivo, tanto es así que, si se realiza en ambientes laborales, llega hasta incluso mejorar las relaciones sociales (Estrada et al, 2016), resultando beneficioso para el desempeño profesional de las personas permitiendo ejercer correctamente su labor.

Para finalizar y dejar en claro lo que este estudio logra proyectarse, a través del contexto nacional, en el cual puede ser realizado en distintas universidades de Chile, en las cuales resultaría de gran utilidad el saber cómo se encuentran preparados los estudiantes cursantes de la carrera con respecto a su capacidad como docentes promulgadores de la AF, y además de seguir el parámetro de los estándares docentes. y, con respecto a las limitaciones, se ve que no abarca todas las variantes que pueden haber detrás de una persona que tiene para realizar o no realizar AF, resultando en un estudio que solo habla desde lo general y no desde lo específico.

6. REFERENCIAS.

- Alzola, S. B., Leegstra, R. C., Anderson, M., & Ramos, A. (2017). Ocupación de ocio y tiempo libre en una persona con cambio repentino en su condición de salud: análisis de las formas ocupacionales. *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. Penguin Books.
- Bouchard, C., Shephard, R., & Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. In *International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada*. Human Kinetics Publishers.
- Casimiro, A., Prada, A., Muyor, J.M. & Aliaga, M. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Universidad de Almería.
- Chales-Aoun, A., & Merino, J. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25, 0-0. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Cordero, A., Masiá, M., y Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748–753. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- D'olivares, N. y Casteblanco, C. (2015). Un acercamiento a los enfoques de investigación y tradiciones investigativas en educación. *Rev Humanismo y Sociedad*, 3 (1-2), 24-34. <https://doi.org/10.22209/rhs.v3n1.2a04>
- Estrada, P., Vázquez, E., Gáneas, Á., Ortega, I., Serrano, M., y Acosta, J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 203-206. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529626>
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). La entrevista.
- García, F., Herazo, Y., & Tuesca, R. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 143(11), 1411-1418. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>
- Gaviria, C., Didier F., Castejón O., Francisco J. (2016). Desarrollo de valores y actitudes a través de la clase de educación física. *Movimiento*, 22(1),251-262. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>.
- Gómez, M., Sánchez, D. y Labisa, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 181-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243266>
- González, J. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Revista de Investigación Educativa*, 7, 73-96. <http://hdl.handle.net/10637/6800>
- Manzini, J. L. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta bioethica*, 6(2), 321-334.
- Matsudo, S. M. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)

- Ministerio de educación (2019). Bases curriculares 3ro y 4to medio. <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/14364>
- Ministerio de educación (2019). Promoviendo el bienestar de todos los niños y jóvenes https://www.curriculumnacional.cl/portal/Innovacion/Lineas-de-Innovacion/Educacion-Fisica-y-Salud/89448:Educacion-Fisica-y-Salud#in_presentacion
- Ministerio de educación (2021) Estándares de la profesión docente carreras de pedagogía en educación física y salud educación básica/media. <https://estandaresdocentes.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/08/Educacion-Fisica.pdf>
- Ministerio del Deporte (2015). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la población de 18 años y más. <https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/1203>
- Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N., & Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*, 158(1), 341-347. <http://hdl.handle.net/10637/6800>
- Mousalli, G. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Mérida.
- Padilha, V. (2004). Verbete Tempo livre. Dicionário crítico do lazer. Belo Horizonte, Autêntica Editora, 218-222.
- Universidad Católica Silva Henríquez (2011) *Perfil de egreso Pedagogía en Educación Física*.
- Ramírez, W. Vinaccia S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. <https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>
- Reloba, S., Chiroso, L., & Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 9(4), 166-172. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Quintana, I., & Ortuzar, A. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. *La marcha nocturna: ¿Un rito exclusivamente español?*, 15-33. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).
- Salazar, C. G. (1996). Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20(1), 57-65. <https://doi.org/10.15517/revedu.v20i1.24564>
- Sanz, E., Alonso, R., Sáenz de Jubera, M., Ponce de León, A., Valdemoros, M. (2018). Ocio, redes sociales y estudiantes españoles. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*. <http://hdl.handle.net/11162/167047>
- Serón, P., Muñoz, S., Lanás, F. (2010). Levels of physical activity in an urban population from Temuco, Chile. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Sosa, X. (2015). Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, (8), 49-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826373>
- Tamayo, M. (2006). *Diccionario de la investigación científica*. Limusa Noriega editores.

- Waichman, P. (2004). *Tiempo libre y recreación: Un desafío pedagógico*. Editorial Kinesis.

7 ANEXOS:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____ días por semana

_____ Ninguna actividad física vigorosa (Pase a la pregunta 3)

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ no sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ días por semana

_____ ninguna actividad física moderada

(Pase a la pregunta 5)

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ no sabe/no está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ días por semana

_____ no caminó (Pase a la pregunta 7)

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ no sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ no sabe/No está seguro(a)

Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.

Preguntas y objetivos de la entrevista grupal:

Objetivo 2:

- Establecer si los estudiantes de la Carrera de Pedagogía en Educación Física cuentan con tiempo libre durante la semana.

¿De cuánto tiempo libre dispones a la semana? ¿Cómo dispones de ese tiempo libre? ¿Cómo distribuyes tu tiempo libre? ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Por qué?

Objetivo 3:

- Identificar los tipos de actividad física que realizan los estudiantes en sus tiempos libres durante la semana.

¿Qué AF haces en tu tiempo libre? ¿Qué te motiva a hacer AF en tu tiempo libre?