

Universidad de las Américas

Facultad de Educación

**“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE ESTABLECIMIENTOS
EDUCACIONALES CON DEPENDENCIA MUNICIPAL Y PARTICULAR DE LA
COMUNA DE LA FLORIDA”**

Julissa Barrera Fuentes

Gabriela Martínez González

Tania Urra Quezada

2017

Universidad de las Américas

Facultad de Educación

“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES MUNICIPALES Y PARTICULARES DE LA COMUNA DE LA FLORIDA”

Reporte de investigación presentado en conformidad con los requisitos de la escuela para obtener la aprobación de la asignatura de Seminario de Grado y con ello asegurar el logro del grado de licenciado en educación.

Profesora Guía: Maribel Leiva Henríquez

Julissa Barrera Fuentes

Gabriela Martínez González

Tania Urra Quezada

2017

AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría que a través de estas líneas pudiéramos expresar el profundo agradecimiento que sentimos hacia la profesora guía Maribel Leiva Henríquez por la entrega de nuevos saberes, el tiempo dedicado hacia nosotras, su capacidad para guiar nuestras ideas ha sido un aporte invaluable, debemos destacar por encima de todo, su disponibilidad y paciencia que hizo que nuestras siempre acaloradas discusiones redundaran benéficamente en la presente investigación.

También agradecer a cada una de las familias de las investigadoras, Julissa Barrera, Gabriela Martínez y Tania Urra por los impresionantes esfuerzos que realizaron para que podamos salir adelante en un futuro y conseguir los anhelados sueños, gracias al apoyo, ayuda y motivación que se nos entregó cada día, sin dudar ningún momento en que lo lograríamos.

Al finalizar un trabajo arduo y con dificultades en el desarrollo de nuestra tesis no podíamos llevarnos todos los créditos. Si realizamos un análisis objetivo logramos darnos cuenta que sin el aporte de las personas mencionadas y nuestra institución hubiese sido imposible, ya que han facilitado las cosas para que este trabajo llegue a un feliz término.

RESUMEN

“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES CON DEPENDENCIA MUNICIPAL Y PARTICULAR DE LA COMUNA DE LA FLORIDA”

Autores: Julissa Barrera Fuentes, Gabriela Martínez González, Tania Urra Quezada
Profesora Guía: Magíster Maribel Victoria Leiva Henríquez.

La presente investigación se llevó a cabo a una muestra de 83 estudiantes de tercero medio, pertenecientes a establecimientos educacionales con dependencia municipal, Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré, Liceo Benjamín Vicuña Mackenna y particular Santa Cecilia de la comuna de La Florida. El objetivo de la investigación es analizar los niveles de actividad física de escolares de tercero medio de los establecimientos ya mencionados. Y para esto se utilizó el cuestionario PAQ-A, que permite conocer en qué momentos del día y la semana los adolescentes son activos. Para llegar a analizar los resultados del cuestionario se hizo una investigación cuantitativa a través del cálculo de la media y desviación estándar en hombres y mujeres, también en establecimientos municipales y el particular. En base a los resultados medidos a través del cuestionario las conclusiones más relevantes hacen énfasis a que los hombres poseen mayores niveles de actividad física a diferencia de las mujeres. Y además se refuta la hipótesis de que los estudiantes de tercero medio, pertenecientes al establecimiento educacional particular, de la comuna de La Florida presentan mejores niveles de actividad física que lo establecimientos municipales.

ABSTRACT

"PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN SCHOOLCHILDREN FROM MUNICIPAL AND PRIVATE SCHOOLS FROM LA FLORIDA"

Authors: Julissa Barrera Fuentes, Gabriela Martínez González, Tania Urra Quezada

Master Teacher: Magister Maribel Victoria Leiva Henríquez.

The present research was carried out on a sample of 83 students of third grade, Secondary School, belonging to municipal educational establishments: Educational Complex, Cardenal Antonio Samoré; Liceo Benjamín Vicuña Mackenna and a Private School, Santa Cecilia, in the commune of La Florida. The objective of this research is to analyze the levels of physical activity of school children from third grade of Secondary School from the already mentioned educational centers. To achieve this, we used the PAQ-A, which allowed us to know at what times of the day and week teens are active. To analyze the results of the questionnaire we made a quantitative research through the calculation of the average and standard deviation in men and women, in both public and municipal schools. According to the results measured through the questionnaire the most relevant conclusions emphasize that men have higher levels of physical activity than women. It also refutes the assumption that the third grade of secondary school, belonging to the private school from La Florida has better levels of physical activity than the municipal establishments.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1 Estado del arte	2
1.3 Objetivos	6
1.3.1 Objetivo General.....	6
1.1.1 Objetivos Específicos	6
1.4 Delimitaciones del problema.....	7
1.5 Limitaciones de la Investigación:	8
1.6 Justificación.....	8
II MARCO TEÓRICO	10
2.1 Definición de términos básicos	10
2.1.1 Actividad Física (AF).....	10
2.1.2 Nivel Socioeconómico (NSE)	10
2.1.4 Vulnerabilidad social.....	11
2.2 Actividad física y sedentarismo en adolescentes.....	13
2.3 Nivel socioeconómico en Chile	17
2.3.1 Niveles socioeconómicos alto, medio y bajo	18
2.3.2 Vulnerabilidad Social.....	19
III MARCO METODOLÓGICO.....	21
3.1 Hipótesis de la investigación.....	21
3.2 Diseño de la investigación.....	22
3.3 Instrumentos de recopilación de datos	23
3.4 Definición de las variables en estudio.....	32
3.4.1 Definición Operacional de la Variable Independiente	32
3.4.2 Definición Operacional de la Variable Dependiente	32
3.5 Tipo de análisis.....	32
3.6 Marco administrativo.....	32

IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	33
V CONCLUSIONES Y PROYECCIONES.....	43
5.1 Análisis de bibliografía	43
5.2 Resultados obtenidos mediante el instrumento	43
5.3 Refutación o comprobación de hipótesis.....	44
5.4 Proyecciones: referido a los alcances, importancia o envergadura de la investigación	45
VI REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
VII ANEXOS.....	50

INTRODUCCIÓN

Los escolares cada año han ido incrementando la inactividad física. Numerosos estudios, así como organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividad física aporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social. Esta investigación tiene como principal objetivo de estudio los niveles de actividad física en escolares de tercero medio, pertenecientes a establecimientos municipales y particular de la comuna de La Florida.

El trabajo de investigación se enmarca en siete capítulos donde se contempla el por qué surge esta problemática, complementado con bases teóricas, para luego finalizar con un análisis donde se comprueban o refutan las hipótesis planteadas en la investigación. Los resultados se obtuvieron a través del cuestionario PAQ-A enfocado a adolescentes y revela cuál es el nivel de actividad física realizado en los últimos 7 días.

Todo lo realizado fue en el ámbito educacional entendiendo que es un proceso que va más allá de las aulas, tiene una intencionalidad sociocultural, amplia y permanente, y con lo que se busca desarrollar personas de manera íntegra en pos de sí mismo y de la sociedad, este proceso sociocultural se entiende para lograr una integración social, el desarrollo humano y la reproducción de la cultura.

I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Estado del arte

Entre las investigaciones realizadas en Chile sobre los niveles de actividad física (AF) se destacan las siguientes:

La investigación realizada por Rodríguez, Palma, Romo, Escobar, Aragón, Espinoza, MacMillan y Gálvez (2013), denominada “Hábitos alimentarios, AF y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile” los resultados obtenidos sobre las características de los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la quinta región, en donde se evalúa los niveles de AF realizada por semana entre hombres y mujeres pertenecientes a cuatro universidades, Pontificia Universidad católica de Valparaíso (PUCV); Universidad Técnica Federico Santa María (UTFSM); Universidad de Valparaíso (UV) y Universidad de Playa Ancha (UPLA), destacan que los hombres son más activos físicamente en comparación de las mujeres donde es mayor la inactividad física. Con respecto a los hábitos alimenticios existe una ignorancia en ambos géneros en la toma de conciencia acerca de los alimentos que consumen a diario y a su vez no hacen énfasis en la información nutricional de las etiquetas de cada alimento. No existe relación entre el nivel socioeconómico, ya que de las universidades evaluadas PUCV, UTFSM, UV, UPLA, tres se clasifican en un rango socioeconómico ABC1, excepto una que corresponde al nivel socioeconómico medio alto, sin embargo no se permite evidenciar una gran diferencia entre estos niveles.

Serón, Muñoz y Lanús (2010), realizan en la ciudad de Temuco, novena región de Chile, la investigación denominada “Nivel de AF medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena”, a sujetos

de ambos sexos entre 35 y 70 años. Los resultados muestran, niveles bajos y moderados de AF especialmente en las mujeres, en personas de edad avanzada y en el nivel socioeconómico medio. Estos resultados se obtuvieron a través del Cuestionario de AF para Adolescentes (PAQ-A) que mide el nivel de AF a través de cuatro dominios: laboral, doméstico, transporte y tiempo libre.

Ambas investigaciones utilizan como variable la AF y el nivel socioeconómico, a su vez lo complementan con otras variables, tales como; tiempo libre, actividades laborales, domésticas y el tipo de transporte que se utiliza, pero se diferencian en el grupo etario para realizar el estudio. Los resultados coinciden en que las mujeres son en su mayoría inactivas físicamente en comparación a los hombres, y esto es provocado por la falta de tiempo.

La investigación realizada por la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Concepción (2012) llamada “Encuesta Nacional de Hábitos de AF y Deportes en la población chilena de 18 años y más”, reveló que a nivel nacional y comparado con otros países, el nivel de práctica de AF en nuestra población de 18 años o más, es relativamente bajo, siendo de un 17,3%, a lo cual produce por otra parte niveles altos de sedentarismo, siendo de 82,7%. Sin embargo, los niveles de sedentarismo del año 2006 hasta el año 2012, muestran una tendencia decreciente, siendo de un 87,2% en el año 2006 a un 82,7% en el año 2012. El estudio reveló que los hombres son menos sedentarios que las mujeres, ya que los resultados arrojaron un 80,1% en hombres y un 84,1% en mujeres, obteniendo una diferencia de 4 puntos. Además, la investigación realizó una comparación de grupo de edad, obteniendo como resultado 74% de índice de sedentarismo en personas mayores de 18 años y menores de 30 años, y de un 90% en personas mayores a 56 años. Finalmente, se realizó una comparación entre niveles socioeconómicos y el nivel de sedentarismo.

Los resultados arrojaron un menor índice de sedentarismo en la población de mayores ingresos (ABC1), siendo un 75%, mientras que las personas de menores ingresos (D y E) presentan los índices sedentarios más altos, 91% y 96% respectivamente.

La investigación realizada por Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias, y Guerra (2013) denominada “Encuesta Nacional de Hábitos de AF y Deportes la investigación de Niveles de AF en población adolescente”, hace mención a lo fundamental que es la actividad física en la niñez y en la adolescencia para que se promueva un desarrollo integral a lo largo de estas etapas, es por esto que la Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) realizó un estudio sobre los niveles de AF en la población adolescente desde los 13 hasta los 16 años en el que participaron 60 alumnos, y obtuvieron como información que los adolescentes en general dedican poco tiempo a la realización de actividad física, incluso también lograron analizar que las mujeres no alcanzan las mínimas recomendaciones sobre la práctica de AF según lo que indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) aun sabiendo la importancia de la AF regular y como proporciona importantes beneficios en la salud, por ende sería necesario realizar nuevas propuestas y planteamientos pedagógicos a fin de lograr que las mujeres incrementen el tiempo de práctica de AF; El 45.5% del total de varones evaluados y sólo un 14.84% de las mujeres lo cumplen, entonces al unir los dos sexos se obtuvo que el 31,7% de los alumnos cumplen las recomendaciones de la OMS (2017); la falta de práctica de AF está comenzando a ser un gran problema en los países desarrollados. Consecuentemente, la prevalencia de afecciones y enfermedades derivadas de la falta de actividad se están incrementando en la sociedad actual. La encuesta señala que la sesión de AF en la escuela es muy importante, ya que es el día donde los adolescentes

presentaron un mayor número de minutos de ejercicio físico tanto varones como mujeres, y concluyen que es necesario incrementar las horas lectivas de AF en las escuelas ya que serviría en gran medida a incrementar la AF practicada por los alumnos.

Esta investigación se desarrolla a escolares de enseñanza media de la Comuna La Florida, perteneciente a la región Metropolitana, que abarca los colegios municipales, Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna, y el colegio, Santa Cecilia de La Florida.

1.2 Preguntas de investigación

¿Cuáles son los niveles de actividad física de los estudiantes de los establecimientos educacionales particulares de la comuna de La Florida?

¿Cuáles son los niveles de actividad física de los estudiantes de los establecimientos educacionales municipales de la comuna de La Florida?

¿Quiénes tienen mayor nivel de actividad física, las damas de establecimientos municipales o las de establecimientos particulares?

¿Quiénes tienen mayor nivel de actividad física, los varones de establecimientos municipales o las de establecimientos particulares?

¿Quiénes tienen mayores niveles de actividad física, las alumnas de establecimientos particulares o de establecimientos municipales de la comuna de La Florida?

¿Quiénes tienen mayores niveles de actividad física, los alumnos de establecimientos particulares o de establecimientos municipales de la comuna de La Florida?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Analizar los niveles de actividad física de escolares de tercero medio de los establecimientos educacionales municipales, Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna y el colegio particular Santa Cecilia de la comuna de La Florida.

1.1.1 Objetivos Específicos

Determinar los niveles de actividad física de los alumnos de tercero medio de los colegios municipales, Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna, y colegio particular Santa Cecilia de la comuna de La Florida.

Determinar los niveles de actividad física de las alumnas de tercero medio de los colegios municipales, Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna, y colegio particular Santa Cecilia de la comuna de La Florida.

Comparar los niveles de actividad física entre alumnos y alumnas de tercero medio de los colegios municipales, Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna, y colegio particular Santa Cecilia de la comuna de La Florida.

1.4 Delimitaciones del problema

1.4.1 Límites temporales del problema: la investigación tiene una duración de 11 meses contemplando los meses desde agosto 2016 hasta julio 2017.

1.4.2 Límites espaciales: Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré ubicado en Yokohama 6865, Liceo Benjamín Vicuña Mackenna ubicado en Walker Martínez 1478, y Colegio Santa Cecilia de La Florida ubicado en Mirador Azul Presidente 94, Comuna de La Florida.

1.4.3 Delimitación poblacional: adolescentes, que cursan tercero medio, de dos colegios Municipales y uno Particular de la Comuna de La Florida.

1.4.4 Contexto: los establecimientos pertenecen a la comuna de La Florida. El Colegio Santa Cecilia es particular pagado y fue clasificado dentro del grupo socioeconómico alto ya que la mayoría de los apoderados han declarado tener 16 o más años de escolaridad y un ingreso del hogar de \$1.450.001 pesos o más y un 9% o menos de los estudiantes se encuentran en condición de vulnerabilidad social, en cambio, el Liceo Benjamín Vicuña Mackenna municipalizado ha sido clasificado dentro del grupo socioeconómico medio, ya que la mayoría de los apoderados han declarado tener entre 12 y 13 años de escolaridad y un ingreso del hogar que varía entre \$460.001 y \$750.000 mil pesos y entre 34,01 y 52% de los estudiantes se encuentran en condición de vulnerabilidad social, y por último el Complejo Educacional Municipal Cardenal Antonio Samoré municipalizado ha sido clasificado dentro del grupo socioeconómico medio bajo ya que la mayoría de los apoderados han declarado tener entre 10 y 11 años de escolaridad y un ingreso del hogar que varía entre \$310.001 y \$460.000 mil pesos y alrededor de un 52,01 y 71% de los estudiantes se encuentran en condición de vulnerabilidad social.

1.5 Limitaciones de la Investigación: Algunos padres y/o apoderados de los alumnos de los colegios se negaron a firmar el consentimiento informado para que sus pupilos puedan contestar el cuestionario a realizar.

1.6 Justificación

La investigación se realizará porque se requiere una reflexión sobre la envergadura de las brechas que separan a los establecimientos municipales y particulares pertenecientes a la comuna de La Florida, en sus relaciones económicas, e institucionales. Porque un país no crece ni se desarrolla de verdad, cuando la desigualdad socioeconómica entre establecimientos educacionales particulares y municipales reflejan realidades tan disímiles que concluyen con un Chile dividido por una brecha hasta ahora sin mejoras.

A su vez la AF y el deporte son esenciales para el desarrollo de la sociedad y contribuyen a generar estilos de vida saludables y al bienestar de las personas durante todo el curso de la vida. Rodríguez y Pizarro (2006) hacen referencia a que las cifras indican que la población chilena mantiene conductas sedentarias y con una alta prevalencia de la obesidad. Por lo tanto, se requiere de una población más activa deportivamente, considerando todos los rangos etarios, niveles socioeconómicos y particularmente, de sectores medios y vulnerables participando de la diversidad de las actividades que se proponen en la región metropolitana en la comuna de La Florida, desde allí analizar sus motivaciones o razones. Según un catastro realizado por el Instituto Nacional del Deporte (IND, 2010), en Santiago existen más de 3.800 lugares habilitados para efectuar actividades físicas en la ciudad, de los cuales 1.700 corresponden a instituciones privadas y 2.100 a lugares administrados por el sector público. Según esta información se deduce que los estudiantes de los establecimientos municipales debiesen tener un alto nivel de AF.

La investigación surge por la necesidad de analizar en la comuna de La Florida los niveles de AF que presentan adolescentes, y la igualdad de oportunidades para realizarla sin estigmatizar a familias con mayor y menor nivel de ingreso económico. Romper con el paradigma de “etiqueta” sobre el nivel socioeconómico y como esta tiene directa relación con la práctica de la AF y creer que este es un factor determinante que coarta la posibilidad de oportunidades.

Es relevante el rol de padres y/o apoderados quienes transmiten e influyen en sus hijos para el desarrollo de su crecimiento y bienestar, generando conciencia en ellos y hábitos para proporcionar una mejor calidad de vida y a medida que avanza el tiempo tener una población más activa e igualitaria.

El enfoque será a la población Chilena de la Región Metropolitana (RM) de la comuna de La Florida a los estudiantes de tercero medio de colegios municipales y particular, llenando un vacío informacional profundizando en la problemática teórica y práctica para lograr una nueva perspectiva respecto al objetivo de estudio que sería el análisis del nivel socioeconómico y niveles de AF de escolares de establecimientos educacionales municipales y particulares de la comuna de La Florida.

Habiendo obtenido los resultados, se pretende dar a conocer la diferencia que existe entre los colegios municipales y particular, y a su vez en hombres a la Municipalidad de La Florida, para que esta se haga cargo de equiparar los niveles de AF, mediante diversos programas deportivos para satisfacer las necesidades en cada punto de la comuna.

II MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de términos básicos

2.1.1 Actividad Física (AF)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) define AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Según Pérez (2014), la AF es considerada como una ciencia en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la AF es tecnología por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es técnica – arte.

Mora y Chapado (2008) dicen que la AF hace referencia a trabajos físicos, como por ejemplo, jugar al pillar, bailar, saltar la cuerda e ir en bicicleta, es decir actividades que producen movimientos corporales, que requieren un esfuerzo físico.

2.1.2 Nivel Socioeconómico (NSE)

La Real Academia Española (RAE, 2013) define el nivel socioeconómico como la jerarquía que tiene una persona o un grupo con respecto a otro o al resto. Usualmente se mide por el ingreso como individuo y/o como grupo, y otros factores de educación y ocupación. Básicamente el nivel socioeconómico puede ser clasificado como nivel bajo, medio o alto, aunque dependiendo del estudio que se hace, pueden separarse en más niveles.

Matute y Guajardo (2012) mencionan que el nivel socioeconómico es una variable compleja difícil de medir pues incluye el ingreso familiar, el nivel educativo y la ocupación de los padres y el lugar de residencia de la familia.

2.1.3 Sedentarismo

Mayor (2007) denomina sedentarismo a la falta de AF. Una persona es sedentaria cuando no practica ningún tipo de AF proveniente de su trabajo o aficiones. El sedentarismo conduce irremediabilmente a múltiples disfunciones óseas, musculares y articulares, además de afectar al equilibrio psicofísico y a producir trastornos metabólicos.

Andia, Eymann, Fernández, de la Fuente, Gutt, Iglesias, Morales, Rodota, Rubistein y Ventriglia (2014) definen sedentarismo a la falta de AF. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realiza un mínimo de AF en forma regular.

En la investigación El comportamiento sedentario Red de Investigación (SBRN) - Consenso Terminología proceso del proyecto y los resultados define comportamiento sedentario cualquier actividad en donde una persona se encuentre sentada o inclinada mientras se está despierto y se tenga un bajo gasto energético (≤ 1.5 METs). (Tremblay, Aubert, Barnes, Saunders, Carson, Latimer-Cheung, Chastin, Altenburg & Chinapaw, 2017)

2.1.4 Vulnerabilidad social

Pérez y Merino (2013) definen vulnerabilidad como la cualidad de vulnerable (que es susceptible de ser lastimado o herido, ya sea física o moralmente). El concepto puede aplicarse a una persona o a un grupo social

según su capacidad para prevenir, resistir y sobreponerse de un impacto. Las personas vulnerables son aquellas que, por distintos motivos, no tienen desarrollada esta capacidad y que, por lo tanto, se encuentran en situación de riesgo.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015), la vulnerabilidad social es entendida con el límite de la auto-determinación y el aumento significativo de la exposición a riesgos, provocada por una situación de exclusión social.

Henoch (2010) la vulnerabilidad socioeconómica se define como pérdida de bienestar causada por el riesgo que proviene de la variabilidad del ingreso.

2.2 Actividad física y sedentarismo en adolescentes

La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. Los adolescentes muestran especial curiosidad y receptividad, y aun son relativamente inexpertos. En su transición hacia la adultez, están muy abiertos a la influencia de los factores ambientales y de los modos de vivir de la sociedad les presenta como modélicos. (González, Garcés de Los Fayos & García Del Castillo, 2011, p. 56)

Saber detectar un problema en el momento oportuno y poder corregirlo, es un factor clave para el correcto desarrollo del alumno. Al interiorizar más sobre AF, esta investigación encontró que está compuesta por una alta gama de conceptos, ya que AF es toda conducta que active el sistema músculo esquelético, teniendo como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento una serie de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

Para Castillo, Balaguer y García-Merita (2007), los adolescentes que practican AF, poseen conductas más saludables que las personas inactivas físicamente, por lo tanto, la calidad de vida está estrictamente ligada al bienestar.

La AF es fundamental en la infancia y en la adolescencia a fin de promover un desarrollo saludable. Su práctica, siempre y cuando sea apropiada a la edad de los participantes, tiene efectos beneficiosos en el desarrollo motor, cognitivo, afectivo, social, y prácticamente en todos los sistemas. (Oviedo, et al., 2013, p.43)

Actualmente en Chile la AF, la cual cada día sigue decayendo, requiere un cambio de hábito en la educación de las futuras generaciones para que la

práctica de AF este instaurada en el diario vivir de las personas y no sea entendida como una obligación. El programa “Vida Chile” ha implementado una serie de políticas y programas tendientes a mejorar la calidad de la alimentación y de la AF, varias de ellas insertas como un plan piloto, en el sistema escolar público. Sin embargo, la Reforma Educacional Chilena extendió la jornada escolar diaria a 8 horas para mejorar la calidad de los aprendizajes, sin modificar los 90 min semanales de ejercicio programado, por lo que los escolares podrían permanecer 7 horas o más, en actividades de gasto mínimo. (Burrows, Díaz, Sciaraffia, Gattas, Montoya & Lera, 2008, p. 54)

Chile está viviendo una transición epidemiológica caracterizada por un incremento de enfermedades crónicas relacionadas con una mala alimentación y sedentarismo. Ante esta realidad existe la necesidad de promover hábitos de vida saludable, en particular en la educación universitaria, donde se sobreponen el sistema escolar y la formación profesional. (MacMillan, 2007)

2.2.1 Niveles de actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) certifica que “los niveles recomendados de actividad física para la salud desde los 5 a 17 años son como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud; Debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

El insuficiente nivel de actividad física es un grave problema de salud entre los estudiantes y son necesarias algunas intervenciones encaminadas a cuantificar el grado de cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad

física saludable del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y organismos similares como la OMS. (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, 2011)

2.2.2 Sedentarismo en Adolescentes

Romero (2009) dice que la sociedad sedentaria no sólo se ha reducido las oportunidades del gasto energético a través del ejercicio físico, sino que al mismo tiempo ha aumentado el consumo excesivo de calorías baratas, con el consiguiente problema creciente de la obesidad a nivel mundial. (p.409)

Moreno y Ortiz (2009) señalan que de la minoría de las personas que se cuidan tanto física como alimentariamente en la sociedad excluyendo a los niños lo hacen por estética más que por llevar un estilo de vida saludable. Para Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006) la importancia de la imagen que tienen los adolescentes sobre los adultos es esencial para ellos, su futuro y la influencia que este tiene, por ende lo ideal es que este supuesto “héroe” adulto lo incentive a llevar una vida activa y saludable y no a tener un estilo de vida sedentario y este es uno de los factores por el cual estamos en problemas.

Buhring, Oliva, y Bravo (2009) mencionan que “el sedentarismo ha tenido un incremento sostenido a nivel mundial, indistintamente del género, edad y situación socioeconómica, lo que se traduce en un problema emergente tanto de manera local como global” (p.27). La disminución de AF es un hecho, lo cual es muy lamentable y se requiere de estudio e intervención con urgencia pero como se menciona anteriormente, más allá de ser un problema local es una problemática a nivel mundial.

Buhiring et al., (2009) afirman que para la prevención correcta de la obesidad es necesario centrarse en múltiples factores, la AF, la dieta, el comportamiento de distintos jóvenes, el sedentarismo, siendo la AF el factor más

determinante para la pérdida a largo plazo del sobrepeso y tejido adiposo, además como ya mencionó la televisión y videojuego, la masificación de la tecnología, han sido implicados como un factor que predispone para la obesidad y el sobrepeso en los jóvenes chilenos (p.24). En la actualidad la sociedad chilena tiene un nivel alarmante de mortalidad por accidentes cardio-vasculares, en hombres es su mayoría, derivados por la pandemia del sedentarismo, la obesidad y los malos hábitos alimenticios.

Durá y Sánchez (2005) indican que “el medio escolar, junto al familiar, son los ámbitos educativos de mayor influencia en la adquisición de unos hábitos alimentarios y estilos de vida que se irán consolidando a lo largo de la infancia y la adolescencia” (p.204). En la actualidad que el porcentaje de obesidad infantil y adulta sea tan elevado refleja que no se le ha dado la importancia necesaria en los ámbitos ya mencionados. Buhiring et al., (2009) señalan que “en la población escolar la situación no es diferente, incluso el sedentarismo en este grupo etario pudiese tener mayor importancia, puesto que a esa edad no sólo ocurren cambios fisiológicos, sino que también psicológicos y sociales”. (p.23)

Flores, Klunder y Medina (2008) afirman que “alimentación, nutrición, ejercicio y sedentarismo se entrelazan en la vida diaria y sus buenas prácticas o estilos se asocian con salud o enfermedad” (p.631). Si bien hay factores que impiden a muchas personas poder tener una vida más activa, ya sea por el tiempo que disponen, sus ingresos económicos, o sea cual sea el caso, el humano está hecho para el movimiento, de lo contrario se atrofiará y sus capacidades irán disminuyendo a medida que pasan los años.

2.3 Nivel socioeconómico en Chile

Ballesteros y Valenzuela (2011) señalan que “hoy no se puede hablar de niveles socioeconómicos, ya que debido a las diversas oportunidades que tiene la sociedad no permite evidenciar cambios significativos entre estos grupos sociales” (p.33).

García (2011) afirma que, “podría llegar a admitir la absoluta igualdad social en lo referente a la raza, a la lengua, a la religión o al género, pero de ninguna manera podría hacer lo propio con las clases sociales” (p.2). Por aquello se contradice con los dichos que señala la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación de España (AIMC, 2015), debido a que la sociedad ha experimentado cambios, sin embargo estos cambios no han sido relevantes para que se pueda dejar de hablar de clases sociales y esta brecha socioeconómica dejase de existir.

Según el Informe del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA, 2006), la segregación observada en la educación, se refleja claramente en los distintos ámbitos de la vida, salud, alimentación, y lo que convoca al nivel socioeconómico (NSE) y la práctica de AF.

Llanos, Denegri, Amar, Abello y Tirado (2009) hacen referencia a que los niveles socioeconómicos se caracterizan por diversos gastos monetarios. El nivel alto posee un gasto racional referido a invertir en intereses propios, escatimando gastos, los cuales traerán beneficios el haber invertido en éstos. El nivel medio se caracteriza por ser consumista, lo que se refiere a que gastan más de lo que tienen, sin tener un orden en sus inversiones, por lo cual estas conductas traerán consigo endeudamientos. Y Por último, el nivel bajo se caracteriza por supervivencia, adecuándose a su propia realidad, lo que significa priorizar sus gastos en las necesidades familiares. Huneus (2014) señala que

“Chile es el país que posee el grado más alto de segregación socioeconómica en sus escuelas” (p.56).

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2010) en su informe de estratificación socioeconómica en encuestas de hogares, dentro de sus resultados, destacan las realidades económicas de los tres grandes niveles socioeconómicos existentes en Chile. Se puede concluir que el nivel alto y medio, poseen una mayor gama de oportunidades para invertir dinero en otras cosas que no son necesariamente necesidades básicas, a diferencia del nivel bajo, que producto de sus escasos recursos, no obtienen la misma cantidad de oportunidades, sin poder elegir en qué invertir sus recursos, no quedando más remedio que priorizar sus necesidades. Varela (2008) afirma que los jóvenes en situación de mayor vulnerabilidad en donde la familia posee menos grado de oportunidades tienden a emancipar a temprana edad su hogar de origen al no tener una base sólida, esta situación provoca que ellos tengan la necesidad de insertarse en un mundo laboral dejando de lado su escolaridad. (p. 79)

2.3.1 Niveles socioeconómicos alto, medio y bajo

Según Asociación de Investigadores de Mercado de Chile (AIM), la variable socioeconómica es, sin lugar a dudas, una de las variables que se utiliza con mayor frecuencia para segmentar a la población chilena. Para incluirlos en el tema se debe tener en cuenta que el NSE es un atributo del hogar que caracteriza su inserción social y económica. Está basado en el nivel de educación, de ocupación y el patrimonio. Este está dividido en varios segmentos: alto, medio y bajo.

En el nivel bajo se insertan conceptos como pobreza, vulnerabilidad, ignorancia y violencia, que diferencian a este nivel con los otros. (Steiner, Castillo, Olivos, & Császár, 2008)

Henoch (2010) afirma “una familia pobre tiende a mostrar menores niveles de educación, el jefe de hogar tiende a estar en un trabajo poco calificado y a estar más expuesto cuando ocurren las crisis económicas” (p. 7). A pesar que estas cifras revelan que muchos hogares han dejado de ser pobres, cuando se estudia la realidad de los hogares más necesitados se continúa observando que la pobreza atrapa. Una familia pobre tiende a mostrar menores niveles de educación, el jefe de hogar tiende a estar en un trabajo poco calificado y está mucho más expuesto cuando ocurren crisis económicas.

El nivel socioeconómico es un indicador que permite conocer las características de la población, ya que engloba a la economía, educación y condiciones sociales. No hay que olvidar que “los hábitos de lectura o escritura de los individuos, no más que sus otros comportamientos sociales, no pueden estar separados del contexto en el cual tienen lugar”. (Poulain, 2011, p. 201)

El nivel educativo y el nivel socioeconómico son factores determinantes de la población lectora. La similitud entre educación y frecuencia de lecturas de libros es directa. Entendiendo que a mayor nivel socioeconómico mayor es la participación e interés por la lectura y la participación más alta va enfocado al nivel socioeconómico alto. (Goldin, 2006)

2.3.2 Vulnerabilidad Social

La investigación de Henoch (2010) destaca “los análisis de vulnerabilidad en los hogares chilenos revelan que en la década de 1996 a 2006, uno de cada tres hogares fue vulnerable en Chile” (p.5). El autor señala que en promedio la probabilidad de ser pobre de hogar chileno fue de 30,4%. La vulnerabilidad procede de los empleos inestables que poseen los solteros jefes de hogar y con una educación endeble. En relación al estudio, se destaca que la educación es un factor determinante en la vulnerabilidad, donde se concluye la necesidad de

estudios superiores para así de esa manera presentar menos vulnerabilidad que aquellos que tienen estudios de enseñanza media o básica. Asimismo, en los hogares que amplían la cantidad de personas que trabajan y generan mayor ingreso a su familia disminuyen la vulnerabilidad en más de un 10% en relación a hogares que cuentan solo con una persona jefe de hogar.

La educación es un factor relevante para determinar la vulnerabilidad que posee cada familia según su segmentación socioeconómica, a su vez la salud también contempla desigualdades, ya que las clases sociales más desfavorecidas tienen peor estado de salud que las clases más acomodadas o con un mejor nivel educativo. González (2009) dice que “en concreto las poblaciones en riesgo de exclusión social tienen peor estado de salud o sufren de incapacidad, enfermedades crónicas o problemas de salud severo que les impediría hacer las actividades de la vida diaria”. (p.20)

El impedimento del quehacer en la vida cotidiana, y la reducción de este al estar asociado a problemas de salud conlleva a la disminución de personas que pueden aportar de manera monetaria en el hogar. Según Waisgrais y Sarabia (2008) “entre los asalariados, las características socioeconómicas muestran un grado importante de vulnerabilidad, ya que carecen de cobertura de salud y de cocina con gas de red, poseen bajos ingresos y el nivel educativo es muy reducido (primaria incompleta)”. (p.198)

Altmann (2009) señala que en este sentido la vulnerabilidad social es un fenómeno social multidimensional que hace alusión a todo aquello que genera riesgo, inseguridad y abandono de la base material que lo sustenta. Cuando se habla de riesgo tiene fuerte relación con la idea de dos aprobaciones. En primer lugar vulnerabilidad específica de perder el empleo, padecer enfermedades, la vejez, o por factores ambientales. Por otra parte peligro de caer en la pobreza o en la extrema pobreza.

III MARCO METODOLÓGICO

3.1 Hipótesis de la investigación

3.1.1 Clasificación de la hipótesis

Hipótesis General

H₁. Los estudiantes de tercero medio, pertenecientes al establecimiento educacional particular, de la comuna de La Florida presentan mayores niveles de AF que los colegios municipales.

H₀. Los estudiantes de tercero medio, pertenecientes al establecimiento educacional particular, de la comuna de La Florida no presentan mayores niveles de AF que los colegios municipales.

Hipótesis Específicas

H₁. Los hombres de tercero medio de los establecimientos educacionales municipales y el colegio particular de la comuna de La Florida, presentan mayores niveles de AF que las mujeres de los mismos establecimientos.

H₀. Los hombres de tercero medio de los establecimientos educacionales municipales y el colegio particular de la comuna de La Florida, no presentan mayores niveles de AF que las mujeres de los mismos establecimientos.

H₂. Las mujeres de tercero medio de los establecimientos Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré, Liceo Benjamín Vicuña Mackenna y el colegio Santa Cecilia de la comuna de La Florida, presentan mayor porcentaje de enfermedad que los hombres de los mismos establecimientos.

H₀. Las mujeres de tercero medio de los establecimientos Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré, Liceo Benjamín Vicuña Mackenna y el

colegio Santa Cecilia de la comuna de La Florida, no presentan mayor porcentaje de enfermedad que los hombres de los mismos establecimientos.

3.2 Diseño de la investigación

3.2.1 Diseño de estudio

Estudio cuantitativo de diseño no experimental transeccional.

3.2.2 Población y Muestra:

La población corresponde a 93 estudiantes de tercero medio pertenecientes a colegios particulares y municipales de la comuna de La Florida.

La muestra corresponde a 83 estudiantes de tercero medio pertenecientes a colegios particulares y municipales de la comuna de La Florida.

3.2.3 Muestra

El tipo de muestra es no aleatoria, voluntaria.

3.2.4 Procedimiento de selección de la muestra

Muestra no al azar. Se utilizaron los siguientes criterios de selección de la muestra:

Los criterios de inclusión de la muestra fueron los estudiantes y apoderados de tercero medio de establecimientos educacionales municipales, Complejo Educacional Municipal Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna, y el establecimiento particular, Colegio Santa Cecilia, de la comuna de la Florida que firmaron el consentimiento informado de la investigación.

Los criterios de exclusión de la muestra fueron los estudiantes y apoderados de tercero medio de establecimientos educacionales municipales, Complejo Educacional Municipal Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna, y el establecimiento particular, Colegio Santa Cecilia, de la comuna de La Florida que no firmaron el consentimiento informado y que además sus padres no autorizaron su participación a través del mismo medio.

3.2.5 Técnicas de recogida de los datos:

Para recoger los datos se utiliza el cuestionario cerrado PAQ-A. Si bien, frecuencia cardiaca que, aunque con un menor precio, resultan también difíciles de utilizar para valorar grandes poblaciones. Los cuestionarios son, por tanto, la única herramienta viable para valorar la AF que realizan niños y adolescentes cuando se quieren obtener datos en grandes poblaciones. (Martínez-Gómez, Martínez-de-Haro, Pozo, Welk, Villagra, Calle, Marcos & Veiga, 2009)

3.3 Instrumentos de recopilación de datos

3.3.1 Tipo de instrumento

El cuestionario PAQ-A fue diseñado para valorar la AF de los adolescentes para su utilización en un estudio de la Universidad de Saskatchewan (Canadá). La adaptación cultural del PAQ-A al español se realizó siguiendo los pasos básicos del procedimiento estandarizado para la adaptación cultural de cuestionarios. La traducción original al castellano fue realizada por los miembros del equipo investigador. Para la adaptación cultural de las AF contenidas en la pregunta 1, se contrastaron las actividades de la versión original con las actividades más frecuentemente practicadas según los estudios de hábitos deportivos en población española, sustituyendo aquellas que

presentan una alta frecuencia de práctica en esta población y no aparecen recogidas en la versión original. Posteriormente, dos investigadores bilingües externos al grupo realizaron la traducción inversa. Las diferencias entre la versión original y las traducciones obtenidas fueron revisadas y discutidas entre el grupo de investigación y los investigadores externos. Sólo se identificaron pequeñas diferencias entre las traducciones y la versión original que tras la revisión se concluyó que eran lingüísticamente equivalentes. La versión final del cuestionario fue revisada por tres profesores de Educación Secundaria especialistas en Lengua y Literatura quienes valoraron la comprensibilidad para la población de las edades objeto de estudio. Dada la sencillez del cuestionario que en su versión original fue desarrollada para poderse contestar por alumnos de 8 años, existió acuerdo unánime sobre su adecuación para edades entre 12 y 18 años sin realizar modificación alguna. (Martínez-Gómez, et al., 2009)

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deporte, gimnasia o danza que** hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar la cuerda, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
 2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante
-

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? *(Marca un solo círculo por actividad)*

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar la cuerda.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbica.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/ pesas.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate,...).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física.....
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)...
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar un bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de la media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico						<input type="radio"/>
Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbica).....						<input type="radio"/>
A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....						<input type="radio"/>
Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....						<input type="radio"/>
Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....						<input type="radio"/>
8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)						
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha	
Lunes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Martes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Miércoles.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Sábado.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?						
Sí.....				<input type="radio"/>		
No.....				<input type="radio"/>		

3.3.2 Descripción del instrumento

El PAQ-A es un cuestionario sencillo que valora la AF que el adolescente realizó en los últimos 7 días. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5 puntos que permite establecer una graduación en el nivel de AF realizada por cada adolescente. La AF medida por el PAQ-A ha encontrado asociaciones con indicadores de adiposidad, contenido mineral óseo, variabilidad en la frecuencia cardiaca, así como ciertos indicadores psicológicos (competencia deportiva, satisfacción corporal, ansiedad). Además, el PAQ-A permite conocer en qué

momentos del día y la semana los adolescentes son activos. El PAQ-A se incluye dentro de la denominada "familia PAQ" que comprende cuestionarios muy similares para valorar la AF en tres grupos de edad: en niños de entre 8-12 años mediante el PAQ-C (Cuestionario de AF para Niños), en adolescentes entre 13-18 años con el PAQ-A, y en adultos usando el PAQ-AD (Cuestionario de AF para Adultos). El PAQ-A está formado por 9 preguntas que valoran distintos aspectos de la AF realizada por el adolescente mediante una escala de Likert de 5 puntos, si bien sólo se utilizan 8 preguntas para calcular la puntuación final. Las dos últimas preguntas del cuestionario valoran qué nivel de AF de 5 propuestos describe mejor la AF realizada durante la semana, y con qué frecuencia hizo AF cada día de la semana. La puntuación final se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en estas 8 preguntas. La pregunta 9 permite conocer si el adolescente estuvo enfermo o existió alguna circunstancia que le impidió realizar AF esa semana. Este cuestionario puede ser administrado durante una clase escolar y se completa en aproximadamente 10-15 minutos. (Martínez-Gómez, et al., 2009)

3.3.3 Validación del instrumento

La aplicabilidad y comprensibilidad del cuestionario PAQ-A en adolescentes se testó mediante su administración en un estudio realizado en España, ciudad de Madrid. Para llevar a cabo los objetivos de este estudio se utilizaron dos muestras diferentes de adolescentes. Una primera muestra se obtuvo de un Instituto de Enseñanza Secundaria en la ciudad de Alcobendas (Madrid, España). Se invitó a cinco grupos de clase a participar en este estudio, aceptando la participación 82 adolescentes (46 chicos y 36 chicas) de un total de 121 con edades comprendidas entre 12 y 17 años. Una media de 15 adolescentes por cada grupo de clase rellenó el cuestionario PAQ-A durante una clase de educación física. Una semana después, se les administró nuevamente el

cuestionario en idénticas condiciones. La recogida de datos en esta muestra se realizó durante 3 meses, entre Marzo y Mayo de 2007. Una segunda muestra correspondió a un subgrupo de 232 adolescentes (113 chicas y 119 chicos) de entre 13 y 17 años del estudio AFINOS. El objetivo de este estudio es valorar el estado de salud y el estilo de vida de una muestra representativa de los adolescentes de la Comunidad de Madrid. Las valoraciones de AF se realizaron en grupos de 20 participantes por semana siguiendo el mismo protocolo. La recogida de datos en esta muestra duró 4 meses entre Noviembre de 2007 y Febrero de 2008. En ambas muestras se midió el peso y talla de todos los participantes mediante procedimientos estandarizados.

Durante la administración del cuestionario se estimuló insistentemente a los estudiantes a consultar a los investigadores todas aquellas cuestiones que no comprendiesen o les resultaran confusas antes de contestarlas. La única pregunta que causó alguna confusión entre los adolescentes fue la pregunta 3 relativa a la AF durante la hora de la comida, por lo que fue necesaria una ligera aclaración en la pregunta especificando que se refiere a la AF que se realiza inmediatamente antes e inmediatamente después de comer. Los adolescentes y sus padres fueron convenientemente informados de las características del estudio, y firmaron un consentimiento informado para su participación. El estudio fue realizado de acuerdo con la Declaración de Helsinki, Finlandia en 1961 (revisada en Hong Kong en 1989 y en Edimburgo, Escocia en 2000), y aprobado por el Comité de Ética del Hospital Puerta de Hierro (Madrid, España) y el Comité de Bioética del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). (Martínez-Gómez, et al., 2009)

3.3.4 El entrenamiento de los encuestadores

Las encuestadoras son Julissa Barrera, Gabriela Martínez y Tania Urra, estudiantes de la Universidad de las Américas. Ellas realizan previamente el cuestionario PAQ-A, respondiendo cada una de sus preguntas y a su vez, realizan un análisis al momento de responder, identificando las interrogantes que podrían surgir en los alumnos(as) al momento de aplicar el cuestionario. Las encuestadoras deben entregar la misma información cuando se aplique el instrumento, y también cuando surjan preguntas o dudas entre los alumnos (as), evitando traspasar información errónea o diferente entre los estudiantes.

3.3.5 Aplicación de los instrumentos

Las condiciones de aplicación de los instrumentos en el establecimiento Cardenal Antonio Samoré, fueron dentro del aula durante el momento inicial de la clase de Educación física y salud. No hubo inconvenientes al aplicar el cuestionario, ya que el docente y los alumnos, participaron activamente en la aplicación de dicho instrumento.

En el establecimiento Benjamín Vicuña Mackenna, la aplicación del instrumento se realizó en dos instancias, un día a las mujeres y otro día a los hombres, ya que la clase de Educación física y salud se realiza por género. Además, al momento de llegar al establecimiento los estudiantes estaban con la intención de tomarse el colegio, por lo tanto hubo un retraso al momento de aplicar el instrumento.

En el establecimiento particular Santa Cecilia, se aplicó el instrumento de manera normal, dentro del aula y en la asignatura de Educación física y salud, y con una gran disposición por parte de los estudiantes y el profesor.

3.4 Definición de las variables en estudio

3.4.1 Definición Operacional de la Variable Independiente

Establecimientos educacionales municipales y particulares a los que asisten estudiantes de tercero medio.

3.4.2 Definición Operacional de la Variable Dependiente

Niveles de práctica de AF en estudiantes de tercero medio.

3.5 Tipo de análisis

La investigación contempla un análisis matemático, de operaciones simples.

3.6 Marco administrativo

La Carta Gantt contempla todas las actividades realizadas para el desarrollo de la investigación. Ésta se divide por semanas desde el mes de marzo hasta la segunda semana de julio, donde se realizaron trabajos clase a clase durante los días viernes en el ramo correspondiente a Seminario de Grado. A su vez, estas actividades se complementaron con otros días adicionales al horario de clase. Durante las actividades se trabajó desde el capítulo I hasta el capítulo VII del manual de orientaciones de la asignatura, trabajando en el desglose de cada punto que tenían los capítulos. (Anexo 2.)

IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1.1 En la tabla 1 y figura 1 se observa la puntuación del cuestionario PAQ-A para diferencia de género, considerando una muestra total de 83 sujetos de los cuales 36 son hombres y 47 mujeres. En esta tabla se muestra que los hombres pertenecientes a establecimientos municipales y particular obtienen una puntuación media de 2,92, donde tener una puntuación de 1 indica baja AF y 5 alta AF, por lo tanto los hombres según el cuestionario PAQ-A, clasifican en un rango moderado de AF. En el caso de las mujeres pertenecientes a establecimientos municipales y particular obtienen una puntuación media de 1,83 y clasifican en un rango bajo de AF. En la tabla también se describe la desviación estándar, la cual indica la diferencia que existe entre el puntaje más bajo y el más alto. En el caso de los hombres es 1,21 y las mujeres 0,89, lo que demuestra que la desviación estándar es mayor en hombres.

TABLA 1. Puntuación del cuestionario PAQ-A para diferencia de género, considerando una muestra de 36 hombres y 47 mujeres.

	HOMBRES		MUJERES	
MUESTRA	36		47	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
PAQ-A Puntuación	2,92	1,21	1,83	0,89

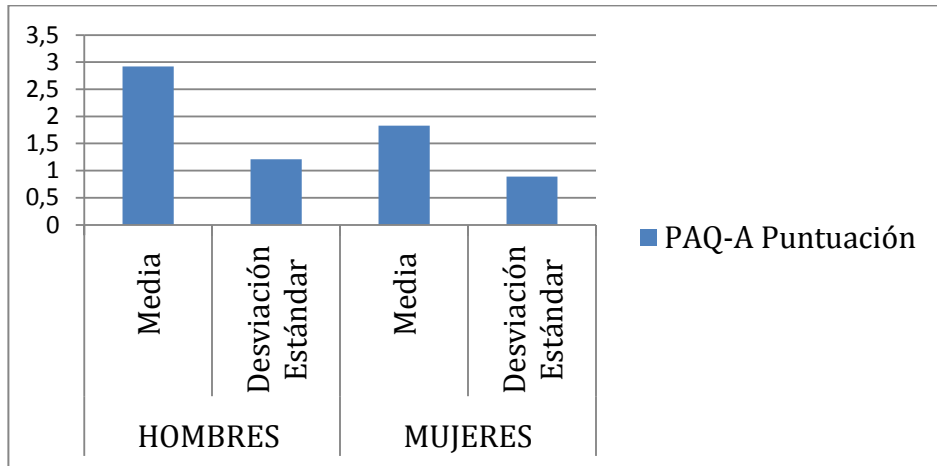


FIGURA 1. Puntuación del cuestionario PAQ-A para diferencia de género, considerando una muestra de 36 hombres y 47 mujeres.

4.1.2 En la tabla 2 y la figura 2 se observa la puntuación del cuestionario PAQ-A por pregunta, para diferencia de género, considerando una muestra total de 83 sujetos de los cuales 36 son hombres y 47 mujeres. Esta tabla muestra que los hombres en la pregunta 1 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,62, y una desviación estándar de 1,11 en la pregunta 2 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,92, y una desviación estándar de 1,06 en la pregunta 3 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,19, una desviación estándar de 1,20 en la pregunta 4 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,39, y una desviación estándar de 1,30 en la pregunta 5 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,08, y una desviación estándar de 1,36 en la pregunta 6 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,03, y una desviación estándar de 1,21 en la pregunta 7 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,00 y una desviación estándar de 1,20 y por último en la pregunta 8 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,10 y una desviación estándar de 1,26.

Esta tabla también muestra que las mujeres en la pregunta 1 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,24, y una desviación estándar de 0,69 en la pregunta 2 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,23, y una desviación estándar de 1,24 en la pregunta 3 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,40, una desviación estándar de 0,49 en la pregunta 4 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,96, y una desviación estándar de 0,99 en la pregunta 5 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,77, y una desviación estándar de 0,93 en la pregunta 6 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,51, y una desviación estándar de 0,80 en la pregunta 7 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,62 y una desviación estándar de 0,84 y por último en la pregunta 8 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,89 y una desviación estándar de 1,1.

TABLA 2. Puntuación del cuestionario PAQ-A por pregunta, para diferencia de género, considerando una muestra de 36 hombres y 47 mujeres.

MUESTRA	HOMBRES 36		MUJERES 47	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación estándar
PAQ-A Pregunta1	1,61	1,11	1,24	0,69
PAQ-A Pregunta2	3,92	1,06	3,23	1,24
PAQ-A Pregunta3	2,19	1,20	1,40	0,49
PAQ-A Pregunta4	3,39	1,30	1,96	0,99
PAQ-A Pregunta5	3,08	1,36	1,77	0,93
PAQ-A Pregunta6	3,03	1,21	1,51	0,80
PAQ-A Pregunta7	3,00	1,20	1,62	0,84
PAQ-A Pregunta8	3,10	1,26	1,89	1,11

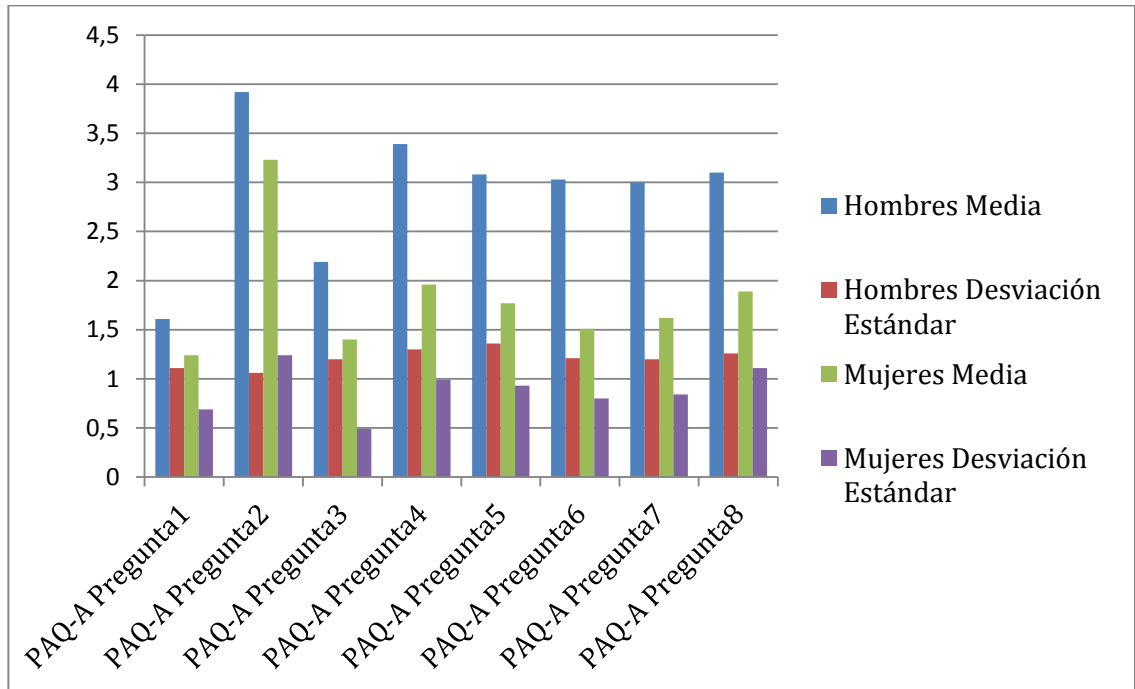


FIGURA 2. Puntuación del cuestionario PAQ-A por pregunta, para diferencia de género, considerando una muestra de 36 hombres y 47 mujeres.

4.1.3 En la tabla 3 y figura 3 se observa la puntuación del cuestionario PAQ-A para diferencia de colegios, considerando una muestra total de 83 sujetos de los cuales 53 son alumnos de colegios municipales y 30 alumnos del colegio particular. En esta tabla se muestra que los alumnos y alumnas pertenecientes a establecimientos municipales obtienen una puntuación media de 2,31, donde clasifican en un rango moderado de AF. En el caso de los alumnos y alumnas del establecimiento particular obtienen una puntuación media de 2,28 y clasifican en un rango moderado de AF. En la tabla también se describe la desviación estándar, en el caso de los establecimientos municipales es 1,23 y el establecimiento particular 1,10, lo que muestra que la desviación estándar es mayor en los colegios municipales.

TABLA 3. Puntuación del cuestionario PAQ-A para diferentes tipos de colegios, considerando una muestra de 53 alumnos de colegios municipales y 30 alumnos del colegio particular.

DEPENDENCIA	MUNICIPAL 53 alumnos		PARTICULAR 30 alumnos	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
PAQ-A Puntuación	2,31	1,23	2,28	1,10

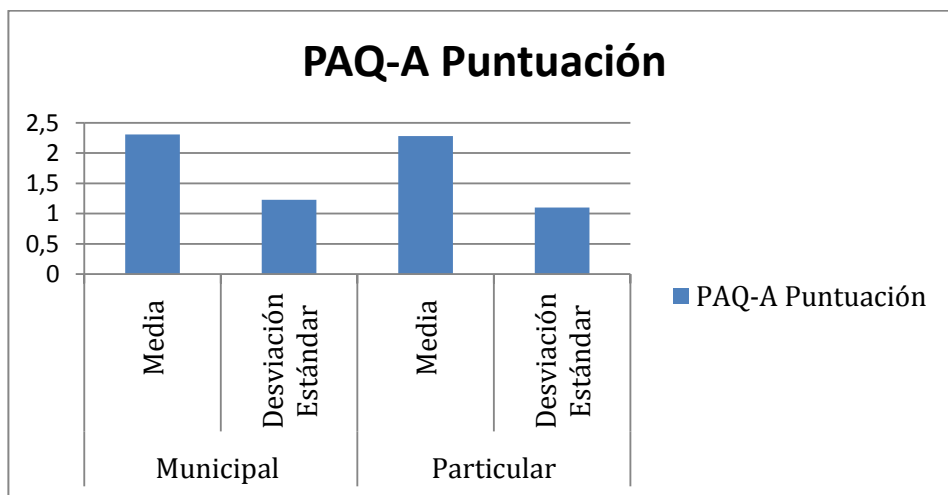


FIGURA 3. Puntuación del cuestionario PAQ-A para diferentes tipos de colegios, considerando una muestra de 53 alumnos de colegios municipales y 30 alumnos del colegio particular.

4.4.4 En la tabla 4 y figura 4 se observa la puntuación del cuestionario PAQ-A por pregunta, para diferencia de colegios municipales y el colegio particular, considerando una muestra total de 83 sujetos de los cuales 53 son alumnos de colegios municipales y 30 alumnos del colegio particular. Esta tabla muestra que los colegios municipales en la pregunta 1 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,43, y una desviación estándar de 0,97 en la pregunta 2 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,57, y una desviación estándar de 1,28 en la pregunta 3 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,87, una desviación estándar de 0,99 en la pregunta 4 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,47, y una desviación estándar de 1,35 en la pregunta 5 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,45, y una desviación estándar de 1,38 en la pregunta 6 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,15, y una desviación estándar de 1,28 en la pregunta 7 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,21 y una desviación estándar de 1,20 y por último en la pregunta 8 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,36 y una desviación estándar de 1,39.

Esta tabla también muestra que el colegio particular en la pregunta 1 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,36, y una desviación estándar de 0,82 en la pregunta 2 del cuestionario obtienen una puntuación media de 3,47, y una desviación estándar de 1,09 en la pregunta 3 del cuestionario obtienen una puntuación media de 1,53, una desviación estándar de 0,85 en la pregunta 4 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,77, y una desviación estándar de 1,28 en la pregunta 5 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,13, y una desviación estándar de 1,15 en la pregunta 6 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,20, y una desviación estándar de 1,19 en la pregunta 7 del cuestionario obtienen una puntuación media de 2,23 y una desviación estándar de 1,26 y en la pregunta 8 del

cuestionario obtienen una puntuación media de 2,51 y una desviación estándar de 1,18.

TABLA 4. Puntuación del cuestionario por pregunta, para para diferentes tipos de colegios, considerando una muestra de 53 alumnos de colegios municipales y 30 alumnos de colegios particulares.

DEPENDENCIA	MUNICIPAL		PARTICULAR	
	53 alumnos		30 alumnos	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación estándar
PAQ-A Pregunta1	1,43	0,97	1,36	0,82
PAQ-A Pregunta2	3,57	1,28	3,47	1,09
PAQ-A Pregunta3	1,87	0,99	1,53	0,85
PAQ-A Pregunta4	2,47	1,35	2,77	1,28
PAQ-A Pregunta5	2,45	1,38	2,13	1,15
PAQ-A Pregunta6	2,15	1,28	2,20	1,19
PAQ-A Pregunta7	2,21	1,20	2,23	1,26
PAQ-A Pregunta8	2,36	1,39	2,51	1,18

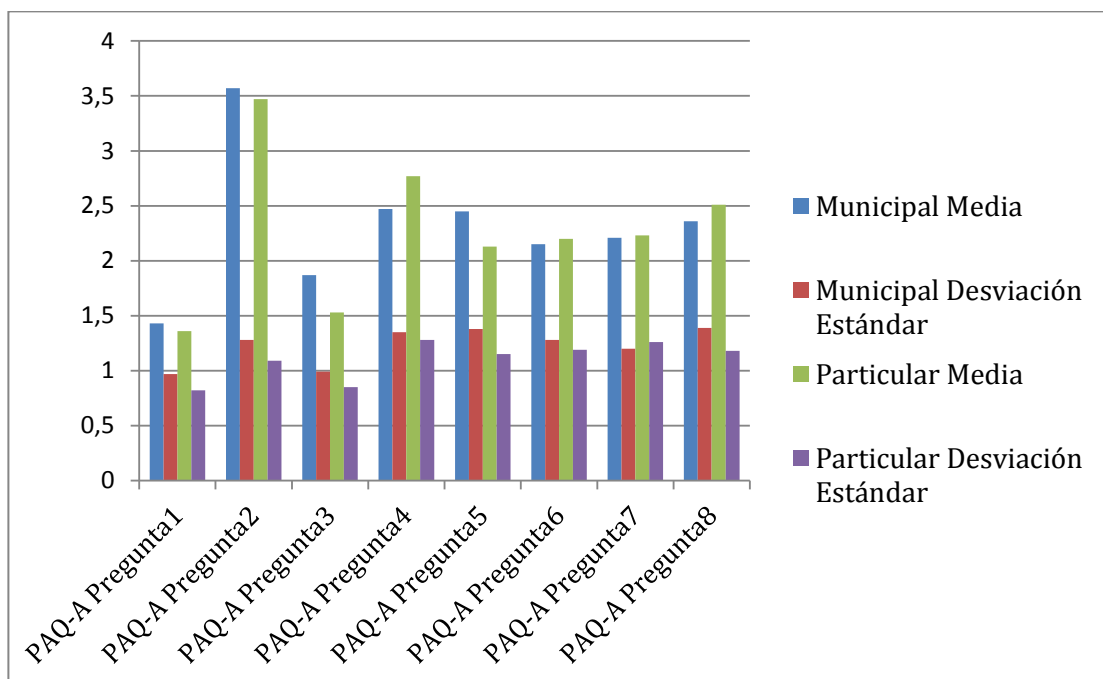


FIGURA 4. Puntuación del cuestionario por pregunta, para para diferentes tipos de colegios, considerando una muestra de 53 alumnos de colegios municipales y 30 alumnos del colegio particular.

4.4.5 En la tabla 5 y figura 5 se observa el porcentaje de la pregunta 9 del cuestionario, para diferencia de género, considerando una muestra de 36 hombres y 47 mujeres. Esta tabla muestra que los hombres obtienen un 27,8% en la respuesta si y un 72,2% en la respuesta no. Y las mujeres obtienen un 38,3% en la respuesta si y un 61,7% en la respuesta no.

TABLA 5. Porcentaje de la pregunta 9 del cuestionario, para diferencia de género, considerando una muestra de 36 hombres y 47 mujeres.

MUESTRA	HOMBRES		MUJERES	
	SI	NO	SI	NO
	36		47	
PORCENTAJE	27,8%	72,2%	38,3%	61,7%

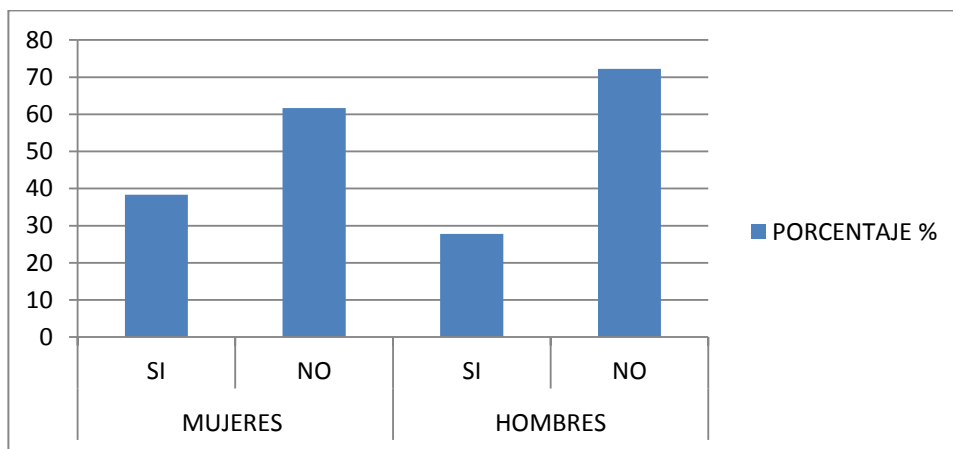


FIGURA 5. Porcentaje de la pregunta 9 del cuestionario, para diferencia de género, considerando una muestra de 36 hombres y 47 mujeres.

V CONCLUSIONES Y PROYECCIONES

5.1 Análisis de bibliografía

La información presentada en esta investigación se obtuvo a través de libros como el “Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida”, artículos de periódicos, informes y documentos de sitio web con actualizada información mediante, artículos de revista como “Scielo Chile” de donde se consiguió valiosa y abundante información, y toda esta proveniente desde el año 2005 hasta la actualidad.

Además se analizaron licenciaturas u otras investigaciones relacionadas con el tema principal de esta tesis para fundamentar por qué se requería el presente estudio, y la información de los autores también se encuentra en las referencias bibliográficas.

5.2 Resultados obtenidos mediante el instrumento

Se puede comprobar a través del resultado que arroja la media, siendo esta el promedio obtenido de todas las respuestas entregadas por los alumnos desde la pregunta 1 a la 8 del cuestionario, que los establecimientos municipales tienen mayor nivel de AF que los alumnos del establecimiento particular.

Los niveles de AF, difieren significativamente según el género, puesto que la media obtenida en hombres es mayor que en mujeres, lo que permite observar que entre ambos géneros, los hombres tienen mayores niveles de AF tanto en colegios municipales como en el colegio particular. Y las mujeres presentan un alto nivel de sedentarismo en ambos establecimientos.

En relación a la pregunta 9 del cuestionario referida a si el alumno

estuvo enfermo durante la última semana y esto le impide realizar AF, el 38,3% de las mujeres y un 27,8% de los hombres responden sí. Lo que se debe a la etapa adolescente, en donde las mujeres presentan mayores cambios hormonales y la presencia de la menstruación, lo que ellas confunden como una enfermedad, pensando que esto es un impedimento a realizar AF durante este período.

5.3 Refutación o comprobación de hipótesis

Hipótesis General

Los estudiantes de tercero medio, pertenecientes al establecimiento educacional particular, de la comuna de La Florida presentan mayores niveles de AF que los colegios municipales.

La hipótesis general se refuta, ya que a través de los datos obtenidos se confirma que los estudiantes de tercero medio pertenecientes a la comuna de La Florida de establecimientos educacionales municipales presentan mayores niveles de AF que aquellos pertenecientes al establecimiento educacional particular.

Hipótesis Específica 1

Los hombres de tercero medio de los establecimientos educacionales municipales y el colegio particular de la comuna de La Florida, presentan mayores niveles de AF que las mujeres de los mismos establecimientos.

La hipótesis específica 1 se comprueba, ya que los hombres de tercero medio de los establecimientos particulares y municipales de la comuna de La Florida, presentan mayores niveles de práctica de AF que las mujeres de los mismos establecimientos.

Hipótesis Específica 2

Las mujeres de tercero medio de los establecimientos Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré, Liceo Benjamín Vicuña Mackenna y el colegio Santa Cecilia de la comuna de La Florida, presentan mayor porcentaje de enfermedad que los hombres de los mismos establecimientos.

La hipótesis específica 2 se comprueba, ya que las mujeres de tercero medio de los establecimientos particulares y municipales de la comuna de La Florida, presentan mayor porcentaje de enfermedad que los hombres de los mismos establecimientos.

5.4 Proyecciones: referido a los alcances, importancia o envergadura de la investigación

Mediante la información y resultados obtenidos en los colegios que fueron parte de la investigación, se pueden buscar mejoras que permitan alcanzar mayores niveles de AF para los beneficios; tanto físicos, psicológicos y sociales de todos los estudiantes, todo esto se puede lograr a través de una mayor implementación de talleres deportivos y/o recreativos dentro y fuera de la jornada escolar. Y a su vez, hacer partícipe a las familias, ya que son uno de los agentes más importantes para el desarrollo integral de todas las personas que conviven en su mismo entorno.

Se pretende hacer énfasis en que dicha investigación conlleve a seguir profundizando en ésta temática, involucrando más establecimientos pertenecientes a la comuna, para que la información sea útil, entregándosela al colegio y a su vez este pueda hacérselo saber por escrito a los padres y/o apoderados y alumnos para promover la vida activa y saludable, aumentando los niveles de AF a nivel comunal.

VI REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adhanom, T. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/es/>
- Altmann, J. (2009). *Cohesión social y políticas sociales en Iberoamérica*. Flacso.
- Andia, S., Eymann, A., Fernández, D., De La Fuente, M., Gutt, S., Iglesias, D., y otros. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida*. Ned.
- Ballesteros, V., & Valenzuela, F. (2011). *Estratificación Socioeconómica en Encuestas*.
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista chilena de nutrición*.
- Burrows, R., Díaz, E., Sciaraffia, V., Gattas, V., Montoya, A., & Lera, L. (2008). Hábitos de ingesta y actividad física.
- Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). *Efecto de la práctica de actividad Física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género*.
- Censos, I. N. (2010). *ecuadorencifras.gob*. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/home/>
- Durá, T., & Sánchez-Valverde, F. (2005). Obesidad Infantil:¿un problema de educación individual, familiar o social? *Acta Pediátrica*.
- Durana. (2009). *Políticas y bienes sociales. Procesos de vulnerabilidad y exclusión social*. Cáritas Española.
- Flores, S., Klunder, M., & Medina, P. (2008). *La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños*. Medigraphic.
- García, M. (2011). *Teorías marxistas de las clases sociales*.

- Gobierno de Chile. (2010). *Instituto Nacional de Deporte*. Obtenido de <http://www.ind.cl/>
- Goldin, D. (2006). *Encuesta nacional de lectura: informes y evaluaciones*. Unam.
- González, A. (2009). *Políticas y bienes sociales. Procesos de vulnerabilidad y exclusión social*. Cáritas Española.
- González, J., Garcés De Los Fayos, E., & García Del Castillo, Á. (2011). Percepción de bienestar psicológico.
- Henoch, P. (2010). *Vulnerabilidad Social. Más Allá de la Pobreza*.
- Hunneus, C. (2014). *La democracia semisoberana, Chile después de Pinochet*. Taurus.
- INEC. (2010). *Instituto Nacional del Estadísticas y Censos*. Obtenido de <http://www.ine.cl/>
- LLanos, M., Denegri, M., Amar, J., Abello, R., & Tirado, D. (2009). *Aprendiendo a comprender el mundo económico*. Uninorte.
- MacMillan, N. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de Valparaíso.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., y otros. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes.
- Matute, E., & Guajardo, S. (2012). *Definición e intervención en hispanohablantes*. Manual Morderno.
- Mayor, A. (2007). *Educación Física Libro- Guía del profesorado*. Akal.
- Mercado, A. c. (2008). *Grupos socioeconómicos*. Obtenido de <http://www.t13.cl/noticia/negocios/a-grupo-socioeconomico-perteneces>
- Mora, J., & Chapado, F. (2008). *Visión Actual de la Psicología del Deporte*. Wanceulen.

- Moreno, M., & Ortiz, G. (2009). Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Terapia psicológica*.
- Niñerola, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y Actividad física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*.
- OCDE mejores políticas para una vida mejor. (2006). *Programa Internacional de Evaluación de los Alumnos (PISA)*.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J., Iglesias, A., y otros. (2013). Retos. Nuevas Tendencias en Educación.
- Peréz, J., & Merino, M. (2013). *Definición.de*. Obtenido de <http://xn--definicin-d7a.de/>
- Pérez, S. (2014). *Efdeportes.com*. Obtenido de Efdeportes.com.
- Perezbolde, G. (2014). Cómo se calcula el nivel socio económico (NSE) para determinar el target.
- Poulain, M. (2011). Una mirada a la sociología de la lectura: Martine Poulain.
- Real Academia Española. (2013). *RAE*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=DglqVCc>
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, Á., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., y otros. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico.
- Rodríguez, L., & Pizarro, T. (2006). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile.
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo.
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena.
- Steiner, J., Castillo, B., Olivo, R., & Császár, V. (2008). *Aimchile.cl*.
- Travé, & Sánchez-Visus. (2005). Obesidad Infantil:¿un problema de educación individual, familiar o social? *Acta Pediátrica*.

- Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer, A., y otros. (2017). *Sedentary Behavior Research Network (SBRN)*.
- UNESCO. (2015). *Manual de Bioética para Periodistas*. Unesco.
- Varela, C. (2008). *Demografía de una sociedad en transición: la población uruguaya a inicios del siglo XXI*. Unfpa.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*.
- Waisgrais, S., & Sarabia, M. (2008). *Heterogeneidad social y productiva: caracterización del trabajo informal en el Gran Buenos Aires*.

VII ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado de participación en Proyecto de investigación Dirigido a Estudiantes de Tercero Medio.



Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

Dirigido a: Estudiantes de Tercero Medio de Establecimientos Educativos Municipales y Particulares Pagados de la Comuna de La Florida

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar de la investigación **“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES CON DEPENDENCIA MUNICIPAL Y PARTICULAR DE LA COMUNA DE LA FLORIDA”**, la cual es llevada a cabo por las estudiantes de Pedagogía en Educación Física y Salud de la Universidad de las Américas, Julissa Barrera, Gabriela Martínez y Tania Urra y que es dirigida por la profesora Mg. Maribel Leiva Henríquez, perteneciente a la Asignatura de Seminario de Grado.

Dicho proyecto tiene como objetivo general: Analizar los niveles de actividad física de escolares de los establecimientos educacionales municipales, Complejo Educacional Cardenal Antonio Samoré y Liceo Benjamín Vicuña Mackenna y el colegio particular Santa Cecilia de la comuna de La Florida. Analizar el nivel socioeconómico y niveles de actividad física de escolares de establecimientos educacionales municipales y particulares de la comuna de La Florida.

En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Al colaborar usted con esta investigación, deberá RESPONDER UN CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A) REALIZADO POR LAS TRES ESTUDIANTES. Dicho cuestionario durará

aproximadamente 20 minutos y será realizado en el mismo establecimiento educacional en que Ud. realiza sus clases durante la hora de Educación Física.

Además de su consentimiento de participación, se le solicitará a su Director y/o rector la autorización, lo cual en ningún caso lo obliga a usted a aceptar la participación. El acto de autorización de participación en la investigación es **absolutamente libre y voluntario**.

Para todos los datos que se recojan, se velará por tener el estricto **anonimato y privacidad**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales**, y solo se usarán para los fines científicos contenidos en esta investigación.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que eso represente perjuicio. Es importante que usted considere que su participación en este estudio es completamente voluntaria, y que tiene derecho a negarse a participar o a suspender y dejar inconclusa su participación cuando así lo desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión. Además su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted.

Desde ya le agradecemos su participación.

Julissa Barrera

Gabriela Martínez

Tania Urra

Investigadores Responsables

Fecha____ DE JUNIO DE 2017

Yo _____, alumno(a) de _____, en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en la investigación **“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES CON DEPENDENCIA MUNICIPAL Y PARTICULAR DE LA COMUNA DE LA FLORIDA”** conducida por Julissa Barrera, Gabriela Martínez y Tania Urra. Estudiantes de Pedagogía en Educación Física y Salud en la Universidad de las Américas.

He sido informado (a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a los investigadores Responsables del proyecto al correo electrónico:

Julissa Barrera bf.julissa@gmail.com

Gabriela Martínez Gabyfrancisca.martinez@gmail.com

Tania Urra tania.urra.quezada@gmail.com

_____	_____	_____	_____
Nombre y Firma del Participante	Julissa Barrera	Gabriela Martínez	Tania Urra
	Nombre y firma	Nombre y firma	Nombre y firma
	Investigador Responsable	Investigador Responsable	Investigador Responsable

Fecha____ DE JUNIO DE 2017

Anexo 2. Carta Gantt

Meses	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio		
Semanas trabajos a realizar	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA			X	X			X												
1.1 ESTADO DEL ARTE			X	X	X	X													
1.2 PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN			X	X	X	X													
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN			X	X	X														
1.4 DELIMITACIONES DEL PROBLEMA			X	X	X	X													
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN			X	X	X	X													
1.6 JUSTIFICACIÓN			X	X															
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO				X	X	X					X	X	X	X	X	X			
2.1 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS				X	X	X	X	X	X										
TEMAS DEL MARCO TEÓRICO				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO											X	X	X	X	X	X			
3.1 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN									X	X			X						
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN									X	X	X	X							
3.3 INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS									X	X									
3.4 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO													X	X					
3.5 TIPO DE ANÁLISIS														X					
3.6 MARCO ADMINISTRATIVO														X					
CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS																X	X		
4.1 ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS																X	X		
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y PROYECCIONES																	X		
VI REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS VII ANEXOS																	X		
APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN														X	X	X	X	X	X
ENSAYO DE PRESENTACIÓN PARA DEFENSA DE TESIS																		X	X