



Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes

Dificultades que presentan los estudiantes entre 15 y 16 años para realizar ejercicio físico en su tiempo libre, perteneciente a tres colegios del sector sur de Santiago, con alto índice de vulnerabilidad. Un estudio de caso.

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

Autores:

**Ávila Humeres Sebastián
Carvajal Ayala Nicolás
Flores Berrios Freddy
Lorca Muga Manuel
Molina Valdivia Daniel
Rodríguez Dotte Christopher
Seguel González Daniel**

Director de Seminario: Sr. Miguel Fernández

Santiago De Chile 2015

Dedicatoria

Dedicado a todos aquellos que la formación docente no considera y no tienen la oportunidad de acceder a la educación superior por la avaricia de unos pocos. Somos los de abajo y vamos por los de arriba.

Agradecimientos

Gracias a mi padre y a mi madre por acompañarme en estos 5 años, a los cimientos que me dejó mi viejo y al sudor con sangres que entregó mi vieja, gracias a la mujer que me acompañó en este sendero, en el mar y en el roquedal. Gracias a las palabras que me enseñan quien entrega flores y quién te recibe con un puñal. Gracias a mis errores por enseñarme el camino correcto y a mis aciertos por hacerme entender que el tiempo es oro, gracias a las personas pasajeras y a quienes no me acompañaron nunca, gracias a los que alguna vez me menospreciaron, a quienes me miraron en menos, a quienes hablaron de mi como si mi conocieran, porque con la boca cerrada hablé con actos y con mis actos dejé bocas cerradas. Gracias al Nikano por echarse el equipo al hombro. Gracias a los desvelos, a las ojeras, y a las escrituras nocturnas, gracias al hambre, al frío, a las zapatillas con hoyos, al desamor, gracias a la experiencia. Gracias al alcohol por darme estas amistades, gracias a estas amistades por darme alcohol.

“Gracias por rescatarme de morir en las tabernas

Gracias por regalarme tu luna de terciopelo

Gracias por salvarme cada noche entre tus piernas

Por reparar mis alas y prestarme tu cielo

Y gracias por resistir, por estar a mi lado

Por compartir conmigo la manzana del pecado

Gata en mi tejado

Gracias por enseñarme qué hay detrás de las palabras

Cuando las palabras pesan demasiado”

DANIEL ANDRES MOLINA VALDIVIA

Agradecimientos

“Vive bien, vive útil, vive contundentemente, vive maravillosamente, vive ahora, vive digno, vive honesto y claro, vive con verdad, vive amando, vive luchando a pesar del dolor, la desilusión o la injusticia. ¡Vive de manera extraordinaria! Porque seguro es que llegara el día en que tu vida entera pase como una película frente a tus ojos... y solo viviendo de manera extraordinaria lograras sentirte orgulloso de lo que has vivido”.

A mi Padre y Hermana por haberme entregado la mejor educación y las mejores lecciones de vida y por su apoyo incondicional.

Agradezco a mis amigos con los que he compartido grandes momentos y de seguro estarán ahí esperándome al culminar este proceso con su báltica en mano sentados en aquella plaza donde mismo lo hemos hecho durante toda la vida.

Especial agradecimiento a mis dos guardaespaldas que me han protegido, me han dado ánimo, me han acompañado y guiado y de seguro que algún día los volveré a ver.

Pues costo 5 años darme cuenta de que hoy en día vale más un vestido caro que un diploma, una cadena falsa que un ramo de flores, vale más parecer que “SER”, por eso no basta con ser inteligentes, no basta con tener la verdad, no basta con ser talentosos. Hay que tener huevos.

Daniel Seguel González

Agradecimientos

Primero que todo me gustaría partir comentando que nunca ha sido todo fácil, muchas veces los problemas de la vida me han hecho cuestionar si seguir o no con mi sueño. Justo en ese momento es cuando miro a mi alrededor y me doy cuenta que jamás me he encontrado solo en esto, es lo que me fortalece a seguir, a levantarme luego de cada derrota y seguir luchando para conseguir el éxito.

Estoy cumpliendo mi primer sueño de vida y nada de esto podría haber pasado sin la ayuda de mi familia, sin duda han sido mi pilar para seguir siempre adelante. Pero este logro principalmente lo comparto con mi madre Ángela y mi padre Arturo, que siempre han luchado por mis sueños, me dieron una segunda oportunidad cuando ya nadie confiaba en mí, ellos lo hicieron y su bondad, esfuerzo y perseverancia me ha permitido en estos momentos ser un profesional. También agradecer a mis hermanos y sobrinos que son mis ángeles en esta tierra.

Agradezco a mis amigos, que de una u otra forma han formado parte de este proceso, con consejos, abrazos, risas y lágrimas, hemos forjado todos juntos nuestras vidas. Pero sin lugar a duda un agradecimiento especial a un gran amigo que ha sido inspiración de vida para muchos de nosotros y darnos cuenta que la vida es una fiesta y se disfruta como tal. Sé que donde se encuentre sigue disfrutando, gracias Toco Toco “do or die”

Esto no termina aquí, mientras haya vida hay sueños por cumplir.

“El éxito llega cuando tus sueños superan tus excusas”

Cristopher Rodríguez Dotte

Agradecimientos

Me es difícil pensar en agradecer el logro de este proceso sin pensar en la palabra rebeldía, sin pensar en una nación Mapuche con más de 500 años de lucha por lo suyo, ni en héroes Rodriguistas luchando por lo nuestro, ni cientos de años de rebeliones en mi patria grande. Agradezco a cada persona que de su boca haya salido un grito de libertad, en especial a Sergio Berrios Paredes y Margarita Berrios Orellana cuya consecuencia y amor por el otro han sido inspiración en este proceso y lo largo de mi vida.

Agradezco a todos mis hermanos, a quienes la vida me dio y a quienes elegí para esta labor, agradezco a mi familia, a mi grupo de tesis con quienes trabajamos codo a codo, comprendiéndonos unos a otros en caso de no poder estar presentes en ocasiones, puesto que todos somos pobladores, quienes tuvimos que trabajar para poder solventar nuestros estudios . Agradezco cada risa, cada lágrima, cada gota de sudor.

Sobre todo agradezco a cada golpe, a cada vez que camine cuesta arriba, a todas las veces en que sentí el amargo sabor de la frustración, pues les debo el quien soy.

“Si la vida me golpea le enseño los dientes”

Freddy Flores Berríos

Agradecimientos

Quiero partir agradeciendo de manera alegórica a mi familia, quien me brindo el apoyo y las herramientas para conseguir esta hermosa profesión, con especial mención a mi padre y a mi madre por el acompañamiento, el sacrificio y las oportunidades que me han dado en la vida, agradecer también a mis compañeros y futuros colegas con quienes realizamos esta investigación por el aguante que pusieron y las millones de risas que me brindaron a lo largo de la carrera y este último trabajo, a todo el cuerpo docente de la universidad que a la larga, fueron quienes nos dieron la oportunidad de mirar esta profesión desde una perspectiva constructivista, y aquellos profesores que nos guiaron en las practicas, y sin duda agradecer a ideales que nos forjan como profesionales, y una visión de búsqueda del bien social, con las cual buscamos perpetrar este sistema cruel y despiadado, que nos somete y divide, pero que desde esta linda labor y desde lo más adentro de la sociedad lograremos un cambio, que jamás se olviden nuestras raíces, para fortalecerlas y crecer como persona día a día.

Sebastián Ávila

Agradecimientos

Ahora que ya se cierra una gran etapa y comienza una nueva, es que llega el momento de agradecer el apoyo recibido. Primeramente agradecer infinitamente a mi Padre por siempre estar cuando lo necesitaba, ya que gracias a él culminó este proceso, tanto académico como de vida, de la mejor manera posible. A mi familia, en especial a mi hermana que siempre ha estado conmigo, sobrinos, abuelos, mamá, tíos, primos, etc. También agradecer a los amigos que hicieron que este proceso fuese para mí algo que jamás olvidaré. A los amigos “de la vida”, esos que han estado durante la niñez y estarán hasta la vejez. Agradecer a nuestro gran grupo de tesis, por su comprensión, apoyo, trabajo, y por sobre todo por su gran amistad. También a mi novia por aguantarme y por apoyarnos en la tesis.

Por último, agradecer a la vida, al igual que Violeta, por la gente que ha puesto en mi camino, como a su vez por el camino que me ha presentado y el cual he elegido seguir. Arriba los que luchan.

Manuel Lorca

Agradecimientos

Mencionar primeramente que lo más importante para llegar a estas instancias es la perseverancia y el esfuerzo propio, pero de ninguna manera sería posible sin el empuje generado por todos quienes me acompañaron durante este proceso.

Gracias a cada una de las personas que estuvieron junto a mi durante mi formación, a profesores, compañeros y amigos, a todos los que en este proceso conocí, quienes aún me acompañan y a quienes ya no.

Agradezco a todos quienes me hicieron reír, y a quienes me vieron llorar. A todos con quien compartí momentos felices y a quienes prestaron su hombro en momentos tristes.

Gracias a mis compañeros por no perder el espíritu y las ganas, así como la capacidad de ver el lado positivo, superar los obstáculos demostrando empatía y comprensión, espero que nunca cambien su forma de ser, de pensar y de ver la vida. Especialmente con quienes compartí esta investigación gracias por aportar y ayudarme a lograr lo que hemos conseguido, cerrando este gran ciclo que forma una gran parte de nuestra formación. Gracias “cauros” Foquita-Manu-Perro-Dani-Dotte-Freddy.

Gracias a quien apareció en medio del camino y fue contante aporte en todo este ciclo gracias por ayudarme en todo a ti y a tu pelo rojo.

Agradecido de aquellos profesores que marcaron mi formación académica y también a aquellos que me entregaron cercanía y comprensión y confianza, que me guiaron, que se entregaron por completo para hacerme crecer como profesional, para mejorar como persona y ser un aporte a la sociedad y utilizar nuestro conocimiento y talento al servicio del resto.

Gracias a mi familia a quienes componen mi hogar por confiar en que lo podía lograr y estar presente siempre durante mi formación en mi mente y en mi corazón.

Agradezco a mis padres por criarme y enseñarme, por hacer de mí un ser consiente perseverante, por darme todo lo necesario para ser grande. A mi hermano y hermana por compartir cada experiencia y lección. A todos ellos por aguantar por comprender y por ayudarme cuando lo necesite. A Alejandro mi padre, a Paulina mi madre, a Sebastián mi hermano y Paulina mi hermana y al pequeño sobrino Maurito.

Gracias a toda mi familia y círculo cercano quien vio incrédulo como este desordenado metalero chascón se iba formando, aprendiendo, mejorando y logrando lo que nunca pensaron. A ellos les dejo la lección que con ganas y esfuerzo se puede llegar lejos y ser feliz desarrollándose en lo que a uno le gusta, no lo que diga el resto, no lo más fácil ni lo que deje más plata, persigan todo lo que han querido no importa que tan difícil o impensado parezca.

Finalmente agradezco a mí por estar convencido de querer ser mejor, de que se puede ser feliz sin gozar de grandes lujos ni grandes comodidades, que lo más importante al final de los días, será haber vivido haciendo lo que yo quería.

Tus alas al viento... Se fuerte, se brillante, libera tu fuego y lucha... no habrá quien te gane.

*Crucé los valles, las cenizas de entre tierras
En busca de las llaves para abrir las puertas
Ahora estoy cerca del altar, el secreto dentro
Como la leyenda que contó mi querida luz del sol
En el camino a la gloria honraré mi espada
para servir los ideales correctos y la justicia de todos.*

Nicolás Carvajal

Índice

RESUMEN	pág. 13
INTRODUCCION	pág. 16
CAPÍTULO I	
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	pág. 18
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	pág.19
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	pág. 20
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	pág. 20
1.3.1 Interés por la realización de ejercicio.....	pág. 20
1.3.2 Índice de prioridad social del universo de investigación.....	pág. 22
1.3.3 Índice de vulnerabilidad en colegios de la comuna.....	pág. 22
1.4 SUPUESTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	pág. 23
1.5 LIMITACIONES.....	pág. 23
1.6 OBJETIVOS.....	pág. 24
CAPÍTULO II	
MARCO REFERENCIAL	pág. 25
2.1 ANTECEDENTES TEÓRICOS.....	pág. 26
2.2 MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	pág. 28
2.2.1 Sedentarismo.....	pág. 28
2.2.2 Actividad Física.....	pág. 29
2.2.3 Inactividad Física.....	pág. 30
2.2.4 Ejercicio Físico.....	pág. 31
2.2.5 Vulnerabilidad.....	pág. 32
2.2.6 Tiempo Libre.....	pág. 33
2.2.7 Motivación.....	pág. 35
2.2.7.1 Motivación Intrínseca.....	pág. 36
2.2.8 Nivel socioeconómico.....	pág. 36

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO	pág. 38
3.1 FOCO DE INVESTIGACIÓN.....	pág. 39
3.2 MARCO METODOLÓGICO.....	pág. 39
3.3 MUESTREO	
3.3.1 Universo.....	pág. 42
3.3.2 Población.....	pág. 42
3.3.3 Muestra.....	pág. 42
3.3.4 Selección de la muestra.....	pág. 43
3.4 FUNDAMENTO Y DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO.....	pág. 43
3.5 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	pág. 44

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS DATOS	pág. 45
4.1 ÁRBOL DE CATEGORÍAS.....	pág. 46
4.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS.....	pág. 47
4.2.1 Categoría: Tiempo.....	pág. 47
4.2.2 Categoría: Entorno social.....	pág. 47
4.2.3 Categoría: Motivación Intrínseca.....	pág. 47
4.3 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS SUBCATEGORÍAS.....	pág. 48
4.3.1 Subcategoría: Responsabilidad familiar.....	pág. 48
4.3.2 Subcategoría: Seguridad.....	pág. 48
4.3.3 Subcategoría: Espacios.....	pág. 48
4.4 REFERENCIAS DE LAS CATEGORÍAS.....	pág. 49
4.5 REFERENCIAS DE LAS SUBCATEGORIAS.....	pág. 53
4.6 DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO.....	pág. 57
4.7 ETAPAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	pág. 57
4.8 FACILITADORES Y OBSTACULIZADORES.....	pág. 58

CAPÍTULO V

DISCUSIONES Y CONCLUSIONES	pág. 59
5.1 Resultados en relación a los objetivos de la investigación.....	pág. 60
5.2 Resultados en relación a los supuestos de investigación.....	pág. 65
5.3 Proyecciones de la Investigación.....	pág. 68
Bibliografía	pág. 69

ANEXOS

RESUMEN

La siguiente investigación tiene por objetivo comprender las dificultades que presenta jóvenes pertenecientes a colegios con alto índice de vulnerabilidad, para la realización de ejercicio físico.

Las principales razones que motivaron la elección del tema, surgieron de las experiencias vividas por los investigadores en sus intervenciones en centros escolares con altos índices de vulnerabilidad. Otro aspecto que complementó la elección del tema, es un estudio realizado por el Instituto Nacional de Deportes (IND, 2012) en conjunto con la Universidad de Concepción, en donde se indica que en los estratos socioeconómicos más bajos se encuentran mayores niveles de sedentarismo. Lo que provocó el hecho de querer profundizar en la realidad social de los jóvenes, para comprender los motivos que dificultan la práctica de ejercicio físico.

Para el desarrollo de esta investigación que tiene por objetivo comprender las dificultades que presentan los estudiantes entre 15 y 16 años para realizar ejercicio físico en su tiempo libre, perteneciente a tres colegios con alto índice de vulnerabilidad, se elaboraron supuestos que pretenden comprender los motivos que dificultan la práctica de ejercicio físico, generados por factores relativos al entorno social, al contexto familiar, a la motivación y al nivel socioeconómico de los alumnos pertenecientes a sectores vulnerables. Para obtener los datos de la investigación, se elaboró una entrevista, la cual se llevó a cabo en una reunión con cada estudiante, para luego levantar categorías en base a las respuestas recopiladas.

La finalidad es comprender cuales son los motivos y de qué forma estos dificultan la práctica de ejercicio físico en estos jóvenes provenientes de sectores vulnerables.

ABSTRACT

The objective of the following investigation is to fathom young people troubles, which belong to high vulnerability index schools, related to carry out physical exercise.

Investigators experiences and interventions in poor schools were the main reasons that motivate the choice of the topic. Another aspect which inspires the research was a National Sport Institute study (IND, 2012) together with Universidad de Concepcion. They claim that sedentary nature and lifestyle levels are highly found in low social status people. This statement allowed researchers to go into detail about which are exactly the causes that make difficult for children and teenagers to do exercise.

Inquiry development includes the aim: understand fifteen and sixteen years old students troubles to keep a healthy life and to do physical exercise on their free time. In this case three high vulnerability index schools will be analyzed. Assumptions were elaborated to comprehend the reasons which make difficult that physical exercise could be done by adolescents. For example facts related to the social environment, the family context, motivation and students that belong to low social-economic status.

Investigation evidence and information was gathered through an interview done to each student where categories were created according to the results.

The purpose of the study is to know the origin of the above mentioned problems and the way in which they alter the possibility of practice physical exercise by teenagers which belong to high vulnerability index schools.

TROKIÑ

Tüfachi küdaw fey pi chemu pu wecheke chillkatufe pepi aukatukelay filla chillkatuwe mew. Tüfachi dungu tripay witranmegelu ka kudawmelu chi pu che filla chillkatuwe mew. Ka konümgelu chi kudaw dewmalu chi Instituto Nacional del Deporte (IND 2012) fey pi filla gey chi pu che zoy chofüngey.

INTRODUCCIÓN

Para el desarrollo de la presente investigación, se planteó la siguiente pregunta. ¿Cuáles son las dificultades que presentan los estudiantes de entre 15 y 16 años para realizar ejercicio físico en su tiempo libre, perteneciente a tres colegios con alto índice de vulnerabilidad?

El objetivo general de esta investigación fue comprender las dificultades que presentan los estudiantes entre 15 y 16 años para realizar ejercicio físico en su tiempo libre, perteneciente a tres colegios con alto índice de vulnerabilidad. Para abordarlo, se desarrollaron los siguientes objetivos específicos:

- Identificar si el contexto familiar dificulta la práctica de ejercicio físico, de los estudiantes de entre 15 y 16 años.
- Conocer si el entorno social dificulta la práctica de ejercicio físico fuera del horario escolar, en estudiantes de entre 15 y 16 años.
- Analizar la relación que existe entre las categorías resultantes.

La metodología de la investigación se enmarcará bajo las características del paradigma cualitativo, el diseño de la misma estará bajo la modalidad Interactiva.

En cuanto a la recolección de la información, se empleará el diseño de estudio de caso y el instrumento que se utilizará para recoger los datos será la entrevista en profundidad, los datos obtenidos serán trabajados con la técnica del análisis de contenido.

Dentro de los principales resultados de la investigación se puede mencionar, por ejemplo, que en la comuna seleccionada para esta investigación existen espacios que podrían ser utilizados por la población en general para realizar ejercicio físico. En base a lo escuchado en las entrevistas, se puede decir que, si bien existen dichos espacios como plazas, canchas, áreas verdes etc.

Muchas veces son utilizados para otros fines, específicamente se transforman muchas veces en focos de delincuencia y drogadicción, y otros tantos espacios quedan finalmente situados en medio de un entorno peligroso, en materia delictual, donde muchas veces hay robos, drogas y balaceras. Se puede también estimar una relación entre el punto anterior y el motivo que dificulta la realización de ejercicio asociado al flujo vehicular, se debe recordar que los entrevistados manifestaron la gran cantidad de flujo vehicular como una dificultad para realizar ejercicio físico, ya que les parecía una situación peligrosa a la hora de trotar o andar en bicicleta.

Otro de los aspectos importantes que dificultan la práctica de ejercicio físico por parte de los entrevistados, fue el tiempo que deben dedicar a responsabilidades familiares u obligaciones de tipo escolar.

En síntesis, existen espacios para realizar ejercicio físico, pero por las características propias del entorno social, son utilizados con otros fines, existiendo en estos espacios, drogas, delincuencia, u otras situaciones en las cercanías como balaceras, robos etc. Por estos motivos algunos jóvenes desestiman utilizar estos espacios, prefiriendo en algunos casos, utilizar la calle para realizar ejercicio físico, ya que están menos propensos a las situaciones ya mencionadas y además no deben alejarse tanto de sus casas, aunque son conscientes de que el flujo vehicular podría ser un factor de riesgo.

Las características familiares, suelen presentar situaciones desfavorables a la hora de practicar ejercicio físico, situaciones como el cuidado de hermanos pequeños, sobrinos, hijos, disminuyendo el tiempo que los jóvenes podrán dedicar a la práctica de ejercicio físico, transformándose en una dificultad más para la realización de ejercicio físico.

CAPÍTULO I
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Hoy en día, la práctica de ejercicio físico se hace cada vez más visible en la ciudadanía. Pero aun sabiendo la importancia que esta posee, no todas las personas realizan ejercicio.

Según datos emitidos por el Instituto Nacional de Deportes (IND), en conjunto con la Universidad de Concepción, (IND. 2012), a través de la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes de la Población Chilena”, es posible encontrar a nivel nacional una mayor cantidad de población sedentaria en los estratos socioeconómicos bajos. Por este motivo surgen interrogantes como: ¿qué dificultades enfrentan los jóvenes provenientes de sectores vulnerables para realizar ejercicio físico?

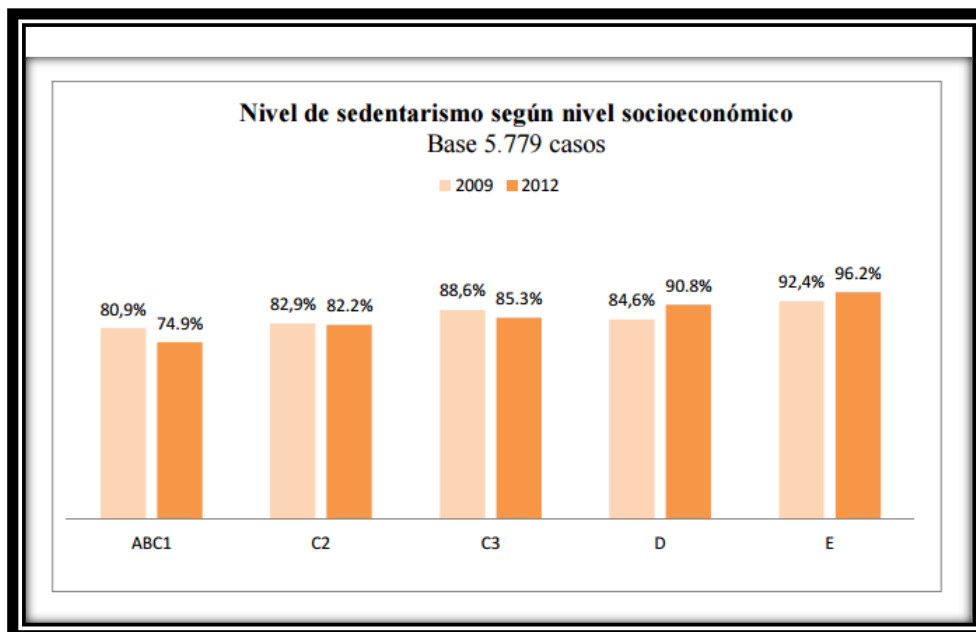


Figura 1: Nivel de sedentarismo según nivel socioeconómico

(Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes de la población chilena IND, 2012. Pág. 36)

Con la realización de esta investigación se busca dar respuesta a dichas interrogantes, desde el punto de vista que respecta a los motivos generales, asociados a la condición de vulnerabilidad, que dificultan la práctica de ejercicio físico. Por otra parte, la presente investigación considera necesario

indagar estos aspectos de manera más profunda, llegando a comprender los motivos que dificultan la realización de ejercicio físico.

Considerando esto último, se seleccionó como universo una comuna del sector sur de Santiago, considerada con un alto índice de vulnerabilidad según el Ministerio de Desarrollo Social (2014). En este sector se determinó cómo población tres establecimientos educacionales municipales.

La muestra serán 12 alumnos pertenecientes a tres colegios municipales de una comuna del sector sur de Santiago.

Esta selección también ha sido en función de la viabilidad del estudio, pues se cuenta con facilidades para tener acceso a los establecimientos de dicha comuna, para llevar a cabo la investigación.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las dificultades que presentan los estudiantes de entre 15 y 16 años para realizar ejercicio físico en su tiempo libre, perteneciente a tres colegios con alto índice de vulnerabilidad?

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Interés por la realización de ejercicio

En la actualidad se han implementado diversas actividades que intervienen en el ámbito lúdico de las personas. Según datos entregados por el Ministerio de Educación (2012), a través de la Encuesta Nacional De Hábitos De Actividad Física y Deportes en la Población Chilena, las personas que aseguran realizar actividad física y/o deporte (26,9%), lo hacen primeramente en recintos privados, gimnasios y clubes deportivos. La mayoría de las personas encuestadas (54,7%) consideran que deberían estar disponibles

talleres de gimnasia en el lugar donde viven, ya que esta alternativa incluye distintas disciplinas, como son aeróbica en el agua, baile entretenido, aerobox, entre otras. En segundo lugar, con un 23,9%, se encuentra la demanda por la existencia de talleres de fútbol. Por su parte, el running ha experimentado un alto crecimiento, situándose como el segundo deporte más practicado en Chile (con un 14,7% de las preferencias), después del fútbol (que tiene 21,5%). “Prácticamente todos los fines de semana hay una carrera y sólo en Santiago hay más de 500 eventos de running por año” (Chehtman 2014, Euromonitor).

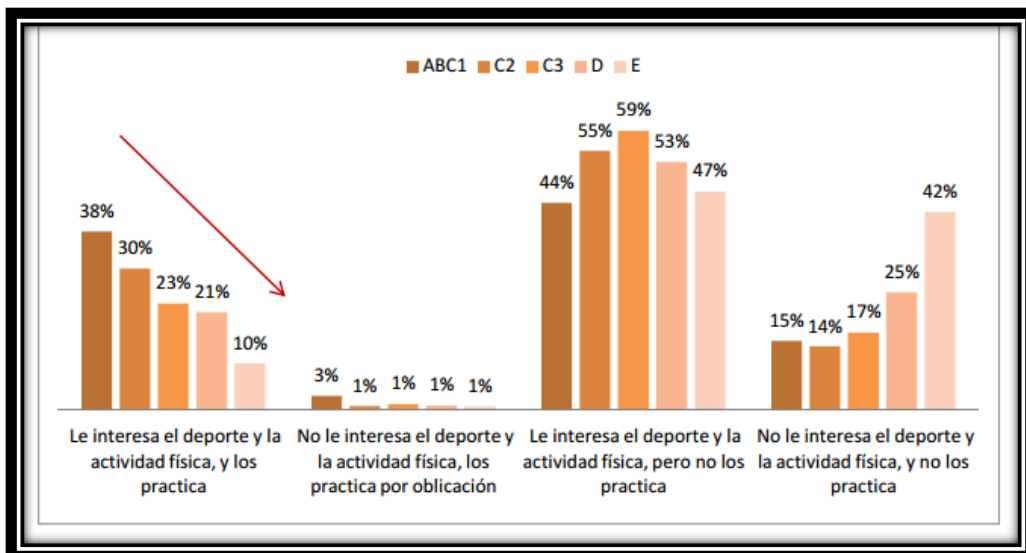


Figura 2: Interés por la realización de ejercicio físico según nivel socioeconómico

(Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes de la población chilena IND, 2012. Pág. 31)

Sin embargo, los niveles en cuanto a hábitos de vida saludable asociados a la actividad física y ejercicio físico en la población chilena, siguen siendo bajos, como se menciona en la encuesta desarrollada por el IND.

El Ministerio de Educación, en una publicación realizada para el diario La Tercera (2014), afirma que después de Estados Unidos y México, Chile es el tercer país con el estilo de vida menos saludable en el continente americano, llegando sobre el 80% de sedentarismo y un 50% de sobrepeso de la población mayor a los 15 años. Si se analizan estos datos y son contrastados con lo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la que

indica que “las personas entre 18 y 64 años deberían incluir ejercicio físico en su tiempo libre, dedicándole a lo menos 150 minutos a la semana a actividades aeróbicas de moderada a alta intensidad, o al menos 75 minutos de ejercicio aeróbico de alta intensidad semanal, o una combinación de ambas intensidades”, se puede notar lo alejada que está la población chilena de lo propuesto.

1.3.2 Índice de prioridad social de una comuna del sector sur de Santiago.

La Secretaría Regional del Ministerio de Desarrollo Social en su estudio sobre índice de prioridad social, realizado en el año 2014, define y clasifica cada comuna según su índice de prioridad social y vulnerabilidad. Este índice clasifica en cinco segmentos a las comunas, desde las de baja prioridad social como las comunas de Las Condes y Vitacura, hasta las comunas con alta prioridad social como La Pintana, Renca, Puente Alto y San Ramón.

En Santiago existe una gran desigualdad social y económica, dentro de las comunas más significativas en este aspecto, destaca la comuna seleccionada como universo de la investigación. Esta comuna está considerada como un sector de “media alta prioridad social” teniendo un 57,76% de población considerada en situación vulnerable (SEREMI de Desarrollo Social, 2014), es por ello que se utilizó esta comuna como universo en esta investigación.

1.3.3 Índice de vulnerabilidad en colegios de la comuna

El portal de datos públicos del Gobierno de Chile (2010), entrega un listado de diversos establecimientos educacionales del país según su índice de

vulnerabilidad. En la comuna existe una cantidad considerable de centros que pertenecen a esta categoría.

Con respecto a la calidad de vida de los alumnos, según la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), el Índice de Vulnerabilidad Escolar (IVE) de la comuna llega al 67,22%.

1.4 SUPUESTOS DE LA INVESTIGACIÓN

- 1) El entorno social al que pertenecen las personas del estudio, presenta situaciones desfavorables para poder realizar ejercicio físico.
- 2) El contexto familiar no fomenta la práctica de ejercicio físico.
- 3) Los alumnos provenientes de sectores vulnerables que desean practicar ejercicio físico de manera constante, no pueden realizarlo por motivos externos a su propio deseo y motivación.
- 4) El nivel socioeconómico al que pertenecen las personas del estudio, presenta situaciones desfavorables para dedicar parte de su tiempo libre a la realización de ejercicio físico.

1.5 LIMITACIONES

Dentro de las limitantes del estudio, se puede considerar la homogeneidad de la población escogida. Esto, se podría traducir en repuestas similares, que atendieran a las mismas problemáticas y dificultades originadas por situaciones parecidas. Lo que podría presentar obstáculos, según las características del estudio.

1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Comprender dificultades que presentan los estudiantes entre 15 y 16 años para realizar ejercicio físico en su tiempo libre, perteneciente a tres colegios del sector sur de Santiago, con alto índice de vulnerabilidad.

Objetivos Específicos

- Identificar si el contexto familiar dificulta la práctica de ejercicio físico, de los estudiantes de entre 15 y 16 años.
- Conocer si el entorno social dificulta la práctica de ejercicio físico fuera del horario escolar, en estudiantes de entre 15 y 16 años.
- Analizar la relación que existe entre las categorías resultantes.

CAPÍTULO II
MARCO REFERENCIAL

2.1 ANTECEDENTES TEÓRICOS

En Chile, el nivel de sedentarismo ha aumentado estos últimos años. A causa de esto, niños desde los 15 años de edad comienzan a presentar obesidad infantil y otros problemas a la salud asociados a una vida inactiva físicamente. Así lo demuestra el IND en la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población Chilena” del año 2012, donde deja reflejado que el 82,7% de la población lleva una vida sedentaria. Además, destaca que el nivel socioeconómico es un filtro para la realización de ejercicio físico, es decir, los que pertenecen a un nivel socioeconómico ABC1 son menos propensos a llevar una vida inactiva físicamente, en comparación al nivel socioeconómico del grupo D Y E.

Apoyando lo anterior, Miguel Ángel López, miembro del Departamento de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos de la Universidad del Bío Bío, publicó un artículo en el año 2012 respecto a la utilización de la televisión en jóvenes titulado “La televisión y su relación con el estado nutricional y frecuencia de consumo en niños de un conjunto habitacional en Chile”, se menciona que el adolescente, desde los 12 hasta los 18 años, prefiere realizar otras actividades en vez de practicar algún deporte. Considerando que el estudio se realizó a familias insertas en el nivel socioeconómico medio y medio-bajo, el estudio arrojó como resultado que el joven adolescente pasa casi 3 horas diarias sentado frente al televisor, manifestando que la TV el único medio de entretenimiento que poseen ellos y sus familias.

A su vez Loaiza y Atalah (2006), miembros del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Magallanes, realizan un estudio, donde se indica que los escolares de entre 10 y 17 años que veían más de 3 horas de TV al día, poseían un índice de masa corporal (IMC) superior al de los escolares que estaban sentados frente a un televisor menos tiempo.

Concluyendo que el televisor es un distractor de fácil manejo y adquisición para la gran mayoría de los niños del país, y que este aparato sería el principal detonador de la obesidad infantil y la inactividad física en niños.

Según los datos arrojados por la última Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, aplicada en el 2012, una de las variables a considerar, respecto a la práctica de ejercicio, es el nivel socioeconómico que presentan las personas del estudio. Este estudio, desarrollado por el IND, informa sobre los niveles de sedentarismo que presenta nuestro país. Dicho instrumento analiza diferentes variables, como lo son el interés en la práctica de ejercicio físico, los motivos que se tiene para realizar esta práctica, el tiempo destinado, entre otros. Dentro de dichos tópicos siempre se presenta la variable nivel socioeconómico.

Con los antecedentes entregados en este documento se da a conocer que en los estratos socioeconómicos más bajos, existe poca cultura deportiva y pocos hábitos de vida saludable y ejercicio. Dicho estudio si bien expone de manera precisa los resultados, no expone las limitantes que presenta la población en situación vulnerable para realizar ejercicio físico. Es por esto, que en esta investigación se pretende indagar sobre cuáles serían las dificultades que tendría la población, pertenecientes a sectores vulnerables, para no realizar ejercicios físicos.

2.2 MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 Sedentarismo

La palabra sedentarismo proviene del latín “sedere”, o la acción de tomar asiento. (RAE 2013)

El sedentarismo o bien la conducta sedentaria, es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal como: ver televisión, estar acostado o sentado. (R. Ramírez & Colls, 2015).

En nuestro país la Encuesta Nacional de Salud publicada el año 2003, por la Revista Chilena de Cardiología, consideró como activa “a la persona que practica una actividad física fuera del horario de trabajo equivalente a 30 minutos 3 veces por semana”, y sedentarios a quienes no cumplían esta meta (88% de los hombres y 91% de las mujeres), evidentemente la energía gastada en otros ámbitos de la actividad no fue considerada en esta encuesta.

Es importante mencionar que en la programación de campañas de salud públicas, destinadas a reducir las conductas sedentarias, aparece como un instrumento indispensable el estudio de la distribución del gasto energético (Revista Chilena de Cardiología 2009). Se puede decir entonces que un indicador de personas sedentarias es el gasto energético.

Por otro lado la OMS señala que los niños y adolescentes entre 5 y 17 años deben realizar, "al menos, 60 minutos de media a intensa actividad física diaria". "Realizar ejercicio durante más de 60 minutos proporciona beneficios de salud adicionales", apunta la OMS. "La mayor parte de este ejercicio diario debería ser aeróbico. Sin embargo, se deberían realizar también

actividades de mayor intensidad, incluidas aquellas que fortalezcan músculos y huesos, al menos tres veces por semana".

Se puede inferir que la OMS enlaza el concepto de actividad física con el sedentarismo, sindicando a quien no cumple con el mínimo establecido de actividad física, como un sujeto sedentario.

2.2.2 Actividad Física

La OMS (2012) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que conlleva un consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

A su vez, el Departamento de Salud y Servicios Sociales en "Physical Activity Guidelines for Americans" publicó un artículo el año 2008 en E.E.U.U; en el que al hablar de "actividad física" se hace referencia a los movimientos que benefician la salud. Se puede entender entonces, como todo movimiento del cuerpo que tenga como consecuencia un trabajo de tipo muscular, en el cual requiere una mayor energía a la necesaria para estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga o realizar trabajos domésticos o en el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

Complementando lo anterior, el Ministerio de Salud (MINSAL) realizó una publicación en la Revista Nacional de Salud (2011), donde se identifica a una persona activa como: "Todos aquellos sujetos que realizan actividad física en forma regular, por ejemplo: una caminata intensa durante 30 minutos, un trote durante 15 minutos o la práctica de un deporte durante 45 minutos, no menos de 3 veces a la semana".

Por su parte, Andersen L.B en su artículo "Todas las causas de mortalidad asociadas con la actividad física durante el tiempo libre, el trabajo y el

deporte”, publicado el año 2000, define actividad física como: la totalidad de la energía que se gasta al moverse. También concuerda en que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en que hay que mover el cuerpo, hacer las tareas del hogar, ir de compras, siendo la mayoría de esta parte inherente de nuestra rutina.

El Ministerio de Educación (2013) define actividad física como cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.

Como se puede notar, no existe una mayor controversia en lo que respecta a la definición de Actividad Física.

2.2.3 Inactividad Física

Se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud (OMS 2015). Es decir, realizar menos de 150 minutos de actividad física a la semana. Es importante mencionar que la recomendación de actividad física para salud, no incluyen actividades de intensidad ligera, como: ordenar o limpiar la casa, lavar los platos, planchar, cocinar, algunas tareas de oficina, etc. (Ramírez & Colls, 2015).

2.2.4 Ejercicio Físico

El ejercicio Físico según la OMS (2012) es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que exigen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, y de tareas domésticas y actividades recreativas.

Aportando a lo anterior sobre ejercicio físico, Grosser en el año 1988 caracteriza al ejercicio físico como “la suma de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos o para la realización de una actividad cotidiana a través del tiempo”.

Este mismo autor años antes de dicha publicación, en el año 1985 indica que todas las personas disponen de un cierto nivel de ejercicio físico para llevar a cabo alguna de sus ocupaciones; en la vida cotidiana y en la vida profesional, en los trabajos artísticos y, sobre todo, en el deporte.

Por otro lado, en el libro “Hacia una aptitud deportiva saludable” publicado el año 2008, L. Valenzuela se refiere a “ejercicio saludable”, de manera similar a las definiciones ya entregadas de ejercicio físico, como “el esfuerzo programado, que se realiza sistemáticamente, con sentido y conscientemente variando la frecuencia, la intensidad y el volumen de carga del esfuerzo, para provocar una adaptación orgánica, seguida de cambios funcionales y estructurales en todas las dimensiones (afectiva, cognitiva y motriz) del individuo, que incidirán en la salud de ellos y en una mejor calidad de vida y la relación con su entorno”.

2.2.5 Vulnerabilidad

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja (2015), define vulnerabilidad como la capacidad disminuida de una persona o un grupo de personas para anticiparse, hacer frente y resistir a los efectos de un peligro natural, económico, y para recuperarse de los mismos.

Si bien el concepto de vulnerabilidad está en una parte dirigido hacia los desastres que pueden hacer peligrar los logros del desarrollo como personas desplazadas, refugiados, repatriados, etc. También se encuentra esta definición, entregada por la misma institución, más orientada hacia la pobreza y los niveles socioeconómicos que posee un grupo familiar para poder enfrentar el gasto diario de supervivencia.

Aportando con otra arista del concepto, el autor Joshep Ramos, en una publicación editada el año 2005 llamada “Los vulnerables”, plantea que la pobreza económica es un problema que ha crecido considerablemente estos últimos 20 años en la población chilena, y que está directamente ligada con la vulnerabilidad. Esta última, la define como el índice medio por nivel de ingreso en un grupo familiar (\$175.000 mensuales para una familia de 4 integrantes) y a su vez la capacidad que posee este grupo para generar ingresos.

Complementando lo expuesto, el informe de la situación social publicado el año 2013, complementa lo anterior sobre vulnerabilidad, definiendo esta como un estado de elevada exposición a determinados riesgos e incertidumbres, combinados con una capacidad disminuida para protegerse o defenderse de ellos y hacer frente a sus consecuencias negativas.

Por último, según un artículo publicado por la Universidad del Bío-Bío, la vulnerabilidad es entendida como una condición social de riesgo, de dificultad, que inhabilita e invalida, de manera inmediata o en el futuro, a los grupos afectados, en la satisfacción de su bienestar -en tanto subsistencia y calidad de vida- en contextos socio históricos y culturalmente determinados.

(C. Perona, N. Crucella, 2000)

2.2.6 Tiempo Libre

Como plantea Padilha, el tiempo libre puede ser un tiempo de alienación y consumismo, o por el contrario, ser un tiempo de reflexión y praxis. El autor también menciona que “en un abordaje crítico de la sociedad el tiempo está lleno de contradicciones, lo que hace que el tiempo libre, como fenómeno social, también sea contradictorio”. (Padilha, 2001, 2004).

A su vez, el autor Grushin (2006), en su libro “El tiempo libre”, llama tiempo libre a la parte del tiempo no ocupado por el trabajo y que deja nulo todo género de obligaciones, es decir que es el que el hombre utiliza a su libre disposición para fines no productivos o los que se estimen convenientes.

Por otra parte, la doctora Montserrat Sánchez (2014), en su libro “Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social”, dice que el tiempo puede dividirse en dos categorías, el tiempo disponible y el tiempo no disponible. La autora propone que el tiempo libre es una sub categoría del término “tiempo disponible”, esta categoría se divide en “ocupaciones auto impuestas” la que está enfocada a la dedicación de deberes auto impuestos, como participar en actividades de carácter religioso o de tipo social, y el “tiempo libre” considera todas aquellas actividades que no tienen una finalidad en sí mismas y no necesariamente deben ser actividades placenteras.

TIEMPO	DISPONIBLE	OCUPACIONES AUTOIMPUESTAS	Actividades religiosas Actividades voluntarias de tipo social Formación institucionalizada
		TIEMPO LIBRE	Ocupaciones no autotéticas Estéril o desocupado Ocio
	NO DISPONIBLE	TRABAJO	Remunerado o escuela Trabajo doméstico Ocupaciones paralaborales
		OBLIGACIONES NO LABORABLES	Necesidades biológicas básicas Familiares Sociales

Figura 3: Cuadro resume categorías del tiempo. Montserrat Sánchez

(“Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social”. Montserrat Sánchez, 2014)

Se puede inferir entonces, que para Grushin, el tiempo libre es un tiempo que el hombre destina para lo que este desee, y que puede no representar productividad alguna. Por otro lado Padilha apoya lo anterior, proponiendo que el tiempo libre también puede ser un momento de alienación, pero a diferencia de Grushin plantea que este puede ser un momento de praxis, es decir el tiempo libre podría ser destinado para fines productivos, siempre y cuando forme parte del deseo del individuo.

En la investigación se entenderá tiempo libre como el tiempo que puede ser destinado a labores, tareas o actividades, que atiendan al deseo del individuo pudiendo ser este tiempo, un momento de nula ocupación o de ocio así como un momento de reflexión, praxis o destinado a tareas improductivas, también es importante mencionar que en la investigación se considerara el tiempo fuera de la jornada escolar.

Se consideran estos conceptos en el sentido dado en las anteriores definiciones como ejes centrales para orientar el desarrollo de la investigación, argumentando y clasificando las diferentes actividades de todo tipo que realicen los individuos de la muestra, a través de la información que se obtenga.

2.2.7 Motivación

La Real Academia de la Lengua Española (RAE) define motivación como ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia.

Para profundizar la definición sobre motivación, se mencionará la “Jerarquización de Maslow” donde se propone la “Teoría de la Motivación Humana”, esta teoría presenta cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. (Quintero; J; 2007).

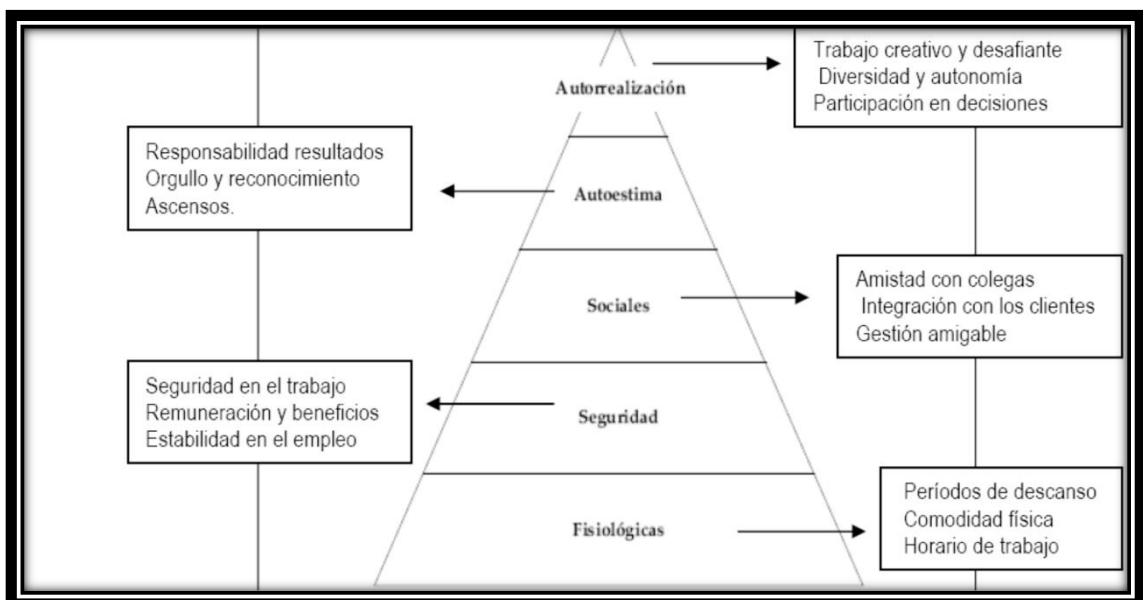


Figura 4: Figura 3: Pirámide de Maslow “La teoría de la Motivación y la Jerarquía de las Necesidades.

2.2.7.1 Motivación Intrínseca

Se puede definir como aquella voluntad relacionada a la necesidad de explorar el entorno, el impulso de la curiosidad y el placer propio de realizar alguna actividad, sin recibir una gratificación externa directa. (Vallerand y cols. 1989, 1993).

2.2.8 Nivel socioeconómico

Una investigación de mercado realizada el año 2013 por NOVOMERC CHILE, define el concepto de grupo o nivel socioeconómico como una categorización que se realiza a los grupos familiares en base a la posesión de algunos bienes materiales como tenencia de televisor a color, teléfono o automóvil y sectores donde se ubica su hogar.

Esta categorización clasifica los niveles socioeconómicos, asignándole una letra a cada uno desde la letra A hasta la letra E. La clasificación socioeconómica que hoy se utiliza en nuestro país coloca a la población ABC1 como el segmento Alto; C2, medio-alto; C3, Medio; D, Medio-bajo; E, para el segmento más bajo.

Además plantean que esta escala no tiene comparación a nivel internacional, lo que implica que los niveles socioeconómicos son adaptables a cada país según su economía y plan de desarrollo.

Complementando lo anterior, la Asociación de Empresas de Investigadores de Mercado (AIM), en el año 2012, define nivel socioeconómico como un indicador que permite diferenciar a los hogares según su condición socioeconómica. Esta condición se construye a través de la manifestación de diferentes variables, tales como:

1. Ingreso
2. Calidad de vida
3. Acceso a servicios básicos y de lujo
4. Posesión de bienes en el hogar
5. Nivel Educativo del Principal Sostenedor del Hogar (PSH)
6. Rango ocupacional del PSH

Este conjunto de variables refleja tanto el capital adquirido por el hogar y su confort, como el grado de vulnerabilidad a los vaivenes económicos del país, desde aquí se trata de asignar una puntuación a cada hogar, de modo que ellos puedan ordenarse de mayor a menor.

CAPÍTULO III
DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 FOCO DE INVESTIGACIÓN

El foco de investigación está puesto en alumnos de entre 15 y 16 años de edad, pertenecientes a establecimientos municipales con altos índices de vulnerabilidad de una comuna del sector sur de la Región Metropolitana. Para la selección de éste se toman datos obtenidos a través del IND, por medio de su Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población Chilena (2012), los cuales hablan de que esta población presenta niveles elevados de sedentarismo, como a su vez de obesidad. Por otra parte, se selecciona una muestra perteneciente a una comuna considerada vulnerable. Además, dicho estudio agrega que las personas pertenecientes a estos sectores presentan bajos niveles de realización de ejercicio físico, llegando a sólo el 30% de la población.

3.2 MARCO METODOLÓGICO

Una acción fundamental para el desarrollo de la investigación es poder delimitar las cuestiones metodológicas del problema de investigación, puesto que de esa decisión dependerá la forma de trabajo, la recolección de la información, los análisis y por consiguiente el tipo de resultados que se obtengan. La selección del paradigma de investigación guía todo el proceso para lograr el objetivo.

El enfoque que tendrá la investigación estará bajo las características de cualitativo. Las investigaciones apegadas a un enfoque cualitativo centran su atención en comprender la realidad social como fruto de un proceso histórico de construcción visto a partir de las múltiples lógicas presentes en los diversos y heterogéneos actores sociales (M. Galeano, 2004).

Lo que se realizó fue visitar el campo de investigación de los estudiantes, y aplicar una entrevista en profundidad, a fin de obtener sus respuestas, analizar los datos que se obtengan y sacar conclusiones al respecto.

Es por esto, que el enfoque que mejor se adapta al tipo de investigación que se realizó es el cualitativo, ya que evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad (Corbetta, 2003).

El diseño de la investigación se enmarca bajo la modalidad Interactiva. La investigación cualitativa interactiva consiste en un estudio en profundidad mediante el empleo de técnicas cara a cara para recoger los datos de la gente en sus escenarios naturales (Mcmillan y Schumacher, 2007). Esta modalidad es la que mejor se relaciona con lo que se llevará a cabo, ya que se tendrá contacto directo con los diferentes actores.

La investigación cualitativa utiliza un diseño de estudio de caso que significa que el análisis de los datos se centra en un fenómeno. El estudio de caso examina un caso en detalle (Macmillan y Schumacher, 2007).

Eisenhardt (1989) concibe el estudio de caso como “una estrategia de investigación dirigida a comprender las dinámicas presentes en contextos singulares”, y es en gran parte como se concibe esta investigación: se busca dar respuesta a la pregunta de investigación desde la mirada de los sujetos, de los factores comunes y propios que interfieren en sus vidas, a través, de la aplicación de una entrevista en profundidad.

Como se mencionó, el instrumento que se utilizará para recoger los datos será la entrevista en profundidad. Esta se caracteriza por una conversación con un objetivo, en la que el investigador puede emplear una guía de entrevista general o un protocolo, pero no un conjunto de preguntas específicas que el mismo ha formulado para cada entrevista (Macmillan y Schumacher, 2007). Es decir, existen preguntas establecidas, pero se cuenta con la libertad para desviarse hacia temas de interés que vayan surgiendo.

El análisis de datos cualitativos es, en primer lugar, un proceso inductivo de organización de datos en categorías e identificación de las relaciones entre categorías (Macmillan y Schumacher, 2007).

Para llevar a cabo el análisis de los datos obtenidos en la presente investigación, se utilizará la técnica de análisis de contenido. Para Klaus Krippendorff (1990), la técnica de análisis de contenido está destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y validas que puedan aplicarse a su contexto. Es decir, a través de las respuestas recogidas, es que se levantarán categorías que respondan la pregunta de investigación.

Por otra parte Taylor y Bogdan (1994), definen este mismo concepto de manera similar pero es llamado enfoque fenomenológico. Según estos autores, este enfoque propone que se obtendrá información desde el propio punto de vista de los involucrados, recopilando datos, conceptos y respuestas desde la propia experiencia de los sujetos de investigación, los mismos autores señalan que la fenomenología, entendida como la perspectiva metodológica tiene por propósito “entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor. Examina el modo en que se experimenta el mundo. La realidad que importa es lo que las personas perciben como importante”.

3.3 MUESTREO

3.3.1 Universo

El universo se entiende como la composición de los objetos para que la investigación sea válida, éste determina la validez de los resultados y a través del universo se decide la muestra de las personas a analizar (K. Heinemann. 2003).

El universo de la investigación fueron 27 liceos municipales bajo la administración de la Corporación Municipal, con una matrícula total de 21.721 alumnos.

3.3.2 Población

La población de una investigación es el conjunto total de individuos, que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado (P. Fernández, 2001).

La población de la investigación fueron tres colegios del sector sur de la capital.

3.3.3 Muestra

Pita Fernández S. (2001) de la Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística de España habla de muestra como un subconjunto fielmente representativo de la población.

La muestra de la investigación fueron 12 alumnos, 4 de cada colegio seleccionado.

3.3.4 Selección de la muestra

Los alumnos de cada colegio se seleccionaran de manera aleatoria.

3.4 FUNDAMENTO Y DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO

Robert E. Stake en su libro “investigación con estudio de casos” (2007) propone que, el estudio de caso espera que abarque la complejidad de un caso en particular, se busca estudiar en detalle la interacción entre actores y sus contextos. Este estudio se enfoca en la particularidad y la complejidad de un caso en singular para lograr comprender a cabalidad su actividad en circunstancias importantes, es por esto que la investigación determina analizar el entorno social de los actores que son directamente influyentes en el desempeño de la labor pedagógica que realizan los investigadores en su vida y realidad.

3.5 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se utilizará una entrevista en profundidad, puesto que con este instrumento, será posible obtener datos más amplios en cuanto a los motivos que tengan los estudiantes de los distintos establecimientos de la comuna del sector sur de la Región Metropolitana.

Como menciona Benney y Hughes (1970), en el libro de Taylor y Bodgan "Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados", la entrevista es una herramienta que nos permite obtener conocimientos sobre la vida social.

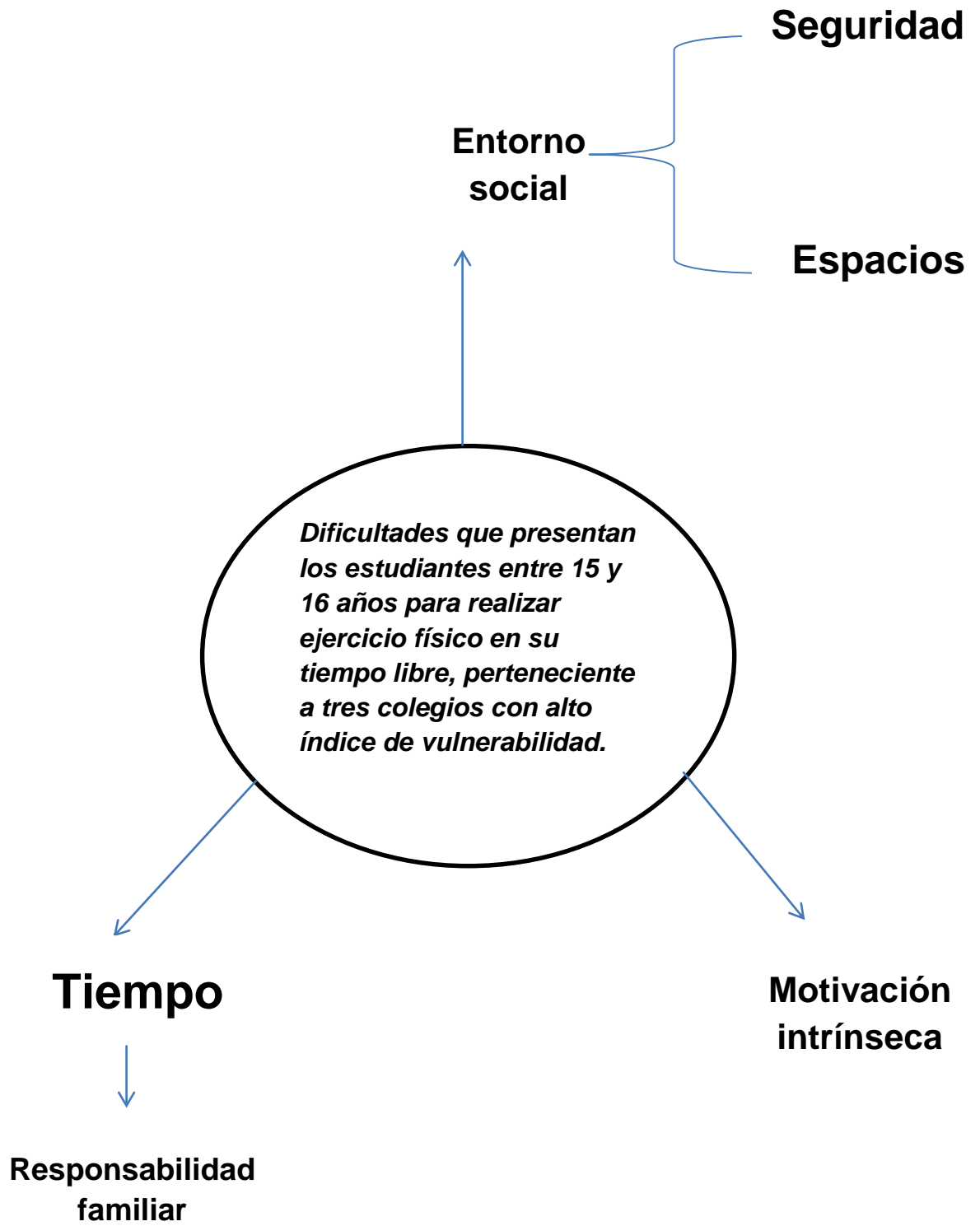
Por entrevistas en profundidad entendemos reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, estos encuentros están dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras Taylor y Bodgan. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados. Austria: paidosbásico.). Mella (2009) nos dice que, "se debe obtener una relación empática suficiente como para poder compartir los significados que necesita el entrevistador para adentrarse en la comprensión del fenómeno que estudia".

La investigación se basará en este instrumento, ya que las entrevistas realizadas se asemejan a una conversación y no a una recolección de respuestas. Existen dos conceptos claves en la metodología cualitativa, la introspección y la empatía, cuyo objetivo es usar los propios sentimientos para comprender la situación del entrevistado, imaginándonos que vivimos su realidad para posteriormente hacer una introspección la cual implica, otorgar un significado al hecho social que estamos estudiando (Mella, 2003).

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

4.1 ÁRBOL DE CATEGORÍAS



4.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS

4.2.1 Categoría: Tiempo

Según la Real Academia de la Lengua Española se habla de tiempo como el espacio cronológico empleado para la realización de algo. En este caso se dirige netamente al tiempo que utiliza el estudiante para la realización de ejercicio físico.

4.2.2 Categoría: Entorno social

Según Elizabeth Barnett (2001) es el lugar donde un individuo humano se desarrolla en determinadas condiciones de vida, condiciones de trabajo, nivel de ingresos, nivel educativo, está determinado o relacionado a los grupos a los que pertenece. El entorno social de un individuo, también es llamado contexto social o ambiente social, es la cultura en la que el individuo fue educado y vive, y abarca a las personas e instituciones con las que el individuo interactúa en forma regular.

4.2.3 Categoría: Motivación Intrínseca

Se puede definir como aquella voluntad relacionada a la necesidad de explorar el entorno, el impulso de la curiosidad y el placer propio de realizar alguna actividad, sin recibir una gratificación externa directa (Vallerand y colls. 1989, 1993).

4.3 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS SUBCATEGORÍAS

4.3.1 Subcategoría: Responsabilidad familiar

Es de común acuerdo que los padres, o el padre o la madre sobreviviente, se ocupen del cuidado personal de sus hijos. Éste se basará en el principio de corresponsabilidad, en virtud del cual ambos padres, vivan juntos o separados, participarán en forma activa, equitativa y permanente en la crianza y educación de sus hijos. (Ley 20680, artículo 224 del código civil)

4.3.2 Subcategoría: Seguridad

Se entiende que este derecho surge de la obligación del Estado de garantizar la seguridad de la persona, en los términos del artículo N°3 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: “Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona”; (comisión inter americana de derechos humanos).

4.3.3 Subcategoría: Espacios

Los lugares tales como: canchas, parques y plazas habilitados para realizar algún ejercicio físico, se conocen según el MINVU (ministerio de vivienda y urbanismo) como “espacios públicos” y define este concepto como: Las obras que se ejecuten y tengan por objeto reconocer y proteger el patrimonio urbano, reforzar la identidad local y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, transformando estos lugares en espacios públicos equipados, seguros y adecuados para el descanso, el esparcimiento y el encuentro social.

4.4 REFERENCIAS DE LAS CATEGORÍAS

4.4.1 Categoría: Tiempo

- **Colegio 1**

- **Individuo N° 4**

Entrevistador: ¿Debes anteponer otras obligaciones y deberes antes que el desarrollo de algún ejercicio físico?

- *R: El tiempo.*

Entrevistador: ¿Solamente el tiempo? ¿A qué te refieres con el tiempo?

- *R: Al colegio.*

- **Colegio 2**

- **Individuo N° 1**

Entrevistador: ¿Y crees que dedicarle más tiempo a algún ejercicio físico te puede afectar en el colegio?

- *R: Sí, igual quita un poco de tiempo.*

- **Colegio 2**

- **Individuo N° 2**

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones que te dificulta la realización del ejercicio físico?

- *R: Ehhh, falta de tiempo y a veces por flojera.*

4.4.2 Categoría: Entorno social

- Colegio 1

- Individuo N°2

Entrevistador: ¿Dónde vives?

- *R: Ahí donde está el Monserrat de Gabriela, donde está la cancha de la colonia, por ahí.*

- Colegio 1

- Individuo N°3

(En relación al recorrido que el entrevistado utiliza para salir a trotar).

Entrevistador: ¿Hay algún motivo, porque tú te vas por México y no por las nieves o por Gabriela?

- *R: Es que yo a veces ando con un buzo de la u, entonces en las nieves son todos del colo, y se juntan siempre fuera a tomar, siempre andan en la calle.*

- Colegio 2

- Individuo N°4

- Entrevistador: Dentro de tu casa, en tu villa o tu población ¿qué cosas suceden que pueden impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

- *R: Algunas veces cuando vamos a jugar a la pelota se agarran a balazos, eso sería como lo único... y lo otro, que la... no hay tantas canchas para jugar.*

- *R: Ah también, que se... estamos jugando y están al lado de la cancha tomando o fumando.*

Entrevistador: Y eso para ti, ¿que genera en ti?

- *R: Molestia, por el olor, lo que hablan o cuando están haciendo sus necesidades ahí mismo.*

• Colegio 3

• Individuo N°1

- *R: Ejemplo, donde vivo yo es muy malo, entonces como que no me gusta mucho salir a las canchas de allí, entonces cuando yo voy a la cancha, siempre hay problemas, peleas, entonces como que no me gusta mucho salir a jugar ahí, entonces lo que hago yo, vengo a entrenar acá (colegio)*

• Colegio 3

• Individuo N°2

Entrevistador: ¿Crees que donde vives tú, puede ser un lugar inseguro para realizar actividad física fuera de tu casa?

- *R: Bueno si, porque igual allá hay una plaza en la que hay mucha gente que son chora así.*

Entrevistador: ¿Qué más aparte de eso, se drogan, quizás alcohol?

- *R: Sipo, fuman pito (cigarrillos de marihuana) y a la casa le llega todo el olor.*

- **Colegio 3**

- **Individuo N°3**

- *R: Es que en Colina hay recintos que la gente entra a jugar a futbol nomas, acá no poh', acá entra de todo, pasan otras cosas, el ambiente...*

4.4.3 Motivación intrínseca

- **Colegio 1**

- **Individuo N°2**

- *R: O sea, de vez en cuando no más, cuando era chico nos llevaban a un club, pero iba de repente, de repente no.*

Entrevistador: ¿Por qué?

- *R: De flojo no más po' (risas)*

Entrevistador: ¿Era en la mañana?

- *R: Si po'.*

-

- **Colegio 2**

- **Individuo N°2**

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones que te dificulta la realización del ejercicio físico?

- *R: Eh, falta de tiempo y a veces por flojera.*

Entrevistador: ¿Algo más?

- *R: Ahora la mayoría se desinteresa por salir a jugar, no hay interés por los demás.*

- **Colegio 3**

- **Individuo N°3**

Entrevistador: ¿Pero crees que hacer tareas es un impedimento?

- *R: No, porque podría terminar antes, pero uno termina cansado.*

4.5 REFERENCIAS DE LAS SUBCATEGORIA

4.5.1 Subcategoría: Seguridad

- **Colegio 1**

- **Individuo N°2**

Entrevistador: ¿Dónde vives?

- *R: Ahí donde está el Monserrat de Gabriela, donde está la cancha de la colonia, por ahí.*

Entrevistador: Vas a esa cancha entonces... ¿igual es una parte peligrosa?

- *R: Si, ahora se ha puesto más peligrosa.*

- **Colegio 1**

- **Individuo N°3**

(En relación al recorrido que el entrevistado utiliza para salir a trotar)

Entrevistador: ¿Hay algún motivo, porque tú te vas por México y no por las nieves o por Gabriela?

- *R: Es que yo a veces ando con un buzo de la u, entonces en las nieves son todos del colo, y se juntan siempre fuera a tomar, siempre andan en la calle.*

- **Colegio 2**

- **Individuo N°4**

Entrevistador: Dentro de tu casa, en tu villa o tu población ¿qué cosas suceden que pueden impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

- *R: Algunas veces cuando vamos a jugar a la pelota se agarran a balazos, eso sería como lo único... y lo otro, que la... no hay tantas canchas para jugar.*
- *R: Ah también, que se... estamos jugando y están al lado de la cancha tomando o fumando.*

Entrevistador: Y eso para ti, ¿que genera en ti?

- *R: Molestia, por el olor, lo que hablan o cuando están haciendo sus necesidades ahí mismo.*

- **Colegio 3**

- **Individuo N°1**

- *R: Ejemplo, donde vivo yo es muy malo, entonces como que no me gusta mucho salir a las canchas de allí, entonces cuando yo voy a la cancha, siempre hay problemas, peleas, entonces como que no me gusta mucho salir a jugar ahí, entonces lo que hago yo, vengo a entrenar acá (colegio)*

- **Colegio 3**

- **Individuo N°2**

Entrevistador: ¿Crees que donde vives tú, puede ser un lugar inseguro para realizar actividad física fuera de tu casa?

- *R: Bueno sí, porque igual allá hay una plaza en la que hay mucha gente que son chora así.*

Entrevistador: ¿Qué más aparte de eso, se drogan, quizás alcohol?

- *R: Sí, fuman pito (cigarrillos de marihuana) y a la casa le llega todo el olor.*

- **Colegio 3**

- **Individuo N°3**

- *R: Es que en Colina hay recintos que la gente entra a jugar a fútbol nomas, acá no po', acá entra de todo, pasan otras cosas, el ambiente...*

4.5.2 Subcategoría: Espacios

- **Colegio 1**

- **Individuo N°4**

Entrevistador: En tu hogar, villa o población ¿qué cosas suceden que puedan impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

- *R: Los autos también, mucho tránsito vehicular.*

- **Colegio 2**

- **Individuo N°1**

- *R: Que por ejemplo, yo salgo a andar en bicicleta y es difícil salir donde voy yo, hay que ir a otras partes, más seguras*

Entrevistador: ¿pero hay delincuencia, mucha drogadicción, cosas así?

- *R: Muchos autos.*

- **Colegio 2**

- **Individuo N°2**

- *R: Entrevistador: en tu hogar, villa o población ¿qué cosas suceden que pueden impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?*
- *R: Eh, en realidad nada, solo serían los autos, que pasa mucho tránsito vehicular.*

4.5.3 Subcategoría: Responsabilidad familiar

- **Colegio 1**

- **Individuo N° 2**

Entrevistador: Tú prefieres hacer otras cosas.

- *R: Si es que por ejemplo, yo tengo un hijo, y salgo a las 5 del colegio, voy a verlo a él, voy a mi casa y tengo que hacer tareas, trabajos cosas así.*

Entrevistador: Entonces tus tiempos son limitados.

- *R: Claro, tengo el tiempo muy justo.*

- **Colegio 1**

- **Individuo N° 3**

Entrevistador: ¿Crees que tus deberes y obligaciones de la escuela o en tu hogar, puedan impedirte realizar ejercicio físico?

- *R: No completamente, pero hay cosas que impiden, como trabajos más largos o en la casa, cuidar a los hermanos, tengo un hermano chico y un sobrino y de repente mi hermano sale tarde del colegio, mi cuñao' (cuñado) trabaja, mi hermana va a la universidad, entonces tengo que quedarme yo a cargo y llegan tarde ellos.*

4.6 DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento que se aplicará para recopilar la información necesaria para esta investigación será la entrevista en profundidad, la cual consta de 6 preguntas construidas por los investigadores. Este instrumento fue validado por 2 profesores, con grado de Magister, de la Universidad Católica Silva Henríquez.

4.7 ETAPAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Los investigadores llegaron a los establecimientos treinta minutos antes de los horarios pactados con los académicos de los colegios, para realizar la entrevista. Identificados con el uniforme de la casa de estudios, de la que provienen, se presentaron ante directivos y profesores colaboradores de los diferentes establecimientos educacionales.

Las entrevistas se llevaron a cabo dentro de los colegios y durante la jornada escolar, se buscaron ubicaciones, salas o espacios alejados del ruido.

Al comenzar los investigadores se presentaron ante los alumnos que serían entrevistados, se les explicó el motivo de la entrevista y se les entregó una breve introducción sobre el tema de la investigación, a modo de contextualizar la situación, como también se les dio una explicación y definición de los conceptos que se utilizarían en las diferentes preguntas.

Se ubicaron los investigadores frente a los jóvenes y se comenzó a realizar la entrevista completa uno por uno. Es importante mencionar que el tipo de entrevista y las preguntas abiertas de la misma, dan la opción al investigador de generar nuevas preguntas a modo de profundizar algún aspecto que haya sido relevante o aportara de alguna forma a la investigación.

Se tomó registro de las entrevistas, tanto en grabaciones de audio, como en notas y apuntes sobre los aspectos más relevantes de cada respuesta

entregada por los entrevistados. (Los nombres de los alumnos no fueron expuestos en ningún momento de la investigación).

4.8 FACILITADORES Y OBSTACULIZADORES

Uno de los facilitadores que presento la investigación, fue en el establecimiento en el cual, uno de los investigadores, se encontraba realizando su práctica profesional, además de trabajar en talleres extra programáticos, lo que permitió el rápido acceso a directivos y profesores para poder gestar los permisos correspondientes para poder generar las entrevistas que se plantearon en la investigación, y así dar paso a la recolección de datos propuestos en la investigación.

En lo que respecta a los obstáculos presentados, los tiempos de los investigadores fueron un problema constante, debido a las diferentes disponibilidades horarias que presentan los autores de la investigación.

CAPITULO V

DISCUSIONES Y CONCLUSIONES DE LA

INVESTIGACIÓN

5.1 RESULTADOS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para responder al objetivo general de esta investigación, se considerará el análisis de los objetivos específicos, pues estos se desprenden del objetivo general.

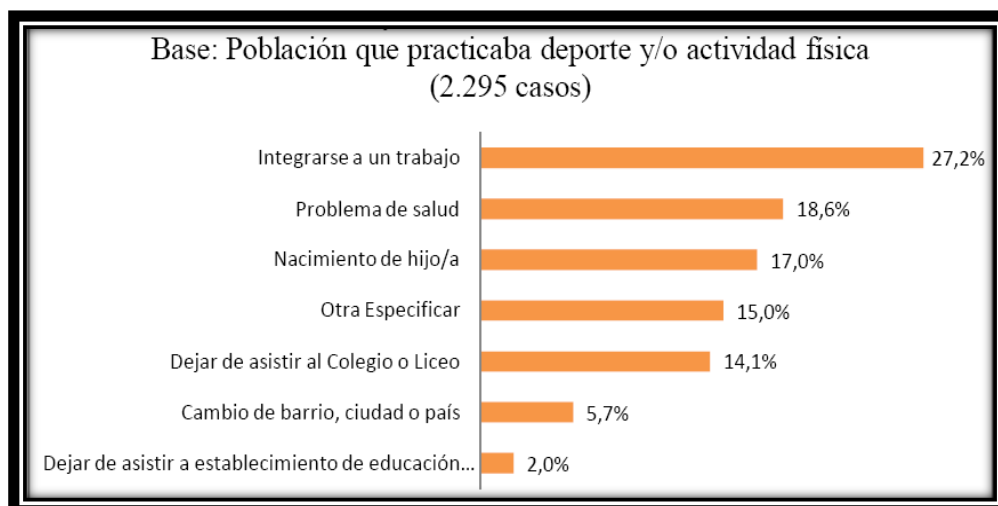
En base a los objetivos específicos:

Objetivo número 1: Identificar si el contexto familiar dificulta la práctica de ejercicio físico, de los estudiantes de entre 15 y 16 años.

La investigación da como resultado que:

La información recabada guía este objetivo hacia las responsabilidades de tipo familiar, refiriéndose a todos los casos en que los alumnos deben cuidar a hermanos u otros familiares más pequeños en ausencia de alguien más en la casa, e incluso, algunos deben dedicar tiempo al cuidado de sus propios hijos.

Para aportar al tema mencionado sobre el cuidado de los hijos, en algunos casos expuestos por los jóvenes, a continuación se mostrara que en la misma encuesta desarrollada por el IND en conjunto con la Universidad de Concepción, el nacimiento de un hijo estaría dentro de los tres principales motivos por el cual la población dejó de realizar deporte y/o actividad física.



(Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes de la población chilena IND, 2012. Pág. 64)

Figura 5: Razones para haber dejado de practicar actividad física y/o deporte v/s medición 2009

Se asocia este objetivo sobre el contexto familiar con el factor tiempo, entendiendo que estas responsabilidades presentan una dificultad para realizar ejercicio físico, al disminuir el tiempo que los jóvenes pueden destinar a la realización de este.

Para entender la importancia del tiempo, como factor para la realización de ejercicio físico, se presentan los resultados de la encuesta realizada por el IND en conjunto con la Universidad de Concepción del año 2012, donde podemos ver que de un total de 4.048 casos un 49% declara no realizar ejercicio físico por “no tener tiempo” demostrando la importancia de este.

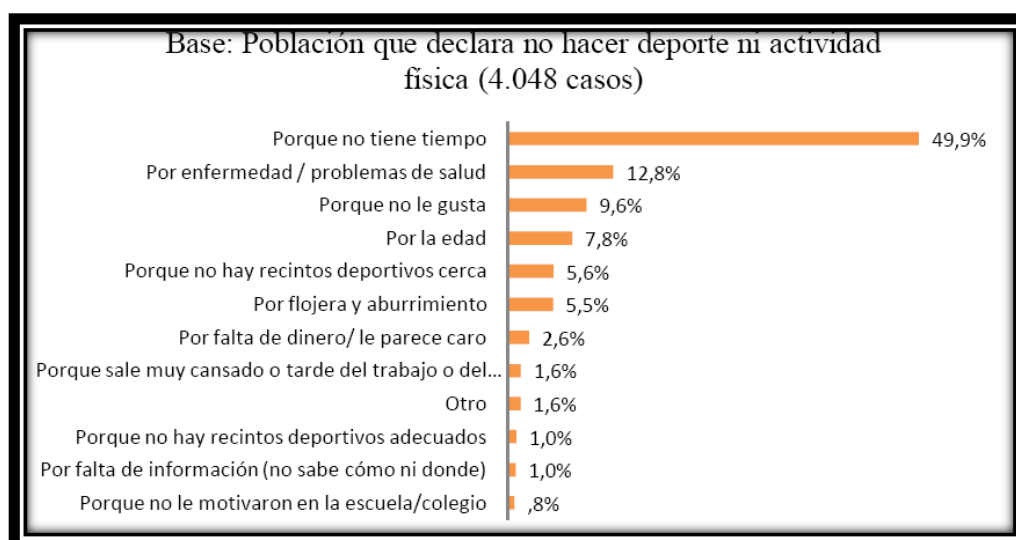


Figura 6: Razones para no practicar actividad física y/o deporte.

(Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes de la población chilena IND, 2012. Pág. 56)

A su vez, en el mismo documento al aplicar las variables edad, nivel socioeconómico, y género, en todas ellas el mayor porcentaje de encuestados señalan que “no tener tiempo” es el factor determinante para no realizar ejercicio físico. *(Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes de la Población Chilena, IND. 2012)*

Objetivo número 2: Conocer si el entorno social dificulta la práctica de ejercicio físico fuera del horario escolar, en estudiantes de entre 15 y 16 años.

En relación a este objetivo específico de la investigación, se puede comenzar señalando como las características del entorno social donde se desenvuelven estos jóvenes influiría en la práctica de ejercicio físico, principalmente al afectar la utilización de los espacios que podrían destinarse para la práctica de ejercicio físico, como parques, plazas y canchas.

En la comuna seleccionada para esta investigación, existen espacios que podrían ser utilizados por la población en general, para realizar ejercicio físico. En base a lo escuchado en las entrevistas, se puede mencionar que, si bien existen dichos espacios como plazas, canchas, áreas verdes etc. Muchas veces son utilizados para otros fines, específicamente se transforman muchas veces en focos de delincuencia y drogadicción, y otros tantos espacios quedan finalmente situados en medio de un entorno peligroso, en materia delictual, donde muchas veces hay robos, drogas y balaceras.

Para apoyar la veracidad de lo expuesto podemos mencionar que esta desfavorable situación es reconocida por la población, como podemos ver en los resultados de la encuesta ENUSC (Encuesta Nacional Urbana de Seguridad Ciudadana) del año 2012, la población situó en un segundo lugar “la ocupación de espacios por pandillas por grupos peligrosos” como causa del aumento en los niveles de delincuencia, además de señalar a las plazas y parques como el segundo lugar donde sería más probable ser víctima de la

delincuencia.

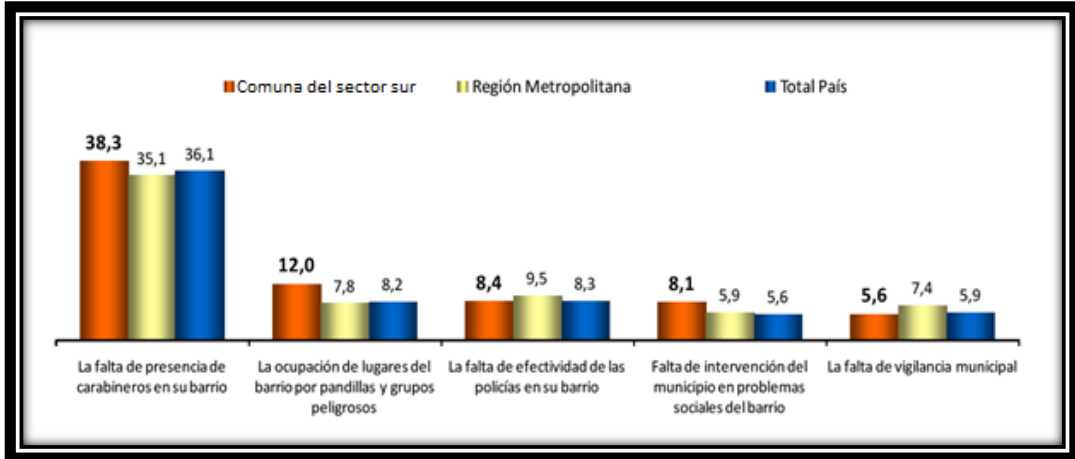


Figura 7: Principales causas de los niveles de delincuencia en el barrio ENUSC 2012 ¿Cuáles de las siguientes razones diría Ud. que es la principal causa de los niveles de delincuencia que actualmente existen en su barrio?

(Encuesta Nacional Urbana de Seguridad Ciudadana. ENUSC, 2012)

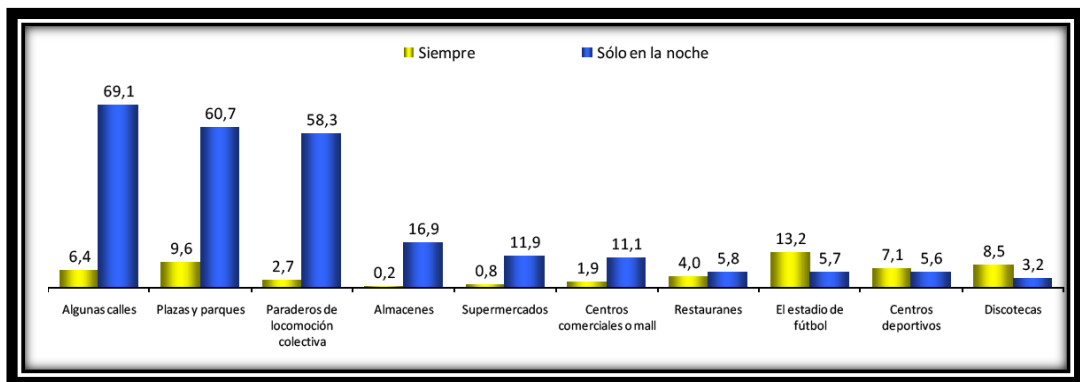


Figura 8: Lugares que evita para no ser víctima de la delincuencia

(Encuesta Nacional Urbana de Seguridad Ciudadana. ENUSC, 2012)

A modo de situar en un contexto más actual esta situación desfavorable para la realización de ejercicio físico, se puede mencionar que la municipalidad ha comenzado a implementar distintas medidas para “recuperar” estos espacios, y que parte de las medidas son, instalar cámaras de seguridad, luminarias y trabajo en conjunto con seguridad municipal, entendiendo que uno de los principales factores que dificultan la utilización de estos espacios es la delincuencia y la inseguridad.

“El programa de mejoramiento contempla, inicialmente diez plazas de la comuna, las que serán intervenidas para que los vecinos vuelvan a compartir en los espacios públicos juntos con sus familiares. Las plazas contarán con

iluminación, cámaras de seguridad, guarda parques conectados con carabineros” (Dirección de relaciones públicas, 2015).

Se puede también estimar una relación entre el punto anterior y el motivo que dificulta la realización de ejercicio físico asociado al flujo vehicular, se debe recordar que los entrevistados manifestaron que la gran cantidad de vehículos transitando sería una dificultad para realizar ejercicio físico, que tendría que ver con los ya mencionados espacios para la realización de ejercicio. Esta situación les parecía peligrosa a la hora de trotar o andar en bicicleta. Pero ¿Por qué deben considerar la calle como un espacio para realizar ejercicio físico? Se puede creer que la falta de espacios adecuados podría ser una de las razones, pero se pudo constatar en base a las entrevistas que no es precisamente este el problema, sino que el uso inadecuado que se le da a estos espacios además de los focos de delincuencia como problemas ya mencionado, es lo que llevaría a estos jóvenes en algunas veces a optar por las calles como un espacio para realizar ejercicio físico, para no ser víctimas de la delincuencia o afectado de alguna manera por la misma y no alejarse tanto de sus hogares, aunque reconocen que también representa un riesgo.

Objetivo número 3: Analizar la relación que existe entre las categorías resultantes

Desde la discusión de los investigadores, se puede mencionar, desde un aspecto general, a la categoría denominada “Entorno social”, como una suerte de “eje central” comprendiendo que este concepto es una categoría que perfectamente podría, a grandes rasgos, englobar las diferentes situaciones relatadas por los entrevistados en lo que respecta al tema de investigación. Desde ahí se puede apreciar una relación entre las diferentes

categorías, donde si bien, no se podría decir de manera precisa cuál es origen y cual consecuencia, si se puede ver que cada una de las categorías se desarrolla de manera conjunta con el resto.

En síntesis, existen espacios para realizar ejercicio físico, los que por las características propias del entorno social, son utilizados de mala manera, existiendo en estos espacios, drogas, delincuencia, u otras situaciones en las cercanías como balaceras, robos etc. Por estos motivos algunos jóvenes desestiman utilizar estos espacios, prefiriendo en algunos casos, utilizar la calle para realizar ejercicio físico, ya que están menos propensos a las situaciones ya mencionadas y además no deben alejarse tanto de sus casas, aunque son conscientes de que el flujo vehicular podría ser un factor de riesgo.

Para el objetivo general:

Del análisis de los objetivos específicos se logró obtener la respuesta al objetivo general: comprender las dificultades que presentan los jóvenes para realizar ejercicio físico. Pues, al conocer las situaciones recopiladas en las entrevistas se pudo identificar algunas de las principales dificultades que tienen los jóvenes para realizar ejercicio físico.

5.2 RESULTADOS EN RELACIÓN A LOS SUPUESTOS DE LA INVESTIGACIÓN:

Supuesto número 1: El entorno social al que pertenecen las personas del estudio, presenta situaciones desfavorables para poder realizar ejercicio físico.

Se puede decir que este supuesto fue comprobado de manera positiva, principalmente debido a lo mencionado sobre la utilización de los espacios

por pandillas o grupos peligrosos y la delincuencia en general a la que están expuestos los espacios destinados a la realización de ejercicio físico, esto por definición correspondería a un factor relacionado con el “entorno social” y presentaría una dificultad para la realización de ejercicio físico en cuanto a los espacios que pudiesen ser utilizados por los jóvenes para este fin.

Supuesto número 2: El contexto familiar no fomenta la práctica de ejercicio físico.

En relación a este supuesto se pudo comprobar que efectivamente el contexto familiar presenta situaciones desfavorables para la realización de ejercicio físico, siendo una dificultad asociada directamente al tiempo que los jóvenes deben dedicar a responsabilidades u obligaciones de tipo familiar, como cuidar a hermanos u otros familiares más pequeños y en algunos casos dedicar tiempo al cuidado de sus propios hijos o a pasar tiempo con ellos, razones por las que los jóvenes verían disminuido el tiempo que podrían dedicar diariamente a la realización de ejercicio físico.

Supuesto número 3: Los alumnos provenientes de sectores vulnerables que desean practicar ejercicio físico de manera constante, no pueden realizarlo por motivos externos a su propio deseo y motivación.

Es posible decir que efectivamente este supuesto pudo comprobarse a lo largo de la investigación, esto sería un factor común, entendiendo que la gran mayoría de las dificultades para realizar ejercicio físico mencionadas por los jóvenes atienden a problemas o situaciones externas, en general casi la totalidad de las dificultades vendrían desde el exterior como las mencionadas a lo largo de la investigación. Se pudo comprobar mediante las entrevistas

que muchos de los jóvenes si sienten deseos por realizar ejercicio físico, algunos lo hacían antes, otros quieren comenzar y en algunos casos, la minoría, eran jóvenes que realizaban algún tipo de ejercicio físico.

Supuesto número 4: El nivel socioeconómico al que pertenecen las personas del estudio, presenta situaciones desfavorables para dedicar parte de su tiempo libre a la realización de ejercicio físico.

Este supuesto de la investigación fue refutado, debido a que, al contrario de lo que se pensó al levantar este supuesto, en ninguno de los casos conocidos, a través de las entrevistas, los jóvenes mencionaron el factor socioeconómico como una dificultad, no se atribuyó por parte de ellos, de manera espontánea, la falta de recursos monetarios como dificultad para realizar ejercicio físico. Tampoco se mencionó el nivel de escolaridad del jefe de hogar o la tenencia de ciertos bienes materiales, factores que también se utilizan para realizar una clasificación socioeconómica. Por ende, según la información recopilada el nivel socioeconómico no presento situaciones desfavorables para de dedicar parte del tiempo libre a la realización de ejercicio físico.

5.3 Proyecciones de la investigación

Con el fin de incentivar a próximos investigadores a profundizar el conocimiento respecto a la materia tratada en la presente investigación, se destacan, entre las proyecciones del presente estudio, el aumento de la muestra, con el fin de lograr más representatividad del estudio.

Por otra parte y con el fin de conocer las dificultades que se presenten a la hora de realizar ejercicio físico en diversos contextos, se propone ampliar el universo de estudio, abarcando distintas comunas y entornos sociales, con lo cual se podría realizar una comparación entre las diferentes comunas, de manera tal de comprender qué sucede con los estudiantes de nuestra ciudad, o inclusive país, de qué forma se les torna complejo el iniciar o sostener la práctica de ejercicio físico.

A su vez, entregar a las instituciones que formen profesionales de la Educación Física, los conocimientos sobre las dificultades que los estudiantes provenientes de colegios con un alto índice de vulnerabilidad, poseen para realizar ejercicio físico fuera del horario escolar.

Conocer si los profesionales en formación, en nuestra casa de estudio, poseen herramientas para abordar las dificultades que los estudiantes provenientes de sectores vulnerables posean, a la hora de realizar ejercicio físico fuera del horario escolar, para cuando salen a su primera práctica profesional en enseñanza básica.

BIBLIOGRAFIA

De contenido

- AIM. (2013). Informe Actualización Grupos Socioeconómicos. 2012, de Asociación de Empresas de Investigadores de Mercado.
- Andersen, L.B., Schnor, P., Schroll, M., & Hein, H.O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Archives of Internal Medicine*, 160, 1621-1628.
- Christianne Gomes y Rodrigo Elizalde. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 8, 249-266.
- Elizabeth Barnett (PhD), Michele Casper (PhD), *A Definition of "Social Environment"*, *American Journal of Public Health*, marzo de 2001, vol. 91, n° 3.
- Fernando Vio del Rio (2003), Judith Salinas Cubillos "Guía para una vida activa" Santiago Chile.
- GROSSER, M.; STARISCHKA, S. y ZIMMERMANN, E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica en todas las especialidades deportivas. Barcelona.
- IND. 2012, Septiembre. Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes de la población chilena. Facultad De Ciencias Económicas Y Administrativas, pp. 79-80.
- L Mur de Frenne, zaragozano, garagorri, Moreno & Bueno. (13 noviembre 2007). Actividad física y ocio en jóvenes. I: influencia del nivel socioeconómico. *scielo*, 46, 120 - 122.
- Loaiza, S., & Atalah, E. [2006, Febrero]. Factores de riesgo de obesidad en escolares de enseñanza básica. *Revista Chilena De Pediatría*, 20-26.
- Manual para entender y tratar el sedentarismo By Silvia M. Andia Rodríguez, Dr. Alfredo Eymann, Diego Fernández, Marisa de la Fuente, Dra. Susana Gutt, Dr. Diego Iglesias, Liliana Rodota, Dr. Esteban Rubinstein, Dra. Irene Ventriglia primera edición, marzo 2014 editorial: nuevos emprendimiento editoriales SL.
- Marcela Miranda. (2013). Los métodos tradicionales de segmentación de mercado. 2013, de NOVOMERC CHILE

- Ministerio de desarrollo social 2014 - Mapa socioeconómico de Chile, nivel socioeconómico de los hogares del país basado en datos del censo 2002.
- Ministerio de desarrollo social. (2014). Índice de prioridad social. 2014, de Seremi.
- J Steiner, B Castillo, R Olivos, J sparrow, V Csaszar. (Mayo 2008). Grupos socioeconomicos. AIM Chile, I, 5.
- K Heinemann. (2003). Investigación a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Ministerio de Salud. (2015). Minsal: Chile es el tercer país con el estilo de vida menos saludable en América. La Tercera, 39.
- Municipalidad De Puente Alto. 2014. Corporación Municipal de Educación, Salud y Atención de Menores de Puente Alto. PADEM
- PADEM. Municipalidad Puente Alto [2014]. Plan Anual De Desarrollo Educativo Municipal, 8-10.
- R. Ramirez and Colls. [Agosto 2015]. Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. Revista médica de Chile, 143.
- Revista Chilena de Cardiología - Vol. 28 N°4, 2009 411 Hacia una definición de Sedentarismo.
- Sánchez M. (2014). Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social. La rioja: tutor formación.

Metodológica

- Mella, O (2003) Metodología cualitativa en ciencias sociales y educación. Santiago, Ch: Primus. (pág. 31, 150).
- McMillan, J., & Schumacher, S. (2007). Investigación educativa (5º ed.). PEARSON Addison Wesley.
- Stake Robert E. (2007). Investigación con estudio de casos (pag.13). Londres: ediciones Morata.
- TAYLOR, S.J. y BOGDAN R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados* pag.194.: Editorial Paidós.

WEB-GRAFIA:

- Encuesta Nacional de hábitos de vida saludable: <http://www.ind.cl/investigaciones/encuesta-act-fisica-2012>.
- Fundación EROSKI consumer. (2010). La OMS sitúa al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global. 18 noviembre 2010, de EROSKI Sitio web: <http://www.consumer.es/web/es/salud/2010/11/18/197243.php>
- Gobierno de Chile. (2010). establecimiento vulnerable. 2015, de gobierno Sitio web: <http://recursos.datos.gob.cl/datastreams/78814/establecimiento-vulnerabilidad-2010>.
- Perona C, N Crucella. (2000). Vulnerabilidad y Exclusión social. Una propuesta metodológica para el estudio de las condiciones de vida de los hogares. Diciembre 2015, de Universidad del Bío-Bío Sitio web: <http://www.ubiobio.cl/cps/ponencia/doc/p15.4.htm>
- Quinteros. (2007). Abraham Maslow y su teoría de la motivación humana. 2015. Sitio web: <https://psicopedagogiaaprendizajeduc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/>
- <http://www.udd.cl/wp-content/uploads/2013/06/Informe-Actualizaci%C3%B3n-GSE-2012.pdf><http://novomerc.cl/datos.html>
- http://www.adimark.cl/medios/estudios/Mapa_Socioeconomico_de_Chile.pdf
- <http://www.consumer.es/web/es/salud/2010/11/18/197243.php#sthash.qlakmYpj.dpuf>
- <http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=172986> (código civil)
- <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/6756/21capitulo19.pdf?sequence=21>
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- <https://psicopedagogiaaprendizajeduc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/>
- <https://psicopedagogiaaprendizajeduc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/>
- www.sonsumer.es/web/es/salud/2010/11/18/197243.php<http://www.sonsumer.es/web/es/salud/2010/11/18/197243.php>

ANEXOS

VALIDACION DEL INSTRUMENTO.

Docente: Sergio Hidalgo



UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ

Nombre de Validador: Sergio Hidalgo

Cargo: Coordinador de Programa de la Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y el Deporte. Universidad Cardenal Silva Henríquez

Profesión: Prof. de Física

Grado académico: Profesor

Fecha: 20/10/2015

Firma: [Signature]

Docente Felipe Hidalgo

Nombre de Validador: Felipe Hidalgo Kawada

Cargo: Docente de la Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y el Deporte. Universidad Cardenal Silva Henríquez

Profesión: Profesor de Educación Física

Grado académico: Maestría

Fecha: 29/10/2015

Firma: [Signature]

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Colegio: 1

Entrevista N° 1

Entrevistador: ¿Existe algún ejercicio físico que te gusta practicar? ¿Cuál y por qué?

Entrevistado N°1: Karate.

Entrevistador: Te gusta el karate, ¿por qué?

Entrevistado N° 1: Porque es como entretenido...

Entrevistador: ¿Para defenderse? Pero no lo practicas tú.... ¿Por qué no lo practicas?

Entrevistado N° 1: No sé (risas).

Entrevistador: ¿Pero no conoces algún centro, es caro, te da vergüenza, no sé?

Entrevistado N° 1: Mi papá me iba a inscribir en una escuela pero después me arrepentí...

Entrevistador: ¿Te arrepentiste tú?

Entrevistado N° 1: Si.

Entrevistador: ¿Por qué, qué te pasó?

Entrevistado N° 1: Porque después empecé a jugar basquetbol.

Entrevistador: Pero entonces tú juegas basquetbol.

Entrevistado N° 1: Si, basquetbol y futbol.

Entrevistador: ¿Acá en el colegio como taller?

Entrevistado N° 1: No, en el colegio que iba antes.

Entrevistador: ¿En qué colegio ibas antes?

Entrevistado N° 1: En el Padre Hurtado.

Entrevistador: ¿Y ahora entonces no juegas a nada?

Entrevistado N° 1: Fútbol solamente.

Entrevistador: ¿ah, pero juegas en tu casa, con amigos?

Entrevistado N° 1: Si.

Entrevistador: ¿Qué motivación necesitas tú para practicar ese tipo de ejercicio?

Entrevistado N° 1: No sé.

Entrevistador: ¿Algo que te motive para la realización del ejercicio, algo que te inspire?

Entrevistado N° 1: (silencio).

Entrevistador: ¿Nada?, por ejemplo, eso de saber defenderse, eso de que claramente hace que una persona sea más saludable.

Entrevistado N° 1: (Silencio).

Entrevistador: ¿Tú tienes mucho tiempo libre, y te aburres en tu casa?

Entrevistado N° 1: Si.

Entrevistador: Y en tu hogar, villa o población ¿qué cosas suceden que puedan impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N° 1: Eh, anda mucha gente mala en la calle.

Entrevistador: ¿Es peligroso?

Entrevistado N° 1: Si.

Entrevistador: ¿Dónde vives tú?

Entrevistado N° 1: En Padre Hurtado.

Entrevistador: O sea donde tú vives es un lugar peligroso para realizar actividad física. ¿Por qué?

Entrevistado N° 1: Porque asaltan mucho, anda pura gente mala.

Entrevistador: ¿Tienes alguna obligación que te impida realizar ejercicio?

Entrevistado N° 1: Hacer las tareas.

Entrevistador: ¿Las tareas del colegio?

Entrevistado N° 1: Sí.

Colegio: 1

Entrevista N°2

Entrevistador: ¿Existe algún ejercicio que te gustaría realizar?

Entrevistado N°2: Futbol no más.

Entrevistador: Solo futbol, ¿te gusta el futbol?

Entrevistado N°2: Si po', pero como hobby no más.

Entrevistador: Ah, pero entonces ¿tú eres pichanguero, te gustaría realizar un plan de entrenamiento de futbol?

Entrevistado N°2: Si po', es lo que más me llama la atención.

Entrevistador: ¿Y por qué no lo practicas?, o ¿si lo practicas?

Entrevistado N°2: O sea, de vez en cuando no más, cuando era chico nos llevaban a un club, pero iba de repente, de repente no.

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado N°2: De flojo no más po (risas).

Entrevistador: ¿Era en la mañana?

Entrevistado N°2: Si po.

Entrevistador: ¿Pero si te gustaría retomarlo?

Entrevistado N°2: O sea, podría ser pero ya no es como antes.

Entrevistador: ¿Y qué es lo que te motivaría a realizarlo?

Entrevistado N°2: Na po, tener un mejor estado físico, porque haciendo ejercicio mejora todo po, salud mental, todo.

Entrevistador: Eso es importante, la salud mental, más que lo físico y que se marquen los músculos.

Entrevistador: En tu casa, ¿Qué te impide realizar ese ejercicio físico?

Entrevistado N°2: No nada, así como en todos lados ahora está malo, pero no hay nada muy puntual que me impida realizar ese ejercicio.

Entrevistador: Tú prefieres hacer otras cosas.

Entrevistado N°2: Si es que por ejemplo, yo tengo un hijo, y salgo a las 5 del colegio, voy a verlo a él, voy a mi casa y tengo que hacer tareas, trabajos cosas así.

Entrevistador: Entonces tus tiempos son limitados.

Entrevistado N°2: Claro, tengo el tiempo muy justo.

Entrevistador: ¿Cuándo fuiste papá?

Entrevistado N°2: En mayo.

Entrevistador: ¿Sigues con tu pareja?

Entrevistado N°2: No, terminamos.

Entrevistador: ¿Dónde tú vives es un lugar inseguro, fuera de tu casa?

Entrevistado N°2: O sea más o menos, pero siempre he vivido ahí, así que son personas que una ya conoce.

Entrevistador: ¿Dónde vives?

Entrevistado N°2: Ahí donde está el Monserrat de Gabriela, donde está la cancha de la colonia, por ahí.

Entrevistador: ¿Igual es una parte peligrosa?

Entrevistado N°2: Si, ahora se ha puesto más peligrosa.

Entrevistador: Pero como tú dices, las personas que viven ahí son las personas que has visto toda la vida, así que son personas conocidas ya.

Entrevistado N°2: Si po.

Entrevistador: Entonces tus deberes fuera del colegio sería tu hijo.

Entrevistado N°2: Claro, mi hijo y nada más.

Entrevistador: ¿Tú trabajas?

Entrevistado N°2: No.

Colegio: 1

Entrevista N° 3

Entrevistador: Rodrigo, cuéntanos ¿existe algún tipo de ejercicio físico que te gustaría practicar?

Entrevistado N° 3: Bueno, practico el trote, salgo a trotar todos los días, en Gabriela con México, de ida y vuelta.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo inviertes en eso?

Entrevistado N° 3: Una hora y después me voy a mi casa a hacer ejercicios con un amigo.

Entrevistador: Ah, qué bueno y ¿eso es todos los días?

Entrevistado N° 3: No, de lunes a viernes.

Entrevistador: Te llama la atención practicar algún otro tipo de deporte.

Entrevistado N° 3: Si, el karate puede ser. Me gusta el trasfondo histórico que tiene el karate.

Entrevistador: ¿Qué es lo que te limita a no practicar karate?

Entrevistado N° 3: Bueno en realidad es por un tema económico, porque no le voy a andar pidiendo plata a mis papas para practicarlo.

Entrevistador: Claro, aparte que son caras las escuelas de karate.

Entrevistado N° 3: Entonces más que nada es por tema de plata.

Entrevistador: ¿Ah, entonces por un tema de plata tu prefieres trotar? No tienes que pagarle a nadie, vas cuando quieres.

Entrevistador: ¿Tú, dónde vives?

Entrevistado N° 3: Gabriela con las nieves.

Entrevistador: ¿Hay cosas que te impidan realizar actividad física?

Entrevistado N° 3: Bueno como decía mi compañero, uno ya los conoce a todos,tonces está tranquilo, igual se ha vuelto medio turbia la cosa, pero no, estoy tranquilo.

Entrevistador: Hay algún motivo, porque tú te vas por México y no por las nieves o por Gabriela.

Entrevistado N° 3: Es que yo a veces ando con un buzo de la u, entonces en las nieves son todos del colo.

Entrevistador: ¿Alguna vez has tenido algún percance al estar realizando actividad física?

Entrevistado N° 3: No, durante el trote no.

Entrevistador: Y cuando estas en la plaza, realizando un ejercicio físico, ¿tampoco te ha pasado algo?

Entrevistado N° 3: No, es que siempre estoy con amigos po, entonces nos juntamos en grupos a hacer ejercicio, con pesas.

Entrevistador: Ah muy bien, y eso es de lunes a viernes.

Entrevistado N° 3: Si po, una hora.

Entrevistador: Hay algún impedimento cerca de tu casa que te limiten a realizar ejercicio físico o no hay nada que te lo impida.

Entrevistado N° 3: No, en realidad los problemas están, pero yo me mantengo al margen, hace poco igual mataron a un amigo, le pegaron 7 balazos, le llevo uno en el tórax.

Entrevistador: ¿Tenía rencillas anteriores o fue relación con el tráfico?

Entrevistado N° 3: Si tenía que ver con el tráfico, en realidad llevo un grupo de personas a buscar a una mina y le preguntaron al loco y él no la cachaba po. Y la típica de “no te compro” y pa balazo.

Entrevistador: ¿Y la conocía en realidad?

Entrevistado N° 3: No, salió en las noticias de hecho.

Entrevistador: Ya pero para que nos vamos a poner triste (risas).

Entrevistador: ¿Debes anteponer otras obligaciones y deberes antes que el desarrollo de algún ejercicio físico?

Entrevistado N° 3: Bueno en realidad con los trabajos del liceo.

Entrevistador: Pero igual te organizas para realizar la actividad física.

Entrevistado N° 3: Si po.

Colegio: 1

Entrevista N°4

Entrevistador: ¿Qué tipo de ejercicio físico te gustaría realizar fuera del horario de clases?

Entrevistado N°4: Tenis.

Entrevistador: ¿Te gustaría jugar tenis?

Entrevistado N°4: Sí.

Entrevistador: Mira tú, ¿por qué te gustaría jugar tenis?

Entrevistado N°4: Porque lo encuentro más movido.

Entrevistador: ¿Quizás es porque depende más de ti? Necesitas menos herramientas.

Entrevistado N°4: Creo que se necesita menos habilidad.

Entrevistador: ¿Y respecto al con quien jugar tenis o donde jugar tenis no es un problema?

Entrevistado N°4: Sí.

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones de por qué no lo has practicado?

Entrevistado N°4: Flojera, por el internet, por tiempo.

Entrevistador: ¿Nada más que agregar a tu respuesta?

Entrevistado N°4: No, nada más.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría para comenzar a realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°4: Me gustaría aprender y salir a competir.

Entrevistador: ¿Algo así como más a futuro, así como dedicarse al tenis?

Entrevistado N°4: Si, me gustaría hacerlo un hábito.

Entrevistador: En tu hogar, villa o población ¿qué cosas suceden que puedan impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N° 4: Los autos también, mucho tránsito vehicular.

Entrevistador: ¿Pero hay algún lugar donde puedas practicar el deporte? Por ejemplo un parque.

Entrevistado N° 4: Si, hay parques para practicar el tenis.

Entrevistador: ¿Pero en tu alrededor hay lugares donde se pueda practicar?

Entrevistado N° 4: Cerca de mi casa no pasan muchos autos, pero en la avenida si pasan muchos.

Entrevistador: ¿Consideras un lugar seguro donde tú vives? ¿Cómo crees que esto puede influir en la realización de algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°4: No.

Entrevistador: ¿Tú crees que es un barrio tranquilo dónde vives?

Entrevistado N°4: Sí.

Entrevistador: ¿Debes anteponer otras obligaciones y deberes antes que el desarrollo de algún ejercicio físico?

Entrevistado N°4: El tiempo.

Entrevistador: ¿Solamente el tiempo? ¿A qué te refieres con el tiempo?

Entrevistado N°4: Al colegio.

Entrevistador: ¿En tu casa hay deberes que tienes que hacer?

Entrevistado N°4: No, solamente las tareas.

Colegio N°2

Entrevista N°1

Entrevistador: ¿Qué tipo de ejercicio físico te gustaría realizar fuera del horario de clases?

Entrevistado N°1: Boxeo.

Entrevistador: ¿Por qué te gustaría practicar boxeo?

Entrevistado N°1: Porque lo encuentro entretenido, igual uno hace harto ejercicio.

Entrevistador: ¿Has tenido algún acercamiento?

Entrevistado N°1: No.

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones que te dificultan la realización de algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°1: Porque, ósea no le he dicho a mi papá, o sea igual le dije hace poco y me voy a meter a una escuela.

Entrevistador: Ah, ya entonces te vas a poner a practicar.

Entrevistado N°1: Si

Entrevistador: ¿Qué influyó que no les dijeras a tus papás?

Entrevistado N°1: Eh, porque mis papas trabajaban o no estaba mucho tiempo con ellos.

Entrevistador: Ya, ¿pero te ayudaba que ellos supieran, que te puedan pagar alguna escuela o porque te apoyan?

Entrevistado N°1: Porque me apoyan po'.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría para comenzar a realizar algún tipo de ejercicio de ejercicio físico?

Entrevistado N°1: Que uno se pone más saludable, cuidas tu salud, cosas así.

Entrevistador: ¿Y por estética?

Entrevistado N°1: Si, también.

Entrevistador: En tu hogar, villa o población ¿qué cosas suceden que puedan impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°1: Que por ejemplo, yo salgo a andar en bicicleta y es difícil salir donde voy yo, hay que ir a otras partes, más seguras.

Entrevistador: ¿Pero hay delincuencia, mucha drogadicción, cosas así?

Entrevistado N°1: Muchos autos.

Entrevistador: Ah, mucha afluencia vehicular.

Entrevistado N°1: Si.

Entrevistador: ¿Algo más que agregar?

Entrevistado N°1: No.

Entrevistador: ¿Consideras un lugar seguro donde vives? ¿Cómo crees que esto pueda influir en la realización de algún tipo de ejercicio?

Entrevistado N°1: No tanto, no tanto no (risas), igual hay, pero no extremadamente, igual como en todos lados no más, es más el tema de los autos.

Entrevistador: ¿Crees que tus deberes y obligaciones en la escuela o en tu hogar, pueden impedirte realizar algún ejercicio físico?

Entrevistado N°1: No.

Entrevistador: No hay ningún impedimento.

Entrevistado N°1: No, nada

Entrevistador: ¿Y crees que dedicarle más tiempo a algún ejercicio físico te puede afectar en el colegio?

Entrevistado N°1: Si, igual quita un poco de tiempo.

Colegio: 2

Entrevista N° 2

Entrevistador: ¿Existe algún tipo de ejercicio físico que te gustaría practicar?

Entrevistado N° 2: Eh si, el futbol.

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado N° 2: Siempre lo he jugado, de chica.

Entrevistador: ¿Pero cómo hobby, o entrenas en alguna parte?

Entrevistado N° 2: Ahora como hobbies, antes jugaba en un club.

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones que te dificulta la realización del ejercicio físico?

Entrevistado N° 2: Eh, falta de tiempo y a veces por flojera.

Entrevistador: ¿Algo más?

Entrevistado N° 2: Ahora la mayoría se desinteresa por salir a jugar, no hay interés por los demás.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría para comenzar a realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N° 2: No sé, yo creo que sería ponerme metas, para poder cumplirlas, me motivaría.

Entrevistador: ¿Pero ese tipo de metas a qué apuntaría, para ser mejor jugando a la pelota?

Entrevistado N° 2: Si, para ser mejor.

Entrevistador: Entonces netamente es para ser mejor.

Entrevistado N° 2: Si, estéticamente no me importa.

Entrevistador: En tu hogar, villa o población ¿qué cosas suceden que pueden impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N° 2: Eh, en realidad nada, solo serían los autos, que pasa mucho tránsito vehicular, también falta de motivación de mis amigas, porque les da flojera o porque están en internet (risa).

Entrevistador: ¿Crees que donde vives puede ser un lugar inseguro para realizar algún tipo de actividad física, fuera de tu casa?

Entrevistado N° 2: No, porque es como tranquilo, lo único que impide son los vehículos.

Entrevistador: ¿Crees tú que tus deberes y obligaciones en la escuela o en tu casa, pueden impedirte realizar algún ejercicio físico? ¿Por qué?

Entrevistado N° 2: Depende, porque si por decir así, estoy en la escuela y tengo que jugar en la mañana eso me lo impediría, pero por lo general

los entrenamientos son en la tarde, entonces no hay nada que me impida.

Entrevistador: ¿Y en tu casa, algún deber que debas cumplir?

Entrevistado N° 2: No, nada.

Colegio: 2

Entrevista N° 3

Entrevistador: La pregunta número 1 dice lo siguiente: ¿existe algún ejercicio físico que gusta practicar? ¿Cuál y por qué?

Entrevistado N°3: Sirve futbol (?), el futbol porque encuentro que es lo único que... aparte es una de las pocas cosas que me gusta hacer en ejercicio.

Entrevistador: Dentro de lo que te gusta, es el futbol lo que más te gusta.

Entrevistado N°3: Sí, solamente el futbol. Porque basquetbol lo práctico sólo en el colegio, pero de repente.

Entrevistador: ¿Qué motivación necesitas tú para practicar ejercicio físico? En este caso el que te gusta.

Entrevistado N°3: ¿Cómo pa' asistir a jugar?

Entrevistador: Sí, ¿qué te motiva a ti a realizarlo?

Entrevistado N°3: Eh, no sé. Por ejemplo pa' jugar futbol me gusta que me inviten. Pero como que, solo yo no voy.

Entrevistador: ¿Y por qué solo no?

Entrevistado N°3: Porque soy medio flojo en ese sentido.

Entrevistador: ¿Por qué crees tú que eres flojo?

Entrevistado N°3: No sabría decirte, pero como que no me gusta mucho el deporte.

Entrevistador: No te gusta mucho el deporte...

Entrevistado N°3: No, cuando lo hago es pa' entretenerme nomás. No por querer dedicarme.

Entrevistador: ¿En tu hogar, en tu villa, en la población donde vives, siente que suceden cosas que te impiden realizar ejercicio físico?

Entrevistado N°3: No, incluso hay canchas, juegos, de esas pa' hacer ejercicio, pero no hay algo que me lo impida.

Entrevistador: Ya, tú no lo haces porque no te gusta.

Entrevistado N°3: No, no me gusta.

Entrevistador: ¿Dónde vives tú, consideras que es un sector peligroso? ¿O no?

Entrevistado N°3: No.

Entrevistador: ¿Entonces tampoco tiene que ver eso con que tú no practiques deporte?

Entrevistado N°3: No, nada que ver eso.

Entrevistador: Netamente va en ti.

Entrevistado N°3: Sí.

Entrevistador: ¿Y qué crees tú que te motivaría a realizar ejercicio físico?

Entrevistado N°3: Mm, no sé.

Entrevistador: Respecto a tus deberes u obligaciones que tengas en la casa o alguna tarea que den en el colegio, con respecto a eso: ¿Crees que alguna de esas pueda afectarte para comenzar a realizar ejercicio?

Entrevistado N°3: Tampoco, porque me manda poca tarea. Puede ser una vez a la semana, pero tengo toda la semana para hacer ejercicio. Pero no lo hago porque no me gusta, prefiero hacer otras cosas en vez de...

Entrevistador: ¿Qué cosas prefieres hacer?

Entrevistado N°3: Jugar play (Consola de videojuegos), estar acostado. Otras cosas.

Entrevistador: Y con respecto al tema familiar: ¿Tienes en tu familia alguien que realice ejercicio físico, con quien puedas compartir o que te motive a realizar ejercicio físico?

Entrevistado N°3: No.

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones por las que no lo ha practicado?

Entrevistado N°3: Por no querer, porque no me gusta mucho practicarlo. Tengo el tiempo y todo, pero no me gusta practicarlo. El único deporte que hago es futbol, pero una vez a las miles.

Entrevistador: Ah ya, pero salir a pichangear (jugar futbol de manera casual y en cualquier parte) con los amigos...

Entrevistado N°3: De repente.

Entrevistador: ¿Y no te motiva hacer deporte?

Entrevistado N°3: No.

Entrevistador: Entonces te gusta salir a jugar a la pelota, pero a ti de manera más personal no te gusta realizar ejercicio físico ¿por qué crees que pasa eso?

Entrevistado N°3: No. Cuando era más chico sí. Jugaba solo y todo, o salía a correr, pero ahora no.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría para comenzar a realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°3: Qué me motivaría, así como que mi familia me dijera.

Entrevistador: Como que tu familia te dijera: sal a practicar. O hubiera algún incentivo.

Entrevistado N°3: Sí, un incentivo.

Entrevistador: Y qué tipo de incentivo sería ese.

Entrevistado N°3: Que mi mamá me dijera así como que “sal a hacer deporte”

Entrevistador: ¿Y por qué crees que no te lo han dicho?

Entrevistado N°3: Eh, no sabría así, porque no me lo han dicho.

Entrevistador: ¿En tu hogar, villa o población, qué cosas suceden, que puedan impedirte realizar EF?

Entrevistado N°3: No hay nada que me lo impida.

Entrevistador: ¿No hay nada que te lo impida?

Entrevistado N°3: Al contrario, hay pa' hacer deporte, pero yo no hago porque no...

Entrevistador: Ah ya, es por un tema, que puede ser flojera...

Entrevistado N°3: Flojera.

Entrevistador: ¿A qué crees que se debe esa flojera?

Entrevistado N°3: No sé.

Entrevistador: Pero ¿de repente el colegio te deja muy cansado?

Entrevistado N°3: También po', como recuperamos clases y estamos saliendo arriba de las 5pm.

Entrevistador: Ah y... ¿Ustedes recuperan clase acá?

Entrevistado N°3: Por el paro.

Entrevistador: Entonces tú crees que el colegio puede ser un factor que deja muy cansado, y te gusta llegar a la casa a puro descansar.

Entrevistado N°3: A acostarme.

Entrevistador: ¿Crees que donde vives pueda ser un lugar inseguro para realizar algún tipo de actividad física fuera de tu casa?

Entrevistado N°3: No.

Entrevistador: Y ¿por qué?

Entrevistado N°3: Porque, por ejemplo hay canchas, hay plazas con máquinas pa hacer ejercicio.

Entrevistador: Hay de todo.

Entrevistado N°3: No hay algo, como paque no se pueda hacer ejercicio.

Entrevistador: ¿Y algo inseguro, que pasen muchos autos, o problemas de droga?

Entrevistado N°3: En la población de atrás sí, pero donde vivo yo no.

Entrevistador: ¿Crees que tus deberes y obligaciones en la escuela o en tu hogar, pueden impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°3: No.

Entrevistador: Y ¿por qué?

Entrevistado N°3: No porque tengo el tiempo suficiente pa salir a hacer deporte, pero no lo hago por flojera.

Colegio: 2

Entrevista N° 4

Entrevistador: Entonces vamos a ir con la primera pregunta, que dice así, mira: ¿existe algún tipo de ejercicio físico que te gustaría practicar?

Entrevistado N°4: ¿Cómo, practicarlo o lo practico ya?

Entrevistador: Como tú lo interpretas

Entrevistado N°4: El futbol.

Entrevistador: ¿Te gustaría practicarlo... o lo practicas?

Entrevistado N°4: Lo practico.

Entrevistador: Ya y ¿por qué te gustaría o lo estas practicando?

Entrevistado N°4: Porque desde... que de chiquitita como que me influenció con mi familia yendo a jugar a la pelota?

Entrevistador: Ya, o sea...

Entrevistado N°4: Una familia futbolera.

Entrevistador: Familia futbolera... ya y ¿tu familia siempre va a jugar a la pelota, así en general?

Entrevistado N°4: Si hacemos campeonatos... en familia.

Entrevistador: Ya... es toda.... no es solo tu familia de la casa... si no que toda...

Entrevistado N°4: Sí, es la familia en general.

Entrevistador: Ah que bueno... ya, mira, vamos con la pregunta n°2 ¿cuáles son las razones por la cual no lo has practicado? si es que no lo has practicado... el futbol.

Entrevistado N°4: Eh, siempre lo practico... alguna veces que estoy enferma, que no lo práctico.

Entrevistador: Ah, cuando no lo practicas es solamente porque estas enferma.

Entrevistado N°4:... O cuando me desgarró.

Entrevistador: A ya... solo netamente no lo haces cuando estas lesionada.

Entrevistado N°4: Si.

Entrevistador: Ah ya, pero cuéntenos acerca... entonces, es como... como es familiar no hay nada que no te motive a hacerlo.

Entrevistado N°4: No...

Entrevistador: Siempre vas con tu familia y todo.

Entrevistado N°4: Si

Entrevistador: Buena, buena. Entonces vamos a pasar con la 3 porque siempre lo practicas así que... no, no sirve. Ya mira, aparte de tu familia que es la que siempre te motiva a jugar ¿que más te motivaría para comenzar a

practicar algún tipo de ejercicio físico, en este caso el futbol? de manera... no sé, por ejemplo un poco más... mas... cómo decirlo... más profesional entre paréntesis, quizá en algún equipo

Entrevistado N°4: Si, si me gustaría.... pero...

Entrevistador: Pero ¿qué te motivaría a ti de eso?

Entrevistado N°4: Que me inscribieran en una escuela de futbol para mujeres

Entrevistador: Que te inscribieran... para mujeres. ¿Y cuál es el "pero" que le encuentras tú a eso, por qué no lo has hecho?

Entrevistado N°4: Porque juego por el colegio y los horarios que... yo una vez fui, y los horarios que tenían eran todos relacionados con el colegio y no quería bajar las notas.

Entrevistador: Ah ya... o sea, priorizas.

Entrevistado N°4: El colegio antes que... si.

Entrevistador: Pero entonces el colegio pasa a ser un poco como tu... pero y eso tú la... esa prioridad la das tu o tienes alguien detrás que te dice....

Entrevistado N°4: No, yo. Porque quiero irme a vivir a otro país con el idioma... con lo que voy a estudiar:

Entrevistador: Ah ya... ¿y qué quiere estudiar?

Entrevistado N°4: Secretariado en administración bilingüe

Entrevistador: Ah mira, las cosas claras, muy bien. Ya, entonces, ahora vamos a ir con otra preguntita, ¿ya? en tu hogar, que es dentro de tu casa, en tu villa o tu población ¿qué cosas suceden que pueden impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°4: Algunas veces cuando vamos a jugar a la pelota se agarran a balazos, eso sería como lo único... y lo otro, que la... no hay tantas canchas para jugar.

Entrevistador: No hay tantas canchas.... cuéntame lo primero que te decía, que cuando suceden estas cosas de peleas, balazos, ¿por qué se producen o generan algo en ti, miedo, no sé?

Entrevistado N°4: Miedo sí, porque puede haber una bala loca que te puede llegar y se producen por las... porque pierden, se pican.

Entrevistador: Oye y... tú ya nos dijiste que practicas futbol por un tema familiar, ¿cierto? pero ¿te llama la atención algún otro deporte?

Entrevistado N°4: No.

Entrevistador: No, ninguno.

Entrevistado N°4: Porque probé con voleibol pero no.

Entrevistador: ¿Por qué no?

Entrevistado N°4: No me resulto, era "malaya" pa eso.

Entrevistador: Oye, ya po. entonces tu... si volvemos a la... o sea qué es lo que te imposibilita más practicarle cerca de tu casa, villa o población, sería netamente un poco el tema de la violencia...

Entrevistado N°4: Si.

Entrevistador: El ambiente... son demasiado....

Entrevistado N°4: Picotas

Entrevistador: Mucho... ya, es mucha violencia que no dejan que haya fairplay en el juego... ya, vamos con la 5, eh... eh ya, es muy parecida a la anterior, dice: ¿crees que donde vives puede ser un lugar inseguro para realizar algún tipo de actividad física... fuera de tu casa?

Entrevistado N°4: Sí, pero no

Entrevistador: Sí, pero no... Ya, por qué a ver, explica esa respuesta.

Entrevistado N°4: Porque si, uno puede estar jugando y le puede caer la pelota a una casa o a una persona que sea mala onda y después te sale a echar la "aniñá"... o te quitan la pelota.

Entrevistador: Y con respecto... bueno, nosotros estamos enfocados a lo que es netamente fuera del establecimiento, fuera del colegio las actividades que realizas y tu motivación, pero acá en el colegio eh... durante la clase de ed. física se te invita a realizar ejercicio después de clases, esas cosas?

Entrevistado N°4: Si, e inclusive estoy inscrita por el colegio jugando futbol.

Entrevistador: A ya... hay hartos talleres dentro del colegio.

Entrevistado N°4: Si.

Entrevistador: Ya, pero mira, volviendo de nuevo a lo otro. Cuando tu sales por ejemplo, lo que contabas, afuera de tu casa cuando pasan esas cosas que tu salí a jugar a la pelota qué sería más inseguro aparte de la mala onda de las personas... o sea, no hay temas, no sé, por ejemplo mucha drogadicción.

Entrevistado N°4: Ah también, que se... estamos jugando y están al lado de la cancha tomando.

Entrevistador: A ya...

Entrevistado N°4: O fumando.

Entrevistador: Y eso, ¿que genera en ti?

Entrevistado N°4: Molestia, por el olor, lo que hablan o cuando están haciendo sus necesidades ahí mismo.

Entrevistador: Ah, eso es netamente lo que pasa, no hay un respeto por el espacio deportivo.

Entrevistado N°4: Si.

Entrevistador: Ok, o sea es más que cancha, es como para ir a tomar para algunos.

Entrevistado N°4: Claro.

Entrevistador: Ya, vamos con la pregunta n°6, que es la última. ¿Crees que tus deberes y obligaciones, en la escuela o en tu casa, pueden impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°4: No.

Entrevistador: ¿No?

Entrevistado N°4: O sea... las notas más que nada. Si llego a bajar las notas, obvio que voy a dejar el futbol para enfocarme más en las notas, pero nunca me ha pasado así que...

Entrevistador: Ya, o sea estos deberes te los has colocado tú, es como tu meta estudiar y ser algo.

Entrevistado N°4: Si po. Es más como los estudios inclusive que el futbol pero siempre... nunca salgo de eso porque siempre tengo buenas notas.

Entrevistador: Buena, entonces es como netamente tú te impusiste eso, nadie te dijo que tenías que sacarte buenas notas o hacer algo, o sea tu deci "no, pa mi mis estudios y después el deporte"

Entrevistado N°4: Si.

Entrevistador: ¿Sí? o sea en este caso tu antepones tus deberes y obligaciones por sobre la actividad física.

Entrevistado N°4: Si.

Entrevistador: Y en el tema de lo que ocurre dentro de tu casa eh, ¿tiene algún impedimento... o sea, para realizar algún tipo de deporte en general?

Entrevistado N°4: No.

Entrevistador: Tienes todas las libertades, permisos...

Entrevistado N°4: Si.

Entrevistador: ¿No hay? Por ejemplo un compañero tuyo, de los que estuvo, nos comentaba que por ejemplo a veces les tocaba cuidar a los hermanos, los sobrinos, y eso le impedía a él a veces realizar ejercicio.

Entrevistado N°4: No.

Entrevistador: ¿No? en este caso ¿no tienes que cuidar a tus hermanos o algo así?

Entrevistado N°4: Es que mis hermanos ya son más grandes... tienen 11, y mis primas, pero se quedan con mi otra hermana y con mi mamá.

Entrevistador: ¿No tienes nada que te impida?

Entrevistado N°4: No.

Entrevistador: Ya po`, señorita muchas gracias por tus respuestas.

Colegio: 3

Entrevista N° 1

Entrevistador: Dijimos que ejercicio físico es cualquier actividad sistemática que hagas dentro de la semana, entendiendo como cualquier tipo de deporte programado.

¿Existe algún tipo de ejercicio físico que te gustaría practicar? cual y ¿Por qué?

Entrevistado N° 1: ¿Ejemplo así trotar, correr cosas así?

Entrevistador: Cualquier tipo de actividad sistemática, ya sea correr, jugar a la pelota, basquetbol.

Entrevistado N° 1: Basquetbol.

Entrevistador: ¿Por qué te gusta jugar basquetbol?

Entrevistado N° 1: Porque cuando juego es como un sentimiento que tengo y cuando juego como que me gozo jugando Basquetbol.

Entrevistador: Te gusta la sensación de jugar Basquetbol ¿Qué sientes que te motiva a eso?

Entrevistado N° 1: Es que yo en la tele veo cuando los jugadores se clavan en el aro entonces estoy entrenando para eso, estoy entrenando el salto.

Entrevistador: De no practicarlo ¿Cuáles son las razones por lo que no lo has practicado?

Entrevistado N° 1: Porque no me sé las reglas, es muy difícil jugarlo, difícil de entender, cuando estoy jugando te gritan entonces dai' pases mal y te mandai' embarras cosas así.

Entrevistador: Y más allá de eso, por ejemplo, ¿tienes alguna razón como que no hay cancha, material cosas así?

Entrevistado N° 1: De repente quiero jugar Basquetbol y ahí donde vivo yo, no hay aro, no tienen redes o no hay canchas para jugar o está ocupada.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría a ti para comenzar a realizar en este caso el basquetbol? Es decir que sea constante en tu día a día.

Entrevistado N° 1: Me motivaría ayudarles a aprender a niños a jugar basquetbol porque no es muy común ese deporte en este país, entonces, como el que más común acá es el futbol, entonces lo que me

gustaría a mí es enseñar a jugar a los niños chicos para que se basen en basquetbol que teni' más movimientos de todo el cuerpo que el futbol, en futbol teni' los puros pies y en basquetbol todo el cuerpo y el pensamiento.

Entrevistador: Lo que me contabas delante que te motivaba el poder clavarte el aro. Cuéntame más de eso ¿Por qué te gustaría?

Entrevistado N° 1: Porque es bacán porque me gustaría ser más grande, llegar, entrar y clavarme.

Entrevistador: Dijiste que estabas entrenando, ¿En que se basa ese entrenamiento cuéntame?, ¿Qué días entrenas?

Entrevistado N° 1: Lunes y miércoles, algunas veces salgo de mi casa a jugar a la pelota o basquetbol.

Entrevistador: En tu hogar, villa o población ¿Qué cosas suceden que te impidan hacer ejercicio físico?

Entrevistado N° 1: Ejemplo, donde vivo yo es muy malo, entonces como que no me gusta mucho salir a las canchas de allí, entonces cuando yo voy a la cancha, siempre hay problemas, peleas, entonces como que no me gusta mucho salir a jugar ahí, entonces lo que hago yo, vengo a entrenar acá (colegio) y aquí juego. Por ejemplo ahora estoy jugando basquetbol. Muchos problemas allá entonces como que me impide jugar basquetbol.

Entrevistador: Puedes comentarnos como que tipos de problemas hay en tu casa para nosotros tener una idea.

Entrevistado N° 1: Ejemplo flaytes, siempre que están en la cancha están fumando marihuana y cosas así y yo no soy de esos, entonces cuando yo voy, empiezan a molestarte o empiezan a tirarte garabatos.

Entrevistador: ¿Por qué crees que hacen eso?

Entrevistado N° 1: Porque en esa población son todos así choros, pero después cuando uno les echa la chorea, le dice algo no hacen nada, entonces pa' evitar esas cosas mejor no voy a jugar, voy para otro lado.

Entrevistador: Entonces prefieres estar evitando ese ambiente.

Entrevistador: ¿Crees que donde vives tú, puede ser un lugar inseguro para hacer ejercicio físico fuera de tu casa?

Entrevistado N° 1: Si, porque a veces los vecinos se ponen a pelear por ejemplo mi papa me dice ya sale a jugar, y yo me piteo un vidrio o le pego un pelotazo al hijo chiquitito de la vecina, se ponen a pelear.

Entrevistador: Con eso tú me dices que juegas en los pasajes o hay sectores con canchas.

Entrevistado N° 1: Hay canchas pero no voy mucho a las canchas por eso (lo mencionado anteriormente).

Entrevistador: ¿Crees que tus deberes y obligaciones, escuela u hogar pueden impedirte realizar este tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N° 1: no, porque salgo del colegio a las cinco, llego a la casa, me pego un relajo y después salgo a trotar o a jugar.

Entrevistador: Alguna vez has tenido que postergar o no has podido realizar el deporte que te gusta.

Entrevistado N° 1: No, siempre me dicen oye vamos a jugar y yo salgo al tiro porque estoy acostumbrado.

Entrevistador: Entonces lo que más te complica es el ambiente que se genera.

Entrevistado N° 1: El ambiente que se genera en la población mía, ejemplo yo voy caminando con mis compañeros a jugar a la pelota y pasa cualquier cosa y oye pásame la pelota y pelea y a mí no me gusta eso, me gusta jugar en un ambiente tranquilo que se respete y que pueda jugar uno tranquilo.

Entrevistador: Por eso vienes al colegio a jugar.

Entrevistado N° 1: Si.

Colegio: 3

Entrevista N° 2

Entrevistador: Para comenzar, en base a la definición ¿tu realizas ejercicio físico?

Entrevistado N°2: Si, hago siempre en mi casa así, hago así como lagartijas, aquí también juego a la pelota, allá en mi casa juego en las canchas así y eso.

Entrevistador: ¿Existe algún tipo de ejercicio físico que te gustaría realizar?

Entrevistado N°2: El futbol, porque me gusta el deporte así, hacer goles, que se juegue de hartos.

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones por las que no has practicado?

Entrevistado N°2: Porque soy más o menos y mis compañeros son buenos.

Entrevistador: Pero ¿algo más allá de eso?

Entrevistado N°2: Pero igual juego con ellos.

Entrevistador: Pero tu acabas de decir que no juegas tanto por ser más o menos ¿Qué te provoca eso? ¿Por qué no lo haces más seguido?

Entrevistado N°2: Lo hago cuando estoy aburrido, para entretenerme.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría a ti para comenzar a practicar algún ejercicio físico?

Entrevistado N°2: Pa' tener mejor salud, porque haciendo ejercicio teni' mejor salud.

Entrevistador: ¿Te refieres a salud o estética?

Entrevistado N°2: Cuando me veo guatoncito práctico más ejercicio.

Entrevistador: ¿En tu hogar, villa o población ¿Qué cosas suceden que puedan impedirte a hacer ejercicio físico?

Entrevistado N°2: Nada, porque allá tengo una cancha, más atrás hay una carretera y en esa carretera hay una pista pa' andar en bicicleta y siempre salgo con mis amigos.

Entrevistador: Entonces por el contrario, no hay muchos impedimentos, hay hartas cosas para hacer deporte.

Entrevistado N°2: Si.

Entrevistador: ¿Crees que donde vives tú, puede ser un lugar inseguro para realizar actividad física fuera de tu casa?

Entrevistado N°2: Bueno si, porque igual allá hay una plaza en la que hay mucha gente que son chora así.

Entrevistador: ¿Qué más aparte de eso, se drogan, quizás alcohol?

Entrevistado N°2: Sipo, fuman pito y a la casa le llega todo el olor.

Entrevistador: Aparte de que invadan tu espacio ¿Qué te provoca inseguridad de eso?

Entrevistado N°2: No, a mí no me pasa na, no hay que pescarlos nomas.

Entrevistador: Pero igual son constante problema, molestan, se forman peleas.

Entrevistado N°2: Si.

Entrevistador: ¿Has tenido problemas alguna vez para practicar ejercicio físico, para que esta práctica sea prolongada en el tiempo?

Entrevistado N°2: No, nunca he tenido problemas así.

Entrevistador: O salgas a jugar con tus amigos y algunos te molesten o algo así.

Entrevistado N°2: No, yo salgo igual.

Entrevistador: ¿Crees que tus deberes u obligaciones puedan impedirte realizar ejercicio físico?

Entrevistado N°2: No, porque si uno quiere hace deporte así, si uno quiere la hace.

Entrevistador: Entonces no hay nada que te impida, de repente cuidar a tus hermanos...

Entrevistado N°2: Si, eso sí, tengo que cuidar a mi hermano cuando llega, y ahí salgo a jugar con él.

Entrevistador: Y las obligaciones del colegio ¿te impiden?

Entrevistado N°2: No. Cuando llego tarde me llego a acostar nomas.

Colegio: 3

Entrevista N° 3

Entrevistador: ¿Existe algún tipo de Ejercicio Físico que te gustaría practicar?

Entrevistado N°3: Futbol pero a categorías mayores.

Entrevistador: ¿Por qué te gustaría practicarlo así?

Entrevistado N°3: Porque lo valoran más que al de aquí, la gente aprecia a los demás que juegan no a los que jugamos en cancha de tierra.

Entrevistador: ¿Tú consideras que realizas ejercicio físico?

Entrevistado N°3: Si porque entreno los días lunes de repente, pero miércoles y jueves seguro en la selección del colegio.

Entrevistador: ¿Por qué el lunes de repente?

Entrevistado N°3: Porque no hacen o porque no puedo.

Entrevistador: ¿Por qué los lunes no puedes?

Entrevistado N°3: Por trabajos tareas, cosas así.

Entrevistador: De no practicar el deporte que te gusta. ¿Cuáles son las razones por las que no?

Entrevistado N°3: Estudiar, hacer tareas o trabajos muy largos.

Entrevistador: ¿Pero crees que hacer tareas es un impedimento?

Entrevistado N°3: No, porque podría terminar antes, pero uno termina cansado.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría para comenzar a realizar a hacer algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°3: Sentirme bien con migo mismo, uno cuando es gordo no se siente bien.

Entrevistador: Entonces es estético.

Entrevistado N°3: Si estético, así para que la gente valore el trabajo que uno hace.

Entrevistador: En tu familia ¿Cómo influyen en que hagas ejercicio físico?

Entrevistado N°3: Mi familia es súper futbolera, entonces los domingos todos a la cancha.

Entrevistador: ¿Juegas en algún club de por aquí?

Entrevistado N°3: No, yo juego en colina.

Entrevistador: En tu hogar, villa o población ¿Qué cosas suceden que puedan impedirte hacer ejercicio físico?

Entrevistado N°3: Que a lo mejor de repente con el miedo, porque aquí hay delincuencia, balazos, entonces miedo que aquí jugando en la cancha pueda haber alguna pelea y afectarlo a uno.

Entrevistador: Crees que es como un impedimento que influye en cierto modo

Entrevistado N°3: Si, podría llegar a impedir pero no tanto

Entrevistador: ¿Por eso juegas en Colina?

Entrevistado N°3: Es que en Colina hay recintos que la gente entra a jugar a futbol nomas, acá no poh', acá entra de todo, pasan otras cosas, el ambiente...

Entrevistador: ¿Crees que donde vives pueda ser un lugar inseguro para realizar ejercicio físico?

Entrevistado N°3: Lo mismo que dije recién, delincuencia, balazos.

Entrevistador: ¿Te ha tocado vivirlo?

Entrevistado N°3: Si una vez en una cancha pero en La Pintana. Estábamos jugando, hubo una pelea y a uno le pusieron un balazo entonces...son cosas que a uno le desmotivan para jugar.

Entrevistador: ¿Crees que tus deberes y obligaciones de la escuela o en tu hogar, puedan impedirte realizar ejercicio físico?

Entrevistado N°3: No completamente, pero hay cosas que impiden, como trabajos más largos o en la casa, cuidar a los hermanos, tengo un hermano chico y un sobrino y de repente mi hermano sale tarde del colegio, mi cuñado trabaja, mi hermana va a la universidad entonces tengo que quedarme yo a cargo y llegan tarde ellos.

Entrevistador: ¿Entonces eso te limita pero no siempre?

Entrevistado N°3: No siempre, es relativo.

Colegio: 3

Entrevista N° 4

Entrevistador: ¿Existe algún tipo de ejercicio físico que te gustaría practicar?

¿Cuál y por qué?

Entrevistado N°4: Si, me gustaría practicar basquetbol.

Entrevistador: Ah dale, ¿por qué te gusta?

Entrevistado N°4: Es porque a veces juego en el colegio y me gusta po, es entretenido y puedo jugar con mis compañeros.

Entrevistador: ¿Cuáles son las razones por las que no lo has practicado?

Entrevistado N°4: Porque no es mucho el tiempo que tengo, después del colegio me voy a mi casa y me tengo que poner a hacer las tareas y ver a mi hijo que es chiquitito.

Entrevistador: Ah entiendo, ¿necesitas mucho tiempo para ver a tu hijo?

Entrevistado N°4: Si po, es chico y mi tía lo ve, pero solo en la mañana, después ella tiene que trabajar y yo lo cuido.

Entrevistador: ¿Qué te motivaría para comenzar a realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°4: Me motivaría que hicieran escuelas de basquetbol en mi población, ahí yo buscaría con quien dejar a mi hijo y podría ir un rato a jugar.

Entrevistador: ¿Pero tienes alguien confiable con quien dejarlo?

Entrevistado N°4: Si po, mi hermana siempre me dice que cualquier cosa que yo necesite que cuente con ella, entonces yo le pediría que si puede ver a mi hijo y ella demás que me dice que sí.

Entrevistador: En tu hogar, villa o población. ¿Qué cosas suceden que puedan impedirte realizar algún tipo de ejercicio físico?

Entrevistado N°4: Lo que pasa que acá no es tan mala la gente, hay mucha gente de trabajo, el problema es que no hay lugares donde practicar el deporte que me gusta, y si lo hay tendría que pagar, entonces todos sabemos que la plata no sobra acá po.

Entrevistador: ¿Crees que donde vives, puede ser un lugar inseguro para realizar algún tipo de actividad física fuera de tu casa? ¿Por qué?

Entrevistado N°4: Yo creo que no es inseguro, aparte que conozco a casi toda la gente porque siempre he vivido acá po, y todos me conocen, entonces no tengo problemas con nadie así como pa andar insegura en la calle.

Entrevistador: ¿Crees que tus deberes y obligaciones, en la escuela o tu hogar, puedan impedirte realizar algún ejercicio físico? ¿Por qué?

Entrevistado N°4: Si po, totalmente. Para mi está primero mi hijo y el colegio po, después todo lo demás. Y como no tengo tiempo, no puedo realizar la actividad que me gusta po.