



UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ

FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS
DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE

**PRINCIPALES FACTORES QUE INFLUYEN
EN LA INACTIVIDAD FÍSICA EN
ADOLESCENTES DE OCTAVO AÑO
BÁSICO DEL COLEGIO ACADEMIA DE
HUMANIDADES EN LA COMUNA DE
RECOLETA EN EL AÑO 2017**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL GRADO
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y TÍTULO
PROFESOR DE EDUCACIÓN MEDIA
EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

**CAYULEF GUTIÉRREZ LUIS FELIPE
GÓMEZ HINOJOSA ANYELYT CONSTANZA
NARBONA SUÁREZ DIEGO IVÁN**

**PROFESOR DE SEMINARIO
DR. ALFONSO CRISTIAN FERNÁNDEZ URRUTIA**

SANTIAGO-CHILE 2017

Agradecimientos

Al finalizar este trayecto, deseo expresar mi agradecimiento a nuestro profesor guía en el transcurso del proyecto de tesis Alfonso Fernández Urrutia, por habernos acompañado y aconsejado durante el proceso. A profesores Patricia Bravo y Patricio Lourido por su colaboración en la misma, que los hace parte del proceso. Agradecer al establecimiento educacional, Colegio Academia de humanidades que nos permitió realizar la investigación en sus inmediaciones.

Agradecer a cada uno de los docentes de la Universidad Católica Silva Henríquez, por su entrega durante esta larga etapa, entrega de conocimientos y vivencias únicas.

Agradecer a Rodrigo Silva, Muriel Escobar, Irma Abello, Javiera González, Familia Acevedo Valenzuela y Familia Orellana Vásquez, pilares fundamentales para los momentos de flaqueza. Fueron y son parte importante durante la vida, fuente de contención, motivación y consejos el cual han ayudado a mi desarrollo personal.

Luis Felipe Cayulef Gutiérrez

Increíble cómo pasa el tiempo y que ya estemos en esta etapa final sin darnos cuenta, hace no tanto estaba tomando una decisión que cambiaría todo el esquema que tenía y cambiarme a esta universidad creo que fue la opción acertada. En este momento solo queda agradecer a mi maravillosa familia por apoyarme y bancarme esta locura por la que tanto sufrí y logre concretar gracias a ellos. A mi padre Wagne Gómez, a mi madre M^a Soledad Hinojosa y mi hermanito Martin Gómez, gracias por aceptar cada decisión que tomé para llegar hasta aquí, son mi principal motor en la vida y nada de esto hubiese sido posible sin su apoyo incondicional. A mi padrino Alfredo Gómez, infinitas gracias por creer en mí y darme esta segunda oportunidad en la que sin él no hubiese sido posible. A mi mayor tesoro, mi lela y mi tata, gracias por siempre entender y celebrarme hasta lo más mínimo que he logrado, a mi Peca y mi hermanita Osmi, agradecer por estar en todas incondicionalmente y darme las fuerzas para seguir adelante. A mi tía Anita, gracias por cada palabra, por cada consejo que fueron fundamentales en todo esto que está sucediendo.

Agradecer a cada una de las personas que estuvieron presentes en esta difícil y larga etapa que ya está finalizando. Y por último a mis amigas Valentina, Paulina y Belén gracias por siempre estar ahí, apoyándome en las más difíciles y ayudando a que esto fuera posible.

Solo me queda decir y después de tantos años, AL FIN LO LOGRE!!!

Gracias totales.

Anyelyt Constanza Gómez Hinojosa

Es difícil expresar con palabras lo vivido y aprendido durante este largo proceso de formación docente que tuve la suerte de vivir. En el camino conocí personas fundamentales para crecer como persona, como estudiante y como futuro profesional. Y ahora, ya cercano a darle fin a este hermoso desafío que tomé, no me queda más que solo agradecer principalmente a mi familia, a mi padre Iván Narbona, a mi madre Griselda Suárez, a mis hermanos Nicole Narbona y Sebastián Narbona y a mis abuelas Juana Villegas y Beatriz Vergara, que fueron los principales factores de motivación para levantarme día a día y luchar por conseguir mi sueño de ser profesor. También le quiero agradecer a mi polola Susan Yáñez, quien siempre estuvo a mi lado dándome apoyo incondicional o una palabra precisa, sin importar cuales fueran las circunstancias. Al equipo de docentes de la universidad tanto como a algunos administrativos que tuve la dicha de que se cruzaran en mi camino, como la señora Gilda Velásquez que en un momento difícil de mi carrera fue la mediadora para arreglar todas las situaciones. Y no puedo dejar de nombrar a mis amigos, mi “secret family”, no necesitan más palabras para saber lo importantes que fueron en este largo camino. Para finalizar dedico este tan ansiado logro a mis abuelos que ya no están conmigo Hugo Suárez y René Narbona, que se siempre estuvieron presentes, y a mi amigo Julián Morales que también estuvo conmigo en todo momento aunque no esté en el plano terrenal para celebrar conmigo mi logro.

“Seguir cuando crees que no puedes más, es lo que te hace diferente a los demás”

Diego Iván Narbona Suárez

Tabla de Contenidos

RESUMEN	8 – 9.
I. INTRODUCCIÓN	10 – 12.
1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	12 – 14.
1.2 OBJETIVO GENERAL.....	14.
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15.
II. MARCO TEÓRICO	16.
2.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	17 – 18.
2.1.1 Actividad física.....	19 – 20.
2.1.2 Beneficios de la actividad física.....	20 – 24.
2.1.3 Funciones de la actividad física.....	24 – 30.
2.2 EJERCICIO FÍSICO.....	30 – 32.
2.3 DEPORTE.....	32 – 34.
2.3.1 Deporte en edad escolar.....	34 – 35.
2.4 SALUD.....	35 – 36.
2.5 SEDENTARISMO.....	36 – 38.
2.5.1 Sedentarismo en Chile.....	38 – 40.
III. MARCO METODOLÓGICO	41.
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	42.
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	42.
3.3 ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN.....	43.
3.4 POBLACIÓN.....	43.

3.5 MUESTRA.....	43.
3.6 TÉCNICA DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	43 – 44.
IV. ANÁLISIS DE DATOS.....	45.
4.1 TABULACIÓN GENERAL DE RESULTADOS.....	46 – 62.
V. CONCLUSIONES.....	63.
5.1 LIMITACIONES.....	64.
5.2 PROYECCIONES.....	64.
5.3 CONCLUSIONES.....	65 – 68.
BIBLIOGRAFÍAS.....	69 – 72.
ANEXOS.....	73 – 79.

RESUMEN

El propósito de este estudio es identificar claramente cuáles son los factores que afectan directa y principalmente en la poca realización de actividad física en alumnos de octavo año básico del colegio Academia de Humanidades de la comuna de Recoleta, para así poder identificar los intereses de los jóvenes y en base a eso sugerir una estrategia para fomentar la realización de actividad física de los alumnos del colegio.

Esta es una investigación cuantitativa de carácter no experimental transeccional descriptiva.

Se seleccionó una muestra de 50 alumnos dentro de una población de 90, siendo la muestra el 55.6% de la población total.

Luego se realizó la aplicación del cuestionario de “hábitos y conductas físico-deportivas” del doctor Murice Pierón y en base a las respuestas de estos, se dio paso al análisis y posteriormente a la realización de las conclusiones de nuestra investigación.

ABSTRACT

The purpose of this study is to clearly identify the factors that directly and mainly affect the low level of physical activity in eighth grade students at the Academy of Humanities in the community of Recoleta, in order to identify the interests of young people and on that basis suggest a strategy to encourage the physical activity of the students of the school.

This is a quantitative research of non-experimental descriptive transeccional character.

A sample of 50 students was selected from a population of 90, with the sample representing 55.6% of the total population.

Then the application of the questionnaire of "habits and physical-sporting behaviors" of Doctor Murice Pierón was made and based on the answers of these, the analysis was given and afterwards the realization of the conclusions of our investigation.

I. Introducción

El sedentarismo a nivel mundial es un problema de marca mayor, los elevados y alarmantes índices de sedentarismo en esta época moderna es la causante de una variedad de enfermedades no transmisibles tales como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, osteoporosis, y también a nivel psicológico como depresión y ansiedad. Por ende, es preciso destacar que la actividad física es el mejor aliado para prevenir dichas enfermedades y es un elemento fundamental de bienestar y salud.

Chile es uno de los países más desarrollados de América Latina, y uno de los que posee los índices de inactividad física más altos, siendo catalogado por el “Programa Elige Vivir Sano”, en el año 2010, como un país no saludable, teniendo a una gran población de niños y jóvenes con problemas de obesidad, producto del bajo incentivo de vida saludable, poca prevención y promoción de la salud, especialmente con la promoción de la actividad física y deporte, al igual que en materia de educación, teniendo pocas horas a la semana de Educación Física en los colegios. Además, el rápido desarrollo económico y tecnológico en los países no ayuda con el incentivo de la actividad física, ya sea, porque los niños prefieren estar viendo televisión, jugando videojuegos o utilizar el teléfono celular. Por otro lado, el aumento de automóviles para el desplazamiento junto con el transporte público, los trabajos de oficina y la falta de tiempo, detonan en la población y aumenta el nivel de sedentarismo. Se han hecho esfuerzos por corregir el estilo de vida de las personas, pero aún estos no han disminuido de forma significativa las cifras.

En esta investigación se conocerá las causas y factores que influyen en la poca actividad física y el sedentarismo en la población, y más precisamente en niños de octavo año del Colegio Academia de Humanidades de la comuna de Recoleta, Región Metropolitana.

Con respecto a todo lo anterior, se debe recurrir a metodologías que permitan comprender multidisciplinariamente el fenómeno de la inactividad física. También es importante hallar otras formas de estimular la práctica de la actividad física, debido a los beneficios probados que tiene sobre los procesos cognitivos en niños, jóvenes adultos y ancianos, así como en la calidad de vida de personas con limitaciones mentales y físicas.

La actividad física también puede tener una influencia positiva en temas psicológicos y sociales, que afectan a la salud. Como por ejemplo, “la participación en algún deporte, puede mejorar y ayudar en la autoestima de un niño, tener una autoimagen positiva sobre uno mismo y una mejora en la calidad de vida entre niños y adultos” (Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada*, 48(1), 185-206).

1.1 Antecedentes del Problema:

¿Qué factores causan una baja realización de actividad física en los estudiantes de octavo año básico? ¿Cómo se relaciona la inactividad física con factores como la tecnología, el colegio, los intereses de los jóvenes, el tiempo libre, y otros?

Nuestra investigación va enfocada a la poca realización de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por parte de los alumnos de octavo año básico del colegio Academia de Humanidades, ubicado en la comuna de Recoleta, región Metropolitana de Chile, identificar los factores más influyentes que afectan a la práctica de actividad física y así aumentar su impacto entre los alumnos.

Creemos que es importante mencionar que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y además es un principal factor de riesgo para padecer enfermedades no transmisibles, ya sea enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes mellitus (Who, 2017).

Los antecedentes que tenemos con respecto al tema de investigación, son en base a la realidad que podemos apreciar en las clases de Educación Física, poca participación de algunos estudiantes, falta de motivación a la hora de la clase de Educación Física, cansancio prematuro y excusas para no realizar las actividades de la clase.

Preguntas de Investigación:

¿Qué factores influyen en la no realización de actividad física de intensidad moderada a vigorosa en los alumnos de octavo año básico?

¿De qué manera afecta la no realización de actividad física de intensidad moderada a vigorosa a los alumnos de octavo año básico?

¿Qué beneficios les entrega a los alumnos de octavo año básico la realización de actividad física de intensidad moderada a vigorosa rutinariamente?

¿Cuál es el porcentaje de estudiantes que es considerado sedentario?

Problema de investigación:

Dentro de los principales factores que afectan a la salud de la población mundial encontramos el sedentarismo y la falta de motivación, especialmente en los jóvenes adolescentes. En este caso los alumnos de octavo año básico del Colegio Academia de humanidades, ya que, encontramos mucha falta de interés hacia la clase de Educación Física y poca participación de las actividades.

Hipótesis o Supuestos de Investigación:

Con la investigación se pretende identificar los factores y el grado y número de estudiantes de octavo año básico del colegio academia de humanidades que evidencian inactividad física, ya sea por motivos de horarios, desinterés, falta de deportes alternativos u otros factores. Esto promovido por los altos niveles de sedentarismo y obesidad en los niños chilenos.

1.2 Objetivo General:

Analizar e identificar cuáles son los factores que fomentan la inactividad física y cómo influyen en la no realización de actividad física de intensidad moderada a vigorosa en los alumnos de octavo año básico del Colegio Academia de Humanidades de la Comuna de Recoleta.

1.3 Objetivos Específicos:

Implementar un instrumento para la recopilación de datos en relación a la actividad física realizada por los alumnos de octavo año básico.

Sugerir estrategias de promoción de la actividad física en los alumnos de octavo año básico.

Identificar intereses deportivos de los alumnos de octavo año básico.

Identificar los factores negativos de la inactividad física en los alumnos de octavo año básico.

II. Marco Teórico

2.1 Antecedentes Históricos de la Actividad Física

La actividad física forma parte de la naturaleza del ser humano. Desde que nacemos nuestros movimientos son el elemento que pone en evidencia la interacción que tenemos con nuestro entorno o el resto de las personas.

Durante el transcurso de la vida humana, la actividad física ha estado presente de diversas formas. Normalmente se utilizaba para el logro de algún fin. Los principales propósitos para los cuales se utilizaba eran: Para comunicarse, para entretenerse, para preparar a los soldados para la guerra, para supervivencia, como medio de comunicación, entre otros.

Para explicar lo que estamos mencionando anteriormente presentaremos un cuadro que explica y resume el desarrollo de la actividad física, dando a conocer las características que ha tenido la actividad física en cada periodo histórico.

PERIODO HISTÓRICO	CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O EL DEPORTE
Prehistoria	Medio de vida. Capital para la supervivencia (caza y pesca). Actividades sencillas, naturales, que no presentan demasiadas reglas, y exclusivas para hombres.
Culturas antiguas (Grecia y Roma)	Utilizada/o con fines militares. Es importante para preparar los juegos helénicos. Es importante para el incremento de la belleza corporal. Aparece la idea de actividad física con objetivos higiénicos.

Edad media	Los fines higiénicos quedan apartados, considerándose exclusivamente para que los caballeros preparen la guerra (torneos).
Renacimiento	Importancia para la salud (opinión de médicos y pedagogos). Introducción de la educación física en los sistemas pedagógicos. La actividad física está limitada a la conservación de la salud.
Renacimiento al S. XIX	Suecos, franceses y alemanes dominan el progreso de la educación física, prescribiendo médicamente ejercicios terapéuticos con el objeto de desarrollar al individuo. También se utiliza como medio de preparación militar. Influencia del movimiento deportivo de Arnold en el surgimiento de deportes nuevos, sobre todo en Inglaterra.
Actualidad	Mayor importancia que en las sociedades previas. Surgimiento de nuevas corrientes de educación física: psicomotricista, expresiva, etc. Aparición de distintas maneras de entendimiento del deporte: deporte profesional, deporte escolar, etc. La actividad físico-deportiva se convierte en un elemento fundamental para el entendimiento de la sociedad.

Fuente: "Características fundamentales de la actividad física y / o el deporte en diferentes períodos históricos. Inspirado en Giménez (2000).

2.1.1 Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) Se entiende por actividad física *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”*, el autor Sánchez Bañuelos (1996) nos dice algo muy similar *“la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”*. Marcos Becerro (1989) señala en cambio que *“la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de lo anterior, la cual posee los requisitos se haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”*.

Por medio de estas definiciones de actividad física, especialmente la de Marcos Becerro, podemos inferir que cuando la actividad física está orientada sistemática y repetitivamente a la mejora corporal, ya sean capacidades físicas o forma física surgen nuevos conceptos como ejercicio físico y el deporte, tal y como lo dice Ureña (2000) *“El concepto de actividad física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas”*.

Por otra parte, existe el concepto de actividad física orientada al bienestar, esta va dirigida a toda la comunidad, ya que es adaptada para que todas las personas que puedan realizar algún tipo de actividad física la realicen y puedan obtener beneficios de esta. A modo de orientación general Devís y Cols. (2000) destacan que se trata de una actividad física:

- ❖ *“Adaptada a las características personales.*
- ❖ *De moderada a vigorosa, a una intensidad que permita realizar a cualquier persona una práctica constante durante largo tiempo, que lleve a la sudoración y jadeo en la respiración.*
- ❖ *Habitual y frecuente de manera que forme parte del estilo de vida de las personas.*
- ❖ *Orientada al proceso de la práctica más que al producto o excelencia deportiva.*
- ❖ *Satisfactoria.*
- ❖ *Que permita una interacción positiva entre las personas.*
- ❖ *Respetuosa con el medioambiente.*
- ❖ *Favorecedora de la autonomía intelectual Relativa a la actividad física y la salud y el desarrollo de habilidades sociales que sirvan para llevar una vida mejor.”*

Entonces entendemos por actividad física cualquier tarea diaria que involucra el movimiento corporal como caminar, realizar las tareas del hogar, subir o bajar escaleras, etc.

Entendemos que las clases de Educación Física que tienen los alumnos en el colegio no son suficientes para desarrollar una condición física orientada a la salud y disfrutar de los beneficios que esta práctica nos trae, por lo que es necesario que exista una práctica extra programática y extra curricular por parte de los estudiantes.

2.1.2 Beneficios de la Actividad Física:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la realización de actividad física regularmente:

- *Reduce el riesgo de muerte prematura.*

- *Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad.*
- *Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo ii o cáncer de colon.*
- *Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.*
- *Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.*
- *Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.*
- *Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad.*
- *Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.*
- *Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.”*

A pesar de que se considere más importante el tipo y la cantidad de alimentos que consumimos, a los que la población presta mayor atención, ya que, son factores determinantes en el estado de salud. Sin embargo se le da menor importancia a la cantidad de energía gastada en la actividad física, sin considerar que ambos términos están interrelacionados.

“Aunque no se habían establecido aún relaciones causales, ya desde hace dos décadas se comenzó a relacionar la actividad física con el bienestar psicológico y con aspectos tales como la calidad de vida, la reducción del estrés, los cambios en los estados emocionales y los estados de ánimo, la mejora del auto concepto o los descensos en los niveles de ansiedad y depresión” (Biddle y cols., 2000).

La actividad física conlleva a una mejora en el bienestar subjetivo de las personas, aumenta positivamente la autoestima, satisfacción personal y un bienestar psicológico, no obstante debe ser una adaptación a un estilo de vida saludable, con la práctica regular de la actividad física.

Gruber (1986) encontró que los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de la educación física, con lo que concluye que *“la actividad física es un protector importante para aquellas personas que tienen un auto concepto bastante bajo”*.

Gran número de las investigaciones analizadas, coinciden en destacar similares beneficios de la actividad física, con el inconveniente de centrarse fundamentalmente en los beneficios sobre la salud física o fisiológica. Sánchez Bañuelos (1996) en su libro “La Actividad Física Orientada hacia la Salud”, Pérez Samaniego (1999), en un estudio de jóvenes españoles, así como Penedo y Dahn (2005) y Lotan (2005) en sus trabajos de revisión sobre beneficios de la actividad física para la salud, son de los pocos investigadores que consideran estos beneficios desde una triple vertiente, exponiendo, por tanto, sus consideraciones. Establecen una similitud con las tres dimensiones que definen el concepto de salud, se exponen los beneficios de la actividad física atendiendo a tres perspectivas: fisiológica, psicológica y social. De tal forma que se podría afirmar que la práctica de actividad física conlleva una mejora de la salud integral del individuo, en función de la triple perspectiva bio-psico-social. Devís y cols. (2000) plantean los beneficios y riesgos físicos, psicológicos y sociales de forma más resumida en la siguiente tabla:

EFECTOS	BENEFICIOS	RIESGOS/PERJUICIOS
FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales. - Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas. - Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos leves. - Afecciones cardiorrespiratorias. - Lesiones músculo esquelético. - Síndrome de sobreentrenamiento. - Muerte súbita por ejercicio.
PSICOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas. - Estado psicológico de bienestar. - Sensación de competencia. - Relajación. - Distracción, evasión. - Medio para aumentar el autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por el ejercicio. - Adicción o dependencia del ejercicio. - Agotamiento (síndrome de burnout). - Anorexia inducida por el ejercicio.

SOCIALES	- Rendimiento académico.
	- Movilidad social.
	- Construcción del carácter.

Fuente: DEVÍS, J. y cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE: Barcelona

2.1.3 Funciones de la Actividad Física

Función de Conocimiento:

“El movimiento constituye la principal arma cognitiva del individuo, tanto para llegar a un conocimiento de sí mismo como el de exploración del entorno en los que se encuentra. Por medio de la organización de las percepciones sensomotrices toma conciencia de su propio cuerpo y del mundo que le rodea” (Díaz Lucea, 1994).

Por lo tanto, esta función se manifiesta en los reflejos de la persona y evoluciona progresivamente a través del conocimiento y aprendizaje adquirido desde la temprana edad

Durante el siglo XVIII, Rousseau afirma en su obra *“Emilio o educación”* que: *“si desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deben regirla. Ejercite su cuerpo continuamente, hágalo fuerte y sano para que pueda hacerlo inteligente y razonable”*. Los psicomotricistas Wallon, Piaget, y Freud le dan un significado más concertó a esta función, en donde describen que el movimiento desarrolla actividad cognitiva; la actividad corporal desarrolla funciones cognitivas; y la identidad entre actitudes mentales y el cuerpo, respectivamente(Díaz Lucea, 1994)

Función Anatómico-Funcional:

“Orientada al desarrollo corporal (anatómico y fisiológico) del individuo, el cual se verá acrecentado y aumentado en calidad y cantidad, dentro de las posibilidades individuales, a través de la práctica de movimiento sistemático y racional. Esta función ha estado vinculada prácticamente a la actividad física en todo momento, pues desde tiempos remotos ha existido un interés por prepararse para la caza, la guerra o a partir de los juegos deportivos, y por prepararse en las mejores condiciones corporales para competir”. (Díaz Lucea, 1994)

Función estética y expresiva

- *“Función Estética: Hace referencia a dos aspectos diferentes: Uno, la estética corporal (la imagen); y otro, la estética del movimiento (como la danza), su plasticidad y belleza. Esta última vertiente sí se puede relacionar con la función expresiva.*
- *Función Expresiva: Intención de expresar o comunicar sentimientos a través del movimiento.*

En cuanto a la primera, la estética corporal, debemos remontarnos a la Grecia clásica, donde se considera una valoración estética hacia el cuerpo, existiendo un culto por la belleza acompañado de virtudes morales e intelectuales, es decir, se perseguía la combinación del hombre de acción con el hombre sabio.

La segunda, la función expresiva, no ha tenido un gran peso en la Educación Física a lo largo de la Historia. No es hasta el siglo XX y, en concreto en el movimiento expresivo de la escuela alemana, donde la confluencia en el

campo de la gimnástica de expertos del ejercicio físico y de músicos, la búsqueda del ritmo natural de los movimientos, crea toda una serie de sistemas expresivos: del 30 movimiento expresivo de Noverre, Desalte e Isadora Duncan, al movimiento rítmico de Dalcroze, creador de un método corporal (la rítmica) que servía de base para la educación de los niños y para los estudios de música". (Díaz Lucea, 1994)

Función Comunicativa y de Relación

"Consiste en la utilización de la actividad física como medio para relacionarse con los demás con una intencionalidad social. La actividad física en general constituye un elemento de comunicación con otras personas, no sólo en el uso del cuerpo y el movimiento como el baile, la danza, el teatro, etc., sino también en cualquier manifestación de juego y práctica deportiva. (Díaz Lucea, 1994)

Esta función se ha presentado durante toda la larga historia de la humanidad, la cual tiene un mayor realce en las actividades colectivas. *"Así, desde la prehistoria, mediante las danzas se buscaba el fortalecimiento de los lazos de grupo a través de las funciones del movimiento como elemento formativo; o la función que le daban los romanos a la actividad física como vehículo para la relación social en los lugares que se encontraban las termas o en sus anexos. Hoy día, mediante el currículo de Educación Física se contempla la posibilidad de contribuir a la formación de valores tales como la capacidad de relacionarse con los demás". (Díaz Lucea, 1994)*

Función Higiénica y de Salud

“Hace referencia a la conservación y mejora de la propia salud y el estado físico mediante la práctica de la actividad física y la asunción de posturas y actitudes críticas hacia hábitos nocivos para la salud. Además, considera la toma de conciencia de la necesidad de adquirir costumbres o cuidados corporales para mantener o, en su defecto, prevenir enfermedades y disfunciones, aumentar la salud y la calidad de vida.

Esta es una función que desde muy antaño ha estado presente en el desarrollo de actividades físicas y es una de las más antiguas que se asigna a la actividad física, pudiendo situarnos en las sociedades primitivas del antiguo oriente” (India, China y Egipto).

En la Grecia clásica comienza la influencia médica de Hipócrates en su tratado “De la dieta”, dedicado a la enfermedad y al ejercicio; después Aristóteles, que le da a la gimnasia una orientación más instrumental, junto con la medicina contribuye a la salud del ciudadano; esta tendencia higienista fue seguida y difundida más tarde por Hipócrates y Galeno.

Mientras que el primero destaca la influencia del ejercicio físico en la recuperación de los procesos de convalecencia de una enfermedad; el segundo, Galeno, en la época romana, sienta las bases de una gimnasia médica, siendo el que propagó la función higiénica de la actividad física y siendo el referente para que doce siglos después se retomara la influencia en la salud mediante la práctica de ejercicios físicos. De manera que esta función desaparecería durante toda la Edad Media”.(Díaz Lucea, 1994)

Función Agonística:

“Concebida como aquella en la que se muestra la competencia física, la destreza motriz o el deseo de competir con los demás.

Aparece en todas las manifestaciones relacionadas con la competición, por lo que es posible aseverar que ha estado presente en toda la historia de la actividad física.

Como hechos históricos más significativos se pueden destacar los Juegos Olímpicos de la era antigua y la restauración en la era moderna de estos juegos a través del Barón Pierre de Coubertain en el año 1896”. (Díaz Lucea, 1994)

Función Catártica y Hedonística:

“Entendidas como aquellas que entienden a la actividad física como una actividad lúdica y recreativa que permite una evasión de la realidad y permite la liberación de tensiones cotidianas. Así, la práctica de la actividad física debe propiciar el disfrute del propio movimiento y de su eficacia corporal” (Díaz Lucea, 1994).

No existe información precisa que recoja una información histórica de esta naturaleza, pero se puede inferir que en la alta sociedad de la antigüedad las prácticas de ejercicios y actividades físicas eran miradas como una forma de diversión.

“Así, se puede hacer mención a los patricios romanos cuando realizaban ejercicios físicos y acudían a las termas como una forma de divertirse; las actividades de los nobles y allegados (torneos”, “justas”, cacerías, etc.), que eran actividades que cubrían el tiempo de ocio y de recreación disponible entre operaciones guerreras; la escuela inglesa de T. Arnold que proponía la

práctica del deporte (juego y recreación) para el tiempo libre, etc". (Díaz Lucea, 19994)

Función Compensatoria:

Esta función es similar a las vistas anteriormente, de tal modo que intenta combatir la vida sedentaria y problemas que esta provoca a la población a través de la actividad física, motivo provocado por el incremento de las horas de inactividad física y actividad laboral, transporte en el cual existe un escaso movimiento por parte del individuo.

Es una función de los tiempos modernos y los estilos de vida que llevan los ciudadanos por estos días, la cual nace debida a *“las restricciones de poder realizar actividad física que imponen las actividades laborales, académicas o el excesivo uso de los medios de comunicación y de la información, más propios del sedentarismo y de aspectos nocivos para la salud y la consiguiente degeneración psicofísica”* (Díaz Lucea, 1994). Es por esto que es necesario desarrollar programas de actividad física que posibiliten un mejoramiento de los aspectos negativos y nocivos que provoca el sedentarismo, producto de la modernización y condiciones laborales

Función Moralizante

“Consiste en la utilización de la actividad física como factor de influencia en el desarrollo de valores y actitudes. Esta función aparece en las escuelas inglesas como una estrategia complementaria en la educación escolar que buscaba instalar en los jóvenes comportamientos apegados a ciertas pautas éticas y morales”. (Díaz Lucea, 1994)



Funciones de la Educación Física Escolar. Fuente: Díaz Lucea (1994)

2.2 Ejercicio Físico

Según nuestro conocimiento el ejercicio físico son actividades físicas practicadas repetitivamente con el fin de mantener o mejorar la condición física de las personas y la prevención de enfermedades.

Según la OMS *“el ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud.”*

Según MuskaMosston (1980) *“El ejercicio físico es un acto motor voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativamente y tiene intencionalidad.”*

También sabemos que existen tres tipos de ejercicio físico, los cuales son los siguientes:

- Ejercicio de flexibilidad: Se basa en trabajos de estiramiento para mejorar el rango de movimiento muscular y articular.

- Ejercicio aeróbicos: Son ejercicios que se realizan para aumentar la resistencia cardiovascular, donde encontramos las actividades de caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, etc.
- Ejercicios anaeróbicos: Estos ejercicios se basan en el mejoramiento de la fuerza muscular, ejercicios tales como entrenamientos con pesas, entrenamiento funcional, entrenamiento de velocidad, la calistenia, entre otros.

Según Grosser y Cols. (1991) *“El ejercicio físico es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”*. Según estos mismos autores, los elementos que definen los ejercicios físicos quedan centrados fundamentalmente en tres aspectos:

1. *Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en primer plano.*
2. *Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.*
3. *Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como el resultado de la actividad.*

Para Hipócrates el ejercicio físico es *“Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora”*, esta frase que trasciende a pesar de los años, se le da una notable importancia dentro de la medicina y la actividad física.

Complementando lo sabido por nosotros con los argumentos de los autores citados, podemos decir que coincidimos plenamente con lo expuesto, y reflexionamos que es preciso que los objetivos pretendidos por los ejercicios físicos estén orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida.

2.3 Deporte

El deporte a lo largo de los años ha recibido variadas definiciones según diferentes autores, por un lado Cagigal (1975) *“Deporte es juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico”*. Para García Ferrando (1990) *“El deporte es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”*.

Según Parlebas (1988) define el deporte como *“conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas”*. Para Sánchez Bañuelos (1992) el deporte es *“Toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”*. Romero Granados (2001) nos dice que el deporte es *“Cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o victoria a título individual o de grupo”*. Mientras que para Castejón (2001) la definición de deporte es más amplia diciendo que es *“actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con*

el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”, unos años después, el mismo Castejón (2004) nos dice que el deporte “es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan”.

Hernández Moreno (1994) siguiendo a algunos de los autores anteriormente citados resalta los siguientes rasgos que nos permite acercarnos al concepto deporte.

Deporte	Juego	Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico.
	situación motriz	Implican ejercicio físico y motricidad más compleja.
	Competición	Superar una marca o un adversario.
	Reglas	Reglas codificadas y estandarizadas.

	Institucionalización	Está regido por instituciones oficiales.
--	----------------------	--

Fuente: *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Moreno, J. H. (1994). (Vol. 8). Inde.

Podríamos decir entonces que el deporte es la realización de un ejercicio físico mediante una actividad lúdica (juego) y a modo de competencia, la institucionalización o creación de una estructura hace que este no se confunda con otros juegos que no entran en la definición de deporte. La presencia de estos conceptos nos permitirá diferenciar el término deporte de él de actividad física y ejercicio físico.

2.3.1 Deporte en Edad Escolar:

Referenciado a aquellas prácticas deportivas realizadas por niños y niñas realizadas en escuelas deportivas y clubes deportivos fuera del centro escolar.

En base a la información recolectada podemos decir que, de la misma forma que en muchos estudios relacionados con el deporte, ni todos los autores comparten siempre la misma distinción, ya que, por ejemplo, para Gómez y García (1993), citados por Blázquez (1999), y para el mismo Blázquez, el deporte escolar es *“toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”*. Por su parte, para De la Rica (1993), *“el deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas organizadas por los*

centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria”.

Para esta autora, el deporte escolar debe contemplarse desde un prisma pedagógico y relacionado con la asignatura de Educación Física.

Como vemos, no todos los autores opinan lo mismo respecto a esta orientación y la precedente, pero en base a sus apreciaciones podemos afirmar que el deporte en edad escolar no está solamente ligado a la realización de estos dentro del establecimiento escolar.

2.4 Salud

Según nuestro conocimiento el estado de salud engloba una conjunción triple: Física, mental y social. Siempre que estos tres ámbitos estén satisfechos completamente y en óptimas condiciones se puede empezar a llevar una vida de calidad, y esto se viene referenciando hace ya varios años con distintas definiciones de distintos autores, que no sólo relacionan la salud con una enfermedad, sino que es algo mucho más complejo que eso, es así como el término salud para la OMS (1948) es: *“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”*, para Perea (1992) la salud es *“Conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”*, según Shepard (1990) es *“Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica caracterizada por poseer un polo negativo y uno positivo.*

La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad.

La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”, para Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la

salud, apunta que este concepto es un *“factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”*, Martín (1995) dice que la salud es *“El proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, teniendo a la plenitud de su auto realización personal y social”*, Alessandro Seppilli (1971) define salud como *“una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social”*, según el Dr. Vicente Galli (1987) *“Es el balance entre el individuo y los otros, su ambiente, la historia y la producción de futuro, que se desarrolla en la totalidad del escenario social con sus múltiples intereses y movimientos”*. Según la información recopilada, podemos apreciar que las citas y definiciones de los autores no están muy lejos en cuanto al concepto de salud de lo que habíamos definido anteriormente. Con esto sabemos y ratificamos que la salud es el complemento de un bienestar físico, mental y social.

2.5 Sedentarismo

Para el objetivo de la investigación se hace indispensable el tener claridad respecto al concepto y definición que se le da al sedentarismo a nivel mundial, sus causas y qué factores influyen en este, es por eso que se ha recurrido a diferentes investigaciones y sitios para determinar estos puntos.

El sedentarismo según diferentes investigaciones da a entender que es la falta de actividad física regular, lo que por lo general pone al organismo en riesgo de contraer distintas enfermedades ya sean cardíacas, diabetes, hipertensión, osteoporosis, depresión y ansiedad, además de aumentar las causas de mortalidad.

“Se consideran sedentarias a las personas que no realizan actividad física por treinta minutos, a lo menos tres veces por semana” (Romero, 2009).

Otra definición que se hace del sedentarismo dada por la revista de Nutrición Chilena habla de que *“El sedentarismo favorece la aparición de problemas de salud en la población. La población escolar está en una etapa de independencia que genera la aparición de esta condición. La definición de sedentarismo está poco clara, lo mismo ocurre con la clasificación de sedentarismo, no solo se define como la ausencia de actividad física, también considera actividades destinada al tiempo de ocio. La manera en que se determina el sedentarismo, es identificando aquellos individuos que son inactivos” (Buhning K, Bravo C, Oliva P, 2009).*

La prevalencia del sedentarismo de la población mundial es muy alta y preocupante, ésta fluctúa entre el 60% de la población, la que es considerada inactiva físicamente, por lo tanto no son capaces de alcanzar los beneficios que trae la actividad física para la salud. El desarrollo económico de los países, el estilo de vida que lleva la población, promoción y la educación en las escuelas no ayudan a incentivar e interiorizar la actividad física a la vida de las personas. Dentro de estos factores podemos encontrar la poca participación de la actividad física en el tiempo de ocio y un considerable aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas y el cambio de comunicación que se establece en estos tiempos. El uso de aparatos tecnológicos como celulares, televisión, además del uso de medios de transportes como el automóvil, microbús, metro, entre otros, reducen la actividad física de la población.

“En la industria de las nuevas tecnologías el movimiento se considera sinónimo de ineficacia y la reducción del tiempo invertido en él es una de las

claves del aumento de la productividad; un modelo que, desafortunadamente, se está transmitiendo a los países en desarrollo". (Sara M., Javier R, Serafín De A, 2006).

En un estudio realizado a niños de la población española hace una referencia a las horas que estos pasan mirando la televisión en sus momentos libres, el cual está asociado altamente al bienestar emocional, pero asociado negativamente al bienestar físico.

Alteraciones Anatómicas y Funcionales que trae el sedentarismo

- * Pérdida de la masa muscular y ósea
- * Aumento de los depósitos grasos
- * Reducción de la volemia y aumento de coagulabilidad
- * Intolerancia a la posición erecta
- * Deterioro de la capacidad de aptitud aeróbica
- * Pérdida de minerales por aumento de la diuresis
- * Estreñimiento

2.5.1 Sedentarismo en Chile

La Guía para una Vida Activa y Saludable (2003) define el sedentarismo o al sedentario como *“aquel sujeto que realiza menos de 30 minutos de ejercicio físico de moderada intensidad, mínimo tres veces por semana”*.

La alta tasa de obesidad y enfermedades relacionadas a la inactividad física en Chile ha incentivado al Estado hace algunos años a tomar medidas para la promoción de la actividad física en el país. Recientes encuestas a la población han arrojado cifras preocupantes de sedentarismo.

“Un total de 10.875.906 de chilenos (80,2% de las personas de más de 18 años) son considerados sedentarios” según la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2016) del Ministerio del Deporte (Mindep) correspondiente a la realización de actividad física menor a 30 minutos, mínimo 3 días por semana, disminuyendo 2,6% respecto a la encuesta realizada en el año 2012. De este porcentaje, 2.834.245 personas son, además, inactivas que nunca han practicado actividad física ni deportes y peor aún, no desean o no les interesa hacerlo.

Las actividades físicas y deportes más practicados por la población nacional son el fútbol y sus derivados, tales como futbolito, baby fútbol con un 26,1% y luego acondicionamiento físico con un 13,5%.

Los factores principales por las que la población no practica actividad física y/o deporte son porque no tienen tiempo (50,7%) y por enfermedad o problemas de salud (13,7%).

Según el “Estudio Nacional de Educación Física” del año 2015, realizado a 9.568 alumnos de 8vo año básico de 309 establecimientos educativos de todo el país por la Agencia de Calidad de la Educación, podemos observar de que el 55 % de los alumnos presenta un peso normal, mientras que el 45% restante tiene exceso de peso, ya sea obesidad o sobrepeso según la medición del IMC (Índice de Masa Corporal). También apreciamos que el 75% de los alumnos no presenta riesgo cardiovascular, mientras que el otro 25% si lo presenta según la medición de ICC (índice cintura-cadera) de esta. En la población escolar la situación no es diferente, incluso el sedentarismo en este grupo etario pudiese tener mayor importancia, puesto que a esa edad no solo ocurren cambios fisiológicos, sino que también psicológicos y

sociales, que se van moldeando de acuerdo a la conducta del escolar, que en definitiva, son los determinantes de los hábitos de vida que trascienden a la adultez.

“La adolescencia (13-18 años) es la edad donde se observa un mayor descenso de la actividad física, especialmente en chicas, sobre todo en la actividades de mayor intensidad y en actividades deportivas no organizadas” (Sallis, 2000). Aunque comparativamente, los varones presentan un mayor descenso en sus niveles de actividad, estos siguen siendo más activos que las mujeres durante la adolescencia. Sallis (1993) estima que dependiendo del tipo de metodología utilizada para medir la actividad física, hay entre un 1,8% y un 2,7% de descenso por año en la actividad física realizada en chicos entre 10 y 17 años, mientras en chicas este descenso es mayor, entre el 2,6% y el 7,4% por año.

Conocer las cifras de inactividad física e identificar los factores que influyen en esta misma en niños son el objetivo de la investigación, en donde están en una edad crucial para desarrollar hábitos de vida saludable, tanto en la alimentación, educación y práctica de actividad física y/o deporte.

III. Marco Metodológico

3.1 Tipo de Investigación

La investigación es de un enfoque cuantitativo, de acuerdo a Hernández (1998) se refiere a este enfoque como el que *“Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”*, y del tipo descriptivo ya que, *“miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar”*. Por lo que, consiste en describir los fenómenos observados en los estudiantes de la muestra, permitiendo agrupar a los sujetos que comparten determinadas características importantes desde el punto de vista de los procedimientos de investigación, el cual pretende describir, determinar, indicar e identificar los factores que influyen en la inactividad física de estudiantes de octavo año del colegio academia de humanidades.

3.2 Diseño de la investigación

El tipo de diseño es no experimental transeccional descriptivo, según Hernández (1998) *“tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades; y así proporcionar su descripción”*. Por lo que se realizará una recopilación de información donde se utilizarán encuestas dirigidas a los mismos estudiantes de los distintos octavos de colegio con el objetivo de recabar y obtener información sobre los hábitos y conductas deportivas que estos poseen, durante y fuera de los horarios de clases, y así determinar el grado de inactividad física de ellos.

3.3 Etapas de la Investigación

- Exploración del problema de la relación entre las variables de adolescentes, actividad física.
- Elaboración del marco teórico
- Revisión de cuestionario y familiarización con éste
- Aplicación de la encuesta
- Tabulación, análisis e interpretación de los resultados
- Tabulación de los resultados
- Análisis de los resultados
- Interpretación de los resultados
- Planteamiento de conclusiones
- Elaboración del informe final

3.4 Población

La población seleccionada para esta investigación corresponde a 90 estudiantes de octavo año básico del Colegio Academia de Humanidades, ubicado en la comuna de Recoleta.

3.5 Muestra

El estudio se realizará en alumnos correspondiente a los 8vo años básicos del Colegio Academia de Humanidades, con un total de 50 estudiantes, los que representan el 55.6% de la población estudiada. La técnica de muestreo aplicada para la investigación fue muestreo aleatorio simple.

3.6 Técnica de Recogida de Información

El instrumento elegido para realizar la recopilación de datos de la investigación es el "Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas" del

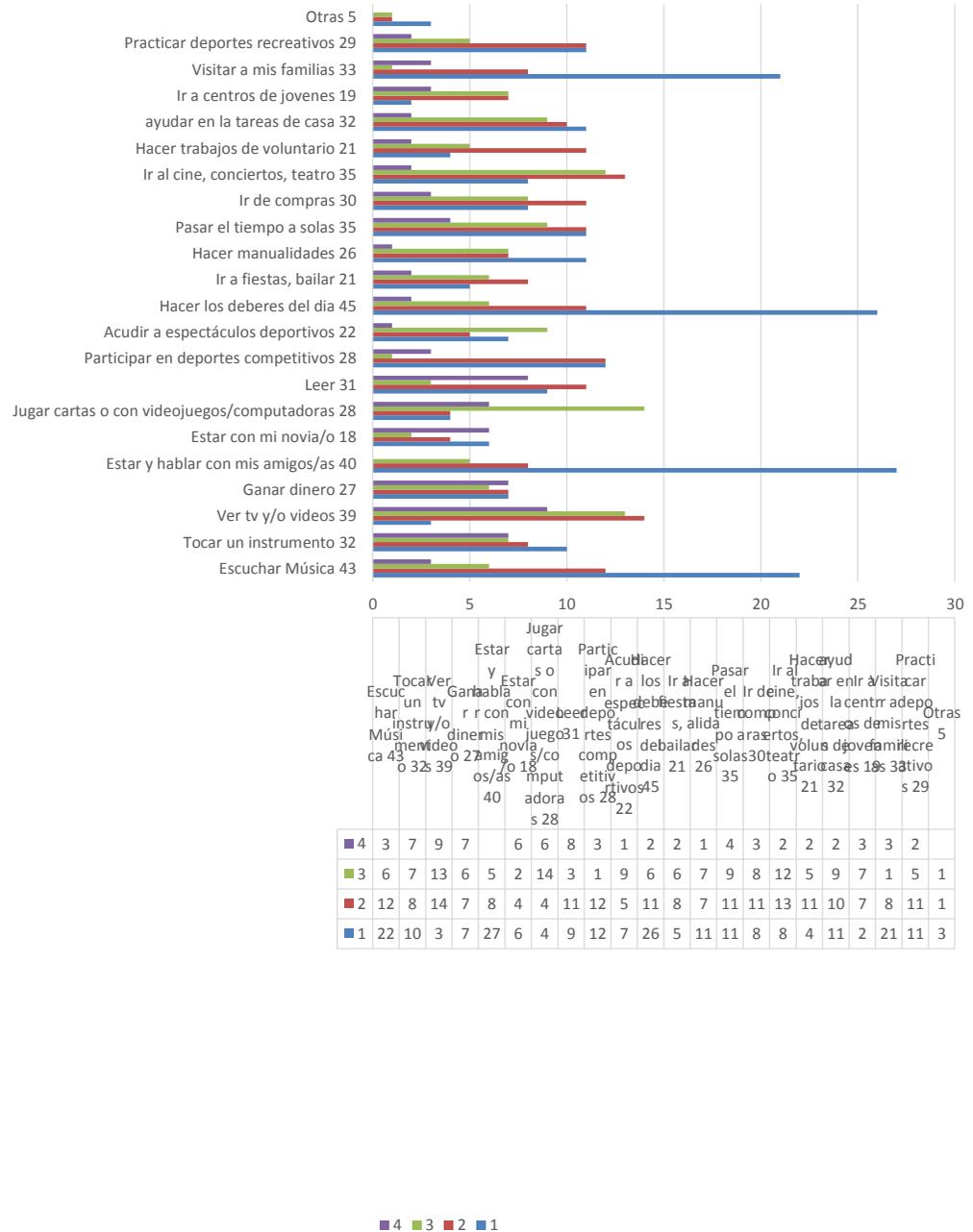
Doctor Maurice Piéron (ver anexo), del año 2010, en la cual se encuentran reflejados todos los puntos a estudiar en esta investigación. Este documento consta de 23 preguntas, donde existen respuestas con alternativas y preguntas para respuestas abiertas. El cuestionario busca conocer por qué los jóvenes no realizan actividad física

Éste instrumento se valida a través de un análisis comparativo, de tipo cualitativo, del cuestionario, frente a otros reportados en la literatura. El análisis es realizado por dos autores de forma independiente y un tercer revisor, donde el grado de concordancia entre los evaluadores del cuestionario fue alto.

IV. Análisis de Datos

4.1 TABULACIÓN GENERAL DE LOS RESULTADOS DEL “CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y CONDUCTAS FÍSICO-DEPORTIVAS”

1. Existen diferentes posibilidades de organizar tu tiempo libre. Nos gustaría saber que actividades consideras mas importantes y en cuales participas.

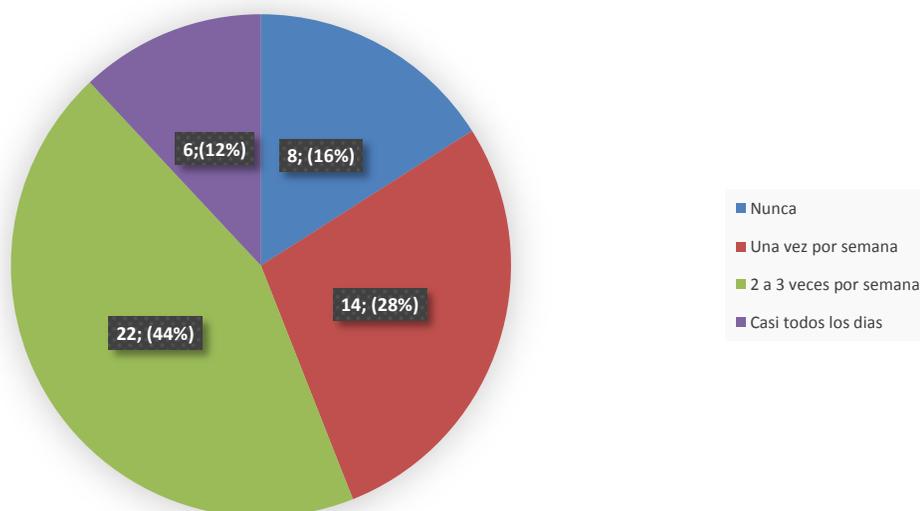


Pregunta 1: En esta pregunta los alumnos debían elegir las actividades que realizaban con mayor frecuencia. Entre las con opciones con más tendencia encontramos escuchar música con 43 selecciones de 50 encuestados. Y nos arrojó que para el 51% el muy importante escuchar música, para un 28% es importante, para el 14% poco importante y para el 7% muy poco importante.

La segunda opción con mayor tendencia es hacer los deberes del hogar, con 45 selecciones de 50 encuestados, y nos dice que el 58% de los alumnos lo encuentra muy importante ayudar en las tareas del hogar, para el 24% de los encuestados que seleccionaron esta actividad es importante, para el 13% es poco importante y para el 5% es muy poco importante. Y la tercera pregunta con más adhesión es estar y hablar con los amigos, con 40 selecciones de 50 encuestados, para el 67% de los alumno que seleccionaron es muy importante estar con sus amigos, el 20% lo encuentra importante, el 13% muy poco importante y el 0% muy poco importante. Mientras que la alternativa que nos habla de deportes recreativos solo fue seleccionada por 29 de 50 alumnos encuestados, para el 38% de los encuestados es muy importante, para el otro 38% es importante, para el 17% poco importante y para el 7% muy poco importante. La pregunta número 22 que les da la opción de agregar alguna actividad que realicen y no está en la encuesta fue respondida por solo 5 estudiantes de 50 encuestados, donde nos mencionaron actividades como hacer parkour, dormir, ir al cine y seguir a su artista favorito.

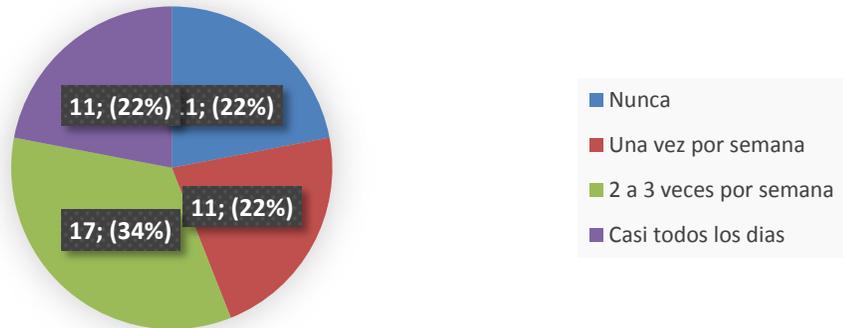
Según estos datos recopilados y analizando las opciones con mayor tendencia podemos decir que los alumnos le dan mayor importancia a actividades de su vida cotidiana más que actividades deportivas y recreativas.

2. Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades deportivas?



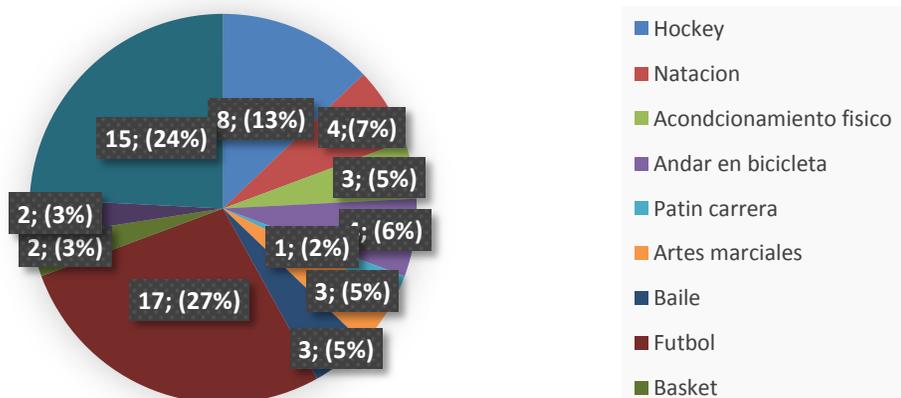
Pregunta 2: Siendo un total de 50 encuestados esta pregunta arrojó que el 56% de estos participan en actividades deportivas fuera del horario escolar, con una frecuencia de tres o más días a la semana. Por otro lado, un 16% que equivale a 8 personas del total de encuestados no participa en actividades deportivas fuera del horario escolar.

3. Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ej. Paseos, ir en bici, nadar y correr?



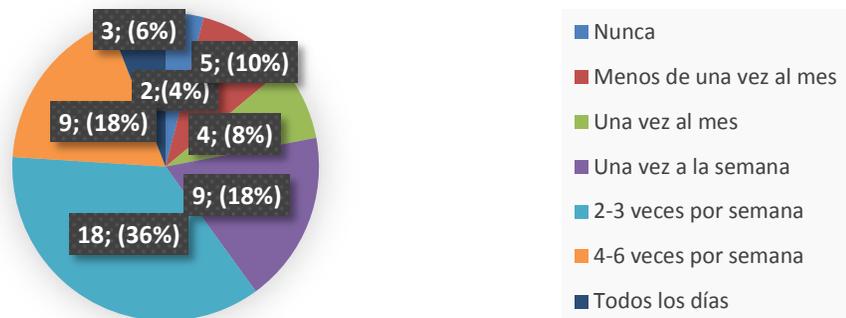
Pregunta 3: El 56% de los estudiantes encuestados participan en actividades recreativas al aire libre fuera del horario escolar con una frecuencia de 2 o más días a la semana, mientras que el 22% nunca realiza actividades recreativas al aire libre y otro 22% lo realiza con una frecuencia de al menos una vez por semana.

4. si realizas actividades físicas en clubes deportivos, fuera del horario escolar, ¿Cuáles realizas normalmente?



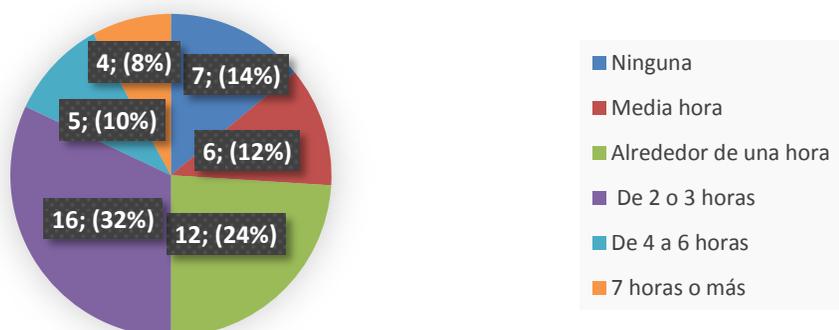
Pregunta 4: En este enunciado se les pregunta a los alumnos por las actividades físicas que realizan fuera del horario escolar, entre los que encontramos hockey, natación, acondicionamiento físico, andar en bicicleta, patín carrera, artes marciales, baile, fútbol, voleibol y basquetbol. Siendo el fútbol el más practicado con un 27%, seguido por el baile con un 24%.

5. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas veces por semana participas en deportes (como mínimo durante 20 minutos)?



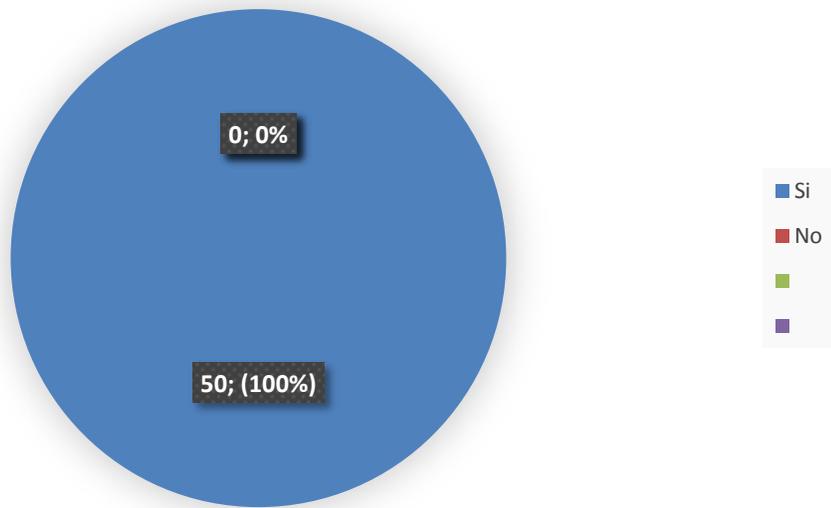
Pregunta 5: El 60% de los encuestados participan en deportes, de al menos 20 minutos, de 2 o más veces a la semana fuera del horario escolar. El 6% no participa en deportes fuera de su horario escolar de al menos 20 minutos de sesión. Y el 36% hace al menos una vez.

6. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?



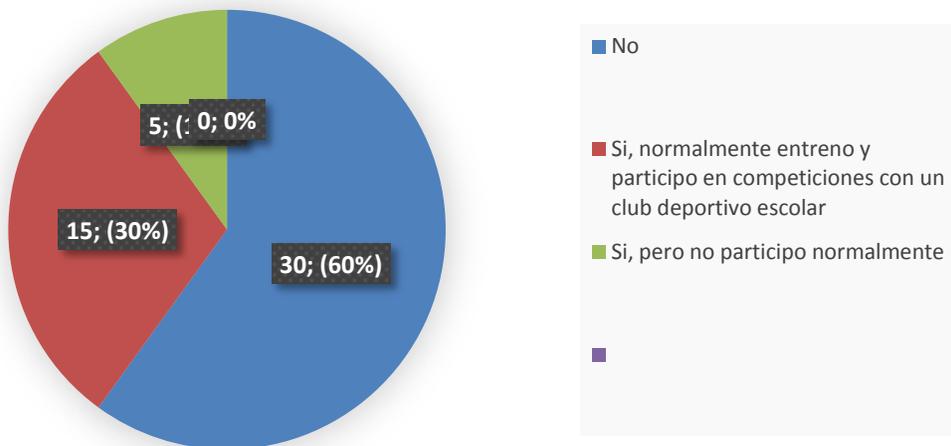
Pregunta 6: Fuera del horario de clases el 50% de los niños encuestados realizan desde dos horas de deporte a la semana. En tanto el mayor porcentaje es de dos a tres horas a la semana, mientras que el otro 36% realiza menos de una hora a la semana. 14% no realiza nunca.

7. ¿Hay algún club deportivo en tu colegio?



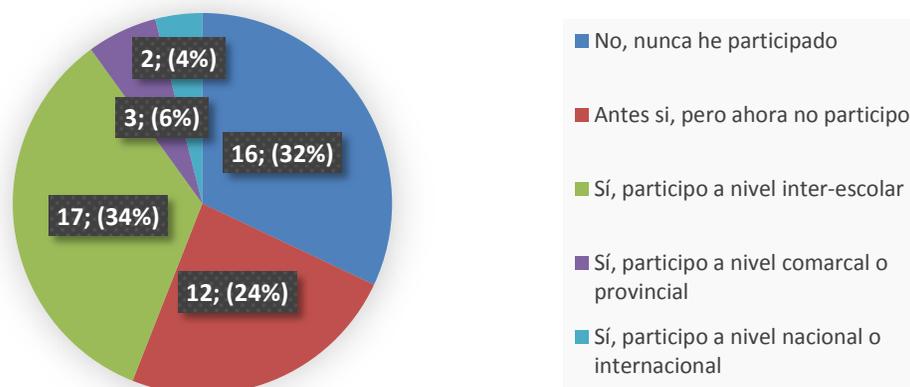
Pregunta 7: El 100% de los encuestados respondió que sí existe un club en su colegio, ya que, son todos miembros del mismo establecimiento educacional.

8. ¿Eres miembro de algún club deportivo escolar?



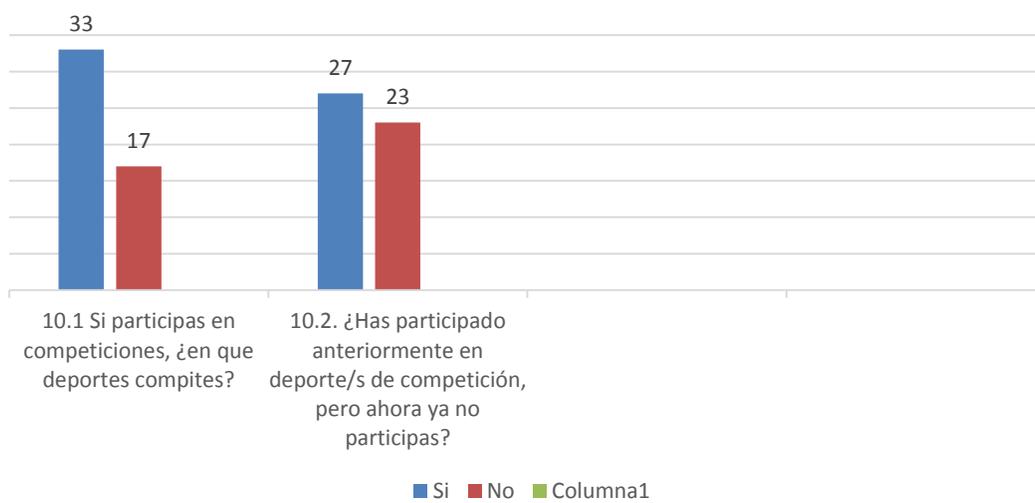
Pregunta 8: En esta pregunta la mayor parte de los encuestados responde que no son miembros de algún club deportivo escolar con un total de 30 personas que arroja un porcentaje del 60% del total. El 30% participa de manera regular y un 10% participa pero de manera intermitente.

9. ¿Participas en competencias deportivas? (por ej. Atletismo, partidos de fútbol)



Pregunta 9: El 32% nunca ha participado en competencias deportivas, otro 24% participó en alguna ocasión pero ya no, sumando un 56% de inactividad competitiva en el deporte. Mientras que el 44% participa en competencias deportivas en sus distintos niveles. 34% nivel inter-escolar, 6% nivel provincial y un 4% a nivel nacional.

10. Si participas en competencias, ¿en que deportes compites? Escribe el nombre del deporte o deportes

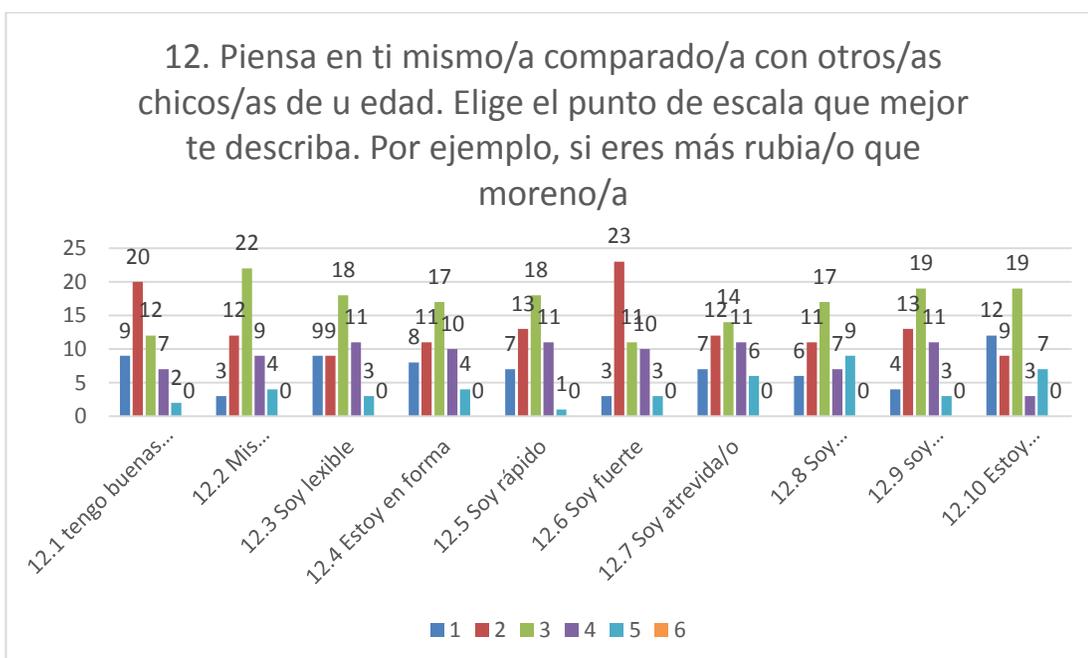


Pregunta 10: La pregunta número 10 dice “Si participas en competencias, ¿en qué deportes compites? Escribe el nombre del deporte o deportes” y tiene un anexo que dice “¿Has participado anteriormente en deporte/s de competición, pero ahora ya no participas? Escribe el nombre de esos

deportes” en la primera pregunta el 66% de los encuestados dijo que si participa en competencias deportivas, mientras que el 34% no lo hace. En la segunda pregunta el 54% dijo haber participado en competencias deportivas y ya no lo hace, mientras que el 46% dijo no haber participado nunca. Entre los deporte que nombraron los alumnos encontramos hándbol, voleibol, futbol, basquetbol, atletismo, patín carrera, karate, natación, hockey, tenis, cheerleader, rodeo, taekwondo, escalada, parkour, tenis de mesa, bicicleta y moto. Siendo la con mayor tendencia de participación el fútbol.

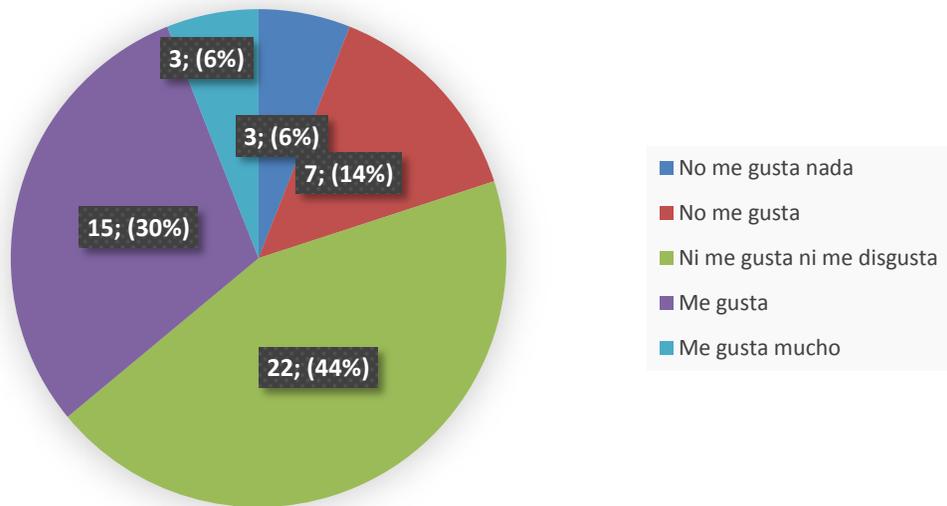


Pregunta 11: Respecto a la pregunta del qué piensan de su salud, de un total de 50 encuestados 16 personas respondieron la alternativa de que se encuentra muy sano equivalente al 32%, 56% la opción me encuentro sano y un 12% a que no se encuentra sano.



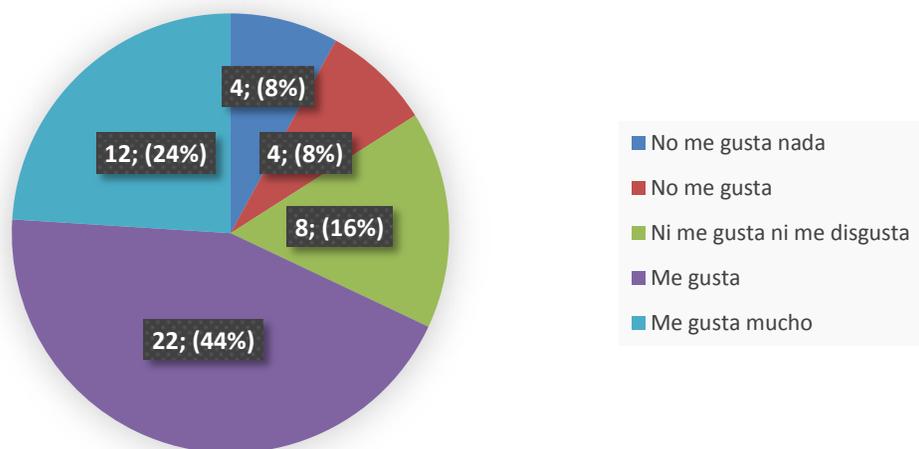
Pregunta 12: En esta pregunta los alumnos realizan una apreciación propia en base a enunciados dados, eligen entre el 1 y el 5, siendo el 1 los más cercano por ejemplo a ser rubio, el 3 una opción neutral, es decir, ni rubio ni moreno, y el 5 más cercano a ser moreno. La primera pregunta se trata de evidenciar si tienen buenas facultades deportivas o no tienen buenas facultades deportivas. El 18% de los encuestados dice tener muy buenas facultades deportivas, el 40% dice tener buenas facultades deportivas, el 24% dice no tener ni buenas ni malas facultades deportivas, el 14% dice tener malas facultades deportivas y el 4% dice tener muy malas facultades deportivas. Otra pregunta relevante es si estoy en forma o me canso fácilmente. El 15% dice estar en buena forma, El 22% dice estar en forma, el 40% dice no estar ni en forma ni cansarse rápidamente, el 16% dice cansarse no tan fácilmente, mientras que el 7% dice cansarse fácilmente. Y otra de las preguntas con mayor relevancia es si estoy satisfecho con mi aspecto o si no estoy satisfecho con mi aspecto. El 25% de los encuestados dice estar muy satisfecho con su aspecto físico, el 18% dice estar satisfecho con su aspecto, el 37% no está satisfecho ni insatisfecho con su aspecto, el 6% dice no estar satisfecho con su aspecto, mientras que el 14% no está nada satisfecho con su aspecto físico.

13. ¿Que piensas sobre ir al colegio?



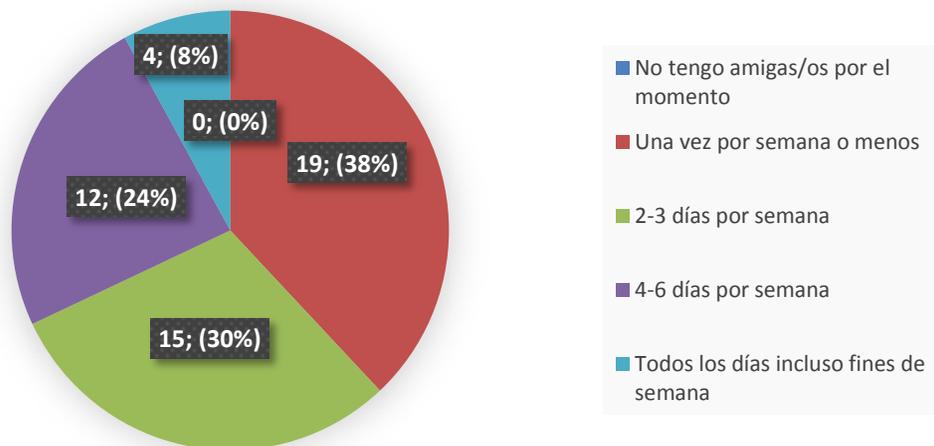
Pregunta 13: Al preguntar sobre de qué piensa de ir al colegio, respondió un 6% no me gusta nada, 14% que no le gusta, 44% le es indiferente optando por la alternativa ni me gusta ni me disgusta equivalente a 22 niños encuestados, 30% me gusta y 6% me gusta mucho.

14. ¿qué opinas de las clases de educación física de tu colegio?



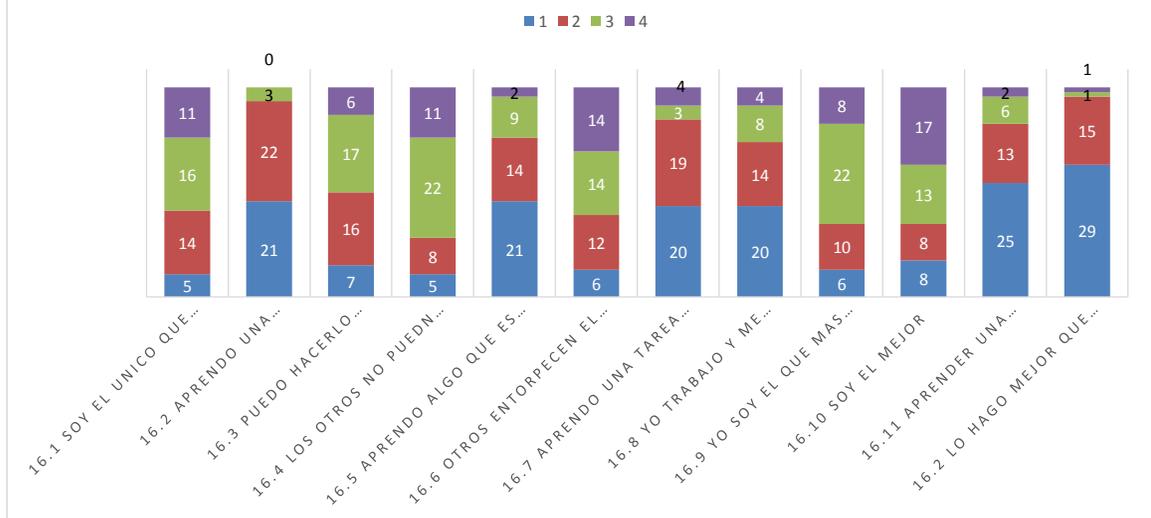
Pregunta 14: Lo que opinan respecto a la Educación Física en el colegio es que no le gusta nada la clase un 8%, no les gusta otro 8%, no les gusta ni disgusta 16%, 44% le gusta la Educación Física del colegio y un 24% le gusta mucho las clases de Educación Física

15. ¿Cuánto tiempo pasas con tus amigos/as fuera de las horas de clases?



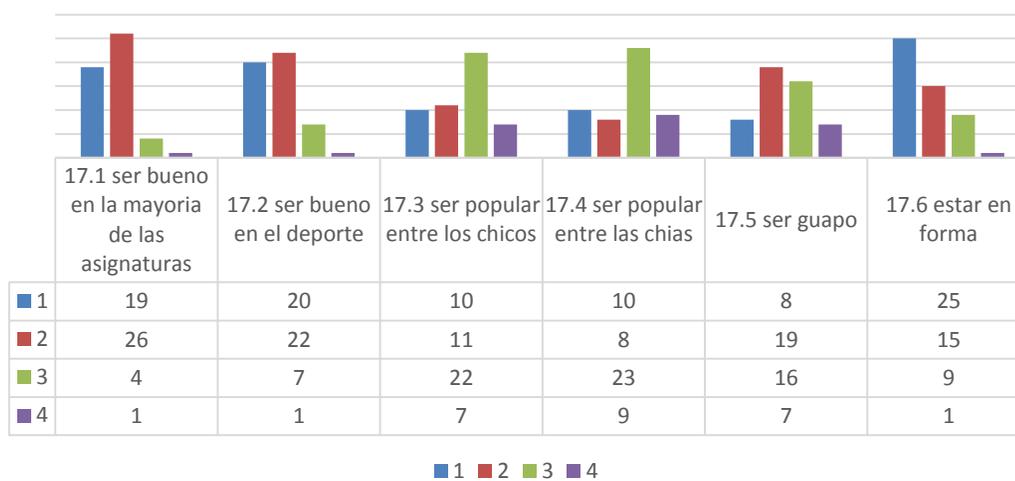
Pregunta 15: Respecto a la pregunta del tiempo en que pasan con sus amigos fuera de las horas de clases el 8% respondió que no tiene amigos por el momento, 38% una vez por semana, 30% dos a tres días por semana, y el 24% de cuatro a seis días a la semana. La mayoría de los niños comparten con sus amigos fuera de las horas de clases.

16. ESTA PREGUNTA SE REFIERE A LO QUE SIENTES CUANDO PARTICIPAS EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS. LEE ATENTAMENTE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES Y SEÑALA AQUELLAS QUE MEJOR DESCRIBAN CUANDO SIENTES TENER ÉXITO EN EL DEPORTE. SI NO PARTICIPAS EN NINGÚN DEPORTE PASA



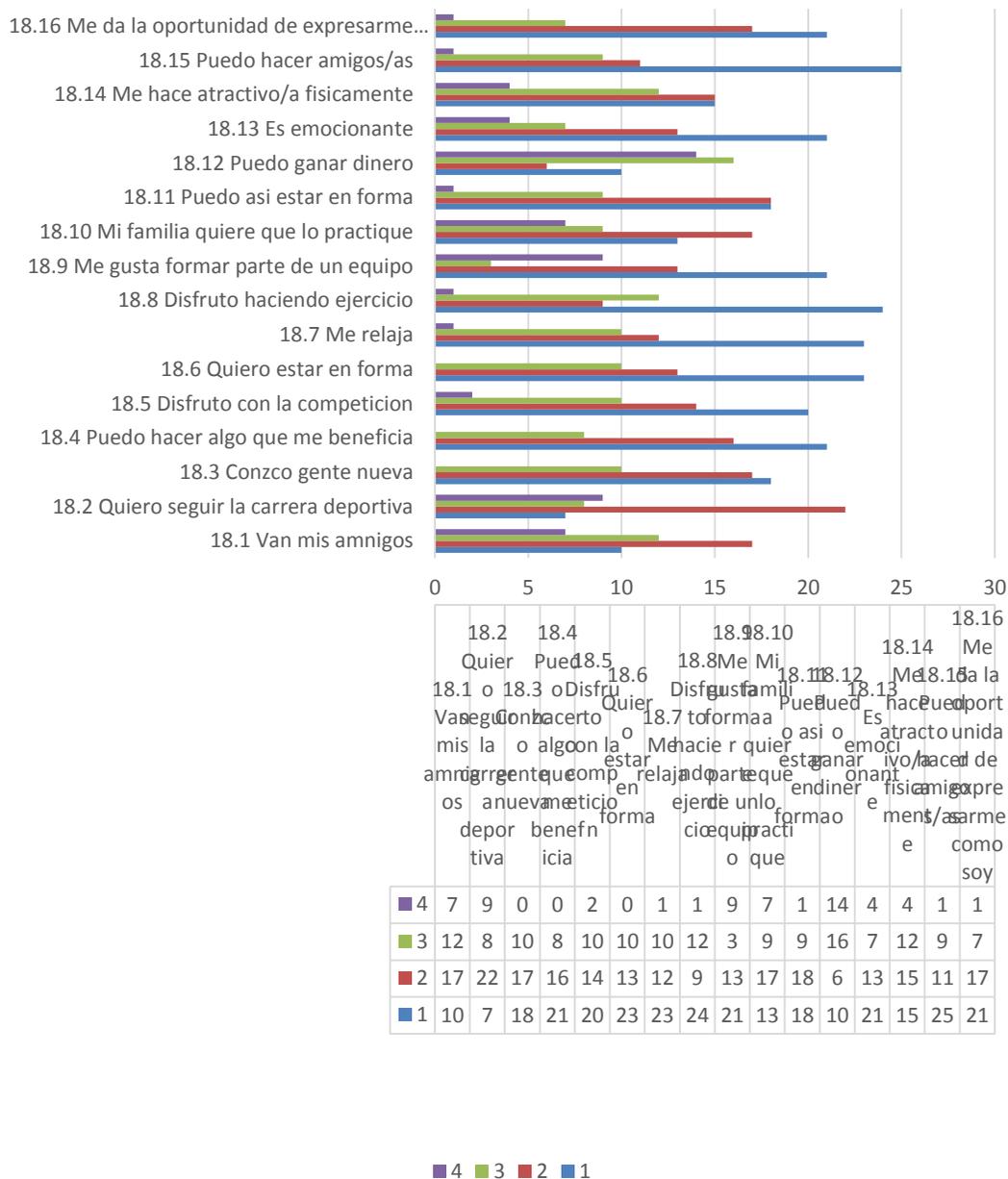
Pregunta 16: Esta pregunta es opcional, ya que si no practican deportes pasan a la siguiente pregunta, y fue respondida por 46 de los 50 encuestados. La pregunta parte con la consigna de “Creo que tengo éxito en el deporte cuando:”. En base a esto escogeremos las 2 preguntas más relevantes. La primera es “aprendo una habilidad nueva y me motiva a practicar más”, el 46% está totalmente de acuerdo, el 48% está de acuerdo, el 6% está en desacuerdo y el 0% está totalmente en desacuerdo. La otra alternativa relevante a nuestro parecer es “Soy el único que puede realizar una habilidad o jugar bien”, el 11% está totalmente de acuerdo, el 30% está de acuerdo, el 35% está en desacuerdo, mientras que el 24% está totalmente en desacuerdo.

17. A continuación piensa lo importantes que son estos seis aspectos.



Pregunta 17: En esta pregunta se busca conocer de los alumnos la importancia que tienen 6 siguientes aspectos. El primero es ser bueno en la mayoría de las asignaturas escolares, para el 38% de los estudiantes encuestados es muy importante, para el 52% es importante, para el 8% es poco importante y para el 2% es muy poco importante. El siguiente enunciado dice habla de ser bueno en los deporte, para el 40% es muy importante, para el 44% es importante, para el 14% es poco importante y para el 2% es muy poco importante. El tercer enunciado dice ser popular entre los chicos, el 20% piensa que es muy importante, el 22% dice que es importante, el 44% dice que es poco importante y el 14% dice que es muy poco importante. El otro enunciado dice ser popular entre las chicas, para el 20% es muy importante, para el 16% es importante, para el 46% es poco importante y para el 18% es muy poco importante. El quinto enunciado habla de la importancia de ser guapo, para el 16% es muy importante, para el 38% es importante, para el 32% es poco importante y para el 14% es muy poco importante. El último enunciado habla de estar en forma, para el 50% es muy importante, para el 30% es importante, para el 18% es poco importante, mientras que para el 2% es muy poco importante.

18. A continuación aparecen diversas razones para participar en el deporte. Piensa lo importante que es para ti participar. Si no practicas ningún deporte pasa a la pregunta 19.



Pregunta 18: En esta pregunta se les pregunta a los alumnos las razones para practicar un deporte y la importancia que le dan a esos factores. Analizaremos las preguntas más importantes para nuestra investigación. La primera alternativa que analizaremos será “participo porque van mis amigos”, Para el 22% es muy importante, para el 37% es importante, para el 26% es poco importante y para el 15% es muy poco importante. La otra alternativa que analizaremos será “Me da la oportunidad de expresarme como soy”, para el 46% es muy importante, para el 37% es importante, para el 15% es

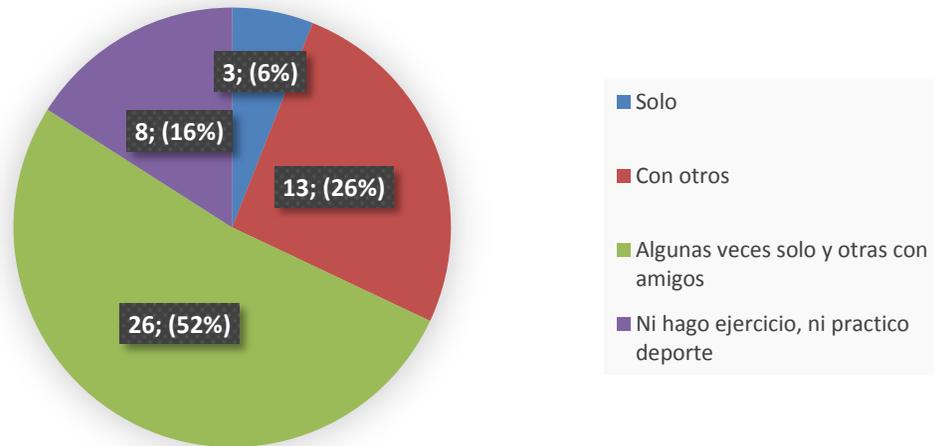
poco importante y para el 2% es muy poco importante. La última alternativa será “mi familia quiere que lo practique”, para el 28% es muy importante, para el 37% es importante, para el 20% es poco importante y para el 15% es muy poco importante.

Podemos analizar que los jóvenes le dan una gran importancia a la practicar deportes por el hecho de que van sus amigos y les da la oportunidad de expresarse como ellos son



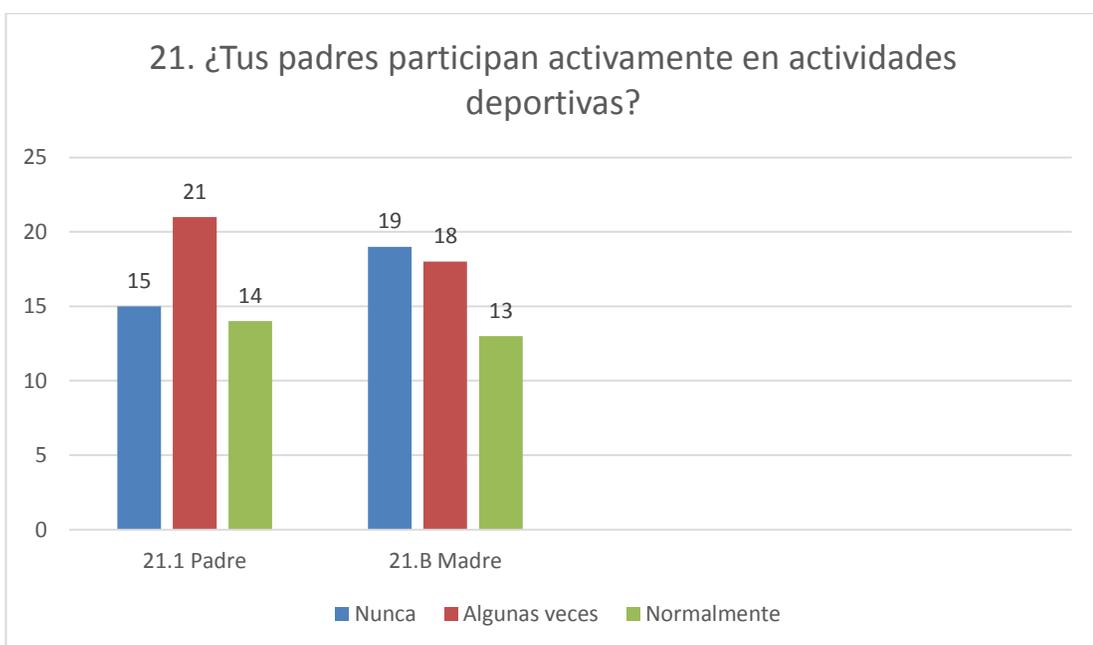
Pregunta 19: Las razones que exponen los encuestados que no realizan ningún deporte son variadas entre las más destacadas están: personas que no le agradan con un 22%, el 16% por falta de deportes alternativos, 10% por que nos les gusta el deporte.

20. ¿Sueles practicar algún deporte solo o con amigos?



Pregunta 20: Siendo 50 el total los encuestados el 52% suele practicar algún deporte algunas veces solos y otras con amigos, 26% con otros (amigos, conocidos), el 16% no practica deporte ni hace ejercicio, y sólo el 6% practica deporte solo.

21. ¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?



Pregunta 21: Según la participación de los padres en actividades deportivas de manera activa, 21 personas respondió que su padre participa algunas veces en actividades deportivas, 14 normalmente y 15 respondieron que nunca lo hacen. Respecto a las madres los datos son parejos, pero al contrario de los padres el valor más elevado es que nunca participan

activamente en actividades deportivas con 19 respuestas, 18 algunas veces y 13 personas de manera regular.

Se puede inferir de los resultados que, menos de la mitad de los padres y madres realizan actividades deportivas normalmente.

V. Conclusiones

5.1 Limitaciones

Durante el proceso de investigación, la principal limitación fue el coincidir en los tiempos y horarios para poder trabajar en ella. Esto es debido a las distintas actividades y/u obligaciones que se tenía durante el semestre cursado, ya sean, clases, prácticas profesionales, trabajo y seminario de grado.

Esto afectó en la organización y programación de los avances, retrasándolos y postergando la asistencia para aplicar el instrumento de evaluación ya que, los tiempos disponibles de los investigadores y para el establecimiento no coincidían.

Otra limitación fue la coordinación con el establecimiento, en donde en alguna oportunidad se acordó una fecha determinada para acudir a realizar la encuesta al colegio, y el grupo de curso no se encontraba.

5.2 Proyecciones

Una proyección que se puede conseguir de esta investigación es, que se puedan conocer más aspectos de los factores que influyen en la falta de actividad física en la población nacional, a través de nuevas investigaciones y un análisis más profundo.

Motivar a partir de los resultados maneras de combatir la inactividad física y crear formas alternativas, lúdicas para afrontar el problema en niños y jóvenes de la población chilena principalmente.

5.3 Conclusiones

Para llevar a cabo la realización de nuestro seminario, una de las claves era la recopilación de información sobre los factores que pueden estar influyendo en la no realización de actividad física de parte de los estudiantes de 8vo año básico del Colegio Academia de Humanidades de la comuna de Recoleta. Por lo que se utilizó un cuestionario, llamado “Cuestionario de Hábitos y Conductas Físico-Deportivas” de Maurice Pierón, el que mide la actividad física fuera del horario de clases de los estudiantes y además busca saber la importancia que le dan a la actividad física.

En base al estudio realizado y los resultados obtenidos respecto a nuestra problemática, hemos podido comprobar que los estudiantes del Colegio Academia de Humanidades, en un alto porcentaje practican y realizan actividades físicas y/o deportivas, el contrario de lo que se esperaba en preguntas sobre la participación en actividades deportivas fuera del horario escolar, el 56% de los encuestados dice hacer actividades deportivas con una frecuencia de 2 días o más a la semana, un 28% al menos una vez por semana y un 16% de ellos no realiza nunca actividades deportivas fuera del horario escolar, esto se complementa con las respuestas dadas en relación a la frecuencia de la práctica de deportes con una duración mínima de 20 minutos en el cual encontramos datos similares a la pregunta anterior, ya que un 60% realiza actividades deportivas dos o más días a la semana sesiones de al menos 20 minutos, dado que *“Se consideran sedentarias a las personas que no realizan actividad física por treinta minutos, a lo menos tres veces por semana”* (Romero, 2009), podemos concluir que menos de la mitad son personas sedentarias y con una actividad física regular baja, no considerando las horas de Educación Física.

Por otro lado, la participación de los encuestados en clubes deportivos es menor que el de los que no participan, ya que el 60% de los encuestados no participan y el 40% si lo hace. Por lo que se puede deducir que el ámbito no es tan desarrollado en el total de los niños y pierden el interés de competencia y participación en los deportes, ya que un 56% no participa o no ha participado nunca en competencias deportivas, dejando solo un 44% de niños que sí participan en competencias, ya sean inter-escolares, regionales, nacionales o internacionales.

Existen otros factores importantes en los encuestados, y esto hace referencia a la percepción que tienen de ellos mismos y su salud, los datos arrojados fueron de un 56% que si se encuentra sano versus un 12% que no se encuentra en un estado de salud óptimo, lo que nos da cuenta de que son los mismos que están dentro del porcentaje de personas sedentarias mencionadas anteriormente.

Respecto a la opinión sobre el asistir al colegio y el agrado hacia la clase de Educación Física es muy diferente, ya que si bien sólo a un 36% de los encuestados le gusta asistir al establecimiento, existe un 68% de aprobación sobre la clase de Educación Física, lo que nos hace pensar es que la actividad física en sí y realizarla individualmente no es tan motivadora como asistir a una clase en la que trabajan con sus propios compañeros y ejecutan actividades físicas donde desarrollan otras capacidades y habilidades, a diferencia de las otras asignaturas que pueden tener durante su estancia escolar y diaria.

Otros de los factores que se encontraron dentro de este estudio y porque no practican ningún deporte o no realizan actividad física los estudiantes, es por la falta de tiempo, ya que indican que luego de la rutina escolar no les queda mucho para compartir con sus familias o el estudio autónomo. Por otra parte, también mencionan y es de los más altos porcentajes (22%) que

simplemente no les agrada practicar ningún deporte porque tienen otro tipo de pasatiempos. Otro grupo reducido de encuestados mencionaron que no practican algún deporte o actividad física por la falta de deportes alternativos, ya que los establecimientos se basan en los más tradicionales y no les llama la atención participar de esas disciplinas.

Independiente de tener mayor o menor gusto por la realización de actividad física, encontramos resultados interesantes al momento de preguntar por la práctica de esta, ya que un 52% nos indica que prefieren realizar actividad física acompañado de amigos, y solo un 10% no le gusta hacer.

El factor social es uno de los que influye con más peso, ya que según las encuestas, se ve claramente una mayor participación en deportes y actividad física de parte de los estudiantes que realizan estas en conjunto de sus pares y además tienen su proceder de la familia, por lo que podemos inferir que, los estudiantes que si realizan actividad física o participan en algún tipo de deporte están influenciados por sus padres y su entorno. Por otro lado, encontramos a las familias que son más sedentarias y por lo mismo transmiten esa "rutina" de inactividad física a sus hijos, los que coincidentemente no realizan o no les gusta ningún tipo de deporte o relación con este, según el cuestionario realizado.

Según las preguntas planteadas en esta investigación y la información recopilada podemos concluir lo siguiente: Los factores que más influyen en la falta de realización de actividad física son escuchar música, estar y hablar con amigos y visitar a sus familiares. Siendo que según el cuestionario aplicado solo el 44% de los encuestados practica 1 vez por semana o no practica actividad física fuera del horario escolar.

La no realización de actividad física constante afecta de manera negativa a los estudiantes, provocando pérdida de masa muscular, aumento de la concentración de grasas y un aumento en las posibilidades de sufrir algún

tipo de enfermedad ya sea cardiaca, diabetes, hipertensión arterial, entre otras.

Por el contrario, los alumnos que si realizan actividad física de manera constante tienen una gran cantidad de beneficios, como reducir el riesgo de contraer distintas enfermedades, entre las que encontramos enfermedades cardiacas y diabetes mellitus, previene la hipertensión arterial y la osteoporosis, además de contribuir al bienestar psicológico reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.

Según nuestra investigación y los datos recopilados, podemos decir que, de los 50 estudiantes encuestados 22 son considerados sedentarios al realizar una vez a la semana actividad física fuera del horario escolar o no practicar.

Entonces podemos concluir según la información recopilada, que los alumnos que no realizan actividad física de forma constante se debe a: La falta de deportes no convencionales, a la falta de motivación desde su entorno familiar, a la ocupación de su tiempo libre en actividades de ocio (escuchar música, estar con los amigos, ayudar con los deberes del hogar, visitar a la familia, entre otras), otro factor es que no participan sus amigos, la participación de personas que no le agradan a los estudiantes, falta de tiempo y porque simplemente no les gusta hacer deporte.

Una propuesta de una estrategia de promoción de la actividad física según los resultados de las encuestas aplicadas seria la implementación de nuevos talleres deportivos orientados a los deportes no convencionales que llaman la atención de los estudiantes y que no son considerados por parte del colegio, como serian el parkour, cheerleader, bicicletas, skate y artes marciales. Estos deportes se pueden practicar sin ningún inconveniente en las instalaciones del colegio.

Bibliografía

- (1) Aznar Laín, S., & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación
- (2) Bañuelos, F. S. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*.
- (3) Becerro, J.F.M. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid: Impresion.
- (4) Becerro, J. F.M. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- (5) Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de nutrición*, 36(1), 23-30.
- (6) Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual* (pp. 122-3). Prensa española.
- (7) Castejón, F. J. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte: Educación deportiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, 10, 77.
- (8) Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesca, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
- (9) Devís, J. cols.(2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE, Barcelona.
- (10) Díaz Trillo, M., & Sierra Robles, Á. (2010). La condición física en la edad escolar: hábitos de práctica saludable.
- (11) Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2016). Ministerio del Deporte. Santiago, Chile: MINDEP.

- (12) Fernández García, E., Sánchez Bañuelos, F., & Salinero Martín, J. J. (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas. *Psicothema*, 20(4).
- (13) Figueroa de la Barra, J., & Mellado Araya, P. (2013). Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).
- (14) Floody, P. D., Navarrete, F. C., Barría, M. C., Poblete, A. O., & Lizama, A. C. (2015). Estado nutricional en escolares y su asociación con los niveles de condición física y los factores de riesgo cardiovascular. *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1036-1041
- (15) García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica.
- (16) Giménez. (2000). Características fundamentales de la actividad física y / o el deporte en diferentes períodos históricos.
- (17) Gómez, J., & García, J. (1993). El deporte en edad escolar. *Madrid: FEMP*.
- (18) Granados, S. R. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación* (Vol. 16). Universidad de Sevilla.
- (19) Grosser, M. cols.(1991). *El movimiento deportivo*.
- (20) Gruber J. Physical activity and self-esteem development in children: a meta-analysis. In: Stull G, Eckern H editor(s). *Effects of physical activity on children*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1986: 330–48.
- (21) López, Pedro Ángel; Influencia de factores psico-sociales en los hábitos de práctica de actividad física.

- (22) Lucea, J. D. (1994). *El currículum de la educación física en la reforma educativa* (Vol. 106). Inde
- (23) Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada*, 48(1), 185-206
- (24) MINISTERIO DE SALUD. (2001): Encuesta de Calidad de Vida y Salud. Chile 2000. Santiago, Chile: MINSAL.
- (25) Moreno, J. H. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo* (Vol. 8). inde.
- (26) Palou, Pere; Vidal, Josep; Ponseti, Xavier; Cantallops, Jaume; Borrás, Pere A.; (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Psicología del Deporte*, Sin mes, 393-398.
- (27) Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Universidad Internacional Deportiva.
- (28) Pierón, M. (Agosto, 2010). Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas.
- (29) Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (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.
- (30) Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413.
- (31) Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos.
- (32) Salinas, J. (2006). Promoción de salud y calidad de vida en Chile: una política con nuevos desafíos. *Revista chilena de nutrición*, 33, 252-259

- (33) Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & science in sports & exercise*.
- (34) Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., & Pérez, M. D. L. L. C. (1998). *Metodología de la investigación* (Vol. 1). México: Mcgraw-hill.
- (35) Sánchez Bañuelos, F. (1996). La valoración del Deporte y la Educación Física y su relación con la práctica del Ejercicio Físico orientado hacia la Salud.
- (36) Sánchez, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. *Madrid: Biblioteca Nueva*.
- (37) Sánchez, D. B., & Ramírez, F. A. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.

ANEXOS

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y CONDUCTAS FÍSICO-DEPORTIVAS

Por favor, responde a las siguientes preguntas marcando con una X aquella que elijas.

1. Existen diferentes posibilidades de organizar tu tiempo libre. Nos gustaría saber que actividades consideras mas importantes y en cuales participas.

En la lista siguiente aparecen diversas actividades (sección 1.1), señala lo importante que es para ti cada una de ellas. Luego, en la parte izquierda (sección 1.2), señala las que realizas regularmente.

		1.1	1.2				
Realizo regularmente			1	2	3	4	
1	<input type="checkbox"/>	Escuchar música	1.2.1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	Tocar un instrumento o cantar en coro	1.2.2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	Ver televisión y/o videos	1.2.3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	Ganar dinero	1.2.4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	Estar y hablar con mis amigos/as	1.2.5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	Estar con mi novio/a	1.2.6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	Jugar a cartas o con videojuegos/computadora	1.2.7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	Leer (por ej. Libros, revistas)	1.2.8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	Participar en deportes competitivos	1.2.9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	Acudir a espectáculos deportivos	1.2.10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	Hacer los deberes del día	1.2.11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	Ir a fiestas, bailar	1.2.12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	Hacer manualidades (fotografía, coser, hacer cosas, etc.)	1.2.13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)	1.2.14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	Ir de compras	1.2.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	Ir al cine, conciertos, teatro	1.2.16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	Hacer trabajo de voluntario o social	1.2.17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	Ayudar en las tareas de casa	1.2.18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	Ir a centros de jóvenes	1.2.19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	Visitar a mis familiares	1.2.20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	Practicar deportes recreativos	1.2.21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22a	<input type="checkbox"/>	Otras describelas por favor en el apartado 1.1.22b	1.2.22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1= Muy importante, 2= Importante, 3= Poco importante, 4= Muy poco importante

1.1.22b

2. Fuera del horario escolar: ¿con que frecuencia participas en actividades deportivas?

- 1 Nunca
- 2 Una vez por semana
- 3 2-3 veces por semana
- 4 Casi todos los días

3. Fuera del horario escolar: ¿con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ej. paseos, ir en bici, nadar y correr?

- 1 Nunca
- 2 Una vez por semana
- 3 2-3 veces por semana
- 4 Casi todos los días

4. Si realizas actividades físicas en clubes deportivos, fuera del horario escolar, ¿Cuáles realizas normalmente? _____

5. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas veces por semana participas en deportes (como mínimo durante 20 minutos)?

- 1 Nunca ()
- 2 Menos de una vez al mes ()
- 3 Una vez al mes ()
- 4 Una vez a la semana ()
- 5 2-3 veces por semana ()
- 6 4-6 veces por semana ()
- 7 Todos los días ()

6. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?

- 1 Ninguna ()
- 2 Una media hora ()
- 3 Alrededor de una hora ()
- 4 Una 2 o 3 horas ()
- 5 De 4 a 6 horas ()
- 6 7 horas o mas ()

7. ¿Hay algún club deportivo en tu colegio?

- 1 Si ()
- 2 No ()

8. ¿Eres miembro de algún club deportivo escolar?

- 1 No ()
- 2 Si, normalmente entreno y participo en competiciones con un club deportivo escolar ()
- 3 Si, pero no participo normalmente ()

9. ¿Participas en competiciones deportivas (por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol)?

- 1 No, nunca he participado ()
- 2 Antes si, pero ahora no participo ()
- 3 Si, participo a nivel Inter-escolar ()
- 4 Si, participo a nivel comarcal o provincial ()
- 5 Si, participo a nivel nacional o internacional ()

10. Si participas en competencias, ¿en que deportes compites? Escribe el nombre del deporte o deportes y la edad a la que comenzaste a competir.

10.1.

1. Comencé a competir en _____ a los _____ años
2. Comencé a competir en _____ a los _____ años
3. Comencé a competir en _____ a los _____ años

10.2.

¿Has participado anteriormente en deporte/s de competición, pero ahora ya no participas? Escribe el nombre de esos deportes y la edad a la que comenzaste y dejaste de competir.

1. Comencé a competir en _____ a los _____ años y lo deje a los _____ años.
2. Comencé a competir en _____ a los _____ años y lo deje a los _____ años.
3. Comencé a competir en _____ a los _____ años y lo deje a los _____ años.

11. ¿Qué piensas respecto a tu salud?

- | | | |
|---|----------------------------|-----|
| 1 | Me encuentro muy sano | () |
| 2 | Me encuentro bastante sano | () |
| 3 | No me encuentro muy sano | () |

12. Piensa en ti misma comparada con otras chicas de tu edad, o en ti mismo comparado con otros chicos de tu edad. Elige el punto de escala que mejor te describa. Por ejemplo, si eres más rubia lo que morena/o, pon una X como en el ejemplo.

	1	2	3	4	5	
	___	<u>X</u>	___	___	___	Soy rubia/o Soy morena/o
12.1	___	___	___	___	___	Tengo buenas facultades deportivas No tengo buenas facultades deportivas
12.2	___	___	___	___	___	Mis movimientos son elegantes Mis movimientos son torpes
12.3	___	___	___	___	___	Soy flexible No soy flexible
12.4	___	___	___	___	___	Estoy en forma Me canso fácilmente
12.5	___	___	___	___	___	Soy rápida/o Soy lenta/o
12.6	___	___	___	___	___	Soy fuerte Soy débil
12.7	___	___	___	___	___	Soy atrevida/o Soy tímida/o
12.8	___	___	___	___	___	Soy demasiado alta/o Soy demasiado baja/o
12.9	___	___	___	___	___	Soy demasiado delgada/o Soy demasiado gorda/o
12.10	___	___	___	___	___	Estoy satisfecha/o con mi aspecto No estoy satisfecha/o con el

13. ¿Qué piensas sobre ir al colegio?

- 1 No me gusta nada ()
- 2 No me gusta ()
- 3 Ni me gusta ni me disgusta ()
- 4 Me gusta ()
- 5 Me gusta mucho ()

14. ¿Qué opinas de las clases de educación física de tu colegio?

- 1 No me gustan nada ()
- 2 No me gustan ()
- 3 Ni me gustan ni me disgustan ()
- 4 Me gustan ()
- 5 Me gustan mucho ()

15. ¿Cuánto tiempo pasas con tus amigos/as fuera de las horas de clase?

- 1 No tengo amigas/os por el momento ()
- 2 Una vez por semana o menos ()
- 3 2-3 días por semana ()
- 4 4-6 días por semana ()
- 5 Todos los días incluso fines de semana ()

16. Esta pregunta se refiere a lo que sientes cuando participas en actividades deportivas. Lee atentamente las siguientes afirmaciones y señala aquellas que mejor describan cuando sientes tener éxito en el deporte. Si no participas en ningún deporte pasa a la pregunta 17.

	Creo que tengo éxito en el deporte cuando:	1	2	3	4
16.1	Soy el/la único/a que puede realizar una habilidad o jugar bien	()	()	()	()
16.2	Aprendo una habilidad nueva y me motiva a practicar mas	()	()	()	()
16.3	Puedo hacerlo mejor que mis amigos/as	()	()	()	()
16.4	Los otros/as no pueden hacerlo tan bien como yo	()	()	()	()
16.5	Aprendo algo que es divertido de hacer	()	()	()	()
16.6	Otros/as entorpecen el juego y yo no	()	()	()	()
16.7	Aprendo una tarea nueva esforzándome	()	()	()	()
16.8	Yo trabajo y me esfuerzo mucho	()	()	()	()
16.9	Yo soy el/la que mas puntúa o el/la que gana	()	()	()	()
16.10	Soy el/la mejor	()	()	()	()
16.11	Aprender una actividad me hace sentir realmente bien	()	()	()	()
16.12	Lo hago lo mejor que puedo	()	()	()	()

1= Totalmente de acuerdo, 2= De acuerdo, 3= En desacuerdo, 4= Totalmente en desacuerdo

17. A continuación piensa lo importantes que son estos seis aspectos.

	Es importante para mí....	1	2	3	4
17.1	Ser bueno/a en la mayoría de las asignaturas escolares	()	()	()	()
17.2	Ser bueno/a en el deporte	()	()	()	()
17.3	Ser popular entre los chicos	()	()	()	()
17.4	Ser popular entre las chicas	()	()	()	()
17.5	Ser guapo/a	()	()	()	()
17.6	Estar en forma	()	()	()	()

1= Muy importante, 2= Importante, 3= Poco importante, 4= Muy poco importante

18. A continuación aparecen diversas razones para participar en el deporte. Piensa lo importante que es para ti participar. Si no practicas ningún deporte pasa a la pregunta 19.

	Participo en el deporte porque...	1	2	3	4
18.1	Van mis amigos/as	()	()	()	()
18.2	Quiero seguir la carrera deportiva	()	()	()	()
18.3	Conozco a gente nueva	()	()	()	()
18.4	Puedo hacer algo que me beneficia	()	()	()	()
18.5	Disfruto con la competición	()	()	()	()
18.6	Quiero estar en forma	()	()	()	()
18.7	Me relaja	()	()	()	()
18.8	Disfruto haciendo ejercicio	()	()	()	()
18.9	Me gusta formar parte de un equipo	()	()	()	()
18.10	Mi familia quiere que lo practique	()	()	()	()
18.11	Puedo así estar en forma	()	()	()	()
18.12	Puedo ganar dinero	()	()	()	()
18.13	Es emocionante	()	()	()	()
18.14	Me hace atractivo/a físicamente	()	()	()	()
18.15	Puedo hacer amigos/as	()	()	()	()
18.16	Me da la oportunidad de expresarme como soy	()	()	()	()

1= Muy importante, 2= Importante, 3= Poco importante, 4= Muy poco importante

19. Si no practicas ningún deporte, ¿puedes nombrar algunas razones del por que no lo practicas? _____

20. ¿Sueles practicar algún deporte solo o con amigos/as?

1	Solo/a	()
2	Con otros	()
3	Algunas veces solo/a y otras con amigos/as	()
4	Ni hago ejercicio, ni practico deporte	()

21. ¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?

21a. PADRE

1	Nunca	()
2	Algunas veces	()
3	Normalmente	()

21b. MADRE

1	Nunca	()
2	Algunas veces	()
3	Normalmente	()

22. Tu sexo: 1 Hombre () 2 Mujer ()

23. Tu Edad: _____

