



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ**

**FACULTAD DE EDUCACION
ESCUELA DE EDUCACION EN CIENCIAS
DEL MOVIMIENTO Y DEPORTES**

**HABITOS DE ALIMENTACION, CONSUMO DE
ALCOHOL, TABACO Y FRECUENCIA CON LA
QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA LOS
ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA
CARRERA DE PEDAGOGIA EN EDUCACION
FISICA DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA SILVA
HENRIQUEZ.**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL GRADO
DE LICENCIADO EN EDUCACION Y
TITULO DE PROFESOR DE EDUCACION
MEDIA EN EDUCACION FISICA.**

INTEGRANTES:

**CONTRERAS INOSTROZA MARIELA
CECILIA
DEVIA AMAYA FERNANDO ESTEBAN
RAMIREZ CARO MICHAEL NICOLAS
SERRANO DE LA VEGA ESTEBAN
GABRIEL
ZAPATA OJEDA DIEGO ALEXIS**

**DIRECTOR DE SEMINARIO
SR. SERGIO HIDALGO OLIVA**

SANTIAGO DE CHILE, 2015

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas aquellas personas que estuvieron en este largo proceso de formación profesional, partiendo por mi madre Elizabeth De La Vega Rosati y mis hermanos, Sandra Serrano De La Vega y Felipe Serrano De La Vega, que sin duda fueron un apoyo importante durante todo este proceso, agradecer también a mi familia en general que con sus buenas vibras y energías hicieron que este camino fuera mucho más pleno y agradable de continuar, con cada palabra de aliento y energías positivas me llenaron de valor y de ganas para querer continuar este camino. Agradecer también a ciertos profesores que me brindaron su apoyo y las herramientas necesarias para enfrentarme y desenvolverme en el ámbito laboral.

Estoy muy emocionado, ya que culmina un proceso demasiado largo, pasaron muchas cosas en el camino, me caí, pero me levante, y acá estoy, dando término a un proceso hermoso, en el cual conocí personas espectaculares, que con sus buenos deseos me ayudaron a seguir adelante. Agradezco también a mi grupo de tesis, que juntos pasamos buenos y malos momentos, pero que sin duda nos sirvió para fortalecer los lazos de amistad y demostramos que a pesar de todo le doblamos la mano al destino y a la vida.

Esteban Gabriel Serrano De La Vega.

Quisiera expresar que durante este proceso me siento inmensamente feliz por estar cumpliendo un objetivo tan importante en mi vida, y que ha salido un muy largo camino. Pero por sobre todo, lo orgullosa que me siento de mi bella familia, quienes me han apoyado en todo momento, en especial a mi amado esposo Cristián Chávez López, la persona que me ha acompañado incondicionalmente desde el inicio hasta el fin, siendo mi pilar fundamental para levantarme cada vez que he querido caer, no tengo palabras para expresar todo lo que quisiera decir, pero sí decirte Amor que mis logros son también los tuyos, mil veces gracias. A mi hijo Cristian Chávez Contreras, decirte que has sido maravilloso, desde muy pequeño has sabido entender mis ausencias y a cambio me devuelves amor, abrazos y besos, te amo hijo, muchas gracias. A mi madre María Angélica Inostroza Valderrama, quién me ha comprendido y entregado apoyo en los momento más difíciles, gracias por ser tan generosa conmigo y mi familia, te amo mamá. A mis amados hermanos, Ingrid Zapata Inostroza, Fernando Zapata Inostroza, Cristobal Zapata Inostroza, gracias por estar siempre para mí, ustedes saben lo importante que son en mi vida, los amo infinitamente, muchas gracias. A mis segundos padres Myriam López Calvillo, Pedro Chávez Avila y mi hermana política Katherine Chávez López, muchas gracias por ser un pilar tan importante para mí y mi familia, nunca terminaré de agradecer todo el apoyo que me han brindado durante todos estos años, los amo. Y para terminar decirle a mis queridos amigos, Diego Zapata, Michael Ramírez, Esteban Serrano y Fernando Devia, han sido totales, hicieron todo este proceso mucho más fácil.

Mariela Cecilia Contreras Inostroza.

En agradecimiento quiero destacar todo el camino recorrido en estos años y el esfuerzo que ha hecho mi núcleo familiar, padre, madre y hermano.

También quiero destacar la ayuda de mis tíos , primos , abuelas que siempre creyeron en mí y me brindaron todas las facilidades de continuar mi carrera, como no dejar de lado a este grupo humano , amigo y compañero que continuamos a pasar de todas las caídas que tuvimos en esta carrera, mencionar a profesores que también fueron un apoyo en esto.

Para todo esto quiero pedir muchas gracias por su apoyo.

Fernando Esteban Devia Amaya

Todo lo que comienza de alguna u otra manera llega a un final, y en esta oportunidad está por terminar un largo proceso, el cual estuvo marcado por distintos problemas pero siempre dándoles solución y con esto, fortaleciéndome cada vez más. Superar los obstáculos es parte de los desafíos que da la vida y no hay que considerarlos siempre como algo malo, por todo lo contrario, adquirir la capacidad de poder enfrentarlos y salir victorioso nos prepara de mejor forma para nuestro futuro.

Por todo lo anterior expuesto, es que quiero agradecer mi núcleo más cercano, amigos y familia, quienes conocen lo difícil que ha sido este proceso y han estado apoyándome en todo momento. No es necesario mencionar a cada una de estas personas ni como me ayudaron de alguna u otra forma ya que saben lo que hicieron y como las valoro.

Sin embargo, debo mencionar y agradecer enormemente a mi padre Rubén Ramírez, que para mí es un ejemplo de cómo enfrentar la vida, me gustaría algún día tener la capacidad de resiliencia que él tuvo en su juventud. El apoyo incondicional de su parte siempre ha sido fundamental para mí, pocas veces nos decimos o expresamos nuestros sentimientos mutuamente pero ambos sabemos que nos amamos y que siempre estaremos para apoyarnos.

Muchas gracias papá. Mención especial para mi madre Inés Caro, quien también me da siempre su apoyo incondicional, quiero agradecerle por ser la mejor mamá del mundo.

Para finalizar quiero agradecer a mi hermano menor Fernando Reyes, quien sin saberlo ha sido un empuje y una motivación fundamental.

Michael Nicolás Ramírez Caro.

Para comenzar mis agradecimientos, quiero expresar lo emocionado que me siento en este proceso de mi vida, en donde terminare una etapa para comenzar otra, y esto gracias a mi madre, María del Carmen Ojeda Caviedes, que siempre estuvo para mí, en todos los aspectos, lo que soy ahora es gracias a su crianza y anhelo de siempre ofrecerme lo mejor, sus palabras a la distancia siempre fueron inyecciones de fuerza y ganas de seguir adelante, también agradecer a mis tíos, Juan Antonio Ojeda Caviedes y esposa Silvia Vergara Finche, que siempre me apoyaron desde mi infancia hasta el día de hoy, a mi tío Carlos Alberto Ojeda Caviedes agradecer por sus consejos, los cuales siempre fueron de mucha ayuda, cuando teníamos conversaciones eran como clases para mí.

Agradecer a mi polola Makarena Melisa Escobar Galaz, por su apoyo incondicional en la mayoría de mi carrera, por la distancia de mi familia siempre estuvo ella apoyándome y dándome fuerzas para seguir adelante, y sin dejar de lado a también a la familia de mi polola, la cual me dio un techo en donde estar para poder terminar mis estudios y eso lo agradeceré siempre no solo en este trabajo.

Y por último agradecer a los profesores de la casa de estudio de la universidad Católica Silva Henríquez los cuales nos dieron una oportunidad y se la jugaron por nosotros al aceptarnos como alumnos convalidantes, y todo el apoyo entregado hasta el término de nuestra carrera.

Diego Alexis Zapata Ojeda

INDICE GENERAL

PAGINAS PRELIMINARES

Agradecimientos.

Contenido

ABSTRACT	1
RESUMEN.....	3
INTRODUCCION	5
CAPITULO I	7
Planteamiento del problema	7
1.1 Antecedentes del problema	7
1.2 Justificación del problema.....	10
1.3 Problema de investigación	11
1.4 Pregunta de Investigación.....	11
1.5 Hipótesis	11
1.6 Objetivo general	11
1.7 Objetivos específicos	12
CAPITULO II	13
Marco Teórico	13
2.1 Conceptualización.	13
2.1.1 Concepto de Hábitos de vida Saludable.	14
2.1.2 Concepto de Actividad Física.....	15
2.2 Historia del Alcoholismo y Tabaquismo.....	16
2.2.1 Alcoholismo.....	16
2.2.2 Alcoholismo en Chile.	17
2.2.3 Tabaquismo.	17
2.2.4 Tabaquismo en Chile.....	18
2.3 Relación entre Actividad Física y Promoción de la Salud	18
2.3.1 Actividad Física.....	19
2.3.2 Promoción de la salud en Chile	19
2.4 Descripción del Profesor de Educación Física.....	20
2.4.1 Educación Física en Chile.	20
2.4.2 Rol del Profesor de Educación Física.....	22

2.4.3 Rol del Docente en relación a la Promoción de la Salud.	22
2.5 Sedentarismo en Chile.	23
CAPITULO III	25
Marco Metodológico.....	25
3.1 Tipo de investigación.....	25
3.1.1 Población o universo	25
3.2 Muestra.....	25
3.2.1 Tipo de muestra.....	25
3.2.2 Criterios de inclusión de la muestra	26
3.3 Variables de estudio	26
3.4 Instrumento.....	26
3.4.1 Tipo de instrumento	26
3.4.2 validación de instrumento.....	27
CAPITULO IV	28
Aplicación, análisis y resultados de los datos.	28
4.1 Aplicación	28
4.2 Análisis de los datos.....	29
4.2.1 Técnica de análisis	29
4.2.2 Análisis general de los datos	29
4.3 Resultados de los datos por preguntas	32
4.3.1 Resultados de los datos obtenidos en cada pregunta:	32
4.3.2 Resultados obtenidos en relación a las variables de estudio son:	37
CAPITULO V	39
Conclusiones.....	39
CAPITULO VI	42
Limitaciones y proyecciones de la investigación	42
6.1 Limitaciones de la investigación	42
6.2 Proyección.....	43
CAPITULO VII	45
Bibliografía.....	45
ANEXOS.....	48
Tablas por pregunta.	48
Gráficos en relación a las variables de estudio.....	79
Cuestionario.....	100

ABSTRACT

This paper is to provide information regarding the behavior of freshmen year 2015 in Physical Education at, Catholic University Cardinal Raul Silva Henriquez; regarding the consumption of tobacco, types of food, alcohol intake and physical activity they perform.

Currently the teachers in Chile stand out for their constant concern in the education of its students in many ways, both in personal and social ways, where food, drugs and smoking become relevant and an important topic in this context. Note that the role of the teacher, is not only to contribute to the integral formation of the person, but also to promote health, including coherent values that are consistent with their eating habits.

Regarding all this information, we can say that the teacher is directly related to the formation of good habits for life, therefore, he ought to be a role model for their students since the beginning of their formation.

Because of the importance of this matter, is that we perform an investigation based on a quantitative model , exploratory and descriptive, because we consider that there are general studies, which talk about eating habits and risk factors , as alcoholism and smoking, which is why our study differs from the target and the sample to which it is addressed.

Our goal is to identify if these first year students Pedagogy in Physical Education at the Catholic University Silva Henriquez, have healthy lifestyles in relation to their future profession.

A survey is given to the students themselves, that consists of 22 questions, which are selected by "Range" distributed in alternatives A, B , C and D , and depending on the alternative chosen, it will determine the range in which the student is . The questions are directly related to the following: intake of

alcohol, tobacco consumption, eating habits and frequency of physical activity and how they maintain themselves.

After taking this survey, the results show that most students of this 2015 generation, have already acquired the habit of frequent physical activity. Regarding the consumption of alcohol, the results indicate that most students drink alcohol occasionally and tobacco consumption is one of the most positive results we have achieved, whereas the highest percentage are non-smokers. Finally, eating habits of students show us that there is an organized manner for them to prepare their food in a healthy way. According to the results discussed above, and as Espinoza, L Rodriguez, F, Galvez, J, & MacMillan, N. 2011, mentions in his study of eating habits, according to the socioeconomic conditions in students from different universities in the Fifth Region, and the study by the "PATH" 2014, can say that students maintain a healthy lifestyle habit corresponding to the race of Pedagogy in Physical Education at the Catholic University Silva Henriquez.

RESUMEN

El presente trabajo pretende entregar datos con respecto al comportamiento de los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física, de la Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez matriculados el año 2015; en cuanto al consumo de tabaco, tipo de alimentación, ingesta de alcohol y cantidad actividad física que realizan.

Actualmente los profesores de Educación Física en Chile destacan por su constante preocupación en la formación de sus estudiantes en muchos aspectos, tanto en el ámbito educacional, personal y social, donde la alimentación, drogas y tabaquismo pasan a ser temas relevantes e importantes en este contexto. Cabe destacar que el rol del profesor de Educación Física, no es solamente contribuir a la formación integral de la persona, sino que también ser un promotor de la salud, inculcando entre ellos valores que sean coherentes a los hábitos alimenticios.

Respecto a toda esta información, podemos decir, que el profesor de Educación Física tiene una directa relación con la formación de buenos hábitos para la vida, por lo tanto, debiese ser un ejemplo a seguir para sus estudiantes desde el inicio de su formación.

Debido a la importancia en este tema, es que realizamos una investigación en base a un modelo cuantitativo, de tipo exploratorio y carácter descriptivo, ya que tenemos en cuenta que existen estudios generales, de los cuales hablan sobre hábitos alimenticios y factores de riesgos, como el alcoholismo y el tabaquismo, es por esto que nuestro estudio, se diferencia por el objetivo y la muestra a la cual está dirigido.

Nuestro objetivo de investigación, es identificar si los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, poseen hábitos de vida saludable en relación a su futura profesión.

La recopilación de datos se hace mediante un cuestionario orientado hacia los propios estudiantes de la carrera. Este instrumento cuenta con 22 preguntas, de las cuales son seleccionadas por "Rango" que se distribuye en alternativas, A, B, C y D, y dependiendo la alternativa que se escoja, es el rango en que se encuentra el estudiante. Las preguntas van relacionadas directamente con los siguientes datos: ingesta de alcohol, consumo de tabaco, hábitos de alimentación y frecuencia de actividad física que mantienen.

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los estudiantes de esta generación (2015), ya tienen adquirido el hábito de realizar actividad física de manera frecuente. Con respecto al consumo de alcohol, los datos nos indican que la mayoría de los estudiantes ingieren alcohol ocasionalmente, y el consumo de tabaco es uno de los resultados más positivos que hemos obtenido, considerando que el mayor porcentaje no son fumadores. Por último los hábitos alimenticios de los estudiantes nos demuestran que hay un orden alimenticio de sus comidas. Según los datos analizados anteriormente, y como menciona Espinoza, L, Rodríguez, F, Gálvez, J, & MacMillan, N. 2011, en su estudio sobre los hábitos alimenticios según las condiciones socioeconómicas en estudiantes de distintas Universidades de la Quinta Región, y el estudio realizado por el "SENDA" EL 2014, podemos decir, que los estudiantes mantienen un hábito de vida saludable correspondiente a la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez.

INTRODUCCION

Si hablamos de hábitos de vida, también estamos hablando de educación, en la cual las personas sean capaces de identificar y de poseer hábitos de vida saludables, refiriéndonos específicamente a alimentación, consumo de drogas e ingesta de alcohol, por lo que estos malos hábitos día a día son más comunes entre la población, ya sean adolescentes, jóvenes y adultos. Agregando además que la mayoría de la población es sedentaria, por lo que es un agravante aun mayor afectando directamente a la salud de las personas.

En todo lo anterior está centrada nuestra investigación, pero nos enfocaremos en estudiar y conocer si los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud de la Universidad Católica Silva Henríquez, poseen hábitos de vida saludables acordes a la profesión que están estudiando.

Esta investigación es de carácter cuantitativo y de tipo exploratoria, en la cual todos los datos recopilados y revisados será mediante un cuestionario aplicado a los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud de la Universidad Católica Silva Henríquez, donde se identificarán el tipo de alimentación que consumen, la ingesta de alcohol, drogas, y la frecuencia con la que realizan actividad física.

La población son los alumnos de la Universidad Católica Silva Henríquez, y la muestra a investigar son los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física. Los datos que recopilaremos solo serán reconocidos por sus edades y género, ya que la identidad es de carácter anónimo.

Se anexara el pilotaje del cuestionario que se aplicó a 10 estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez.

El fin principal es informarnos de las conductas alimenticias y de los hábitos de vida que mantienen los estudiantes que deciden y optan por una carrera que promueve la salud, el deporte y la alimentación. También de formarse como futuros docentes y dar cuenta de la importancia que esto tiene para nuestra sociedad como promotores de la salud, en la cual somos modelos a seguir para muchos niños y jóvenes, por ende los hábitos saludables pasan a formar una arista importante en nuestra formación como futuros profesionales en el ámbito de la Educación Física y Salud en Chile.

CAPITULO I

Planteamiento del problema

1.1 Antecedentes del problema

En nuestro país existen variados estudios del consumo de drogas y alcohol, es por esto que en la actualidad, el consumo de alcohol y drogas es uno de los mayores problemas de salud pública del país, (Vinet, E, & Faúndez, X. 2012), este autor nos indica, que el costo que provoca a nivel social y económico es muy alto. En Chile la mayor cantidad de consumo de drogas está en el sector de los jóvenes de 19 a 25 años, dando a demostrar que la adolescencia es la etapa más propensa al inicio del consumo de drogas.

Según el estudio realizado por (Rodríguez, F, Palma, X., Romo, Á, Escobar, D, Aragón, B, Espinoza, L,& Gálvez, J. 2013), nos indica que Los estudiantes universitarios, como potenciales adultos profesionales y padres, son particularmente vulnerables a una mala nutrición, ya que no consumen alimentos entre las comidas centrales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día y prefieren la comida rápida rica en grasa como primera opción, siendo particularmente responsables de su propia ingesta de alimentos.

Esta responsabilidad y autorregulación alimentaria, se expresa en un bajo consumo de frutas y en el consumo de solo tres comidas importantes al día. Aun así en algunos casos el ayuno matinal supera el 10% de los estudiantes, volviéndolos propensos a trastornos de la nutrición, es decir, que la mala alimentación provoca un desorden alimentario, lo que provoca que el estudiante sea más susceptible a comer la reconocida comida “al paso” (comida chatarra).

La elección de los alimentos, su preparación y las porciones consumidas, influyen directamente en el estado nutricional de las personas, a pesar de que los hábitos alimenticios comienzan desde la infancia, no se le puede restar importancia al poder de decisión que los estudiantes como adultos tienen. Por lo tanto los estudiantes universitarios, son un grupo de población adulto joven clave, para motivar la actividad física y prevención de enfermedades.

Según estos autores nos hablan de los problemas alimenticios y de actividad física que afectan a los estudiantes universitarios, y también como tiene relación su condición socioeconómica en estudiantes de distintas universidades en la quinta región, por otra parte la investigación que realiza (Espinoza, L, Rodríguez, F, Gálvez, J, & MacMillan, N. 2011) en donde su población son estudiantes de diferentes carreras de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, se centra específicamente en la alimentación y actividad física de sus estudiantes, a diferencia del estudio anterior en donde se busca la relación entre la situación socioeconómica de los estudiantes con sus hábitos alimenticios y actividad física.

Podemos decir, que (Espinoza, L, Rodríguez, F, Gálvez, J, & MacMillan, N. 2011), menciona que llevar un estilo de vida saludable, está relacionado con la disminución de la enfermedades crónicas no trasmisibles. Una etapa crítica en la adquisición de estos buenos hábitos, ocurre en la infancia, pero también en la vida universitaria, donde los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina cargada de inactividad física, Finalmente se refleja en hábitos de vida poco saludables en la vida adulta profesional.

Algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios, empeoran su estilo de alimentación producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos

saludables que probablemente en sus casas acostumbraban a consumir en su etapa escolar.

Ambos factores influyen fuertemente en el aumento de las posibilidades de tener sobrepeso, grasa corporal aumentada y otros factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Debido a este suceso es que la sociedad mantiene una preocupación constante y cada día se promueven más los hábitos de vida saludable. Entre estos el aumento de las horas de Educación Física en los establecimientos educativos; los proyectos municipales para aumentar la actividad física y la orientación dentro de los colegios, es por esto que la formación inicial del profesor de Educación Física es muy importante para la formación integral del profesor, el cual debe conocer las distintas problemáticas a las cuales dificultan a los estudiantes tener hábitos saludables.

Algunos datos que son problemáticos en Chile para poder mantener una vida más saludable, son los que nos expone el siguiente autor, en su investigación "Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile". Entre los hábitos alimentarios que se asocian con el aumento de peso, se encuentra comer fuera del hogar en forma frecuente. Asimismo, se ha reportado que las comidas en restaurantes y particularmente en locales de comida rápida, tienen un impacto negativo en la salud de los consumidores. Esto resulta preocupante para la salud pública, debido a que el hábito de comer fuera del hogar ha aumentado tanto en los países desarrollados como en las naciones en vías de desarrollo, debido en parte a los cambios en los estilos de vida de la población.

En Chile han ocurrido cambios sociodemográficos, económicos, dietarios y en los estilos de vida, esto en las últimas décadas ha sido de manera muy rápida, esto quiere decir que la población en general de nuestro país ha

aumentado en grandes cantidades el consumo de alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, azúcar y sodio, entre otros, lo que trae consigo la problemática de la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, según las cifras, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el país ha alcanzado hasta un 66,7% (39,3% sobrepeso, 25,1% obesidad y 2,3% obesidad mórbida), (Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010). En la Región Metropolitana, encontramos una gran cantidad de la población, que debe comer en sus lugares de trabajo, en la calle, en locales de comida rápida, entre otros, todo esto muchas veces es producido por los largos tiempos de traslado que tiene la población para llegar desde sus casa a sus lugares de trabajo. (Schnettler, B, Peña, J P, Mora, M, Miranda, H, Sepúlveda, J, Denegri, M, & Lobos, G. 2013).

En conclusión, según lo investigado por los diferentes autores y estudios que hemos dado a conocer, podemos decir que los jóvenes que entran a los estudios superiores, en la Regio Metropolitana, tienden a tener una mayor probabilidad a tener una mala condición física, lo que va de la mano con una inadecuada alimentación, dado las condiciones de vida y los tiempos de traslados en cada trayecto. También podemos decir que la mayor probabilidad de consumo de drogas, está en los jóvenes de 19 a 25 años. Entonces la problemática de hábitos de vida saludable, frecuencia de actividad física, y el consumo de drogas está directamente relacionada con los adolescentes y jóvenes de nuestro país.

1.2 Justificación del problema

Tener información fidedigna de los hábitos de vida que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez.

De esta manera se podría identificar las actitudes de la gran mayoría de los estudiantes, para luego crear un programa de prevención y modificar

inicialmente las conductas poco saludables que puedan existir dentro del grupo de estudiantes. Fundamentalmente es importante considerar que los futuros docentes son ejemplos a seguir, por lo tanto deben demostrar y transmitir con hechos una mentalidad de vida sana a sus estudiantes.

1.3 Problema de investigación

Los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, carecen de hábitos de vida saludable, es decir, que los jóvenes que ingresan a la carrera, no entran con un orden alimentario, baja actividad física y muchos están propensos al consumo de drogas.

1.4 Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los hábitos de alimentación, consumo de alcohol, de tabaco y frecuencia con la que realizan actividad física los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía de Educación Física en la Universidad Católica Silva Henríquez?

1.5 Hipótesis

Los hábitos de vida que poseen los estudiantes de la carrera de pedagogía de educación física de la Universidad Católica Silva Henríquez, no son coherentes con lo que promueve la profesión; en otras palabras, el consumo de alcohol, tabaco, malos hábitos alimenticios y la escasa o nula realización de actividad física son conductas que son parte de la actualidad de los estudiantes universitarios.

1.6 Objetivo general

Identificar si los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez poseen hábitos de vida saludable en relación a su profesión.

1.7 Objetivos específicos

- 1) Establecer el nivel de ingesta de alcohol de los estudiantes de primer año de la carrera Pedagogía en Educación Física.
- 2) Identificar el consumo de tabaco en los estudiantes de primer año de la carrera Pedagogía en Educación Física.
- 3) Determinar la frecuencia con la que realizan actividad física los estudiantes de primer año de la carrera Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez.
- 4) Verificar si los estudiantes tienen horarios establecidos para alimentarse y cuantas son las comidas que ingieren diariamente.

CAPITULO II

Marco Teórico

2.1 Conceptualización.

Conocer las distintas definiciones de las palabras claves que se ocuparon en esta investigación, es fundamental para comenzar a contextualizar los distintos términos. Estos fueron extraídos desde la Real Lengua Española en su 23ª edición de Diccionario el cual se publicó en octubre de 2014.

La palabra “hábito” que viene del latín “*habitus*”, tiene como definición en su inciso uno. Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

La palabra “vida” en su inciso seis nos define como: manera de vivir.

La palabra “saludable” en su inciso dos, nos define como: de buena salud, de aspecto sano.

La palabra “Consumo” tiene como definición en su inciso número dos dice: Utilizar comestibles u otros bienes para satisfacer necesidades o deseos.

La palabra “droga” que viene del árabe hispánico “*ḥaṭrúka*” literalmente 'charlatanería', en su punto número dos, nos indica que es una Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno. Para entender los tipos de drogas que existen, estas se separan en “Drogas Blandas” que son las drogas que no es adictiva o lo es en bajo grado, como las variedades del cáñamo índico. Y las “Drogas Duras” que significa según la RAE. Que son las drogas fuertemente adictivas, como la heroína y la cocaína.

La palabra “Actividad” que viene del latín *activitas*, en su inciso número cuatro, significa: Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.

La palabra “física” no aparece en la RAE por lo que la reemplazaremos por el término “ejercicio” el cual en su inciso tres es definido como: Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.

Ya conceptualizado los términos más ocupados en esta investigación según la RAE, con su respectiva definición podemos decir que “Hábitos de vida saludable” significa, la repetición de actos semejantes o iguales en la manera de vivir manteniendo una buena salud y de aspecto sano, otro concepto que debemos dejar en claro es el de “consumo de drogas” el cual sería, utilizar sustancias o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno para satisfacer necesidades o deseos. Y por último, el concepto de “actividad física” lo definimos como, el conjunto de operaciones que incorporen movimientos corporales de una persona o entidad.

2.1.1 Concepto de Hábitos de vida Saludable.

El concepto “hábitos de vida saludable” es uno de los más utilizados en esta investigación, para darle un significado nos basamos en un término que se relaciona directamente, es el de “promoción de la salud”, el cual se define como, “El proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore. Para alcanzar un estado de completo bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus ambiciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar el ambiente o adaptarse a él. La salud se considera, por tanto, como un recurso para la vida diaria, no como el objetivo de la vida. La salud es un concepto positivo que valora los recursos sociales y personales así como las capacidades

físicas. Por tanto, la promoción de la salud no es sólo responsabilidad del sector sanitario sino que va más allá de los estilos de vida sanos, para llegar al bienestar.” (Carta de Ottawa en 1986 la cual se confecciono en la primera conferencia internacional sobre promoción de la salud).

Según esta definición, nos habla de cómo poder mantener día a día un control de nuestro propio cuerpo, es decir, como se menciona anteriormente, la responsabilidad de la salud no es solamente del sector sanitario, sino que también es un deber nuestro conocer y cuidar nuestra salud, esto se relaciona directamente con el concepto de “hábitos de vida saludable”, esto quiere decir que debemos mantener nuestra rutina de cuidado con nuestro cuerpo, mente, y condición física, para poder de esta forma estar saludables.

2.1.2 Concepto de Actividad Física

Según la OMS en su proyecto (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2015), nos define actividad física como:

“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

También nos indica, que no debemos confundir actividad física con ejercicio físico, ya que actividad física se denomina todo movimiento corporal que produzca gasto energético según la OMS, y ejercicio físico es toda actividad la cual tenga una programación, planificación, estructura y sea realizada con un objetivo en específico.

Por otra parte los autores (Caspersen, Powell y Christenson, 1985), nos definen que el termino actividad física tiene muchas semejanzas con el ejercicio físico, como por ejemplo, “Que los dos tanto la actividad física y ejercicio implican cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que gasta energía” pero esto no significa que sean sinónimos, es por esto que clasifican al “ejercicio” como una subcategoría de la actividad

física. Con esto en conocimiento podemos decir, que el ejercicio es la actividad física que está estructurada, planificada, y es repetitiva.

Ya que sabemos que el ejercicio es una subcategoría de la actividad física, según los mismos autores ya mencionados, podemos dar un ejemplo de un trabajador que de la construcción el cual realiza repetitivamente una acción como la de llevar una carretilla cargada sería una actividad física, pero si este mismo trabajador se propone realizar tres viajes en vez de uno, variando el peso de las cargas, y a la vez proponiéndose una meta de trabajo, para mejorar su condición aeróbica, o mejorar su potencia de piernas esto ya se consideraría un ejercicio físico.

2.2 Historia del Alcoholismo y Tabaquismo.

2.2.1 Alcoholismo.

Desde tiempos remotos los investigadores y científicos han dado a conocer el efecto nocivo del consumo de bebidas alcohólicas, ya que es sabido que este consumo va en aumento a medida que pasa el tiempo, (Menéndez, 1995).

El consumo de alcohol es una enfermedad crónica que va en aumento, es así como los siguientes autores, (Villalbí, Granero, & Brugal, 2008) dicen que el alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y fatal, que tiene como dependencia física, cambios orgánicos y patológicos. También ellos señalan que existe un predominio del sexo masculino pero va en aumento su adición en el género femenino y en jóvenes.

Siguiendo con estos autores afirman que el alcohol modifica la personalidad de quien lo consume, y que afecta la conciencia de este.

También dan a conocer que el consumo de alcohol en la etapa de la adolescencia es aún mayor, ya que están en una etapa de desarrollo donde

se pueden favorecer las conductas del consumo de alcohol, por lo que le da dependencia y realizan el acto de imitación a los adultos.

Además confirman que el alcoholismo es uno de los problemas de salud pública en todo el mundo, que tiene gran amenaza al bienestar de la vida humana.

2.2.2 Alcoholismo en Chile.

Según datos del décimo primer estudio nacional de drogas el 2014 realizado por el "SENDA", nos dice que desde el año 2012 al año 2014, el consumo de alcohol al mes en hombres y mujeres, ha tenido un aumento, pasando de un 40,8% a un 48,9% de consumo al mes.

Este último aumento se ve más elevado en mujeres con respecto a los hombres, las mujeres pasaron de un 32,5% a un 42,5%, sumando un 10% su consumo entre esos años. A pesar de estos últimos datos el consumo sigue siendo mayor en hombres.

2.2.3 Tabaquismo.

El tabaquismo también es una enfermedad o patología que tiene muchos factores de riesgo y contaminantes, según (Menéndez, 1995), nos dice que el daño que provoca al organismo el humo del tabaco afecta directamente al sistema cardiovascular. Cada cigarrillo reduce la vida de una persona fumadora a 9 min. Ya que los no fumadores en promedio viven 15 años más.

El autor (Samet, 2002) dice que factores de contaminación del aire, cáncer de pulmón y enfermedades crónicas de pulmón son factores de riesgo, mientras tanto los investigadores (Doll y Hill, 1950 y Doll, 1998) dicen que el hábito de fumar confirma las causas del padecimiento.

El consumo del tabaco no se consideró hasta los años cincuenta, solo se consideraban las enfermedades obstructivas del pulmón, y en la década de

los cuarenta los autores confirman evidencias contundentes que afirman muertes prematuras y enfermedades.

Otros clínicos, cirujanos (Ochsner y DeBakey, 1939) indican que recibirán tratamiento en ciertas patologías como el cáncer pulmonar. (Baltimore, 1938), afirmó que los fumadores no tendrán una larga vida como los no fumadores.

En los tiempos antiguos durante los años 30 y 40, científicos nazis realizaron estudios de investigación sobre el consumo de tabaco, donde demostraron que el papel del tabaco era el causante de cáncer de pulmón, el gobernante Hitler dice que es una amenaza el tabaco para el pueblo alemán.

2.2.4 Tabaquismo en Chile

Según el mismo estudio realizado por el “SENDA” el año 2014, nos indica que el consumo diario de tabaco demuestra un descenso significativo en la última década en nuestro país, bajando de un 30,6% el año 2002, a un 22,7% el año 2014, mostrando un descenso de un 7,9% en 10 años. Pese a estos datos notamos un aumento en mujeres en el consumo diario de tabaco pasando de un 20,1% el año 2012, a un 22,2% el año 2014, aumentando en un 2,1% el consumo diario de tabaco, en cambio en los hombres, hubo una pequeña baja del 0,6%, pasando de un 23,8% el año 2012 a un 23,2% el año 2014.

2.3 Relación entre Actividad Física y Promoción de la Salud

Según la (OMS, 2015) el nivel adecuado de actividad física es fundamental para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer, enfermedades osteoarticulares, accidentes cerebrovascular, diabetes, depresión. Y el sedentarismo se encuentra como la cuarta causa de muerte en el mundo.

2.3.1 Actividad Física.

La (OMS, 2015) considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

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

La Actividad Física mantiene relación directa en la conducta del ser humano, según una investigación realizada por (Belando, Morell, & Murcia, 2012). Mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva. Refiriéndonos al aspecto social, la actividad física y el deporte van directamente relacionados con el desarrollo social, la y la responsabilidad del ser humano; aportando motivación y buena actitud de las personas para enfrentar la vida.

“Una persona puede practicar una actividad físico-deportiva por motivos de logro, basados en la mejora personal (orientación a la tarea), que se ha relacionado con actitudes de fair play como la diversión (Fernández-Río, Méndez-Giménez, Cecchini, y González de Mesa, 2012) y/o fundamentados en la consecución de los mejores resultados (orientación al ego), o bien lo que le lleva a practicar son razones sociales”

2.3.2 Promoción de la salud en Chile

En la actualidad existen índices muy elevados de sedentarismo ligado a enfermedades; debido a esto el gobierno de Chile crea un llamado “Plan Nacional de Promoción de la Salud”, en el cual el programa logró mejorar la percepción que tienen las personas acerca de sus hábitos y estilos de vida. Los cambios observados en el entorno y los espacios de la vida cotidiana

son apreciados por las propias comunidades y por las instituciones locales, se expresa en la creciente adhesión de los sectores públicos y privados a iniciativas dirigidas a promover la salud. (Salinas, Cancino, A., Pezoa, Salamanca, F., & Soto, M. 2007).

Tampoco debemos olvidar que el gobierno Chileno frente al problema de obesidad y el sedentarismo en el país, llevo a las autoridades a aumentar a 4 horas de clases desde primero a cuarto básico distribuyéndolas durante la semana; no así realizar las cuatro horas en un solo día.

Según describe en un archivo corporativo el Señor Luis Valenzuela, director de la Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deporte de la Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH) “Esto permite a los profesores de educación física solo a colaborar con el programa pero no le dará solución definitiva a este problema”.

2.4 Descripción del Profesor de Educación Física.

2.4.1 Educación Física en Chile.

El Instituto de Educación Física y Manual de la Universidad de Chile, entidad del estado para la formación de profesionales de la Educación Física, comienza su labor en 1906 y es considerado como la primera institución formadora de profesionales exclusiva de la disciplina en Latinoamérica (Instituto de EF, 1936; Gutiérrez, 1933; Salas, 2009).

En una investigación realizada por (Carolina, Alberto, Enrique, 2014), sobre la primera publicación del instituto de educación física de la universidad de Chile (1934-1962), nos habla de los pocos antecedentes que existen sobre la historia de la Educación Física en Chile, según el análisis realizado por estos autores nos indican que nuestras primeras corrientes en que nos guiamos fueron las escuelas gimnásticas alemanas y las suecas, dado las discusiones por los que apoyaban una o la otra corriente gimnastica, es por esto que se

declara en el congreso pedagógico de 1889 que es de carácter obligatorio integrar la Educación Física en las escuelas chilenas y el primer curso para profesores de gimnasia. Luego a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX la formación se centró en la higiene y la moral de los estudiantes. También llega a Chile el deporte mundializado a través de los ingleses y otros emigrantes, esto produjo la inversión por parte de privados en clubes deportivos, con el fin de recrear a la parte más acomodada del país, mientras que en las escuelas, el deporte estaba tomando parte importante de la enseñanza, aunque los detractores de este nuevo fenómeno discrepaban de este movimiento por su alta competitividad.

La Salud y el deporte fueron tomando protagonismo en la formación del desarrollo del estudiante. Los lineamientos educativos bajo este modelo consideraban la relevancia tanto de los cuerpos saludables, como de los cuerpos productivos para el país. Por ello, el sentido de "la enseñanza de la Educación Física cobró importancia como signo de una transformación que promovía el bienestar sanitario de la población y del crecimiento de la nación, esto fue integrándose como un saber escolar eminentemente moderno, fundamental para la educación integral de los estudiantes, (Martínez, 2012).

Con el tiempo la educación física fue tomando importancia en la vida cotidiana de las personas, niños, jóvenes y adultos en general, sin embargo a raíz del constante desbalance alimenticio y de hábitos no saludables de las personas, hizo que esta carrera tomara una importancia fundamental en la formación integral de las personas.

"La Educación Física es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es la acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona, no sólo al cuerpo". (José María Cajigal 1983).

La educación física en la actualidad está centrada en el cuerpo y el movimiento, basada en un tipo de educación integral cuyo objetivo es

conseguir un mejor conocimiento de uno mismo y a la vez conseguir una adaptación al entorno físico y social.

2.4.2 Rol del Profesor de Educación Física.

Actualmente los profesores de educación física en Chile destacan por su constante preocupación en la formación de sus estudiantes en muchos aspectos, tales como en el ámbito escolar, en donde la alimentación, drogas, y tabaquismo pasan a ser temas relevantes e importantes en este contexto. Como lo indica el Ministerio de Educación en el Currículum del Sector Educación Física, esta asignatura no solo se relaciona con el desarrollo de las capacidades físicas y motrices, sino que también con el desarrollo afectivo, social, cognitivo, moral y espiritual, contribuyendo al desarrollo integral de la persona (Ministerio de Educación, 2005).

Cabe destacar que el rol del profesor de Educación Física no es solamente contribuir a la formación integral de la persona, sino que también es un promotor de la salud, inculcando valores con respecto a hábitos alimenticios

2.4.3 Rol del Docente en relación a la Promoción de la Salud.

“La salud es el logro del elevado nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento, así como del reducido nivel de enfermedad que permitan los cambiantes y modificables factores políticos, sociales, económicos y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad”. (Devis, 2000)

En la formación del profesorado de Educación Física se le da importancia a muchos factores ligados al deporte y especialmente a los hábitos saludables. El profesor de Educación Física es un educador y promotor de la salud, y puede ser considerado uno de los profesionales con mayor responsabilidad en la calidad de vida de las personas (UNESCO, 1978). Por lo tanto la responsabilidad que posee este formador es importante, ya que pasa a ser un modelo a seguir por muchos alumnos, jóvenes y niños, en los cuales ven

a un profesional de la educación con todas las herramientas necesarias para ayudar y promover en la educación de la salud.

2.5 Sedentarismo en Chile.

Durante el año 2011 el 40.9% de la población realizaba actividad física 3 veces por semana, al menos 30 minutos cada vez, por ende el 59.1% restante era sedentario(a). En este año las actividades físicas más realizadas eran:

1. *Caminatas (39%).*
2. *Futbol (33%).*
3. *Trotar, correr (33%).*
4. *Paseos en bicicletas (16%).*
5. *Gimnasio (14%).*

Y el principal motivo que aluce la población para ser sedentario es la falta de tiempo (43.3%).

Encuesta realizada por Adimark Chile a 1.051 personas de Santiago, hombres y mujeres ente 15 y 25 años de edad.

Al pasar los años estos datos fueron variando significativamente, demostrando que cada vez la población sedentaria aumenta y la que realiza actividad física disminuía, lo cual es muy alarmante para el bienestar de nuestra sociedad.

Ya en el año 2013 solamente el 30% de la población realizaba actividad física 3 veces por semana al menos 30 minutos cada vez. De este 30%, el 20% efectuaba actividad moderada y el otro 10% actividad intensa. El 70% de la población restante era sedentario(a). En esta oportunidad las actividades físicas más realizadas eran:

- *Bailar, fútbol y gimnasia las personas que realizan actividad moderada (20%).*
- *Correr, tenis y ejercicios aeróbicos las personas que realizan actividad intensa (10%).*

En esta ocasión el principal motivo de la población para la inactividad física era también la falta de tiempo (45%)

Encuesta realizada por Adimark Chile a 400 personas de Santiago, hombres y mujeres entre 12 y 80 años de edad.

Con lo anteriormente expuesto nos podemos dar cuenta que al pasar los años realizamos menos actividad física, lo que es muy preocupante ya que al ser cada vez una población más sedentaria, tendremos más posibilidades de contraer enfermedades tales como, hipertensión, obesidad y diabetes entre otras. Efectuar actividad física 3 veces por semana al menos 30 minutos cada vez es muy beneficioso para todo nuestro organismo, pero lamentablemente, nuestra sociedad se restringe de estos y le da prioridades a otros temas, que muchas veces son (al parecer) más importantes, como el estudio o el trabajo, por lo mismo, la justificación más constante es la falta de tiempo.

Se debe realizar un cambio a esta realidad y es aquí donde los profesores de Educación Física debemos ser los protagonistas.

CAPITULO III

Marco Metodológico

3.1 Tipo de investigación

Nuestra investigación es realizada en base a un modelo cuantitativo, y será de tipo exploratorio de carácter descriptivo, ya que tenemos en cuenta que existen varios estudios sobre hábitos alimenticios y factores de riesgos, como el alcoholismo y el tabaquismo, pero al ser estudiado en estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física, lo hace un tema de investigación nuevo, (Sampieri, 2006), la recolección de datos será a través de un cuestionario realizado y validado. Integrado por los siguientes variables, hábitos de alimentación, condición física y consumo de alcohol y/o tabaco de los estudiantes de primer año, al momento de obtener los datos podremos verificar según porcentajes por medio del instrumento que realizaremos, para analizar los distintos factores que influyen en el perfil de egreso de la carrera de Pedagogía en Educación Física.

3.1.1 Población o universo

La población son todos los casos que de alguna manera u otra, tengan relación con determinadas especificaciones, (Sampieri, 2006) para nuestra investigación la población a investigar serán los estudiantes de primer año de todas las carreras, que se hayan matriculados el año 2015 en la Universidad Católica Silva Henríquez,

3.2 Muestra

3.2.1 Tipo de muestra

Para conceptualizar, según (Sampieri, 2006) dice que la muestra es un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de la misma población. Nuestra muestra será probabilística, lo que significa que de un sector de la población todos estos tienen la misma

posibilidad de ser elegidos, es decir, ya que nuestra muestra corresponde a todos los estudiantes de primer año de Pedagogía en Educación Física, siendo un total de 145 matriculados el 2015, todos ellos tienen la misma probabilidad de ser partícipes de nuestra investigación, al ser de carácter probabilística podremos mantener un margen de cuestionarios sin realizar por diferentes motivos, sin perder la confiabilidad en los resultados que obtendrán, según la cantidad de alumnos/as que realicen el cuestionario.

3.2.2 Criterios de inclusión de la muestra

Estudiante de la Universidad Católica Silva Henríquez.

Estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física.

Estudiantes que cursen primer año de la carrera, matriculados en el año 2015.

3.3 Variables de estudio

- Realización de actividad física
- Nivel de la Ingesta de alcohol
- Nivel del consumo de tabaco
- Hábitos de alimentación

3.4 Instrumento

3.4.1 Tipo de instrumento

Este cuestionario es una adecuación de uno ya existente, la definición de cuestionario según (Arribas, 2004.) Es, “la técnica de recogida de datos más empleada en investigación, porque es menos costosa, permite llegar a un mayor número de participantes y facilita el análisis” .

Nuestro cuestionario a utilizar tiene como objetivo principal, captar el estilo de vida saludable de los estudiantes de primer año de la carrera de Educación Física, para eso vamos a utilizar un cuestionario anónimo donde los estudiantes podrán dar a conocer sus hábitos.

Los tipos de hábitos que buscamos son:

- Frecuencia de actividad física.
- Ingesta de alcohol.
- Consumo de tabaco.
- Comidas que ingiere diariamente y si tienen horarios establecidos.

Este instrumento cuenta con 22 preguntas, donde cada pregunta esta seleccionada por “Rango” que se distribuye en alternativas, A, B, C y D. Dependiendo la alternativa que escoja es el rango que se encuentra el estudiante.

Contamos con un pilotaje ya realizado en estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física. Los resultados del pilotaje realizado estarán en la sección de anexos de esta investigación.

3.4.2 validación de instrumento

Profesor Carlos Álvarez Yáñez

Licenciado en Pedagogía en Educación Física

Magister en Educación Física

Profesor Felipe Ignacio Hidalgo Kawada

Licenciado en Pedagogía en Educación Física

Magister en Psicología

CAPITULO IV

Aplicación, análisis y resultados de los datos.

4.1 Aplicación

La aplicación del instrumento fue realizada según los siguientes puntos:

- Para comenzar con nuestra investigación, nos basamos en un cuestionario ya utilizado y validado anteriormente.
- Para que este cuestionario fuera coherente con nuestra investigación, fue sometido a algunas adecuaciones para poder tener datos más relevantes y claros según nuestros objetivos específicos.
- Posteriormente se realizó un pilotaje a diez estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física.
- Con el pilotaje realizado y analizado, este instrumento fue validado por dos profesores de la Universidad Católica Silva Henríquez.
- Para poder aplicar el cuestionario a los estudiantes de primer año, lo primero fue revisar la malla curricular de la carrera de pedagogía en Educación Física, luego ver los horarios de las actividades curriculares, y para finalizar dividir el trabajo para aplicarlo el día miércoles desde las 8:30 a 12:50 en las asignaturas de atletismo y neuroanatomía.
- Después de realizar el cuestionario, se ordena y clasifican los datos obtenidos por el instrumento, para poder cuantificar y tabular los resultados.
- Analizar los resultados obtenidos según el resultado de las tablas y los gráficos realizados
- Para finalizar se establecen las conclusiones en base a los resultados obtenidos por medio de los cuestionarios de cada una de las preguntas y se analizan las distintas variables de estudios

4.2 Análisis de los datos

4.2.1 Técnica de análisis

La técnica utilizada en este análisis de los datos fue estadística descriptiva que según (Ferrando, 1985), es un conjunto de procedimientos que tienen por objeto recolectar, ordenar y analizar los datos por medio de tablas, gráficos y/o medidas de resumen.

En el caso de nuestra investigación, los resultados serán presentados por tablas y gráficos, los cuales fueron ordenados por el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), traducido al español significa: Paquete estadístico para las ciencias sociales), para poder ingresar los datos, anteriormente a esto se realizó un orden de las preguntas y respuestas en Excel y Word.

4.2.2 Análisis general de los datos

A partir de los datos obtenidos de los cuestionarios realizados a los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, matriculados el año 2015, se presenta la siguiente tabla resumiendo los resultados de cada pregunta.

Nº	Preguntas	A	B	C	D
1	Género.	(M) 65,35%	(F) 34,65		
2	Edad	(17) 0%	(18) 26,73%	(19) 20,79%	(20) 52,48%
3	¿Practica actividad física?	(siempre) 75,25%	(a veces) 24,75%	(casi nunca) 0%	(nunca) 0%
4	¿Con que frecuencia realiza actividad física?	(nula) 0%	(1 a 2 por sem.) 16,83%	(3 a 5 por sem.) 61,39%	(6 a 7 por sem.) 21,78%

5	¿Cuál es la duración aproximada del ejercicio físico diario cuando lo realiza?	(no realizo) 0%	(1 a 30 min) 20,79%	(31 a 60 min) 31,68%	(61 min o más) 47,52%
6	Considera que la frecuencia de actividad física que realiza es:	(nula) 0%	(baja) 17,82%	(moderada) 57,43%	(alta) 24,75%
7	¿Consumes alcohol?	(siempre) 8,91%	(a veces) 45,54%	(casi nunca) 26,73%	(nunca) 18,81%
8	¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?	(nunca) 20,79%	(1 a 2 veces al mes) 43,56%	(3 a 4 veces al mes) 24,75%	(5 o más al mes) 10,89%
9	¿A qué edad probó alcohol por primera vez?	(nunca) 10,89%	(10 y 13 años) 16,83%	(14 y 17 años) 62,38%	(18 o más) 9,90%
10	Considera que su ingesta de alcohol es:	(nula) 23,76%	(baja) 46,53%	(moderada) 22,77%	(alta) 6,93%
11	¿Fuma tabaco?	(siempre) 8,91%	(a veces) 20,79%	(casi nunca) 3,96%	(nunca) 66,34%
12	¿Cuántos cigarrillos fuma diariamente?	(ninguno) 72,28%	(1 a 5) 27,72%		
13	¿A qué edad probó el cigarrillo de tabaco por primera vez?	(Nunca) 43,56%	(10 y 13 años) 11,88%	(14 y 17 años) 33,66%	(18 o más) 10,89%
14	Considera que su consumo de tabaco es:	(nulo) 69,31%	(baja) 14,85%	(moderada) 5,94%	(alta) 9,90%
15	¿Cuántas comidas ingiere diariamente?	(1) 2,97%	(2) 6,93%	(3) 57,43%	(4) 32,67%
16	¿Desayuna?	(siempre) 52,48%	(a veces) 31,68%	(casi nunca) 13,86%	(nunca) 1,98%

17	¿Almuerza?	(siempre) 79,21%	(a veces) 17,82%	(casi nunca) 2,97%	
18	¿Ingiere merienda?	(siempre) 29,70%	(a veces) 54,46%	(casi nunca) 12,87%	(nunca) 2,97%
19	¿Cena?	(siempre) 25,74%	(a veces) 23,76%	(casi nunca) 21,78%	(nunca) 28,71%
20	¿Tiene horarios establecidos para su alimentación?	(si) 36,63%	(no) 63,37%		
21	¿Considera que su dieta alimenticia es adecuada en comparación a su práctica de actividad física?	(si) 37,62%	(no) 62,38%		
22	¿Considera que tiene hábitos de una buena alimentación?	(si) 44,55%	(no) 55,45%		

4.3 Resultados de los datos por preguntas

4.3.1 Resultados de los datos obtenidos en cada pregunta:

En la pregunta número uno, la cual se refiere al género del sujeto en investigación, los datos obtenidos sobre una muestra equivalente a 101, de los cuales 66 son hombres y 35 son mujeres, en porcentajes el 65,35% corresponden al género masculino, y un 34,65% corresponde al género femenino. (Tabla N°1 de Género).

La segunda pregunta podemos establecer el rango de edad de los sujetos, los datos nos indican que un 26,73% de los estudiantes tienen dieciocho años de edad, el otro 20,79% tienen diecinueve años de edad, y por último un 52,48% tienen veinte años, revisar datos en (Tabla N°2 de Promedio de Edad), lo que nos indica que la mayoría de los estudiantes entraron a la universidad con veinte años de edad. Y que nadie entro con diecisiete años de edad.

La pregunta número tres, podemos saber si los estudiantes practican actividad física, los resultados obtenidos son bastante positivos ya que según los datos obtenidos el 0% de los alumnos/as no practica actividad física, y un 75,25% practica actividad física siempre, contra un 24,75% que lo realiza a veces. Verificar en Tabla N°3.

La pregunta número cuatro, nos indica la frecuencia con la que realizan actividad física a la semana, dado que todos los estudiantes realizan actividad física, la opción (A) la cual corresponde a (nula) quedo con un 0%, los siguientes resultados son, un 16,83% practica actividad física de una a dos veces por semana, y la gran mayoría de los estudiantes lo realiza de tres a cinco veces por semana dando un 61,30%, contra una cifra un poco menor que lo realiza de seis a siete veces por semana es de un 21,78% según (Gráfico n°4 Frecuencia que Realiza Actividad Física).

La pregunta número cinco, hace referencia al tiempo que se toma cada estudiante para realizar la actividad física, dando como resultado que el 47,52% lo que corresponde a la gran mayoría mantiene una actividad física por sobre una hora de duración, seguido por un 31,68% que está dentro de los treinta minutos hasta una hora de duración, y finalmente un 20,79% no sobrepasa los treinta minutos de actividad física, ver (Tabla N°5 de Duración Diaria de la Actividad Física).

La pregunta número seis, nos indica según el criterio de los estudiantes como ellos consideran la frecuencia con la que practican actividad física, lo que dio como resultado que un 57,43% indico que su práctica de actividad física es moderada, es decir, que la gran mayoría tiene el concepto de realizar actividad física de tres a cinco veces por semana, con una duración sobre una hora, es una frecuencia moderada. Mientras que el 24,75% considera que su frecuencia es alta, un 17,82% considera que es baja. Ver (Gráfico n°6 de Consideración Personal del Nivel de Actividad Física) para más referencia.

Las siguientes preguntas corresponden a la ingesta de alcohol. La pregunta número siete nos indica si los estudiantes consumen alcohol, la cual según los datos obtenidos, ver en (Tabla N°7 de Consumo de Alcohol), nos indica que la mayoría de los sujetos con un 45,54% consumen alcohol a veces, mientras que un 8,91% lo hace siempre, esto nos quiere decir que la mayoría de los estudiantes ingieren alcohol siempre y a veces, contra un 26,73% que lo hace casi nunca, y un 18,81% nunca ha ingerido alcohol.

Según la pregunta número ocho, la cual se refiere a la frecuencia que ingieren alcohol, un 43,56% que corresponde al mayor porcentaje de estudiantes que su frecuencia de consumo de alcohol es de 1 a 2 veces al mes, seguido por un 24,75% que su frecuencia de consumo es de 3 a 4 veces por semana, y un 10,89% lo hace 5 veces o más a la semana,

mientras que un 20,79% indico que nunca han consumido alcohol. Para ver más referencias revisar (Gráfico nº8 de Frecuencia que Consume Alcohol).

La pregunta nueve, nos indica la edad en que consumieron alcohol por primera vez, según los datos recolectados nos indican que la edad que mayor porcentaje tiene, es entre 14 y 17 años de edad con un 62,48%, luego más abajo con un 16,83% lo hizo entre los 10 y los 13 años de edad, y un 9,90% consumió por primera vez alcohol a los 18 o más años de edad, y un 10,89% indico que nunca han probado el alcohol. Revisar (Gráfico nº9 de Edad que Consumió Alcohol por Primera Vez).

Y por última pregunta sobre el consumo de alcohol que corresponde al número diez, conocemos como consideran los estudiantes su ingesta de alcohol, la cual nos indica que con un 46,53% de la muestra considera que su consumo de alcohol es baja, y un 22,77% dice que su consumo es moderado, contra un mínimo porcentaje de 6,93% el cual indica su ingesta de alcohol como alta, y por último el 23,76% nos dice que su ingesta es nula, para más referencias ver (Tabla N°10 Consideración Personal del Nivel de Consumo del Alcohol).

Las siguientes preguntas son en relación al consumo de tabaco, según su frecuencia y su pensamiento personal frente a su propio consumo, la pregunta número once sabremos si consumen tabaco, como resultado obtuvimos, que positivamente en esta pregunta el mayor porcentaje corresponde a un 66,34% el cual indico que no consume tabaco, seguido por un valor menor de un 20,79% que fuma a veces, luego el 3,96% de la muestra indico que solo a veces fumaba, contra un 8,91% que señala que son consumidoras de tabaco ver (Tabla N°11 de Consumo de Tabaco), para más detalles.

Según la pregunta número doce, hacemos referencia a cuantos cigarrillos promedio fuman diariamente, dado el poco porcentaje de consumidores de

tabaco, solo se marcaron dos alternativas, la cual corresponde a la alternativa (A) que se refiere a ningún cigarro diario con un 72,28% de la muestra, y el resto corresponde a un 27,52% la cual indico la alternativa (B) que hace referencia al consumo de 1 a 5 cigarrillos diarios. Ver (Gráfico n°12 de Cigarrillos que fuma diariamente).

La pregunta número trece corresponde a la edad en que los estudiantes consumieron por primera vez tabaco, nuevamente se repite al igual que el alcohol, el rango de edad con mayor porcentaje, el cual es un 33,66% entre las edades de 14 a 17 años, luego entre 10 y 13 años el porcentaje es de 11,18%, y no muy lejos con un 10,89% se encuentran entre los 18 o más años de edad, y en este caso el mayor porcentaje se encuentra en los estudiantes que nunca han fumado o probado el cigarro con un 43,56%. Ver (Tabla N°13 de Edad que Consumió Tabaco por Primera Vez).

Por último la pregunta número catorce sobre el consumo de tabaco, sabremos como considera el consumo los estudiantes los cuales fuman tabaco, según los resultados en el (Gráfico n°14 de Consideración Personal del Nivel de Consumo de Tabaco), nos indica que la mayoría de la muestra con un 69,31% declara como nulo su consumo, luego con un 14,85% se declara como bajo consumo, seguido de un 9,90% que indica su consumo como alto, y por último un 5,94% se declara como un consumo moderado de tabaco.

Las siguientes preguntas son en base a la alimentación de cada estudiante, en la pregunta número quince, la mayor cantidad con un 57,53% hace referencia a los estudiantes que ingieren tres comidas diarias, luego con un 32,67% nos indica que ingieren cuatro comidas diarias, y en su minoría con un 6,93% lo hacen dos veces al día, y con un 2,97% solo una comida al día. Ver (Tabla N°15 de Comidas que Ingiere Diariamente).

La pregunta número dieciséis, sabremos el porcentaje de estudiantes que toman desayuno diariamente, lo cual la mayoría de la muestra si lo realiza con un 52,48%, indica que siempre toman desayuno, luego con un 31,68% solo a veces toma desayuno, y con un menor porcentaje, un 13,86% indica casi nunca, y un 1,98% nunca toma desayuno. Revisar en (Gráfico nº17 de Cantidad que Desayuna).

La pregunta número diecisiete, sabremos el porcentaje de los estudiantes que almuerzan, con una gran mayoría un 79,21% indica que siempre almuerzan, bajando a un 17,82% los que solo a veces almuerzan, y una pequeña minoría de un 2,97% indico que casi nunca almuerzan, y un 0% nunca almuerza, ver en (Tabla N°17 de Cantidad que Almuerza).

La pregunta número dieciocho, sabremos con qué frecuencia ingieren merienda los estudiantes, la mayoría indica que de un 54,46% lo hace a veces, y un 29,70% siempre ingiere meriendas, mientras que un 12,87% casi nunca ingiere merienda, y un mínimo de 2,97% nunca. Ver en (Tabla N°18 Cantidad que Merienda).

En la pregunta diecinueve, hacemos referencia al porcentaje de estudiantes que cenan, esta pregunta fue una de las más regulares ya que los porcentajes estuvieron muy cercanos entre sí, un 25,74% siempre come cena, y un 23,76% lo hace a veces, mientras que un 21,78% lo hace casi nunca, contra un 28,71% que nunca como cena, este último porcentaje es el más alto, aunque no está muy alejado del resto. Ver en (Gráfico nº19 de Cantidad que Cena).

La últimas tres preguntas son cerradas, las cuales deben responder si o no. La pregunta número veinte nos indica si los estudiantes tienen horarios definidos para la alimentación, con un 63,97% de la muestra indica que “no” tiene horarios para su alimentación, mientras que un 36,63%, “si” tiene horarios para sus comidas. Ver en (Tabla de N°20 de Horarios Establecidos

de Alimentación). La pregunta número veintiuno hace referencia hacia el conocimiento que tienen los estudiantes en base a si su alimentación es adecuada a la actividad física que realizan, nuevamente un 62,38% indico que “no” mantenían una alimentación adecuado respecto a la actividad física que realizaban, mientras que un 37,52 indico que “si”. Ver en (Gráfico n°21 de Consideración Personal de su Dieta Alimenticia). Y por último la pregunta veintidós corresponde a la opinión personal sobre su alimentación, si esta es o no una alimentación saludable. Un 54,45% indico que “no” tienen una alimentación saludable, mientras que no muy lejano un 44,55% “si” mantienen una alimentación saludable. Ver en (Tabla n°22 de Consideración Personal de sus Hábitos de Alimentación).

4.3.2 Resultados obtenidos en relación a las variables de estudio son:

El 75,2% de los estudiantes realiza “siempre” actividad física y el 24,8% solo “a veces”. Con esto podemos decir que todos los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física efectúan actividad física.

El 8,9% de los estudiantes ingiere “siempre” alcohol, un 45,5% solo “a veces”, el 26,7% casi nunca y el 18,8% nunca ha consumido esta bebida. Con lo anterior, podemos concluir que los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía Educación Física frecuentemente ingieren alcohol.

El 8,91% de los estudiantes “siempre” fuma, un 20,7% solo “a veces”, el 3,9% “casi nunca” y un 66,3% nunca ha consumido tabaco. Con estos datos, podemos decir que la mayor parte de los estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física no fuma tabaco.

El 2,9% de los estudiantes ingiere 1 comida al día, un 6,9% solo 2, el 57,4% 3 y un 32,6% más de 4 comidas. Mientras que el 36,6% de los estudiantes tiene horarios establecidos para su alimentación y un 63,3% carece de ellos. Con lo anterior, podemos concluir que la mayor parte de los alumnos de

primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física ingiere 3
comidas al día pero no tiene horarios establecidos para alimentarse.

CAPITULO V

Conclusiones

Como logramos observar, la importancia que tiene el bienestar de la persona, ya sea física, mental o social, a raíz del incremento en la última década de enfermedades por sobrepeso, consumo de drogas y/o alcohol que afectan al bienestar de la persona nace la necesidad de crear hábitos saludables para nuestra sociedad.

Es por esto que según nuestra hipótesis sobre los hábitos de vida de los futuros docentes en el área de la Educación Física y Salud, estará puesta en discusión en base a los siguientes datos analizados:

Como se señala en las distintas preguntas realizadas a los estudiantes en el tema sobre actividad física, encontramos que la mayoría practica actividad física constantemente. Contra un pequeño porcentaje que regularmente lo hace, en este tema lo positivo que logramos obtener como resultado es que toda la muestra realiza regularmente algún tipo de actividad física, y también la mayoría de ellos lo hace de tres a cinco veces por semana. Lo que demuestra que mantienen una muy buena frecuencia de la actividad física que realizan. Esto nos indica que todos los estudiantes de esta generación (2015), poseen un hábito sobre la actividad física, adquirido anteriormente por distintos motivos, lo que nos hace reflexionar sobre nuestra hipótesis.

En cuanto a las preguntas sobre consumo de alcohol, estas nos indican, que la mayoría de los estudiantes consume ocasionalmente alcohol, y en un índice inferior, se encuentran los que no beben alcohol, y los que solo a veces, esto nos quiere decir, que nuestra hipótesis nuevamente se contradice con los resultados, al relacionar el consumo de alcohol, con la frecuencia que lo hacen, y su consideración personal sobre el consumo, podemos concluir sobre este punto que el consumo es regular y no muy

frecuente, quedando en claro que la mayoría indicó que su frecuencia de consumo es de una a dos veces al mes, y en la pregunta de cómo los estudiantes consideran su consumo de alcohol, el mayor porcentaje consideró que este es bajo. Dando evidencia según los datos recopilados, podemos decir a modo general que en este ámbito los estudiantes poseen un hábito saludable con respecto a lo que deben promover como futuros docentes.

De acuerdo a los datos obtenidos en consumo de tabaco, podemos deducir que ha sido uno de los mejores resultados que obtuvimos, dando como gran minoría a los que no fuman, siendo considerado como un porcentaje representativo de la muestra, aunque nuevamente encontramos que el bajo porcentaje de fumadores, también comenzó a consumir tabaco en la etapa adolescente, pese a esto según los resultados sobre la consideración personal del consumo de tabaco, dejando fuera a los no fumadores, la mayoría de los estudiantes considera que su consumo es bajo. En cuanto a los resultados obtenidos podemos concluir que los hábitos de vida saludable siguen siendo aptos en relación a la carrera de Pedagogía en Educación Física.

En relación a las preguntas sobre alimentación, obtuvimos datos muy coherentes con respecto a los datos vistos anteriormente, ya que si viene cierto la mayoría de los estudiantes indicó comer siempre tres comidas diarias, también otra mayoría dijo siempre tomar desayuno. Esto nos demuestra que una gran mayoría a pesar del tiempo de traslado, las distancias que deben recorrer o los distintos horarios que deban cumplir en la universidad, algunos en sus respectivos trabajos y Universidad, gran importancia a las respectivas comidas del día en su alimentación, no obstante nuestras dudas al respecto quedan al momento de preguntar sobre su alimentación y el ejercicio física, esto nos dio como resultado que la gran

mayoría no mantiene una alimentación acorde con su respectiva actividad física, lo que debería cambiar tras el avance académico en la carrera.

En conclusión y analizando los resultados por tema, podemos afirmar que nuestra hipótesis es negativa. Esto nos permite reflexionar y responder que los estudiantes mantienen una práctica regular y sistemática de hábitos de vida saludables.

El punto que más nos llamó la atención como grupo de trabajo es la mala alimentación de los sujetos que realizan actividad física continuamente, ya que al tener una mala o desorganizada alimentación puede influir negativamente en el entrenamiento físico.

En cuanto a las diferencias por género no son relevantes excepto en el caso de la ingesta de alcohol, que diferenciamos un gran aumento en el consumo por parte de los hombres más que en mujeres, esta diferencia la podemos distinguir en la ingesta de alcohol que es de manera habitual y también cuando es de manera casual.

A modo general podemos concluir que los estudiantes de primer año de la Carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, mantienen hábitos de vida saludables, lo que es favorable para un profesional del área de educación y salud.

CAPITULO VI

Limitaciones y proyecciones de la investigación

6.1 Limitaciones de la investigación

Como toda investigación nos encontramos con limitaciones, las cuales de alguna manera nos impidieron avanzar con fluidez, de tal manera que nos perjudico en los plazos y tiempos que teníamos estipulados como grupo. En los siguientes puntos daremos a conocer estas limitaciones:

- Nuestra primera limitación tiene directa relación con la elección de la muestra a estudiar, ya que la población de los estudiantes es bastante grande, es por esto que decidimos seleccionar a los de primer año de la carrera de pedagogía en educación física y salud de la universidad católica Silva Henríquez, pero aun así en la muestra debíamos ser minuciosos para no copiar algún estudio de investigación igual al que estábamos escogiendo.
- A la hora de escoger el tema de investigación nos llevó tiempo, ya que tuvimos que recolectar información, indagar en ella y posteriormente revisar si es que habían estudios similares o iguales al que pretendíamos realizar, sin embargo el tiempo que nos dedicamos a indagar nos sirvió para armar y avanzar en nuestra investigación, yendo a bibliotecas, buscando libros por internet etc. Después de decidimos logramos optar por estudiar a los estudiantes de primer año, matriculados en 2015, dado que no encontramos ningún estudio exactamente igual y relacionado con la muestra. Ya con la muestra seleccionada debíamos seleccionar el día en el cual realizaríamos los cuestionarios, para esto lo primero fue coincidir nuestros horarios disponibles y posteriormente necesitábamos saber en cual cátedra estarían los estudiantes de primer año además de saber con qué profesor estaría con ellos, cuando nos dirigimos a las primeras

secciones del día, no hubo mayor inconveniente, las limitaciones fueron pasando a medida que avanzábamos en las secciones ya que muchos de ellos se comenzaban a repetir en las cátedras, lo que nos tomó más tiempo del presupuestado y de un total de 145 matriculados el 2015, solo logramos la participación de 101 estudiantes.

- Como última limitación, al momento de poseer los datos, solo un integrante del grupo manejaba la utilización del programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), el cual es esencial para poder analizar los resultados obtenidos, esto también nos retrasó más del tiempo presupuestado ya que debimos aprender a usarlo todos para manejar y analizar los datos obtenidos previamente.

6.2 Proyección

Esta investigación tiene como objetivo, conocer los hábitos de vida de los estudiantes de primer año de la carrera de Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, para la recolección de estos datos, vamos utilizar un cuestionario donde nos arrojará los porcentajes de estudiantes con sus diferentes hábitos de vida para posteriormente interpretar los datos.

Este instrumento también puede servir para realizar un estudio en diferentes Universidades privadas y estatales de Chile y ver los hábitos que predominan en los estudiantes en formación, servirá además para que otros investigadores puedan hacer un seguimiento de estos estudiantes y ver los cambios que tienen a través del tiempo, sin embargo, también nos servirá como referencia a estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud, con el fin de que puedan manejar información y ver principalmente como son estos hábitos al primer año de ingreso a esta carrera, ya sean buenos o malos, lo importante es que van a poseer la información, y a través de esto poder tomar quizás medidas en las cuales les permitan tomar conciencia, con el fin de mantener hábitos saludables e

idóneos en relación a lo que están estudiando, ya que están en un periodo de formación profesional, en la cual deben adaptarse al mundo en el cual están inmersos, como futuros docentes en el área de la Educación física y salud en Chile es importante que estos estudiantes posean buenos hábitos, ya sean alimenticios, de carácter físico, de alcohol y tabaco. Cabe mencionar además que son promotores de la salud, y de valores, por ende deben demostrar hábitos saludables a la población chilena.

CAPITULO VII

Bibliografía

Adimark Chile. (2011). Obesidad: Creencias, actitudes y hábitos de los chilenos. Octubre de 2015, de Nestle S.A. Sitio web: http://www.chilecrecesano.com/medios/Actividades/Programas_educacion/Presentacion_Nestle_Mendez_2011.pdf

Adimark Chile. (2013). Movimiento es Felicidad. Octubre de 2015, de Coca-Cola Sitio web: <http://papeldigital.info/lt/2013/07/19/01/paginas/053.pdf>

Arribas, M. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas profesión*, 5(17), 23-29.)

Belando, N., Morell, R. F., & Murcia, J. A. M. (2012). Mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva.

Caspersen, CJ, Powell, KE, y Christenson, GM (1985). La actividad física, el ejercicio y la aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Informes de salud pública*, 100 (2), 126.

González Menéndez, R. (1995). Como liberarse de los hábitos tóxicos.: Guía para conocer y vencer los hábitos provocados por el café, el tabaco y el alcohol. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 11(3), 253-284.

Décimo primer estudio nacional de drogas en población general, Observatorio Chileno de Drogas, SENDA, Julio, 2014

Educación Física en Chile: Una historia de la disciplina en los escritos de la primera publicación oficial del Instituto de Educación Física de la Universidad de Chile (1934-1962), *Estud. pedagóg.* vol.40 no.2 Valdivia 2014.

Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010. Tomo I. Ministerio de Salud, Pontificia Universidad Católica de Chile y Universidad Alberto Hurtado, Editores, 2010. Recuperado desde:

<http://www.minsal.gob.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>

<http://www.senda.gob.cl/media/2015/08/Informe-Ejecutivo-ENPG-2014.pdf>

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., & MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465.

Ferrando, M. G. (1985). *Socioestadística: introducción a la estadística en sociología*. Alianza Editorial.

Hernández Sampieri, R. (1987). (2006) *Metodología de la Investigación*. México 4ta edición McGraw-Hill Interamericana.

OTTAWA, A. C. (1986). *Promoción de la Salud. 1 - Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud*.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española (23.a ed.)*. Consultado en <http://www.rae.es/>

Río, J. F., Giménez, A. M., Estrada, J. A. C., & de Mesa, C. G. G. (2012). La influencia de las metas de logro y las metas sociales sobre el "fair play" de estudiantes de Educación Física de Secundaria. *Revista de psicodidáctica*, 17(1), 73-94.

Rodríguez, F., Palma, X., Romo, Á., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L.,.... & Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455.

Salinas, J., Cancino, A., Pezoa, S., Salamanca, F., & Soto, M. (2007). Vida Chile 1998-2006: resultados y desafíos de la política de promoción de la salud en Chile. *Rev. Panamá Salud Pública*, 21(2/3), 136-144.

Salinas J, Cancino A, Pezoa S, Salamanca F, Soto M. Vida Chile 1998–2006: resultados y desafíos de la política de promoción de la salud en Chile. *Rev. Panamá Salud Pública*. 2007; 21(2/3):136–44.

Schnettler, B., Peña, J. P., Mora, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M., & Lobos, G. (2013). Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), 1266-1273.

Vinet, E. V., & Faúndez, X. (2012). Consumo de alcohol y drogas en adolescentes evaluado a través del MMPI-A. *Salud mental*, 35(3), 205-213.

ANEXOS

Tablas por pregunta.

1. GENERO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	HOMBRE	66	65,3	65,3	65,3
	MUJER	35	34,7	34,7	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°1 de Género)

2. PROMEDIO DE EDAD

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
EDAD	101	18	20	19,26	,856
N válido (por lista)	101				

(Tabla N°2 de Promedio de Edad)

3. PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SIEMPRE	76	75,2	75,2	75,2
	A VECES	25	24,8	24,8	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°3 de Practica de Actividad Física)

4. FRECUENCIA QUE REALIZA ACTIVIDAD FISICA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido ENTRE 1 A 2 VECES POR SEMANA	17	16,8	16,8	16,8
ENTRE 3 A 5 VECES POR SEMANA	62	61,4	61,4	78,2
ENTRE 6 A 7 VECES POR SEMANA	22	21,8	21,8	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°4 de Frecuencia que Realiza Actividad Física)

5. DURACION DIARIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido ENTRE 1 A 30 MIN	21	20,8	20,8	20,8
ENTRE 31 A 60 MIN	32	31,7	31,7	52,5
ENTRE 61 MINUTOS O MAS	48	47,5	47,5	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°5 de Duración Diaria de la Actividad Física)

6. CONSIDERACION PERSONAL DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZAN

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJA	18	17,8	17,8	17,8
	MODERADA	58	57,4	57,4	75,2
	ALTA	25	24,8	24,8	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°6 de Consideración Personal del Nivel de Actividad Física que Realizan)

7. CONSUME ALCOHOL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SIEMPRE	9	8,9	8,9	8,9
	A VECES	46	45,5	45,5	54,5
	CASI NUNCA	27	26,7	26,7	81,2
	NUNCA	19	18,8	18,8	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°7 de Consumo de Alcohol)

8. FRECUENCIA QUE CONSUME ALCOHOL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	21	20,8	20,8	20,8
ENTRE 1 A 2 VECES AL MES	44	43,6	43,6	64,4
ENTRE 3 A 4 VECES AL MES	25	24,8	24,8	89,1
ENTRE 5 O MAS VECES AL MES	11	10,9	10,9	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°8 de Frecuencia que Consume Alcohol)

9. EDAD DE CONSUMO DE ALCOHOL POR PRIMERA VEZ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA HE CONSUMIDO	11	10,9	10,9	10,9
ENTRE LOS 10 Y 13 AÑOS	17	16,8	16,8	27,7
ENTRE LOS 14 Y 17 AÑOS	63	62,4	62,4	90,1
ENTRE LOS 18 O MAS AÑOS	10	9,9	9,9	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°9 de Edad que Consumieron Alcohol por Primera Vez)

10. CONSIDERACION PERSONAL DEL NIVEL DE CONSUMO DE ALCOHOL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NULA	24	23,8	23,8	23,8
	BAJA	47	46,5	46,5	70,3
	MODERADA	23	22,8	22,8	93,1
	ALTA	7	6,9	6,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°10 Consideración Personal del Nivel de Consumo del Alcohol)

11. FUMA TABACO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SIEMPRE	9	8,9	8,9	8,9
	A VECES	21	20,8	20,8	29,7
	CASI NUNCA	4	4,0	4,0	33,7
	NUNCA	67	66,3	66,3	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°11 de Consumo de Tabaco)

12. CIGARRILLOS QUE FUMA DIARIAMENTE

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NINGUNO	73	72,3	72,3	72,3
ENTRE 1 A 5 CIGARRILLOS	28	27,7	27,7	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°12 de Cigarrillos que Consume Diariamente)

13. EDAD QUE FUMO TABACO POR PRIMERA VEZ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA HE CONSUMIDO	44	43,6	43,6	43,6
ENTRE LOS 10 Y 13 AÑOS	12	11,9	11,9	55,4
ENTRE LOS 14 Y 17 AÑOS	34	33,7	33,7	89,1
ENTRE LOS 18 O MAS AÑOS	11	10,9	10,9	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°13 de Edad que Consumió Tabaco por Primera Vez)

14. CONSIDERACION PERSONAL DEL NIVEL DE CONSUMO DE TABACO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NULO	70	69,3	69,3	69,3
BAJA	15	14,9	14,9	84,2
MODERADA	6	5,9	5,9	90,1
ALTA	10	9,9	9,9	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°14 de Consideración Personal del Nivel de Consumo de Tabaco)

15. COMIDAS QUE INGIERE DIARIAMENTE

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1 COMIDA	3	3,0	3,0	3,0
2 COMIDAS	7	6,9	6,9	9,9
3 COMIDAS	58	57,4	57,4	67,3
4 O MAS COMIDAS	33	32,7	32,7	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°15 de Comidas que Ingiere Diariamente)

16. DESAYUNA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido SIEMPRE	53	52,5	52,5	52,5
A VECES	32	31,7	31,7	84,2
CASI NUNCA	14	13,9	13,9	98,0
NUNCA	2	2,0	2,0	100,0
Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°16 de Cantidad que Desayuna)

17. ALMUERZA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SIEMPRE	80	79,2	79,2	79,2
	A VECES	18	17,8	17,8	97,0
	CASI NUNCA	3	3,0	3,0	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°17 de Cantidad que Almuerza)

18. INGIERE MERIENDA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SIEMPRE	30	29,7	29,7	29,7
	A VECES	55	54,5	54,5	84,2
	CASI NUNCA	13	12,9	12,9	97,0
	NUNCA	3	3,0	3,0	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°18 Cantidad que Merienda)

19. CENA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SIEMPRE	26	25,7	25,7	25,7
	A VECES	24	23,8	23,8	49,5
	CASI NUNCA	22	21,8	21,8	71,3
	NUNCA	29	28,7	28,7	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla N°19 de Cantidad que Cena)

20. TIENE HORARIOS ESTABLECIDOS DE ALIMENTACION

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	37	36,6	36,6	36,6
	NO	64	63,4	63,4	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla de N°20 de Horarios Establecidos de Alimentación)

21. CONSIDERACION PERSONAL DE SU DIETA, SI ES BALANCEADA O NO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	38	37,6	37,6	37,6
	NO	63	62,4	62,4	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla de Consideración Personal de su Dieta)

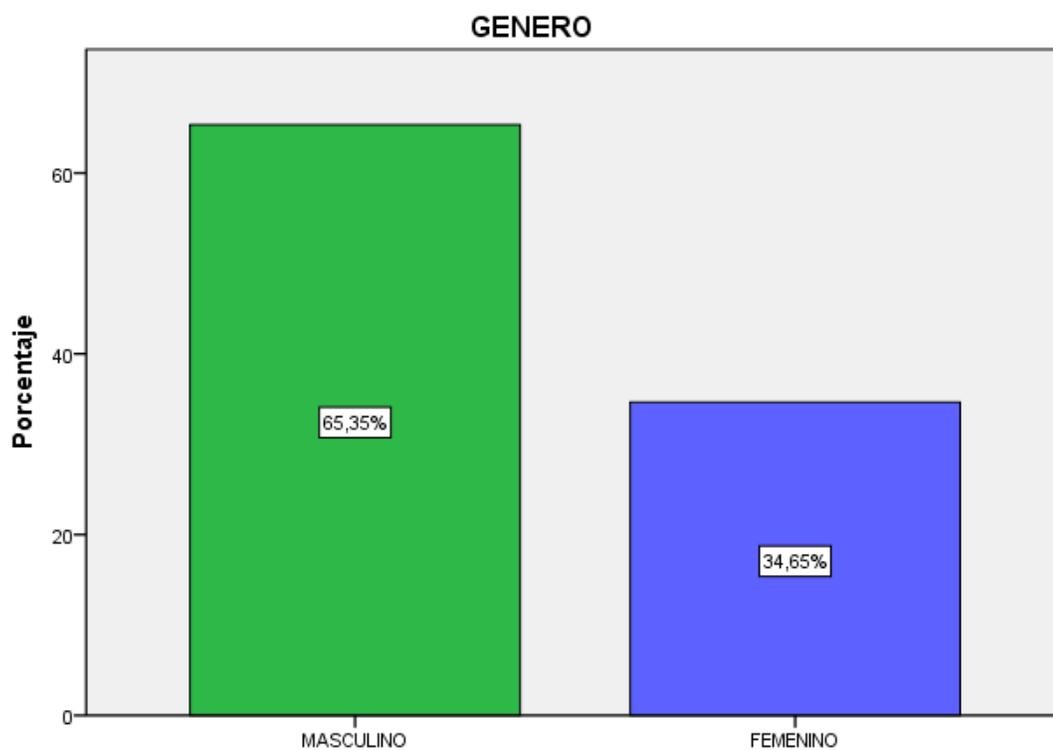
22. CONSIDERACION PERSONAL DE SUS HABITOS DE ALIMENTACION, SI SON BUENOS O NO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	45	44,6	44,6	44,6
	NO	56	55,4	55,4	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

(Tabla de Consideración Personal de sus Hábitos de Alimentación)

Gráficos de las preguntas.

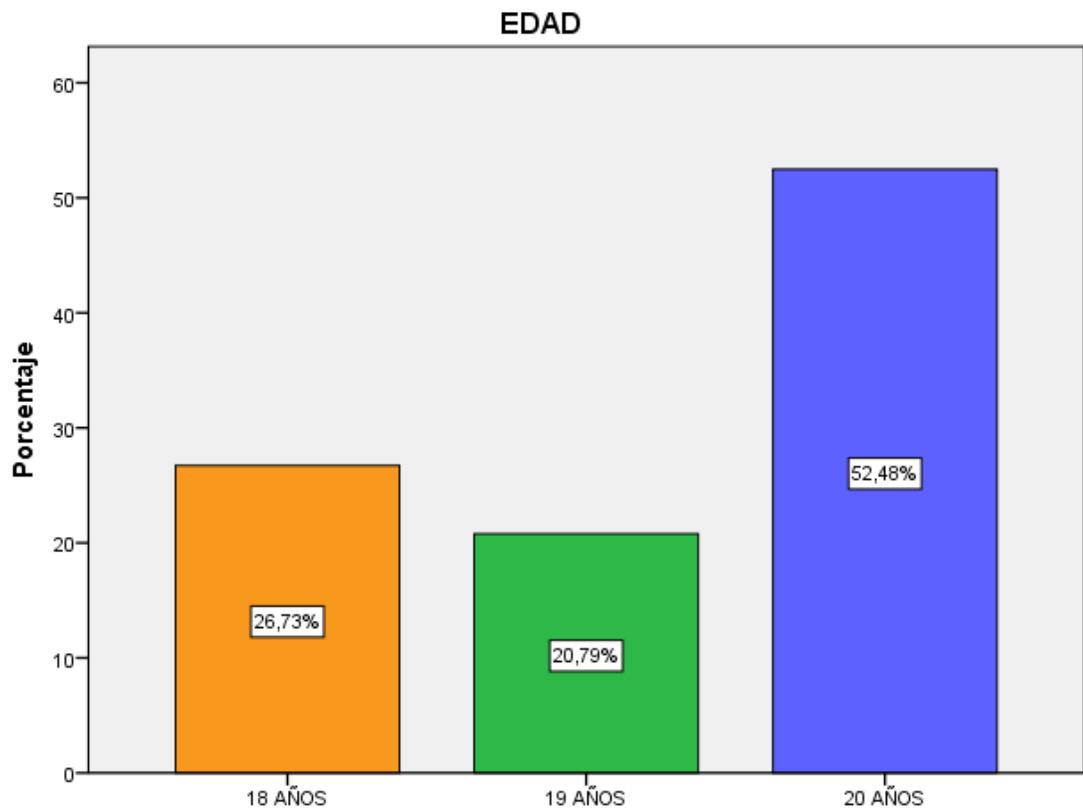
N°1



(Gráfico N°1: Género)

En el gráfico n°1 de género se puede observar que de los estudiantes de primer año de educación física, el 65,35% son Varones y el 34,65% son Damas (Referencia Tabla n°1).

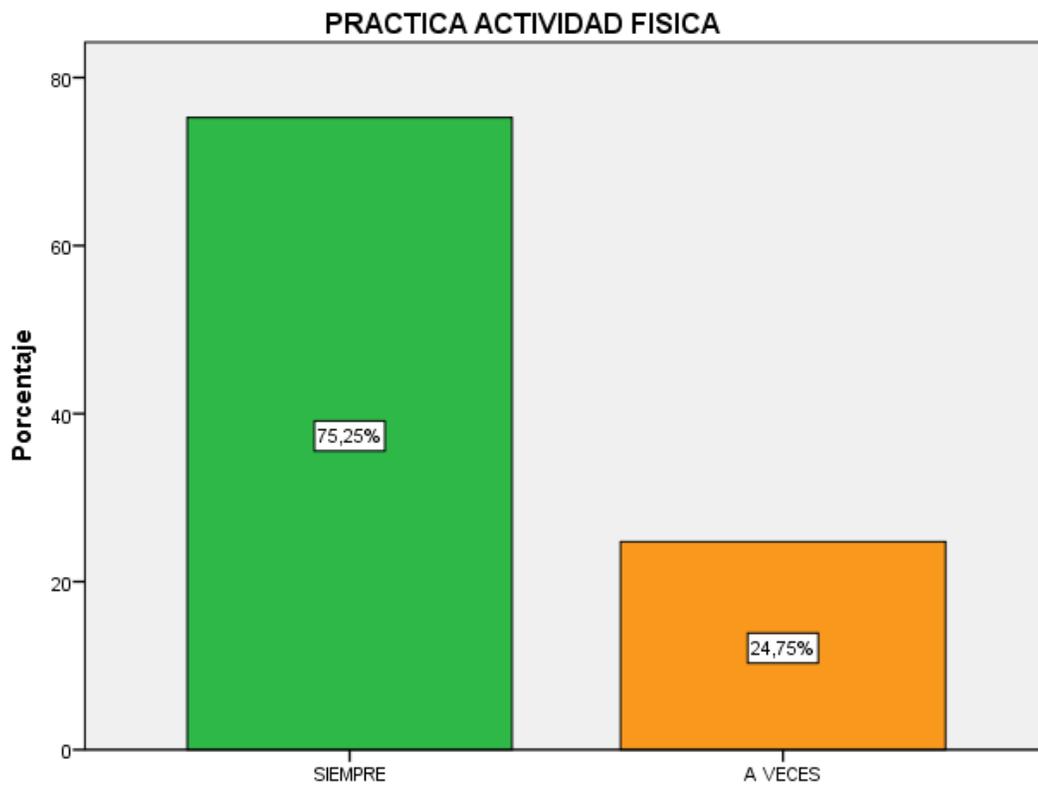
N°2



(Gráfico N°2 de Edad)

En el gráfico n°2 de edad podemos observar que de los estudiantes, el 26,7% tienen 18 años, 20,7% 19 años y el 52,4% tienen 20 años o más de edad. (Referencia Tabla n°2)

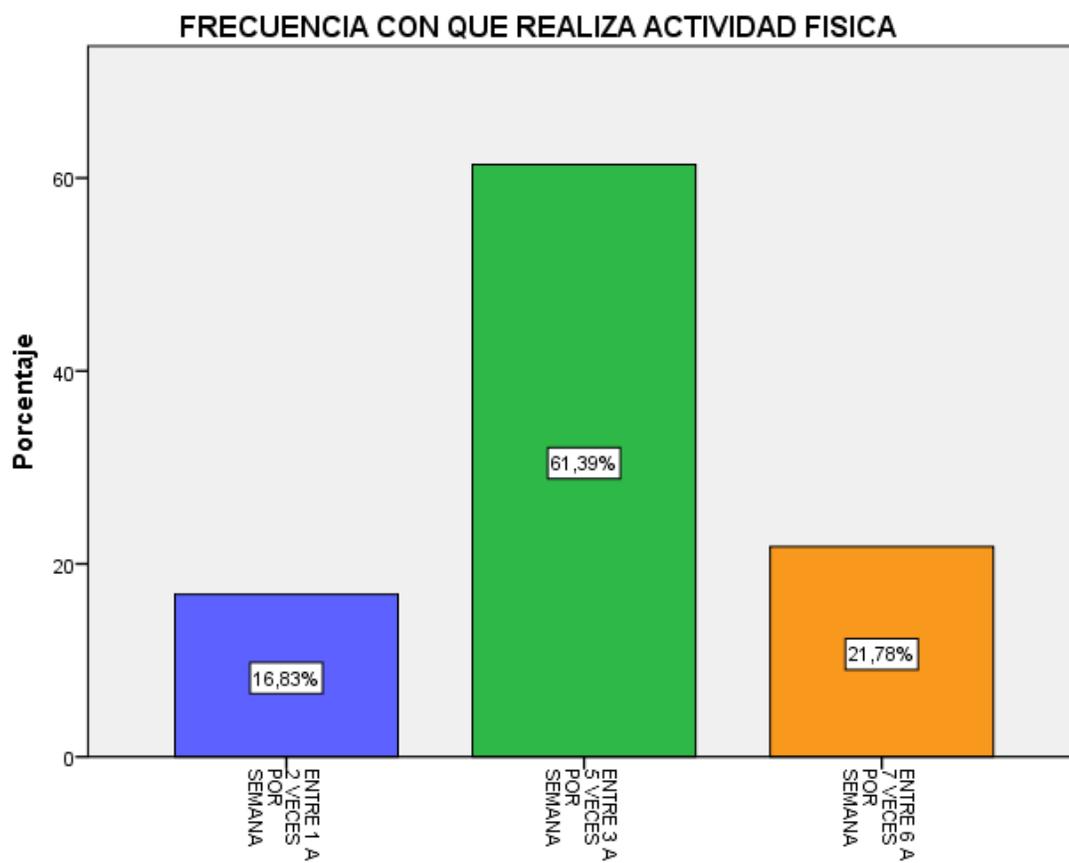
N°3



(Gráfico de Practica Actividad Física)

En el gráfico n°3 de Practica Actividad Física podemos observar que de los estudiantes, un 75,2% “siempre” realiza actividad física y el 24,7% solo “a veces”. (Referencia Tabla n°3).

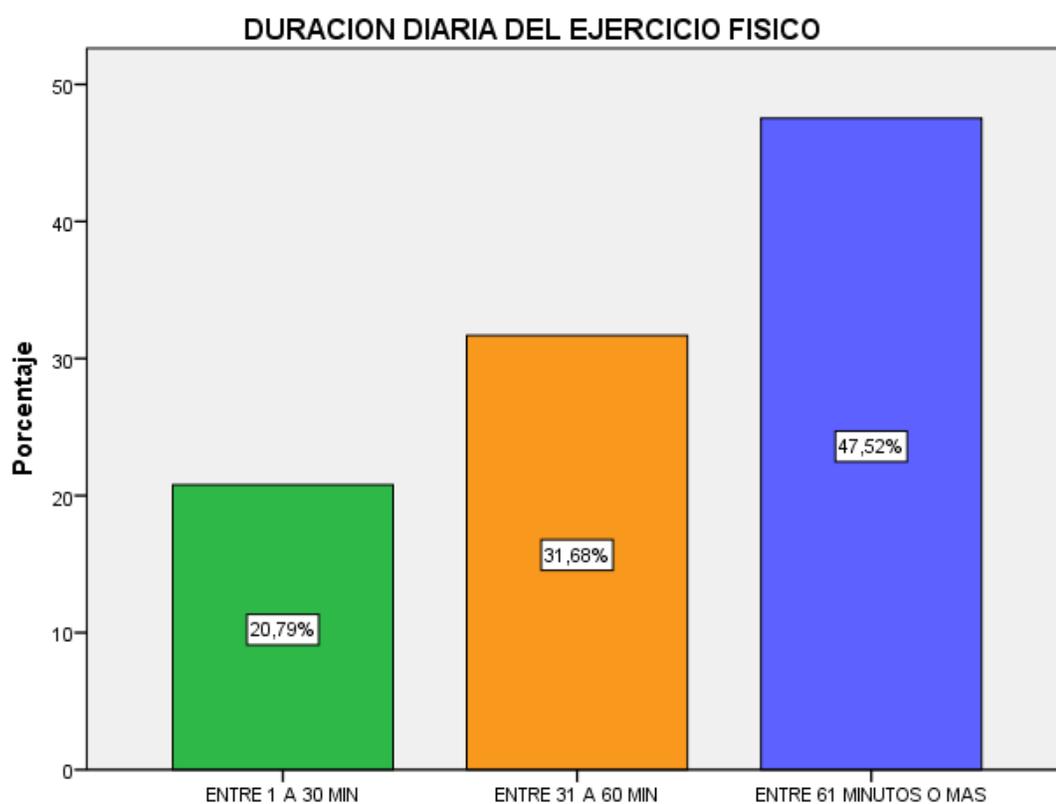
N°4



(Gráfico n°4 Frecuencia que Realiza Actividad Física)

En el gráfico n°4 Frecuencia que Realizan Actividad Física podemos observar que de los estudiantes, el 16,8% realiza actividad física entre 1 a 2 veces por semana, 61,3% entre 3 a 5 veces y el 21,7% entre 6 a 7 veces. (Referencia Tabla n°4).

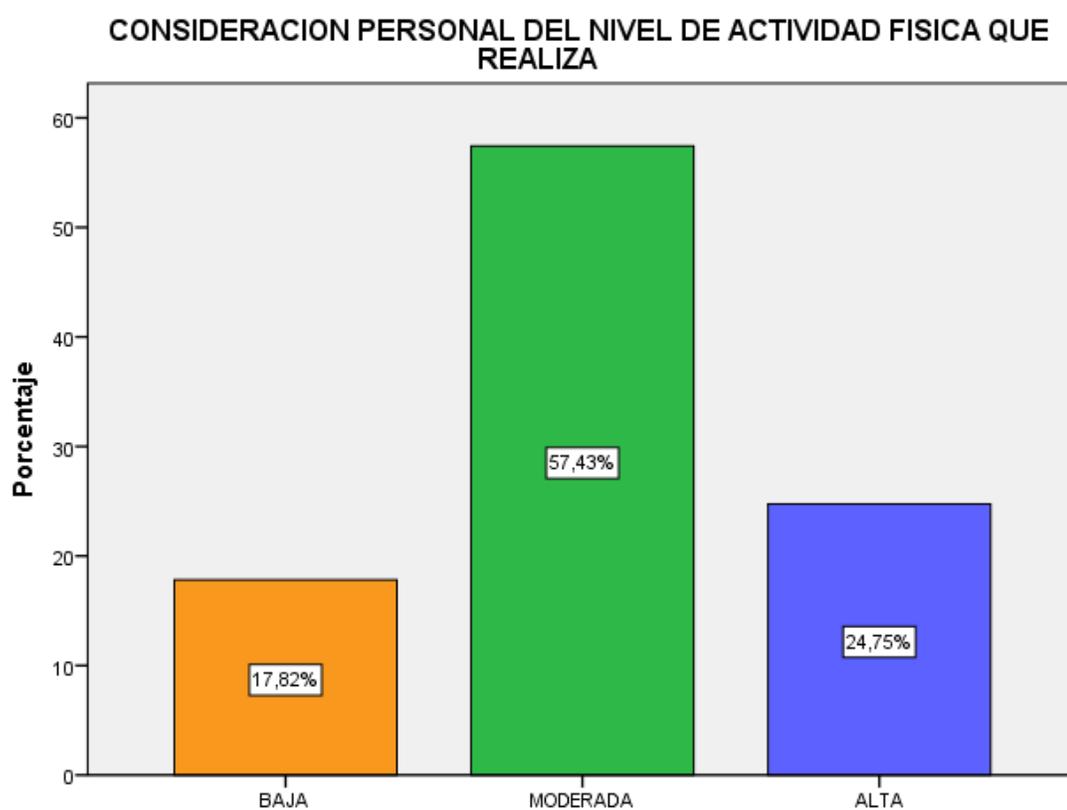
N°5



(Gráfico n°5 de Duración Diaria del Ejercicio)

En el gráfico n°5 de Duración Diaria del Ejercicio podemos observar que de los estudiantes, un 20,7% realiza entre 1 a 30 minutos, 31,6% entre 31 a 60 minutos y 47,5% entre 61 minutos o más. (Referencia Tabla n°5).

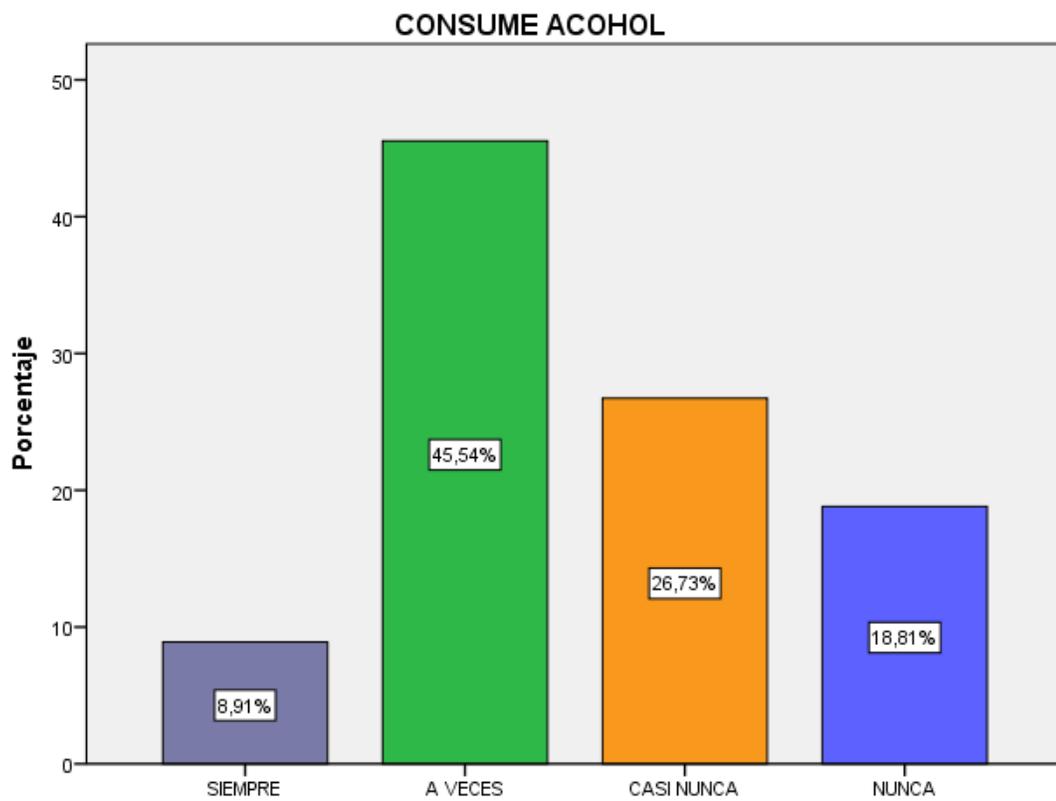
N°6



(Gráfico n°6 de Consideración Personal del Nivel de Actividad Física)

En el gráfico n°6 de Consideración Personal del Nivel de Actividad Física se puede observar que de los estudiantes, el 17,8% considera que su nivel es bajo, un 57,4% que es moderado y el 24,7% que es alto. (Referencia Tabla n°6).

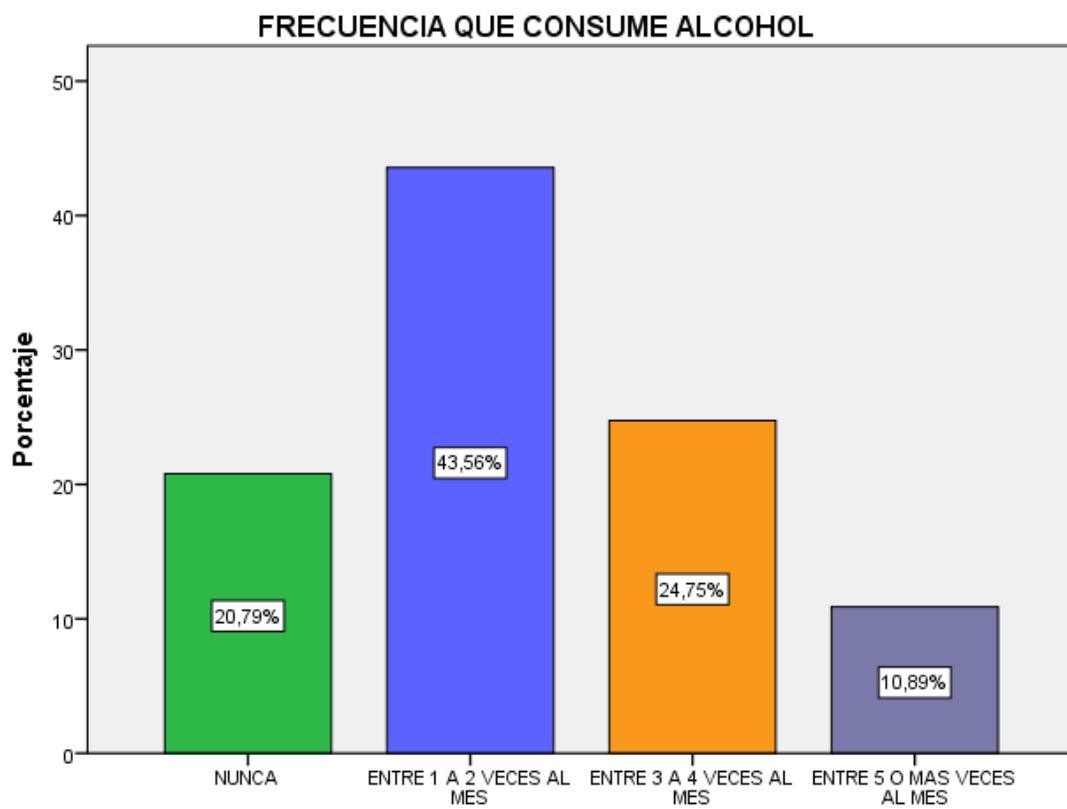
N°7



(Gráfico n°7 de Consumo de Alcohol)

En el gráfico n°7 de Consumo de Alcohol podemos observar que de los estudiantes, el 8,9% ingiere siempre esta bebida, un 45,5% a veces, el 26,7% casi nunca y el 18,8% nunca. (Referencia Tabla n°7).

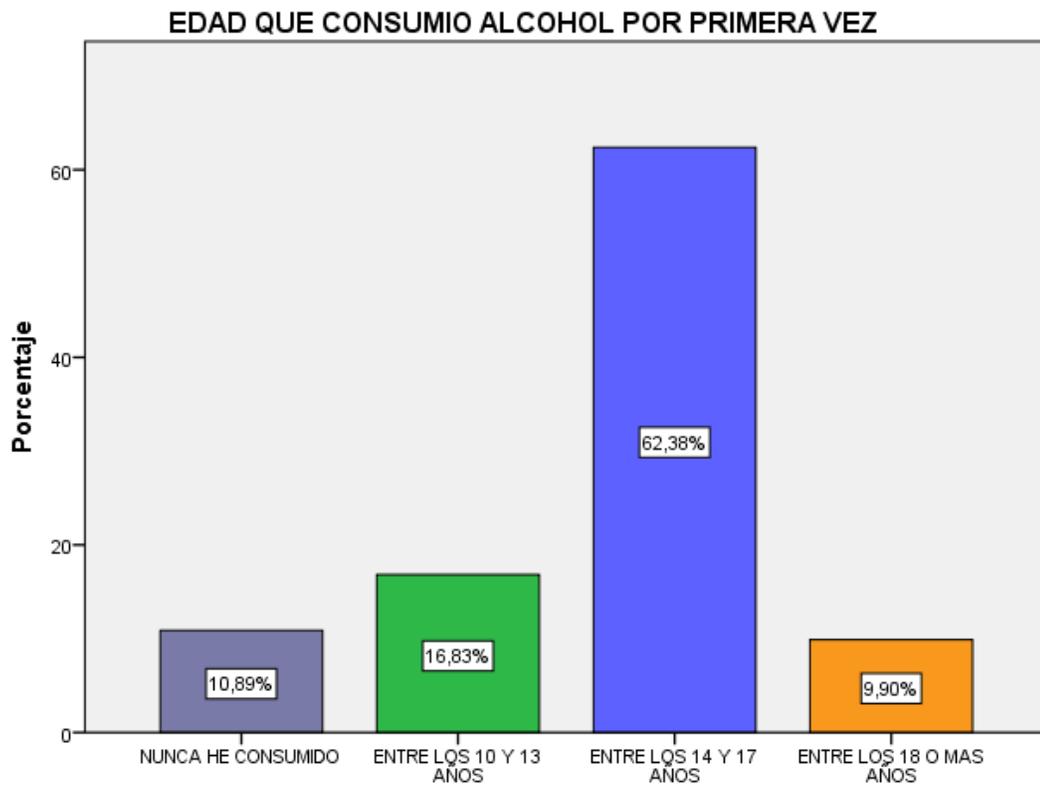
N°8



(Gráfico n°8 de Frecuencia que Consume Alcohol)

En el gráfico n°8 de Frecuencia que Consume Alcohol podemos observar que de los estudiantes, un 20,7% nunca ha ingerido, el 43,5% entre 1 a 2 veces al mes, un 24,7% entre 3 a 4 veces y el 10,8% entre 5 o más veces al mes. (Referencia Tabla n°8).

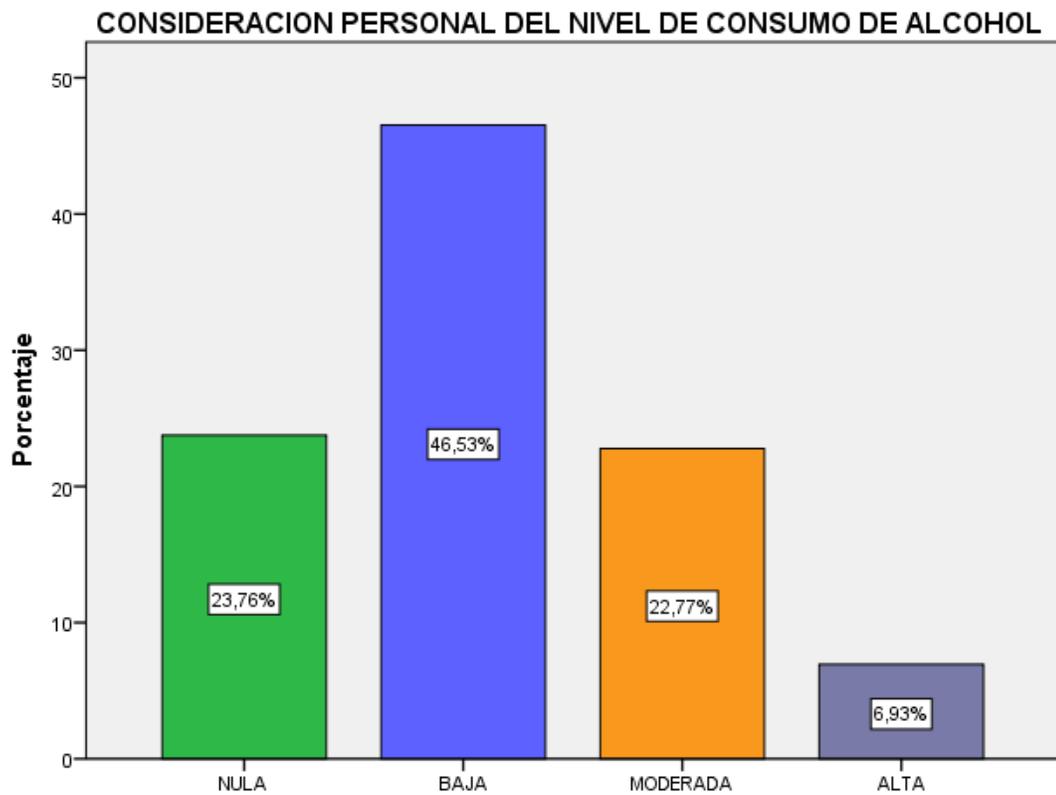
N°9



(Gráfico n°9 de Edad que Consumió Alcohol por Primera Vez)

En el gráfico n°9 de Edad que Consumió Alcohol por Primera Vez podemos observar que de los estudiantes, el 10,8% nunca ha ingerido, un 16,8% entre los 10 y 13 años, el 62,3% entre los 14 y 17 años y un 9,9% después de los 18 años. (Referencia Tabla n°9).

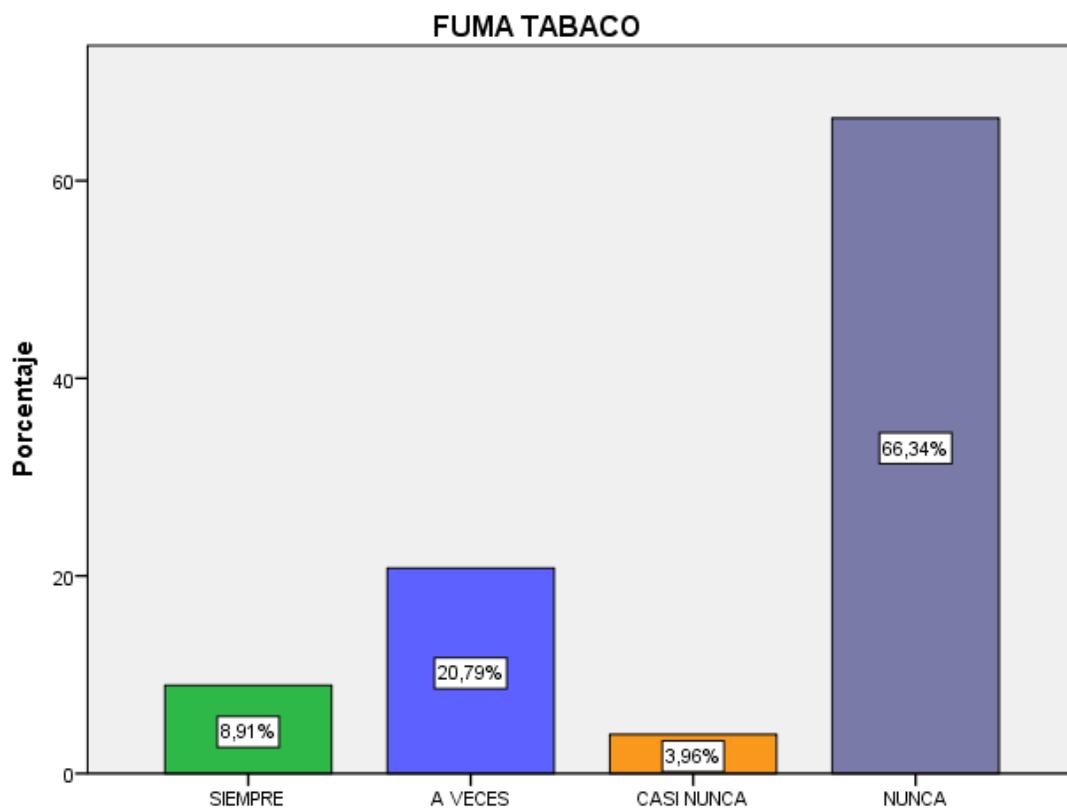
N°10



(Gráfico n°10 de Consideración Personal del Nivel de Consumo de Alcohol)

En el gráfico n°10 de Consideración Personal del Nivel de Consumo de Alcohol podemos observar que de los estudiantes, el 23,7% no ingiere, un 46,5% considera que su nivel de consumo es bajo, el 22,7% que es moderado y un 6,9% que es alto. (Referencia Tabla n°10).

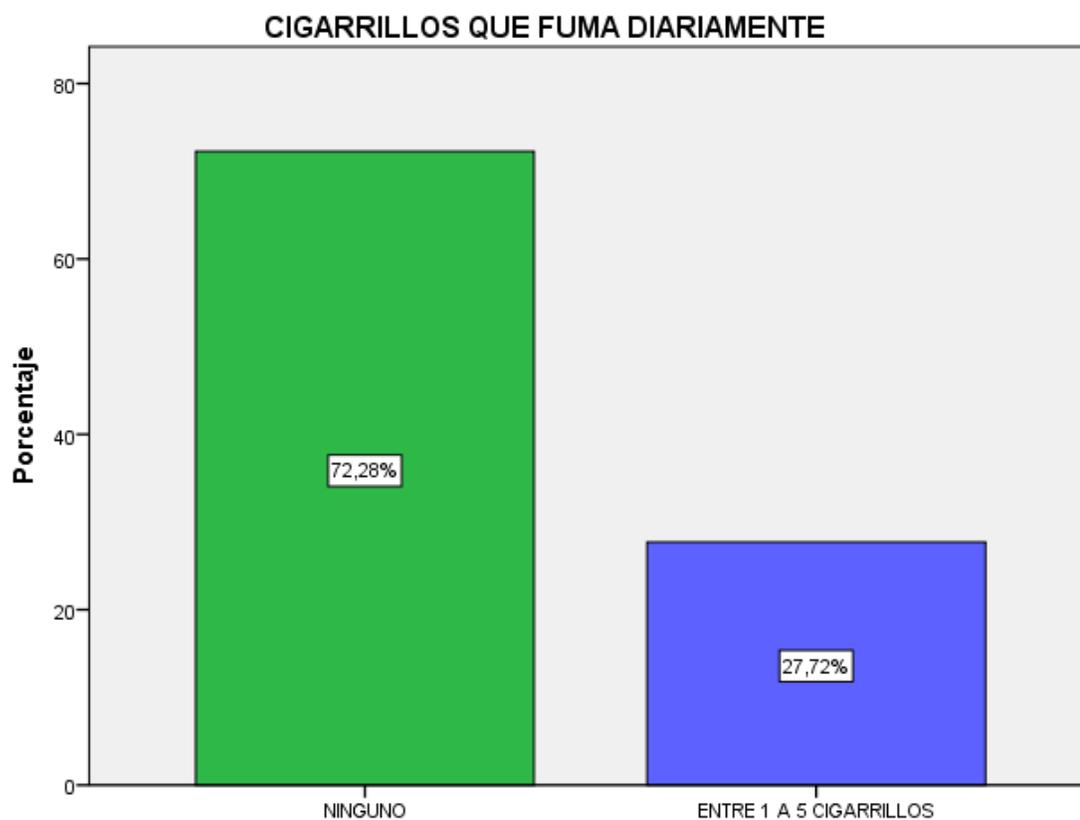
N°11



(Gráfico n°11 de Consumo de Tabaco)

En el gráfico n°11 de Consumo de Tabaco podemos decir que de los estudiantes, el 8,91% siempre fuma, un 20,7% a veces, el 3,9% casi nunca y un 66,3% nunca. (Referencia Tabla n°11).

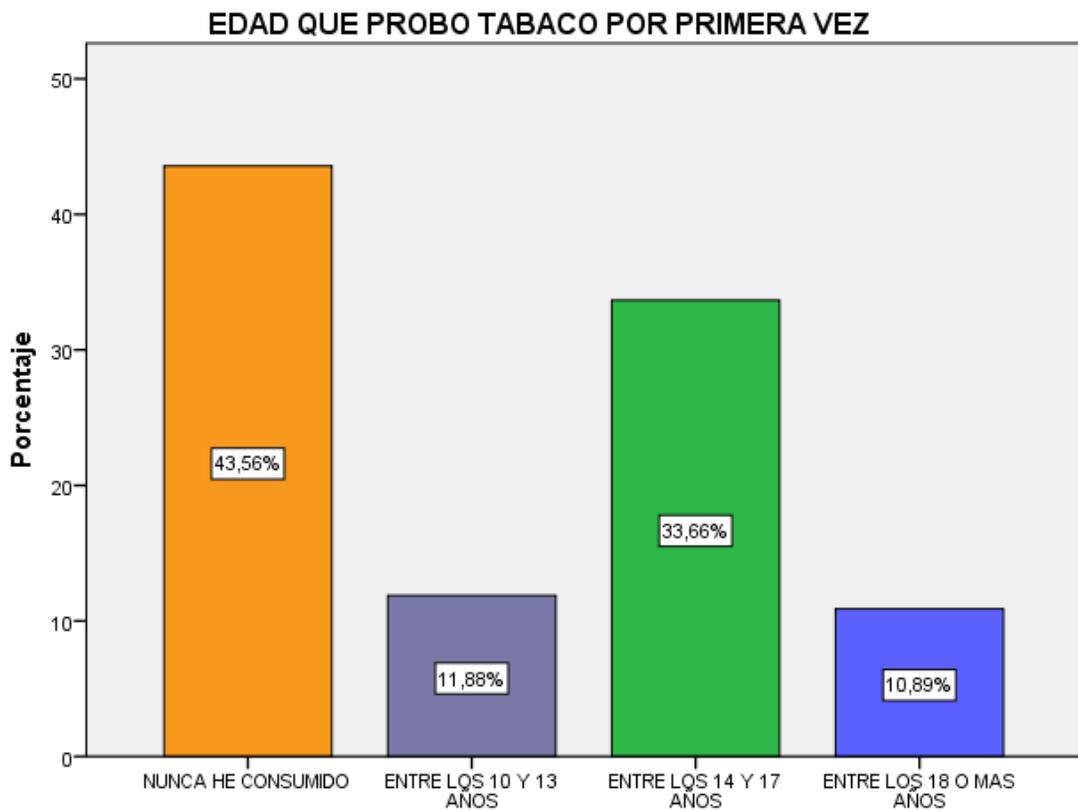
N°12



(Gráfico n°12 de Cigarrillos que fuma diariamente)

En el gráfico n°12 de Cigarrillos que Fuma Diariamente podemos observar que de los estudiantes, un 72,2% no fuma y el 27,7% entre 1 a 5 cigarrillos. (Referencia Tabla n°12).

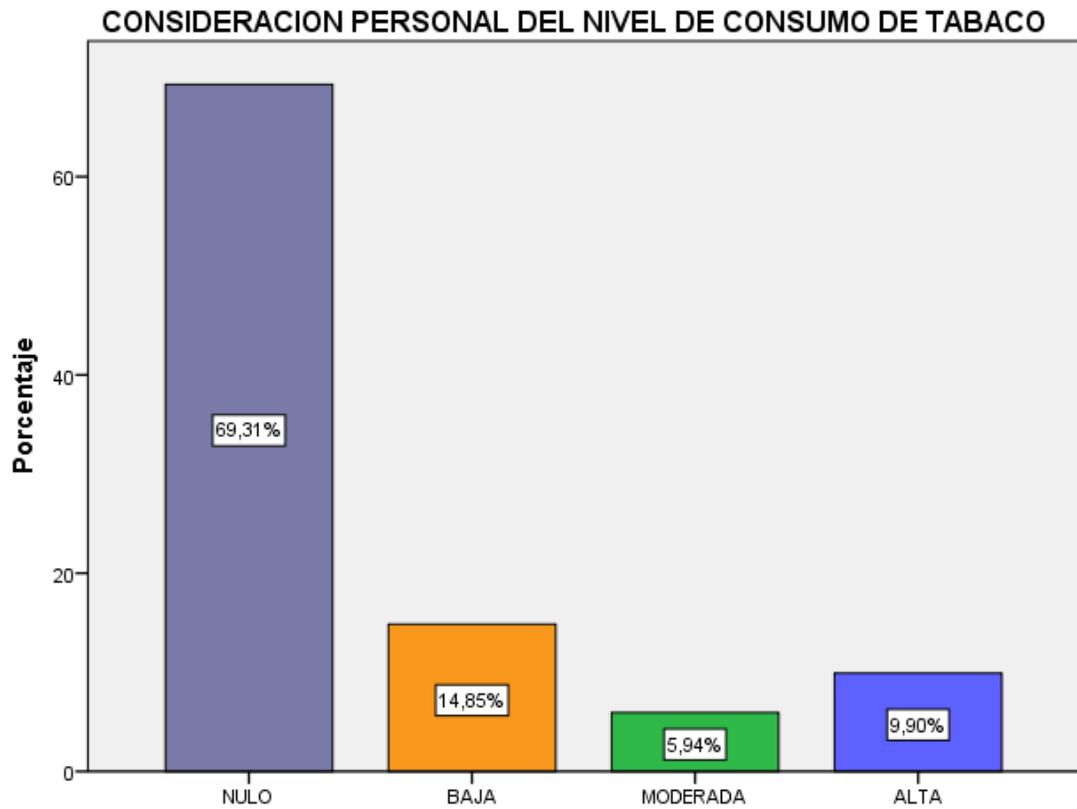
N°13



(Gráfico n°13 de Edad que Fumó Tabaco por Primera Vez)

En el gráfico n°13 de Edad que Fumó Tabaco por Primera Vez podemos observar que de los estudiantes, el 43,5% nunca lo ha probado, un 11,8% entre los 10 y 13 años, el 33,6% entre los 14 y 17 años y un 10,8% después de los 18 años de edad. (Referencia Tabla n°13).

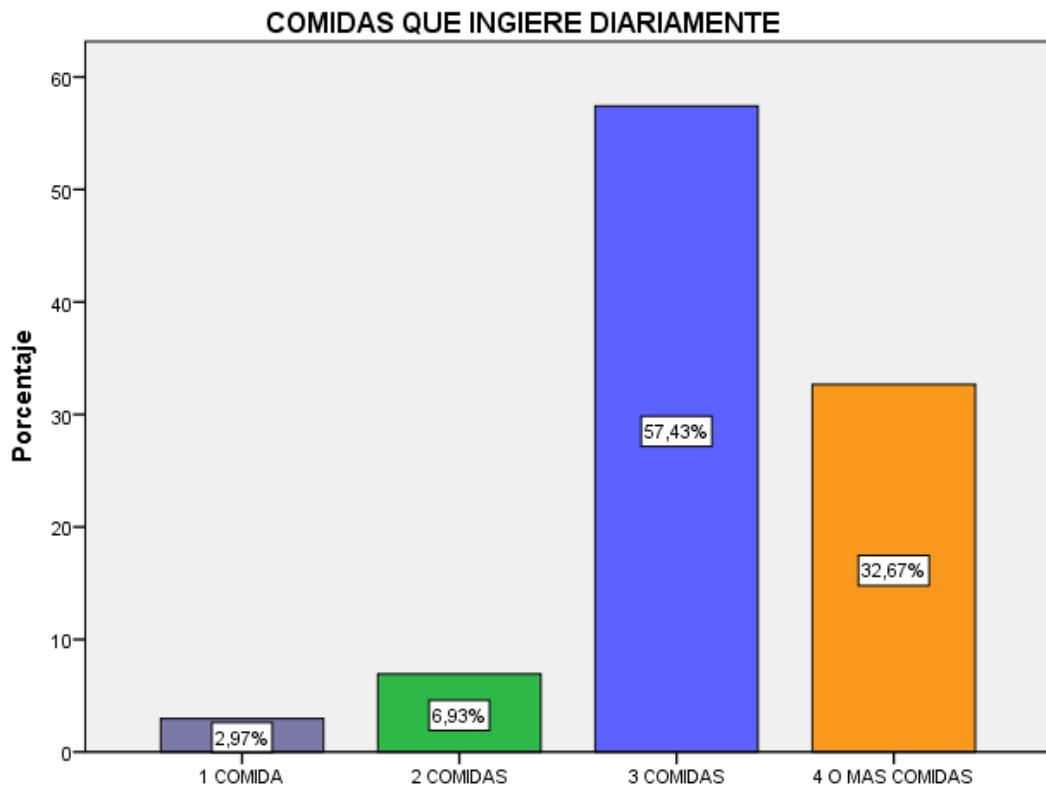
N°14



(Gráfico n°14 de Consideración Personal del Nivel de Consumo de Tabaco)

En el gráfico n°14 de Consideración Personal del Nivel de Consumo de Tabaco podemos observar que de los estudiantes, un 69,3% no fuma, el 14,8% considera que es bajo, el 5,9% moderado y un 9,9% alto. (Referencia Tabla n°14).

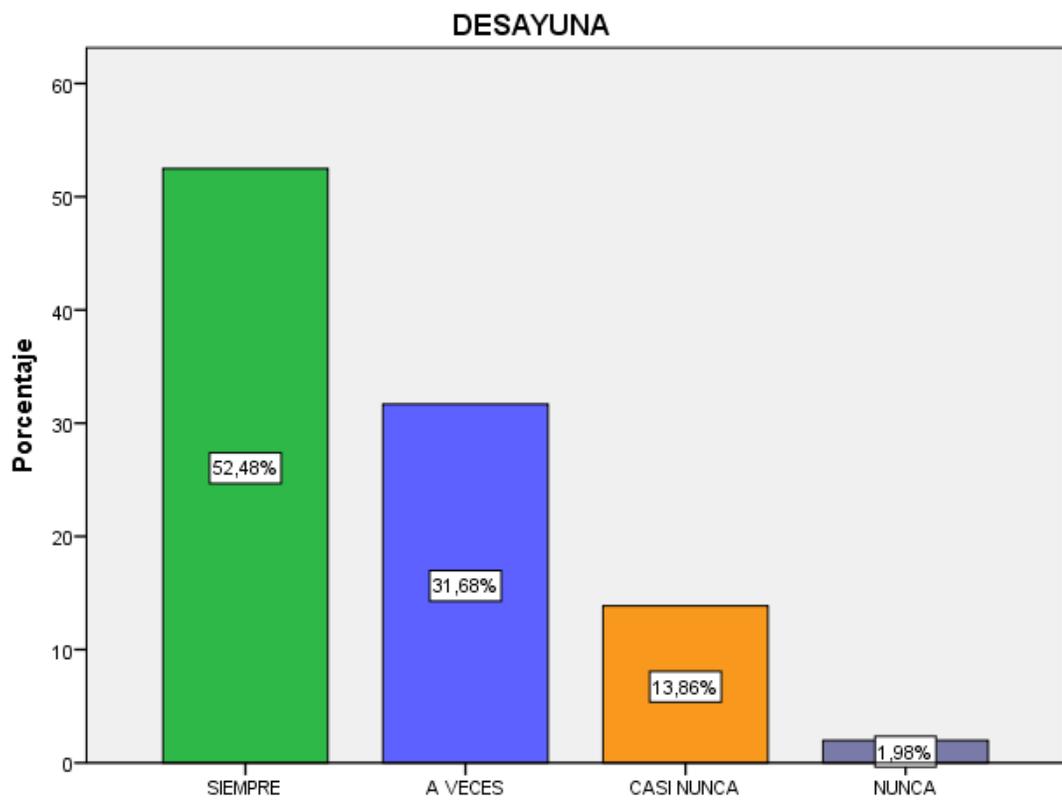
N°15



(Gráfico n°16 de Cantidad que Comidas que Ingiere Diariamente)

En el gráfico n°15 de Comidas que Ingiere Diariamente podemos observar que de los estudiantes, el 2,9% ingiere 1 comida, un 6,9% 2, el 57,4% 3 y un 32,6% más de 4 comidas. (Referencia Tabla n°15).

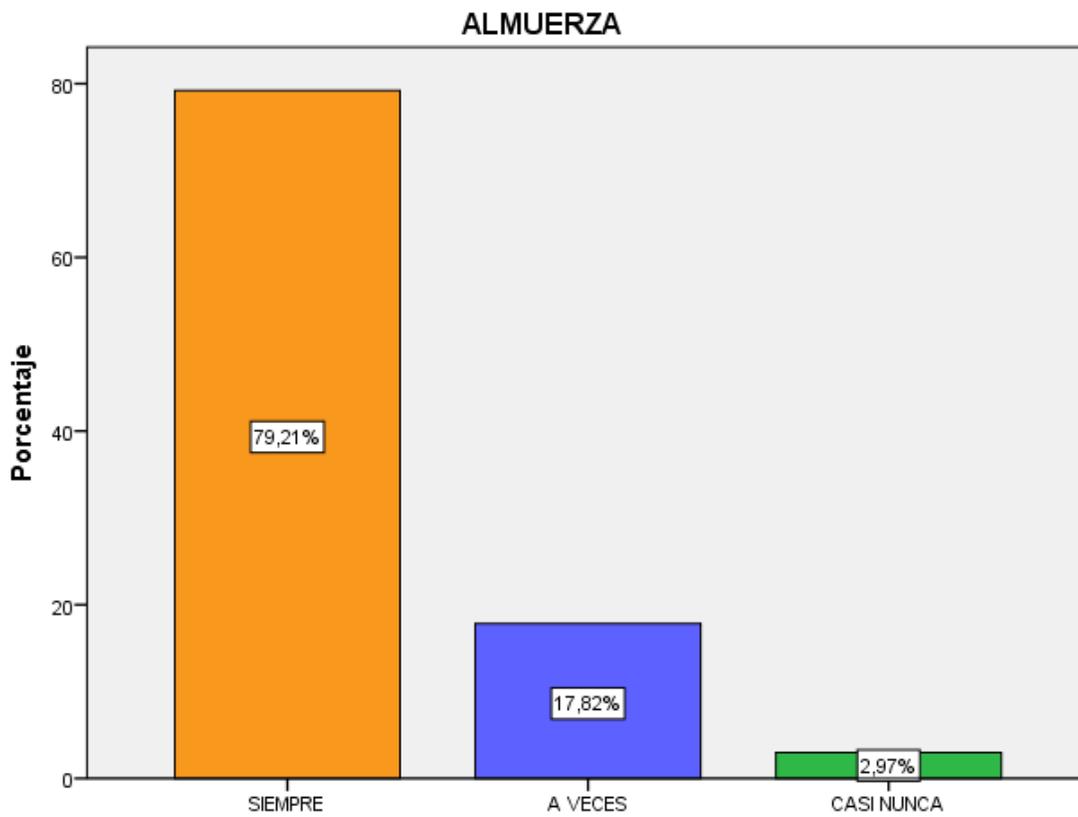
N°16



(Gráfico n°17 de Cantidad que Desayuna)

En el gráfico n°16 de Cantidad que Desayuna podemos observar que de los estudiantes, el 52,4% lo hace siempre, un 31,6% a veces, el 13,8% casi nunca y un 1,9% nunca desayuna. (Referencia Tabla n°16).

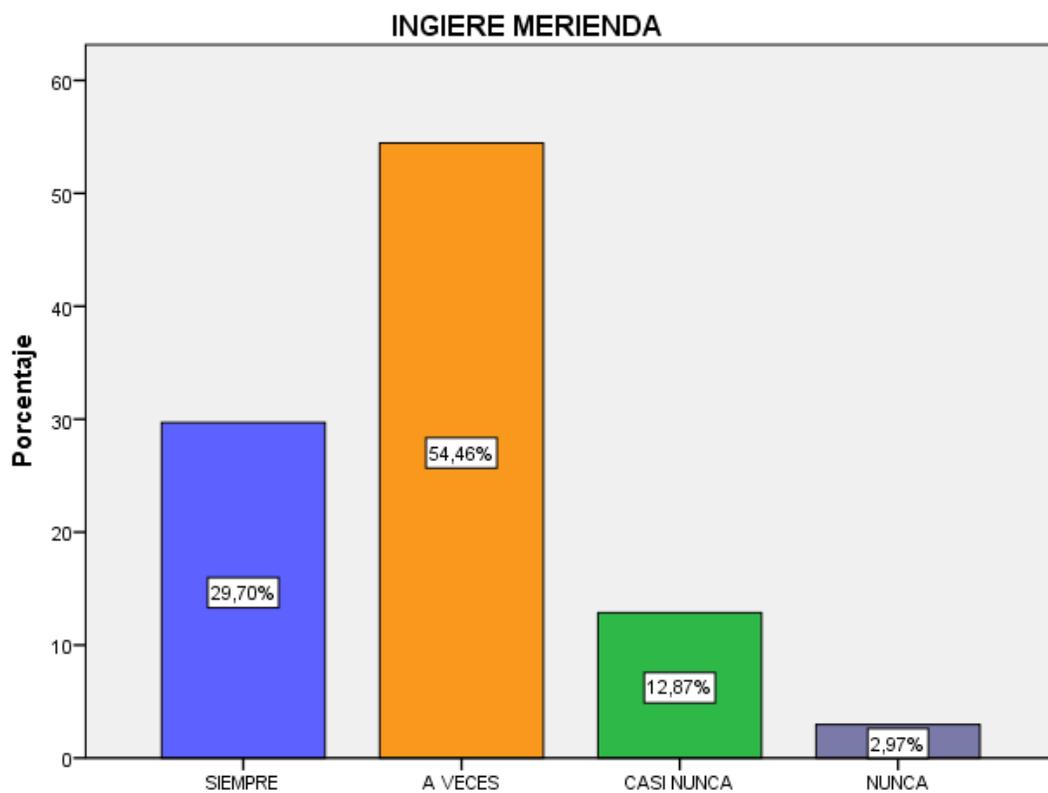
N°17



(Gráfico n°18 de Cantidad que Almuerza)

En el gráfico n°17 de Cantidad que Almuerza podemos observar que de los estudiantes, el 79,2% siempre lo hace, un 17,8% a veces y el 2,9% casi nunca. (Referencia Tabla n°17).

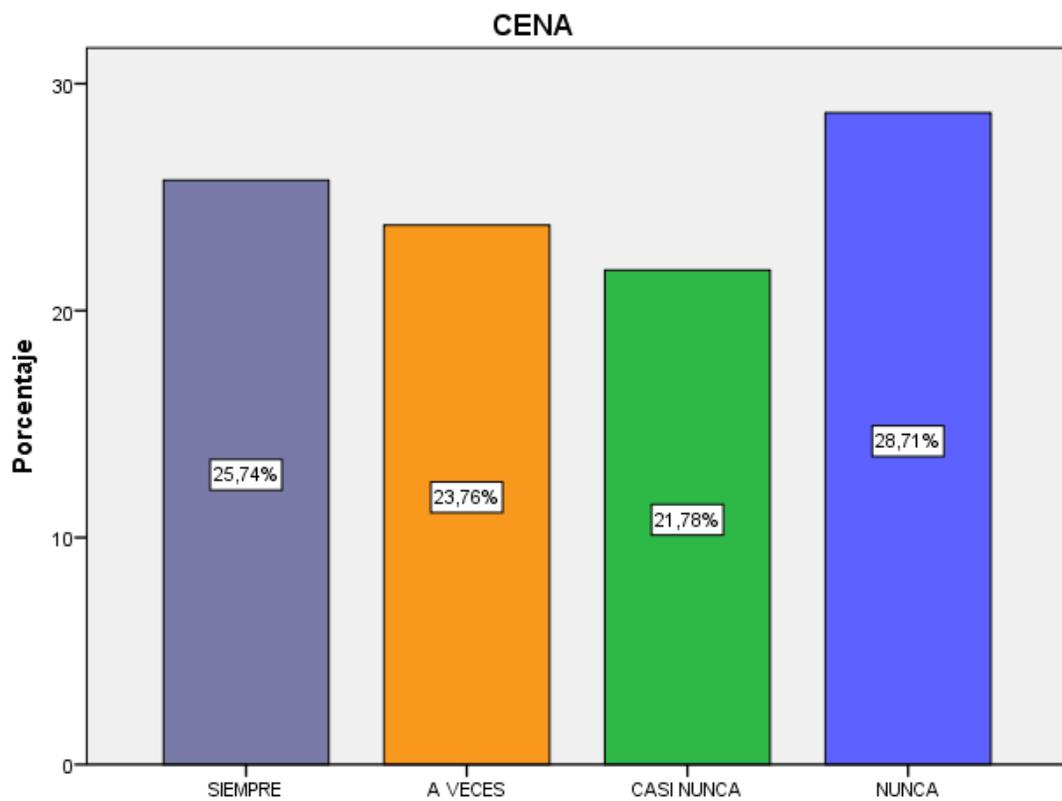
N°18



(Gráfico n°18 de Cantidad que Merienda)

En el gráfico n°18 de Cantidad que Merienda podemos observar que de los estudiantes, el 29,7% siempre lo hace, un 54,4% a veces, el 12,8% casi nunca y un 2,9% nunca. (Referencia Tabla n°18).

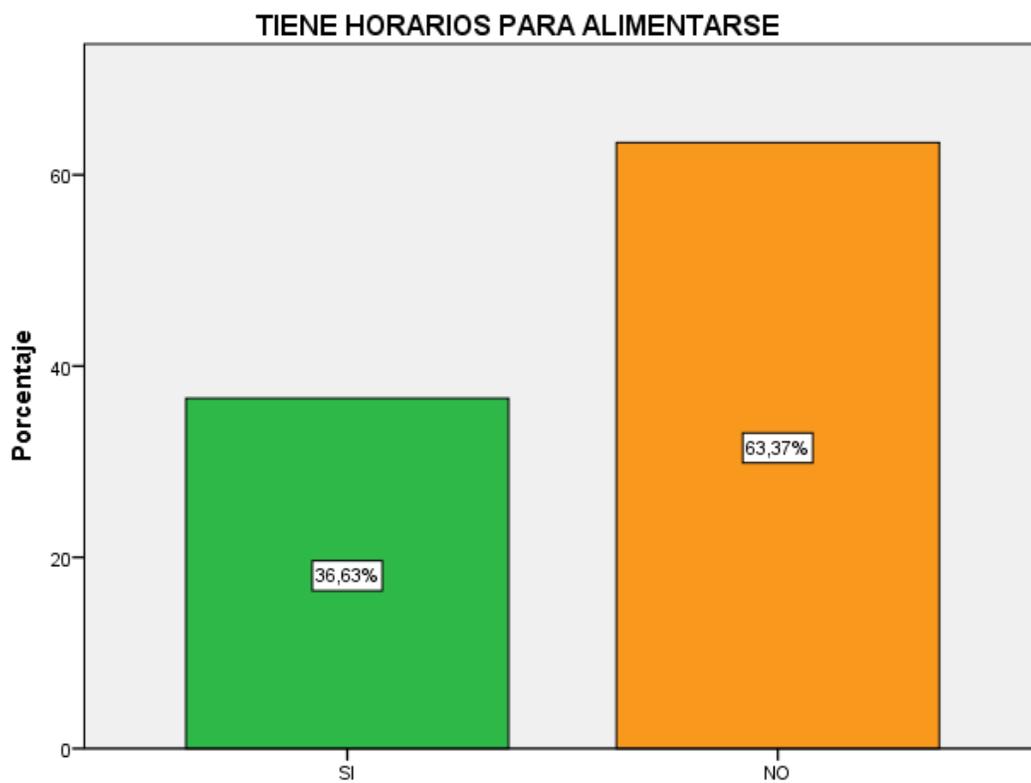
N°19



(Gráfico n°19 de Cantidad que Cena)

En el gráfico n°19 de Cantidad que Cena podemos observar que de los estudiantes, el 25,7% siempre lo hace, un 23,7% a veces, el 21,7% casi nunca y un 28,7% nunca. (Referencia Tabla n°19).

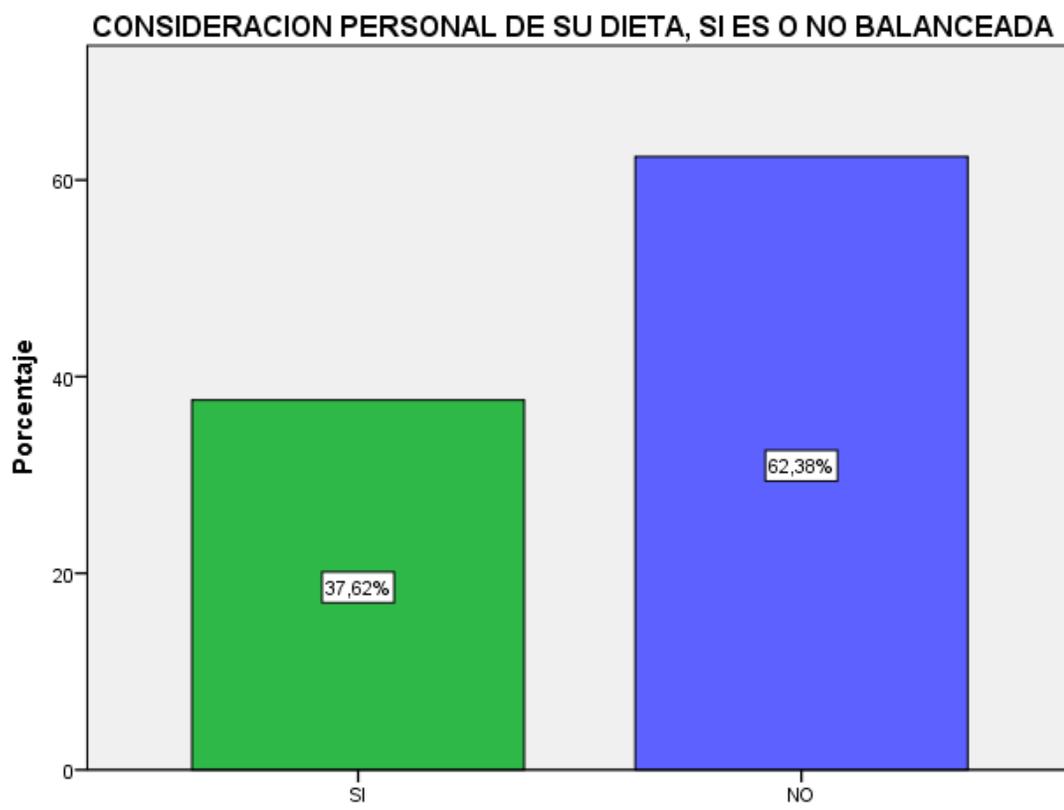
N°20



(Gráfico n°20 de Tiene Horarios para Alimentarse)

En el gráfico n°20 de los Horarios para Alimentarse podemos observar que de los estudiantes, el 36,6% los tiene y un 63,3% carece de ellos. (Referencia Tabla n°20).

N°21

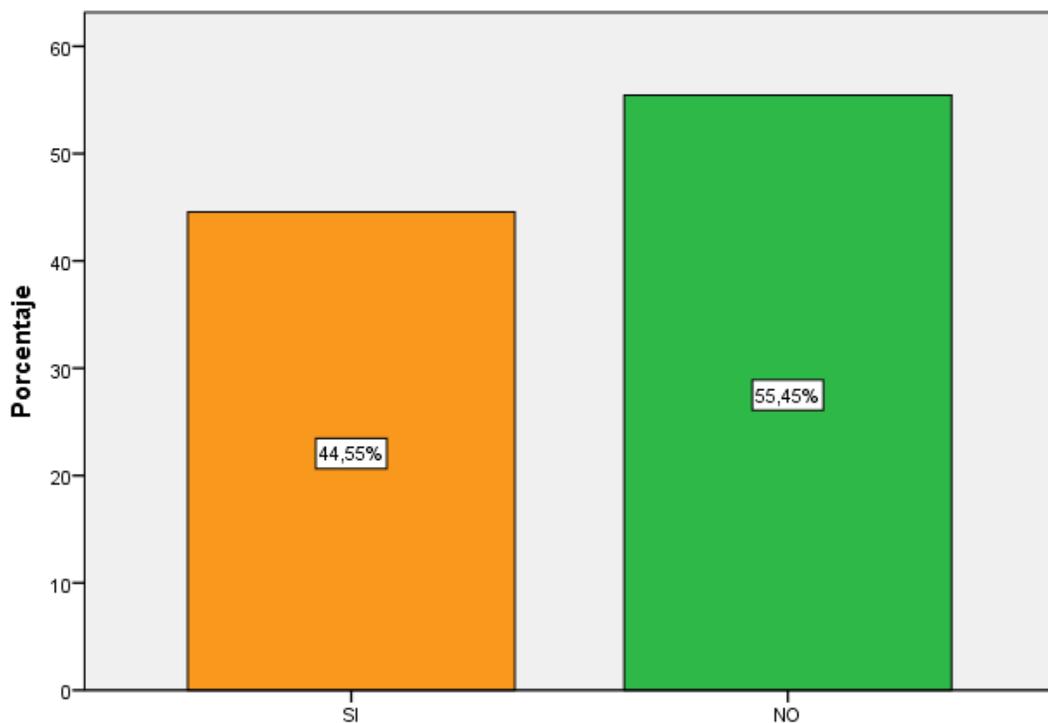


(Gráfico n°21 de Consideración Personal de su Dieta Alimenticia)

En el gráfico n°21 de Consideración Personal de su Dieta podemos observar que de los estudiantes, el 37,6% cree que sí y un 62,3% no. (Referencia Tabla n°21).

N°22

CONSIDERACION PERSONAL DE SUS HABITOS DE ALIMENTACION, SI SON BUENOS O NO

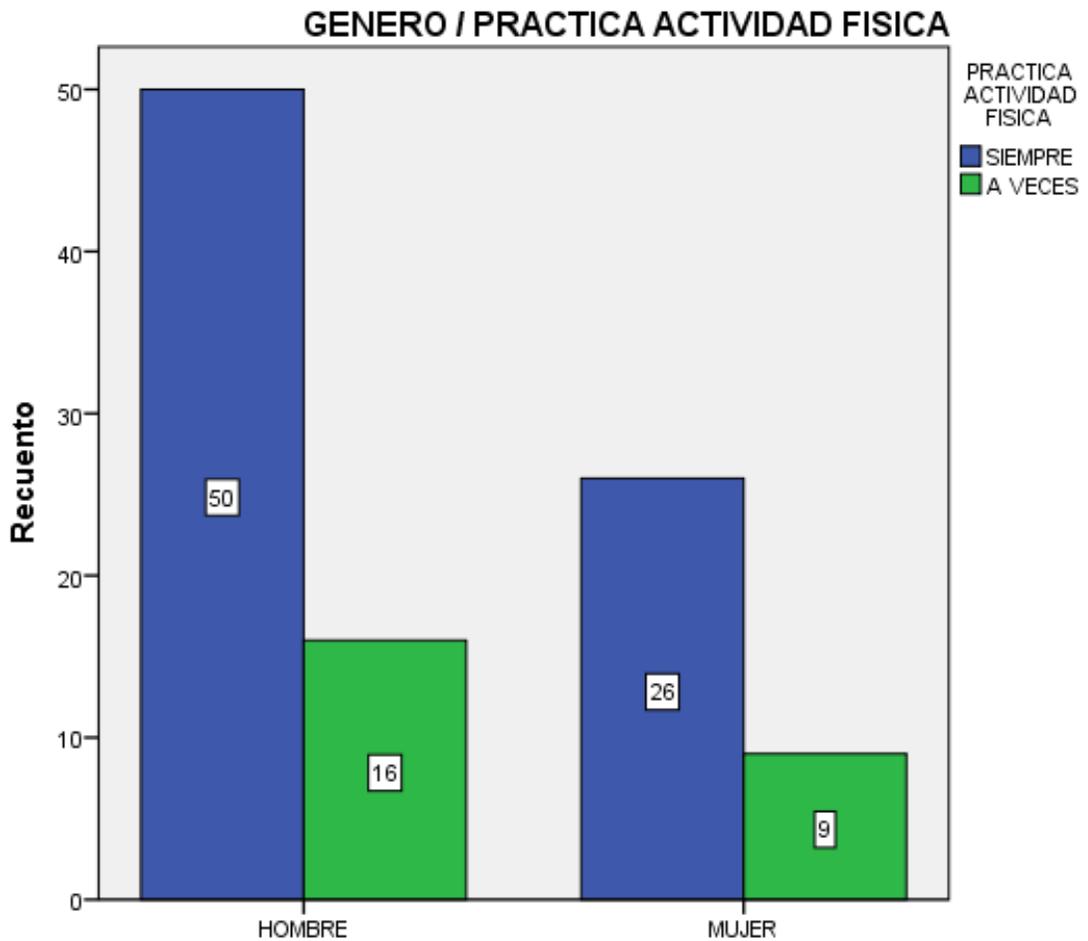


(Gráfico n°22 de Consideración Personal de los Hábitos Alimenticios)

En el gráfico n°22 de Consideración Personal de los Hábitos Alimenticios podemos observar que, el 44,5% dice que son buenos hábitos y un 55,4 que no. (Referencia Tabla n°22).

Gráficos en relación a las variables de estudio.

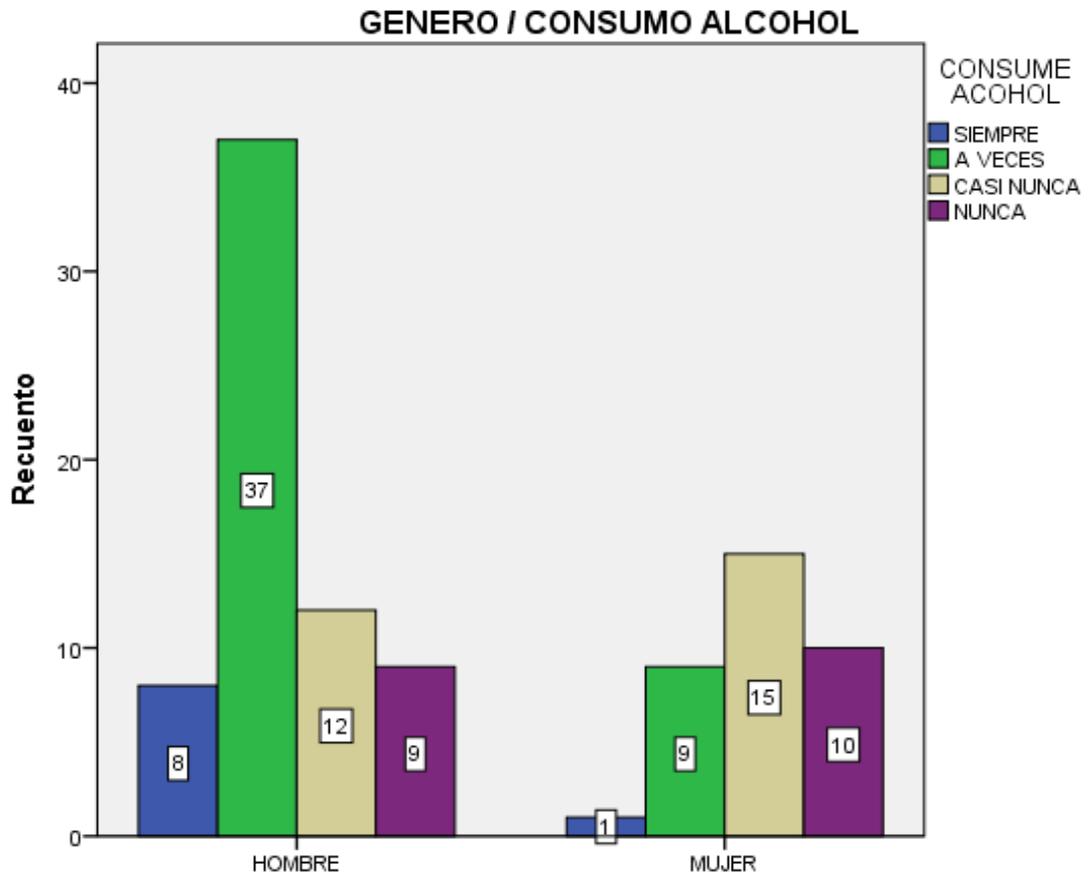
N°23



(Gráfico de Relación entre Género y Práctica de Actividad Física)

En el gráfico n°23 de Relación entre Género y Practica de Actividad Física podemos observar que de los estudiantes, 50 hombres realizan actividad física siempre y 26 a veces, mientras que 16 mujeres la realizan siempre y 9 solo a veces. (Referencia Tabla n°1 y n°3).

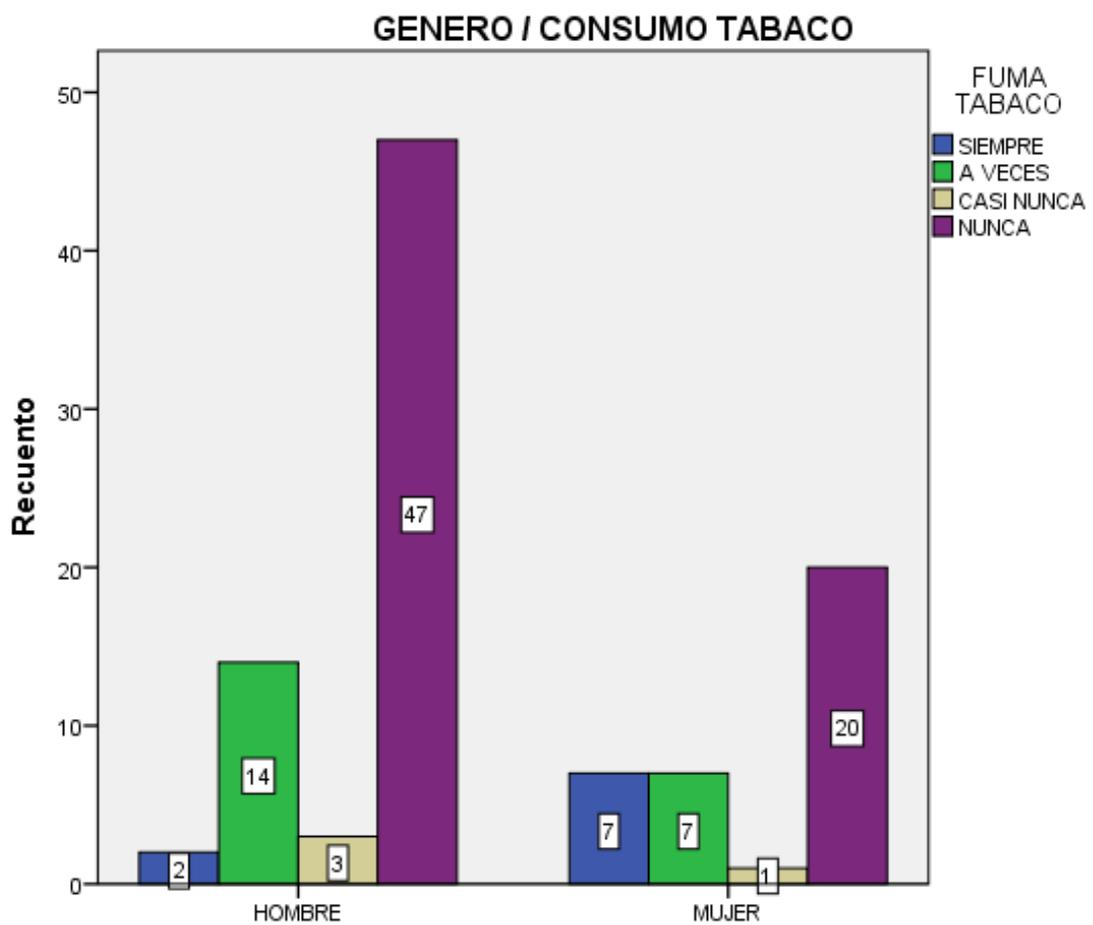
N°24



(Gráfico n°24 de Relación entre Género y Consumo de Alcohol)

En el gráfico n°24 de Relación entre Género y Consumo de Alcohol podemos observar que de los estudiantes, 8 hombres ingieren alcohol siempre, 37 a veces, 12 casi nunca y 9 nunca, mientras que, 1 mujer siempre consume alcohol, 9 a veces, 15 casi nunca y 10 nunca. (Referencia Tabla n°1 y n°7).

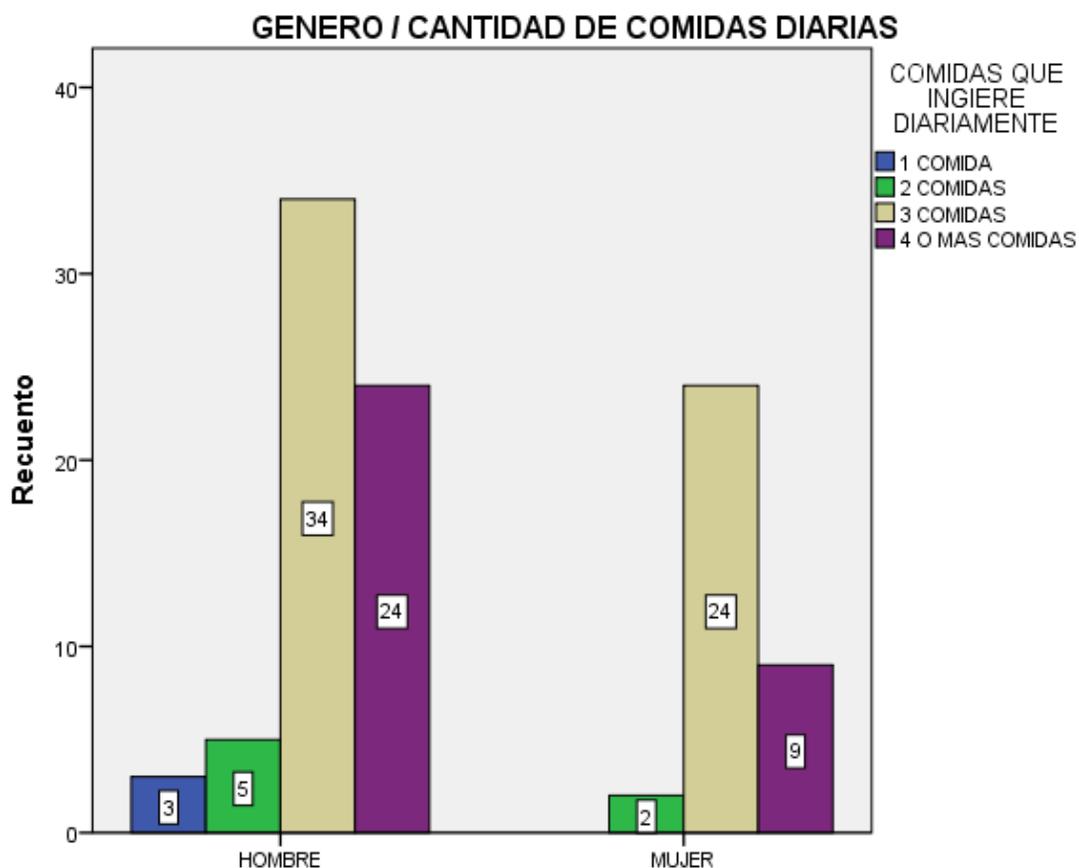
N°25



(Gráfico n°25 de Relación entre Género y Consumo de Tabaco)

En el gráfico n°25 de Relación entre Género y Consumo de Tabaco podemos observar que de los estudiantes, 2 hombres fuman siempre, 14 a veces, 3 casi nunca y 47 nunca, mientras que, 7 mujeres siempre fuma, otras 7 a veces, 1 casi nunca y 20 nunca, (Referencia Tabla n°1 y n°11).

N°26



(Gráfico n°26 de Relación entre Género y Cantidad de Comidas Diarias)

En el gráfico n°26 de Relación entre Género y Cantidad de Comidas Diarias podemos observar que de los estudiantes, 3 hombres ingiere 1 comida, 5 hombres 2 comidas, 34 hombres 3 comidas y 24 de ellos 4 comidas al día, mientras que, 2 mujeres 2 comidas, 24 mujeres 3 comidas y 9 de ellas 4 comidas al día. (Referencia Tabla n°1 y n°15).

Pilotaje.

Se realizó este cuestionario a 10 estudiantes de 4to año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la universidad Católica Silva Henríquez. 5 de ellos varones y 5 damas, los resultados se exponen a continuación:

Promedio de edad

	N	Mínimo	Máximo	Media
EDAD	10	21	26	23,30
N válido (por lista)	10			

Tabla cruzada GENERO*PRACTICA_ACTIVIDAD_FISICA

Recuento

	PRACTICA_ACTIVIDAD_FISICA		Total
	SIEMPRE	A VECES	
GENERO HOMBRE	4	1	5
MUJER	3	2	5
Total	7	3	10

Tabla cruzada GENERO*CON_QUE_FRECUENCIA_REALIZA_ACTIVIDAD_FISICA

Recuento

	CON_QUE_FRECUENCIA_REALIZA_ACTIVIDAD_FISICA			Total
	ENTRE 1 A 2 VECES POR SEMANA	ENTRE 3 A 5 VECES POR SEMANA	ENTRE 6 A 7 VECES POR SEMANA	
GENERO HOMBRE	1	2	2	5
MUJER	2	3	0	5
Total	3	5	2	10

Tabla cruzada GENERO*CUAL_ES_LA_DURACION_DEL_EJERCICIO

Recuento

		CUAL_ES_LA_DURACION_DEL_EJERCICIO		Total
		ENTRE 1 A 30 MIN	ENTRE 31 A 60 MIN	
GENERO	HOMBRE	2	3	5
	MUJER	2	3	5
Total		4	6	10

**Tabla cruzada
GENERO*CONSIDERA_QUE_LA_FRECUENCIA_DE_A.F.QUE_REALIZA_ES**

Recuento

		CONSIDERA_QUE_LA_FRECUENCIA_DE_A.F.QUE_REALIZA_ES			Total
		BAJA	MODERADA	ALTA	
GENERO	HOMBRE	1	2	2	5
	MUJER	2	3	0	5
Total		3	5	2	10

Tabla cruzada GENERO*CONSUME_ACOHOL

Recuento

		CONSUME_ACOHOL			Total
		A VECES	CASI NUNCA	NUNCA	
GENERO	HOMBRE	2	2	1	5
	MUJER	1	3	1	5
Total		3	5	2	10

Tabla cruzada GENERO*CON_QUE_FRECUENCIA_CONSUME_ALCOHOL

Recuento

		CON_QUE_FRECUENCIA_CONSUME_ALCOHOL			Total
		NUNCA	ENTRE 1 A 2 VECES AL MES	ENTRE 3 A 4 VECES AL MES	
GENERO	HOMBRE	1	2	2	5
	MUJER	1	4	0	5
Total		2	6	2	10

Tabla cruzada GENERO*A_QUE_EDAD_PROBO_EL_ALCOHOL

Recuento

		A_QUE_EDAD_PROBO_EL_ALCOHOL				Total
		NUNCA HE CONSUMIDO	ENTRE LOS 10 Y 13 AÑOS	ENTRE LOS 14 Y 17 AÑOS	ENTRE LOS 18 O MAS AÑOS	
GENERO	HOMBRE	0	3	1	1	5
	MUJER	1	1	2	1	5
Total		1	4	3	2	10

Tabla cruzada GENERO*CONSIDERA_QUE_SU_INGESTA_DE_ALCOHOL_ES

Recuento

		CONSIDERA_QUE_SU_INGESTA_DE_ALCOHOL_ ES			Total
		NULA	BAJA	MODERADA	
GENERO	HOMBRE	1	3	1	5
	MUJER	1	2	2	5
Total		2	5	3	10

Tabla cruzada GENERO*FUMA_TABACO

Recuento

		FUMA_TABACO			Total
		A VECES	CASI NUNCA	NUNCA	
GENERO	HOMBRE	2	2	1	5
	MUJER	2	2	1	5
Total		4	4	2	10

Tabla cruzada GENERO*CUANTOS_CIGARRILLOS_FUMA_DIARIAMENTE

Recuento

		CUANTOS_CIGARRILLOS_FUMA_DIARIAMENTE			Total
		NINGUNO	ENTRE 1 A 5 CIGARRILLOS	ENTRE 6 A 10 CIGARRILLOS	
GENERO	HOMBRE	1	3	1	5
	MUJER	1	3	1	5
Total		2	6	2	10

Tabla cruzada GENERO*A_QUE_EDAD_PROBO_EL_TABACO

Recuento

		A_QUE_EDAD_PROBO_EL_TABACO			Total
		ENTRE LOS 10 Y 13 AÑOS	ENTRE LOS 14 Y 17 AÑOS	ENTRE LOS 18 O MAS AÑOS	
GENERO	HOMBRE	1	2	2	5
	MUJER	2	2	1	5
Total		3	4	3	10

Tabla cruzada GENERO*CONSIDERA_QUE_SU_CONSUMO_DE_TABACO_ES

Recuento

		CONSIDERA_QUE_SU_CONSUMO_DE_TABACO_ES				Total
		NULO	BAJA	MODERADA	ALTA	
GENERO	HOMBRE	1	0	3	1	5
	MUJER	1	1	2	1	5
Total		2	1	5	2	10

Tabla cruzada GENERO*CUANTAS_COMIDAS_INGIERE_DIARIAMENTE

Recuento

		CUANTAS_COMIDAS_INGIERE_DIARIAMENTE			Total
		2 COMIDAS	3 COMIDAS	4 O MAS COMIDAS	
GENERO	HOMBRE	2	1	2	5
	MUJER	2	3	0	5
Total		4	4	2	10

Tabla cruzada GENERO*DESAYUNA

Recuento

		DESAYUNA			Total
		SIEMPRE	A VECES	NUNCA	
GENERO	HOMBRE	5	0	0	5
	MUJER	3	1	1	5
Total		8	1	1	10

Tabla cruzada GENERO*ALMUERZA

Recuento

		ALMUERZA		Total
		SIEMPRE	A VECES	
GENERO	HOMBRE	5	0	5
	MUJER	3	2	5
Total		8	2	10

Tabla cruzada GENERO*INGIERE_MERIENDA

Recuento

		INGIERE_MERIENDA				Total
		SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA	
GENERO	HOMBRE	2	0	2	1	5
	MUJER	2	1	1	1	5
Total		4	1	3	2	10

Tabla cruzada GENERO*CENA

Recuento

		CENA				Total
		SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA	
GENERO	HOMBRE	2	1	2	0	5
	MUJER	1	0	2	2	5
Total		3	1	4	2	10

Tabla cruzada

GENERO*TIENE_HORARIOS_ESTABLECIDOS_PARA_ALIMENTARSE

Recuento

		TIENE_HORARIOS_ESTABLECIDOS_PARA_ALIMENTARSE		Total
		SI	NO	
GENERO	HOMBRE	0	5	5
	MUJER	3	2	5
Total		3	7	10

Tabla cruzada

GENERO*CONSIDERA_QUE_SU_DIETA_ES_BALANCEADA

Recuento

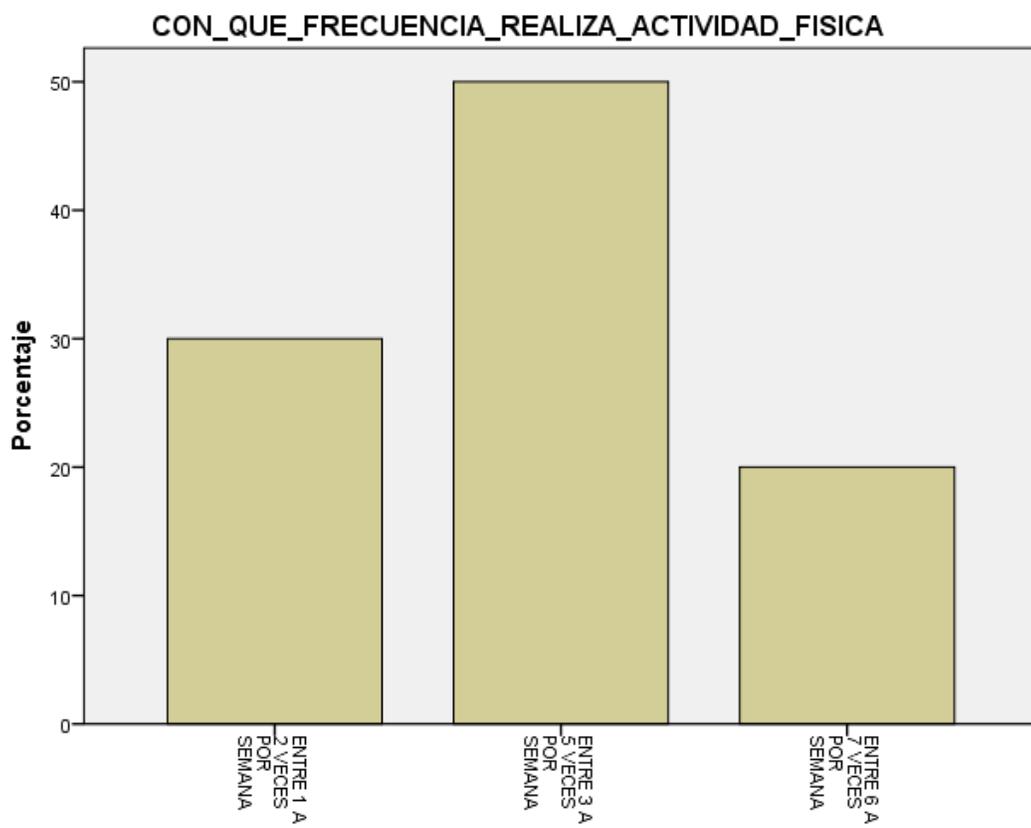
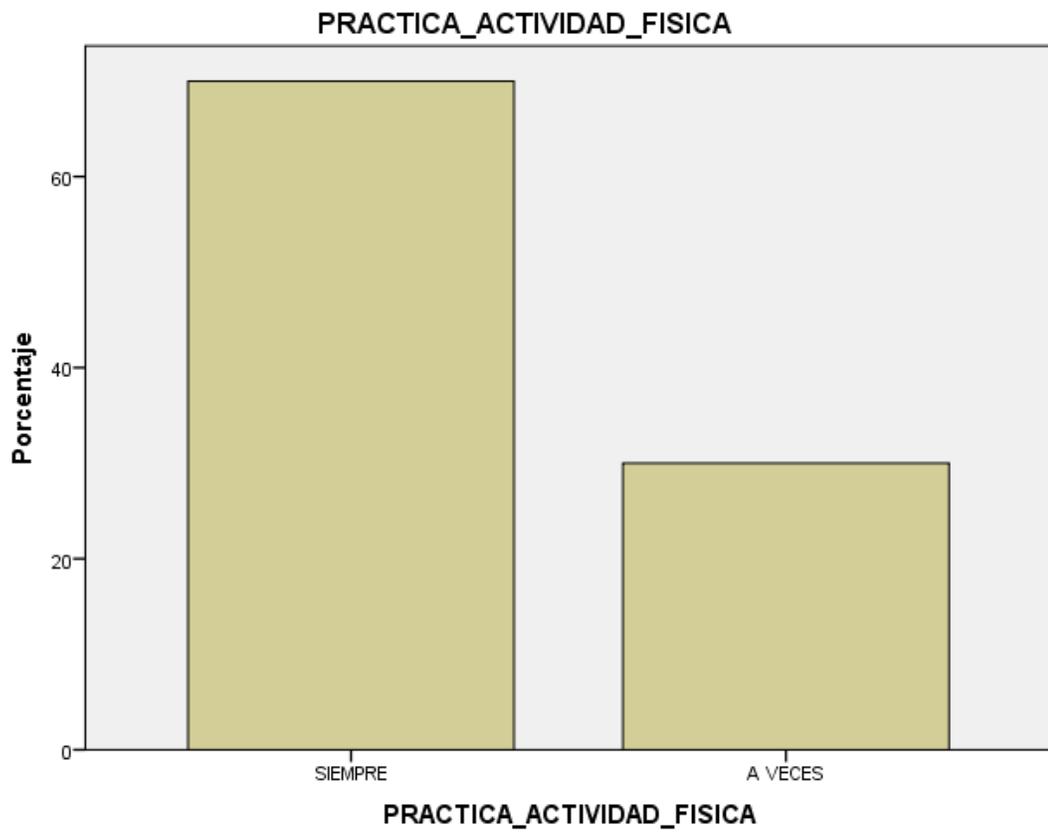
		CONSIDERA_QUE_SU_DIETA_ES_BALANCEADA		Total
		SI	NO	
GENERO	HOMBRE	3	2	5
	MUJER	2	3	5
Total		5	5	10

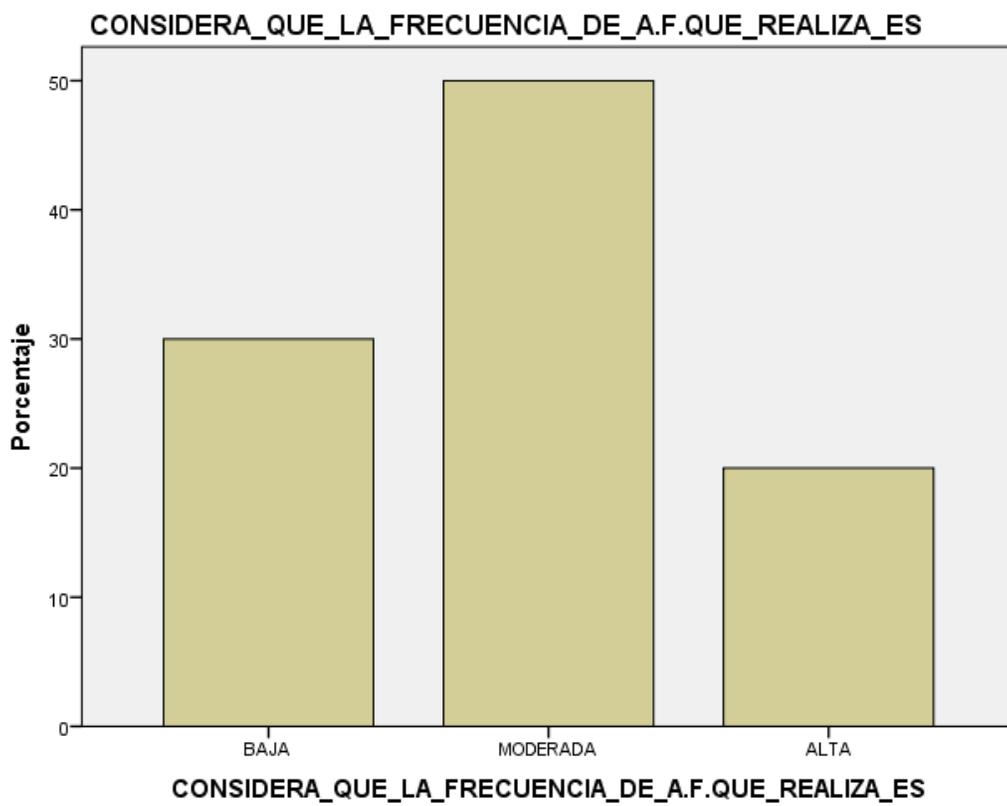
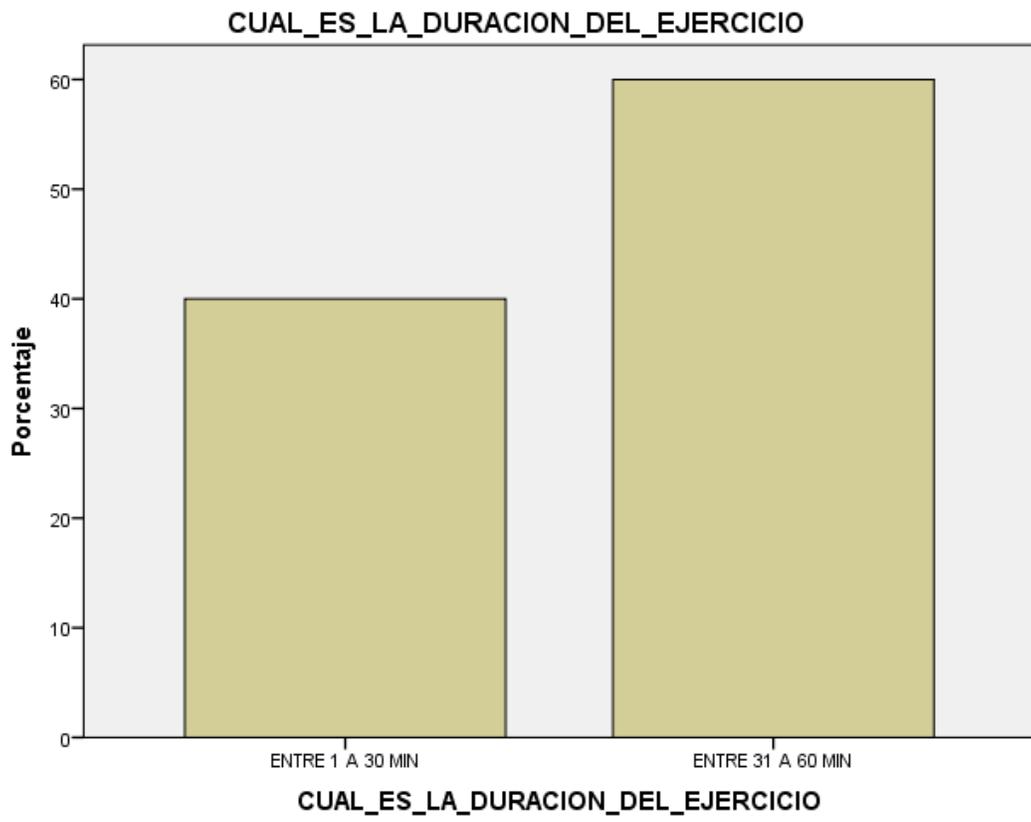
Tabla cruzada

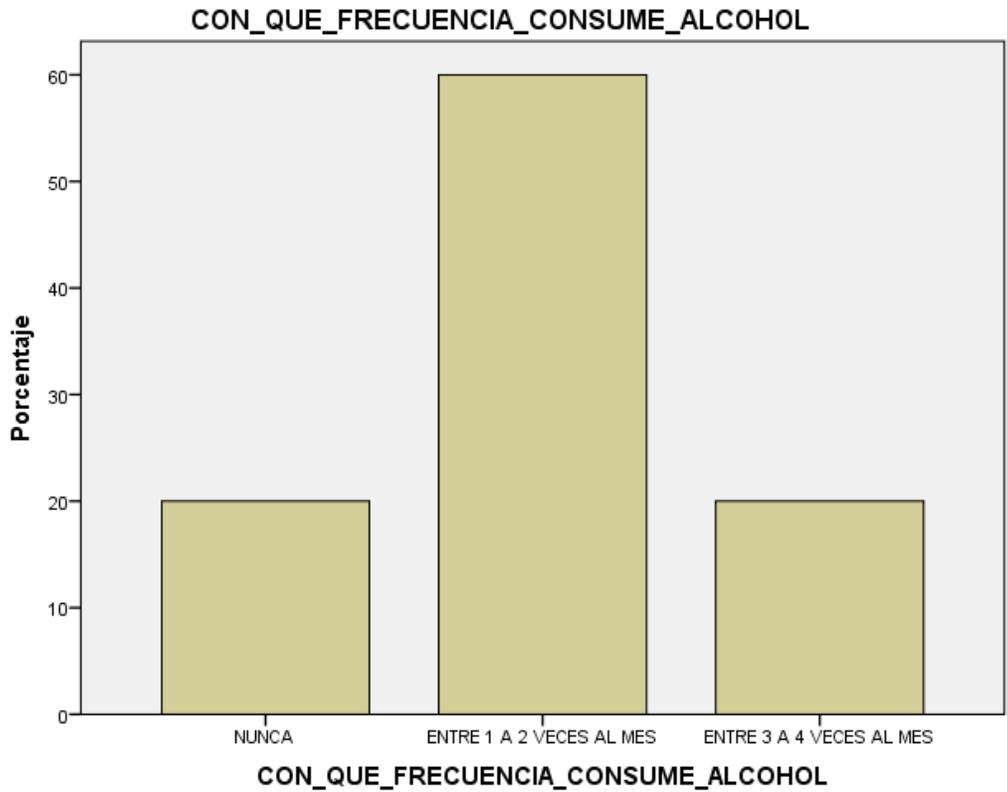
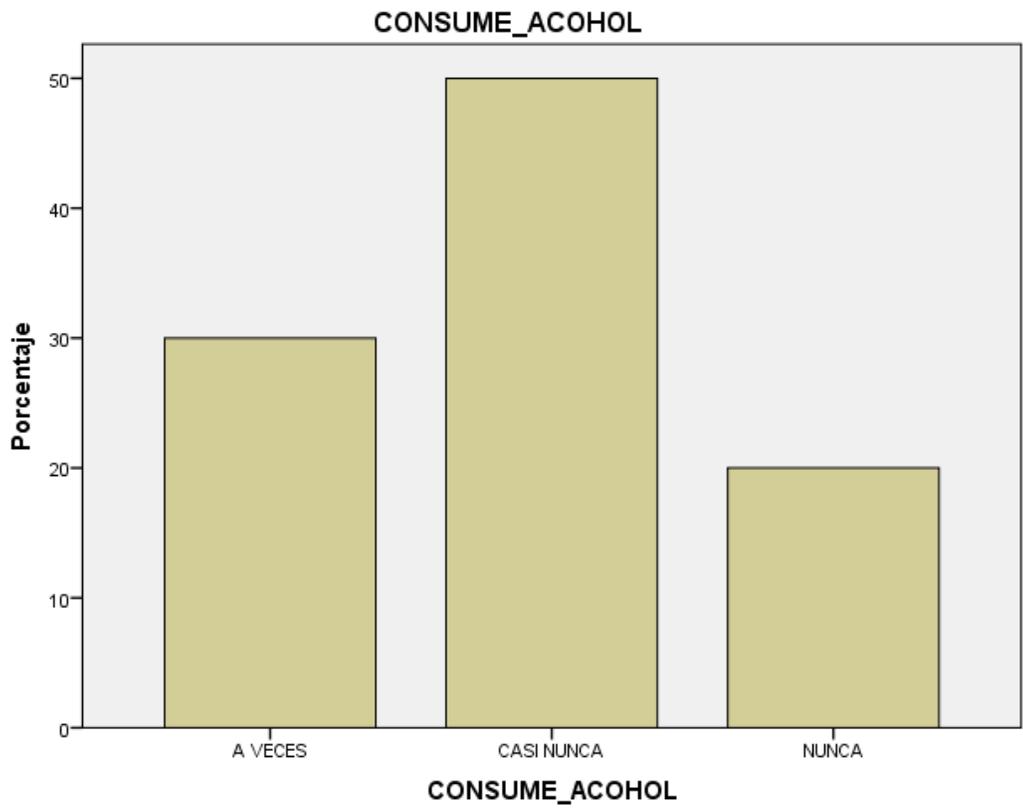
GENERO*CONSIDERA_QUE_TIENE_HABITOS_DE_BUENA_ALIMENTACION

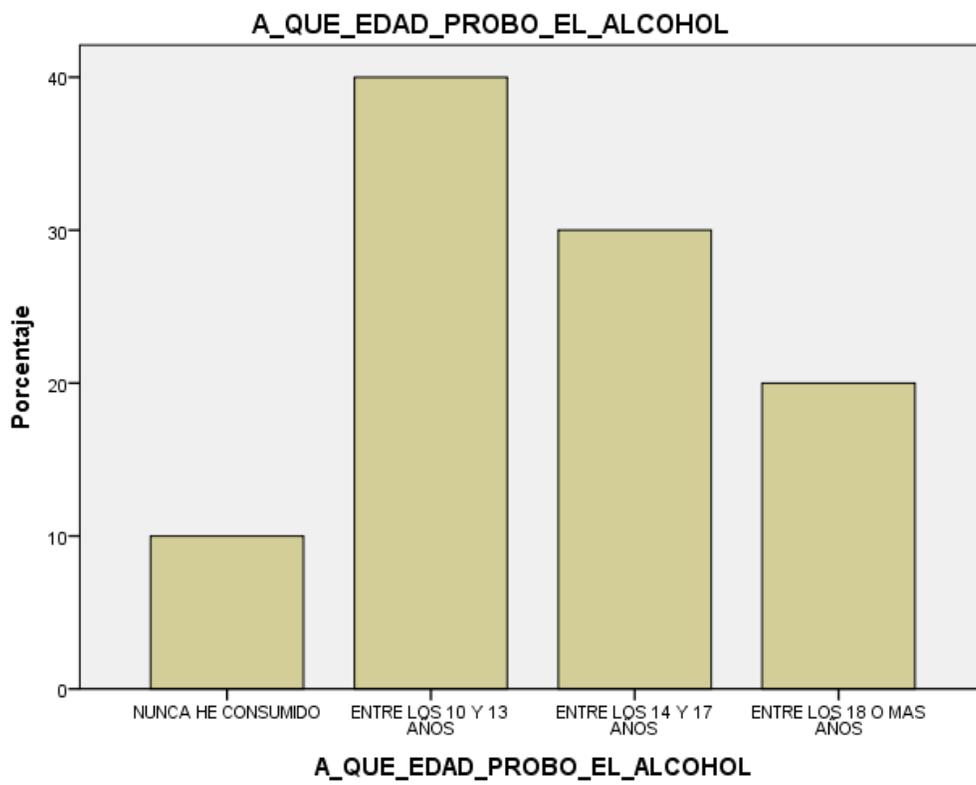
Recuento

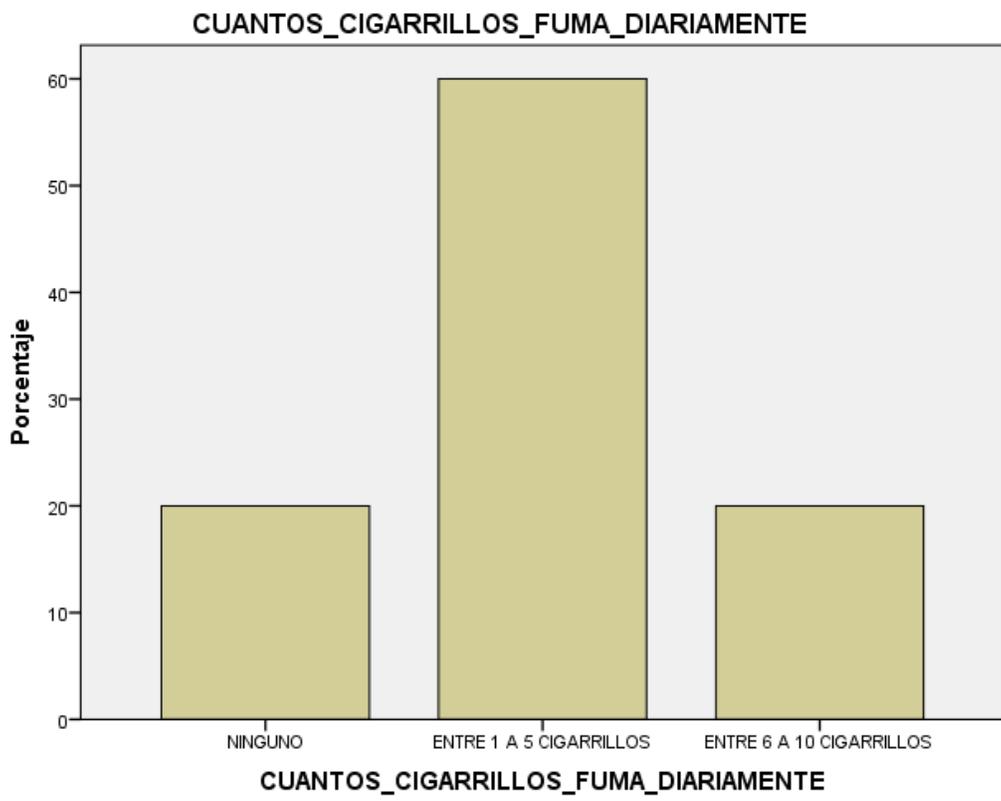
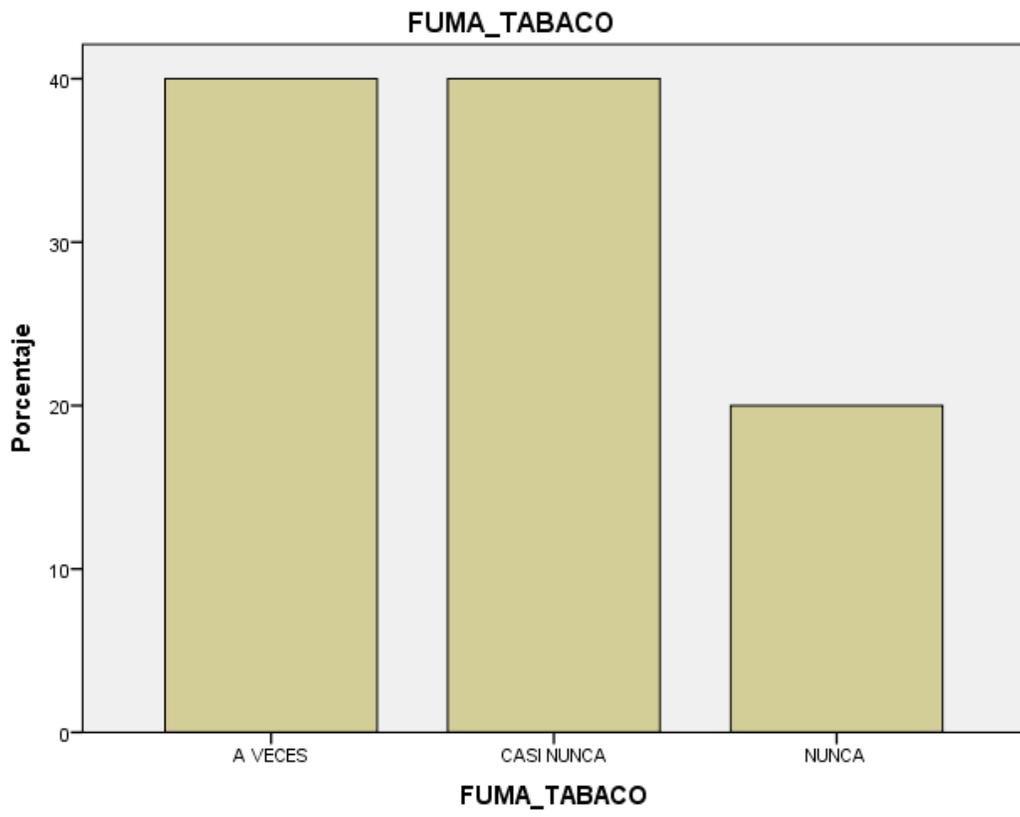
		CONSIDERA_QUE_TIENE_HABITOS_DE_BUENA_ALIMENTACION		Total
		SI	NO	
GENERO	HOMBRE	2	3	5
	MUJER	2	3	5
Total		4	6	10

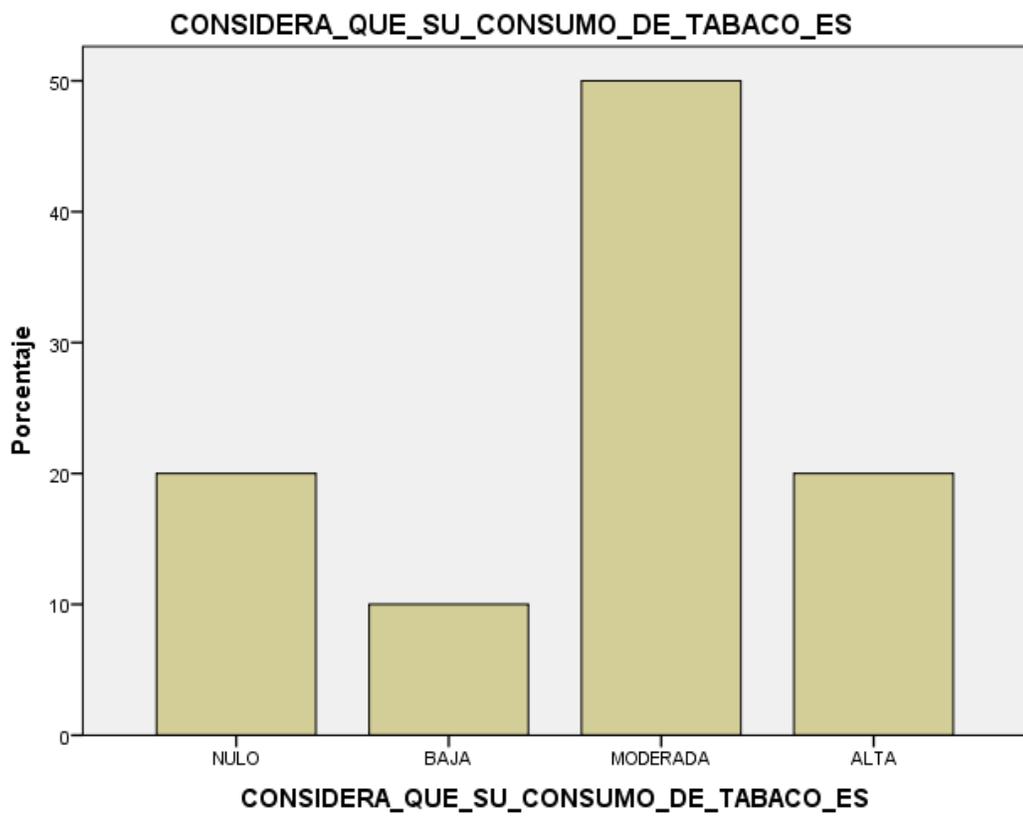
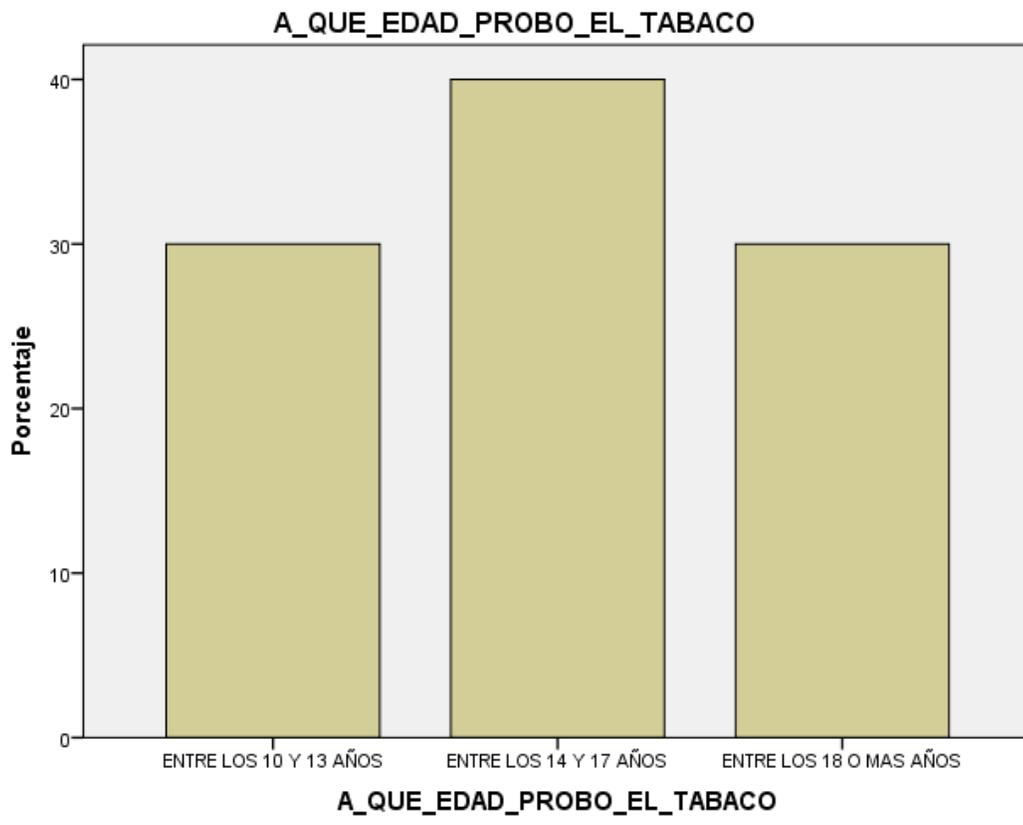


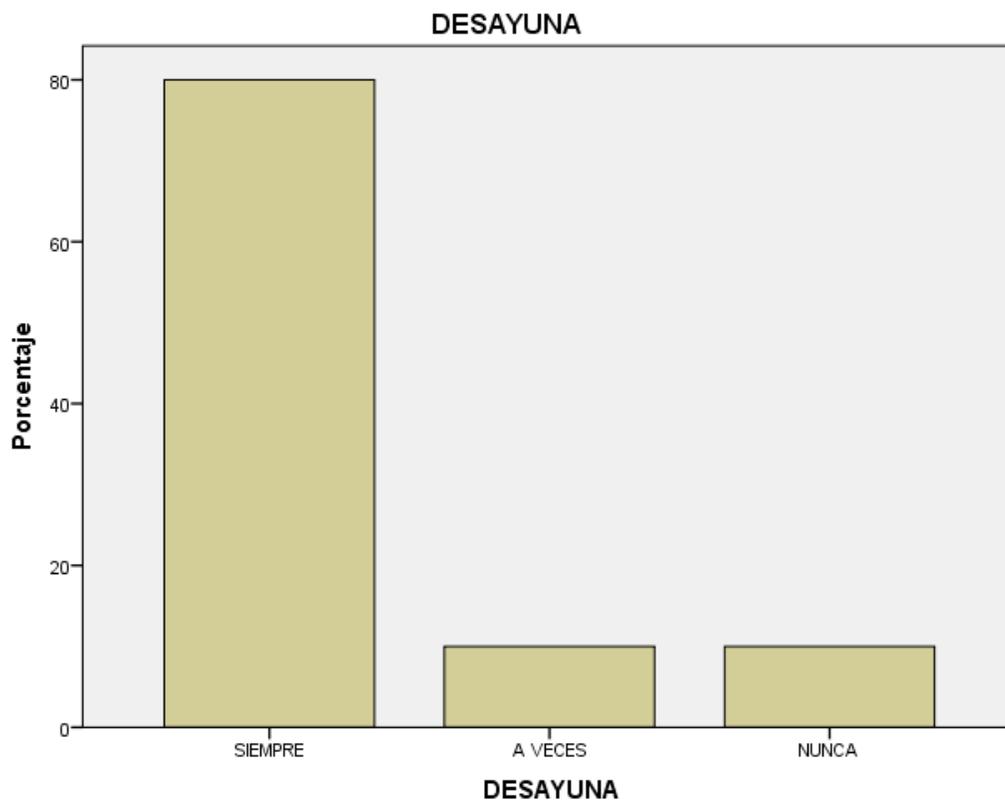
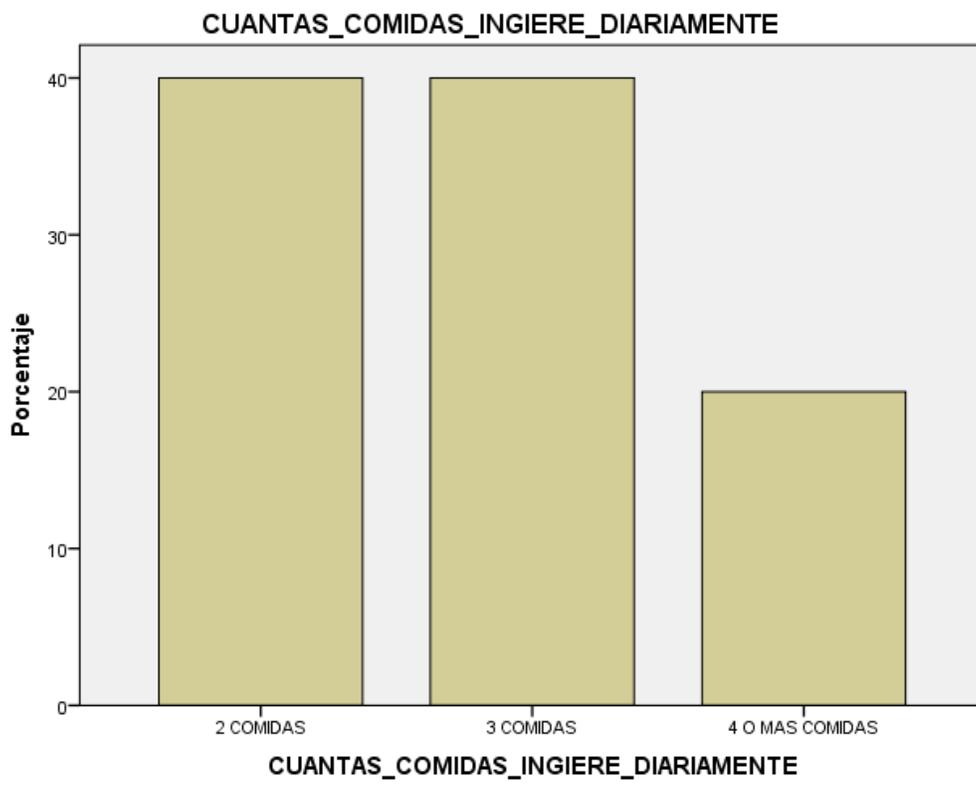


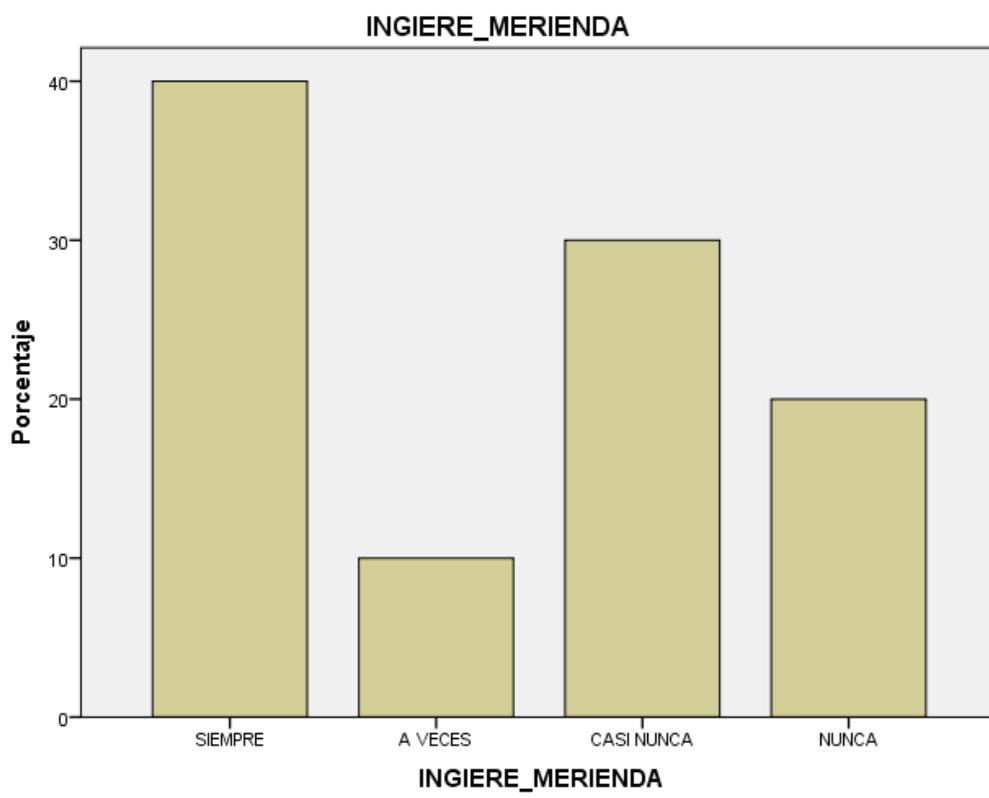
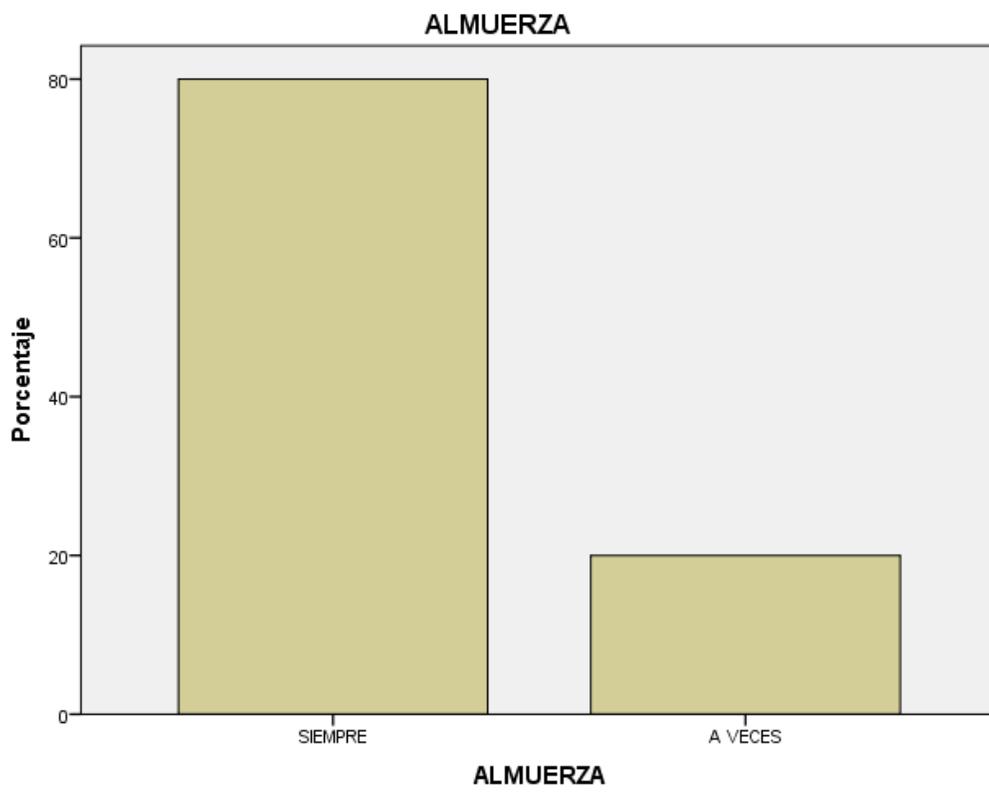


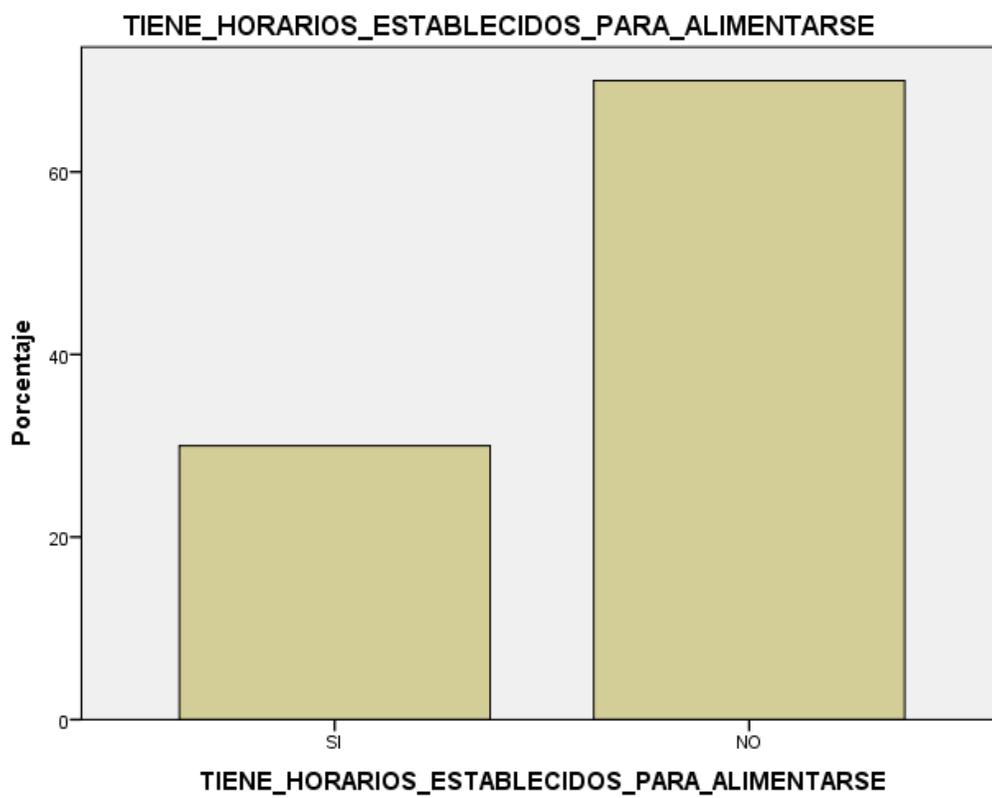
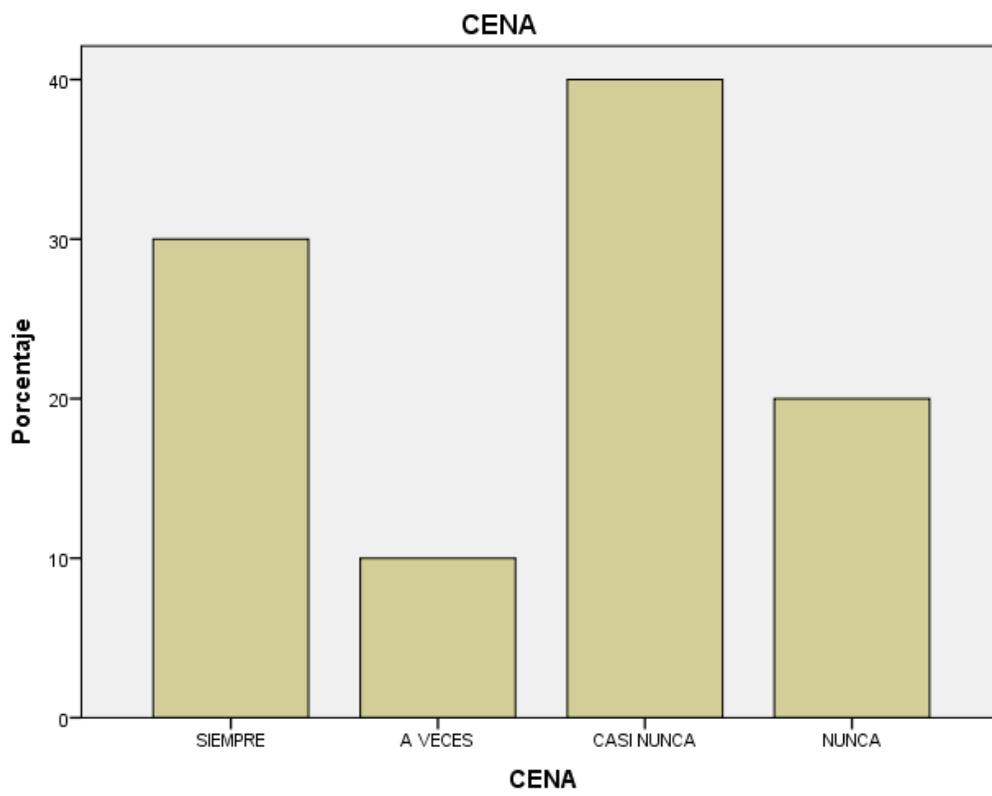


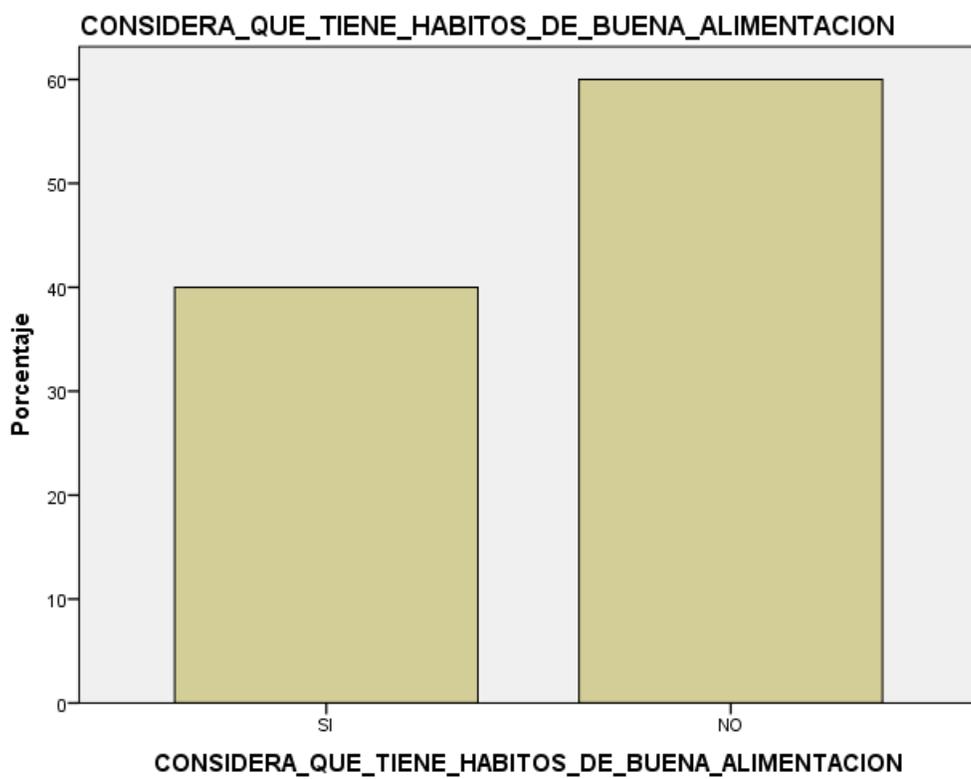












Cuestionario

Hábitos de vida en estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez.

1. Género.
 - a) Masculino.
 - b) Femenino.

2. Edad.
 - a) 17 años.
 - b) 18 años
 - c) 19 años
 - d) 20 o más años.

3. ¿Practica actividad física?
 - a) Siempre.
 - b) A veces.
 - c) Casi nunca.
 - d) Nunca.

4. ¿Con que frecuencia realiza actividad física?
 - a) Nula.
 - b) Entre 1 a 2 veces por semana.
 - c) Entre 3 a 5 veces por semana.
 - d) Entre 6 a 7 veces por semana.

5. ¿Cuál es la duración aproximada del ejercicio físico diario cuando lo realiza?
 - a) No realizo.
 - b) Entre 1 a 30 min.
 - c) Entre 31 a 60 min
 - d) Entre 61 minutos o más.

6. Considera que la frecuencia de actividad física que realiza es:
 - a) Nula.
 - b) Baja.
 - c) Moderada.
 - d) Alta.

7. ¿Consume alcohol?
 - a) Siempre.
 - b) A veces.
 - c) Casi nunca.
 - d) Nunca.

8. ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?
- a) Nunca.
 - b) Entre 1 a 2 veces al mes.
 - c) Entre 3 a 4 veces al mes.
 - d) Entre 5 o más veces al mes.
9. ¿A qué edad probó alcohol por primera vez?
- a) Nunca he consumido.
 - b) Entre los 10 y 13 años.
 - c) Entre los 14 y 17 años.
 - d) Entre los 18 o más años.
10. Considera que su ingesta de alcohol es:
- a) Nula.
 - b) Baja.
 - c) Moderada.
 - d) Alta.
11. ¿Fuma tabaco?
- a) Siempre.
 - b) A veces.
 - c) Casi nunca.
 - d) Nunca.
12. ¿Cuántos cigarrillos fuma diariamente?
- a) Ninguno.
 - b) Entre 1 a 5 cigarrillos.
 - c) Entre 6 a 10 cigarrillos.
 - d) Entre 11 o más cigarrillos.
13. ¿A qué edad probó el cigarrillo de tabaco por primera vez?
- a) Nunca he consumido.
 - b) Entre los 10 y 13 años.
 - c) Entre los 14 y 17 años.
 - d) Entre los 18 o más años.
14. Considera que su consumo de tabaco es:
- a) Nulo.
 - b) Bajo.
 - c) Moderado.
 - d) Alto.
15. ¿Cuántas comidas ingiere diariamente?
- a) 1 comida.
 - b) 2 comidas.
 - c) 3 comidas
 - d) 4 o más comidas.

16. ¿Desayuna?
a) Siempre.
b) A veces.
c) Casi nunca.
d) Nunca.
17. ¿Almuerza?
a) Siempre.
b) A veces.
c) Casi nunca.
d) Nunca.
18. ¿Ingiere merienda?
a) Siempre.
b) A veces.
c) Casi nunca.
d) Nunca.
19. ¿Cena?
a) Siempre.
b) A veces.
c) Casi nunca.
d) Nunca.
20. ¿Tiene horarios establecidos para su alimentación?
a) Sí.
b) No.
21. ¿Considera que su dieta alimenticia es adecuada en comparación a su práctica de actividad física?
a) Sí.
b) No.
22. ¿Considera que tiene hábitos de una buena alimentación?
a) Sí.
b) No.