



Universidad Nacional Andrés Bello
Facultad de Educación
Educación Física

**Grado de Motivación Frente a la Actividad Física Extracurricular de
Adolescentes de 14 Años de Género Masculino y Femenino en Tres
Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.**

Autores:

Juan Pablo Antúnez Fernández

Cristian Guillermo Cornejo Flores

Ignacio José Cuevas Romero

Miguel Ángel Vicencio Fernández

Profesora guía; Julieta Fuentes Núñez

Santiago de Chile 2016

Dedicatoria

Ignacio José Cuevas Romero.

Dedico este seminario de grado a toda mi familia y amigos que estuvieron presentes en todo m proceso académico y en especial a mi abuelo que fue mi padre y me vio iniciar este camino universitario pero no logro llegar a estar presente en esta instancia se que el de arriba estar muy orgulloso de mi y es por eso que me esforcé y cumplí con mi grupo de seminario de grado para poder lograr una investigación adecuada al nivel exigido.

Es por esto que agradezco a mis compañero, amigos y familia que siempre estuvieron apoyándome en todo este proceso de mi formación como profesional.

Miguel Ángel Vicencio.

Quiero agradecerle a mis compañeros, amigos y familia que me han apoyado a lo largo de mi carrera y han posibilitado el desarrollo de esta tesis.

Cristian Guillermo Cornejo Flores

Quiero agradecer a todos mis familiares cercanos por el apoyo durante la carrera y a mis compañero de de grupo con los que hemos hecho un gran esfuerzo a lo largo de este semestre para poder entregar nuestra tesis de la mejor manera.

Juan Pablo Antúnez Fernández

Me gustaría agradecer a mi familia, por ser parte de este proceso universitario, que me han apoyado todo este tiempo. Agradecer a mis amigos, compañeros por ser parte de este proceso de crecimiento durante todos estos años. Además agradecer mis papas y hermanos, que fueron un papel fundamental para el crecimiento de los distintos ámbitos de la vida cotidiana.

Contenido

Resumen	5
Capítulo I. Problema de Investigación.	6
Pregunta de investigación:.....	7
Preguntas específicas:	7
Objetivos General:	8
Objetivos Específicos:	8
Justificación.....	10
Capítulo II: Marco Teórico.....	12
Actividad Física.	12
Actividad Física Extracurricular.....	16
Motivación, Extrínseca e Intrínseca.	18
Entorno Familiar.	21
Profesores de Educación Física.	23
Materiales e Infraestructura, ¿Inciden en la práctica de Actividad Física?	26
Materiales.....	26
Infraestructura	27
Educación Física y Salud.....	28
Adolescencia.....	34
Capítulo III: Marco Metodológico.....	40
Tipo de Investigación Cuantitativa.....	40
Diseño metodológico: Fases de la investigación.	44
Análisis resultados hombres.....	46
Análisis de resultados Mujeres	63
Análisis general	78
Conclusión general	80
Bibliografía.	82

Resumen

En el presente estudio, se dará a conocer mediante datos y resultados, los distintos índices en cuanto al grado de motivación en la presencia de actividad física extracurricular, en adolescentes de 14 años, de género masculino y femenino en 3 colegios municipales de la comuna de Las Condes, Liceo Rafael Sotomayor, colegio Juan Pablo II Y Colegio San Jorge respectivamente. Esto se realizó mediante encuestas con distintos ítems para medir la influencia, de las clases de Educación Física propiamente tal, entorno familiar, materiales e infraestructura del colegio para la realización de actividad física extracurricular en dichos adolescentes.

Capítulo I. Problema de Investigación.

En el período de la etapa escolar, todos los estudiantes deben cumplir con cierta cantidad de horas de Educación Física a la semana por disposición del Ministerio de Educación, a su vez, cada Establecimiento Educacional es responsable de distribuir esas horas o de agregar dependiendo su plan y enfoque como Colegio. Paralelo a aquello, algunos estudiantes realizan Actividad Física extra programática, así sea participando en un club deportivo, recreación familiar, o por decisión personal.

En los adolescentes, existe una gran disminución en relación a la motivación de realizar Actividad Física. La disminución de la práctica de Actividad Física o la motivación por realizarla, puede influir factores de carácter personal que están relacionados con el área psicológica, la familia y el establecimiento educacional.

La realización de Actividad Física, es muy favorable para la salud, pero la disminución de esta o la inactividad, pueden ser muy dañinas y afectar de manera crónica a la persona.

Es por este motivo es de suma importancia, conocer los grados de motivación que inciden en los adolescentes, ya sean externos (profesores y entorno) o internos, que lleven a tener esta conducta.

Por lo anteriormente expuesto, el grupo de investigación pretende, establecer grado de motivación frente a la Actividad Física Extracurricular de adolescentes de 14 años de género masculino y femenino en tres colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.

Pregunta de investigación:

- ¿Cuál es el grado de motivación que aportan la familia, las clases, el horario, profesores, la infraestructura y los materiales frente a la Actividad Física Extracurricular en adolescentes de 14 años de género masculino y femenino en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago?

Preguntas específicas:

- ¿Cuál es el porcentaje de alumnos, que si realizan Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago?
- ¿Cuál es el grado de motivación, que aporta la familia a realizar Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago?
- ¿Cuál es el grado de motivación, que aportan las clases de Educación Física en los alumnos para realizar Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago?
- ¿En qué grado el horario que se realiza la Actividad Física Extracurricular influye en la motivación de los alumnos, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago?
- ¿Qué grado de influencia, tiene el Profesor de Educación Física, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago?
- ¿Qué grado de influencia, tiene la infraestructura y materiales en los Establecimientos Educativos, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago?

Objetivos General:

- Determinar el Grado de Motivación que Aportan la Familia, las Clases, el Horario, Profesores, la Infraestructura y los Materiales frente a la Actividad Física Extracurricular en Adolescentes de 14 Años de Género Masculino y Femenino en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.

Objetivos Específicos:

- Establecer cuál es el porcentaje de alumnos, que si realizan Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes. .
- Determinar cuál es el grado de motivación, que aporta la familia a realizar Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.
- Determinar cuál es el grado de motivación, que aportan las clases de Educación Física en los alumnos para realizar Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.
- Determinar en qué grado el horario que se realiza la Actividad Física Extracurricular influye en la motivación de los alumnos, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.
- Determinar el grado de influencia, que tiene el Profesor de Educación Física, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.

- Determinar el grado de influencia, que tiene la infraestructura y materiales en los establecimientos educacionales, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.

Justificación

La Actividad Física es de suma importancia tanto para niños, adolescentes y adultos, ya que previene muchas enfermedades crónicas no transmisibles y mejoran la calidad de vida de las personas. “Se ha estudiado que hoy en día no todos los adolescentes realizan actividad física suficiente y es por este motivo que se está llegando a un nivel de sedentarismo nunca antes visto”. (Balaguer, 2002).

Según lo mencionado, es por este tema tan trascendental, se quiere investigar los factores que influyen a la motivación por las Actividades Físicas Extracurriculares ya que, por estos factores, se podría llegar posteriormente a una solución que puedan usar los profesores de educación física para controlar y evitar el sedentarismo, buscando nuevas formas para motivar y realizar las actividades y programas para las adolescentes.

Con los resultados obtenidos, se beneficiarían los mismos profesores al tener mejor información para tratar de mejor manera a los alumnos. Estos mismos alumnos adolescentes también se beneficiarán, ya que, al tener una motivación y mejor estimulación a la actividad física, podrían lograr evitar un posible sedentarismo. “De lo que hasta el momento se conoce, se considera que extremadamente importante, tanto a corto como a largo plazo realizar actividad física regular durante estas dos primeras décadas de nuestras vidas para proteger la salud”. (Balaguer, 2002). En base a lo mencionado, se muestra que esta investigación ayudaría mucho para la sociedad, ya que podría lograr un gran avance, no solo evitando el sedentarismo sino que también logrando una mejor salud para las adolescentes de esa edad, en su futuro como adultos y sus respectivas familias con su influencia sobre ellas.

Con esta investigación no solo se quieren encontrar soluciones, sino que también poder abrir paso a futuras investigaciones con los distintos factores que

se puedan encontrar. Existen muchos motivos que puedan promover y estimular la realización de la actividad física y en cada etapa de la vida distintos factores, por lo que se conoce como un tema muy importante y no solo para profesores y pedagogos, si no que para la sociedad.

La Actividad Física es muy importante para la salud y como se ha hecho mención anteriormente, esta tiene aspectos beneficiosos para las persona.

Según, Buhring B, Bravo y Oliva, (2009):

Mejora la capacidad cardiovascular que lleva a una reducción del riesgo coronario, regula la composición corporal, lo que ayuda a la disminución del riesgo de padecer obesidad, hipertensión arterial, enfermedad coronaria y diabetes mellitus tipo 2; además incrementa la masa muscular y flexibilidad corporal, que se relaciona directamente con la reducción de la presencia de enfermedades traumáticas, discapacidades, osteoporosis y fracturas; disminuye el riesgo de cáncer de mama, próstata, colon y riñón; también ayuda a prevenir enfermedades psiquiátricas. En conclusión, la actividad física mejora sin duda la calidad de vida de las personas, con la disminución de la mortalidad por las causas y con la hospitalización.(p.23-30).

Esta investigación se puede llevar a cabo con total éxito. Cuenta con los recursos humanos necesarios para la realización; estudiantes de Pedagogía en Educación Física (investigadores) y estudiantes de los respectivos establecimientos educacionales Subvencionados (encuestados), además, de contar con el acceso a la información mediante la encuesta, que se realizará en los distintos centros educacionales Subvencionados.

Capítulo II: Marco Teórico.

Actividad Física.

Según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La actividad física no es lo mismo que ejercicio, ya que este último, es parte de la actividad física pero es planificado y estructurado anteriormente, repetitivo y realizado con un objetivo relacionado con mejorar la aptitud física (atributos que se tienen o adquieren y se relacionan con la capacidad para realizar una actividad física). En cambio, actividad física, es mucho más que ejercicio, va más a otras actividades de la vida diaria que producen movimiento del cuerpo, como en juegos, en el trabajo, tareas domésticas, transporte activo y actividades recreativas. Por lo tanto, aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual.

Según Bull, Jacoby, & Neiman, (2003), América Latina y el Caribe han llegado a convertirse en la región del mundo en desarrollo que tiene mayor urbanización, ya que más de 60% de la población vive en centros urbanos. Este crecimiento, ha avanzado más en el desarrollo como el nivel de empleo, los servicios de salud y la vivienda. Todo esto, solo ha logrado una insuficiencia en el transporte, aumento en el congestionamiento de tránsito, de la contaminación ambiental y especialmente a un descenso de los niveles de actividad física tanto en el trabajo como en horas libres. Siendo así, la porción de la población en varios países americanos es aproximadamente de un 60% cuya salud está en riesgo debido a una vida inactiva.

Mientras pasa el tiempo, hay nuevos descubrimientos que nos dicen el efecto benéfico que tiene la actividad física para la salud y la calidad de vida de las personas. Según (Salinas & Vio, 2003) en Inglaterra se demostró que, aunque se ha observado una disminución en la ingesta de grasas y calorías desde la década de 1970, la obesidad aumento significativamente a partir de

1980, relacionándolo directamente con el aumento y uso de la tecnología, causando así la disminución de la actividad física.

Por su lado, Chile al duplicar su ingreso per cápita, no significó una vida de mejor calidad necesariamente. Salina & Vio, (2003) concluyeron que la “comida chatarra” y bebidas fue gran parte donde se destinó este ingreso, así también como la compra de distintos aparatos tecnológicos como, televisores, equipos electrodomésticos y autos; Además esto produjo un aumento en el consumo de tabaco y alcohol. Como consecuencia de esta dieta inadecuada, también provoca una disminución en la actividad física y por lo mismo, un sedentarismo que conlleva a un aumento abrupto de la obesidad. Según OMS, 89% de los chilenos son sedentarios, calificándonos como el país más sedentario del mundo; al cual el 92,9% de las mujeres y el 84% de los hombres son sedentarios. Si nos dirigimos al tema que nos converge, esto se traduce a que 2 de cada 10 niños juegan activamente en Chile y esto a medida que aumenta la edad va disminuyendo.

Habiendo dicho lo anterior, podemos verificarlo como dice Salinas y Vio (2003) por dos encuestas en 1988 y 1992 sobre los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles realizadas en la población mayor de 15 años de la Región Metropolitana y se demostró que el 60% de los hombres y 80% de las mujeres realizaban menos de 15 minutos de actividad física continua dos veces por semana. Un estudio anterior realizado en 1997, estudia representativamente a la población mayor de 25 años de Valparaíso, demostrando que el 93% de las mujeres no realizaban ningún tipo de actividad física en su tiempo libre y que esta cifra ascendía a 97% en mujeres de bajo nivel socioeconómico.

Por otra parte, a medida que aumenta la población urbana, disminuyen las instalaciones donde se puedan realizar actividades físicas, hay menos espacios libres y el aumento de la delincuencia y la inseguridad en las ciudades hace que

los niños prefieran quedarse en casa usando algún tipo de juego u objeto tecnológico, siendo los que tienen menos espacios libres y mayores problemas de seguridad, los niveles de socioeconómicos más bajos. Además, según Salina & Vio, (2003) las horas de actividad física en los jardines infantiles y colegios los han reducido al mínimo. Y en el caso de los adultos, el horario de trabajo se ha prolongado y en Santiago de Chile, por ejemplo, se trabaja como promedio, más de 10 horas diarias. Mas el tiempo de transporte a él y las horas dedicadas a la televisión, prácticamente no queda tiempo libre para realizar actividades físicas.

Actividad Física y Adolescencia.

La actividad física comprende un conjunto de movimientos producidos por los músculos esqueléticos del cuerpo que demanden un gasto de energía, mayor a la tasa de metabolismo basal.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la adultez, es un periodo de desarrollo del ser humano, en el cual se producen variados cambios biológicos, psicológicos y cognitivos. Es por eso, que la actividad física juega un rol fundamental en esta etapa, ya que mejora la calidad de vida de las personas. Agregado a esto se ha demostrado que tiene efectos positivos en la salud de las personas.

Hoy en día, en general, los adolescentes están adoptando estilos de vidas menos activos, lo cual está favoreciendo la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, independiente de la edad, del género y de los factores socioculturales que puedan poseer las personas (Cossio, Gómez, Hespanhol, & Yáñez, 2014).

La falta de actividad física, la mala alimentación y el hábito de fumar, son factores de riesgo que nos pueden llevar a un accidente cardiovascular, que contribuyen a la morbilidad por enfermedades crónicas en el mundo. Es por eso que la OMS se preocupa por la gran mortalidad provocada por la

inactividad física, lanzando grandes campañas para concientizar a la población e incentivarlos a realizar deporte, ya que durante el crecimiento, son de vital importancia ciertos elementos como la nutrición, estar sanos y la actividad física. Si éstos son adversos, pueden llegar a retrasar el desarrollo y el crecimiento, sin aprovechar al máximo los potenciales genéticos. También provocan una deficiencia en el rendimiento cardiovascular y en la capacidad funcional del individuo cuando llega a ser adulto, por lo tanto, es indispensable un nivel adecuado de actividad física durante la juventud (Rodríguez, 1987).

Diversos estudios verifican que la práctica de actividad física no responde a los intereses y motivaciones de los adolescentes, por lo que les da pereza participar en actividades relacionadas a esta. También influye la falta de tiempo que tienen por los estudios, la preferencia de otras actividades, entre otros factores.

Según el estudio de Álvarez et al. (2012), se puede observar un elevado índice de interés por realizar actividades físico-deportivas, pero esto no se ve reflejado al momento de practicarla, es decir, de los niños y niñas que quieren realizar actividad física, no todos lo llevan a la práctica realmente, esto se debe a la exigencia de los estudios y la pereza, siendo en las niñas la mayor diferencia entre querer hacer actividad física y realizarla.

Existe además, una relación entre la actividad física y el consumo de tabaco; entre más actividad física practique un individuo, menor es la cantidad de tabaco que consume, por lo tanto es una relación inversa, como también a medida que aumenta la edad de los jóvenes hay una tendencia a aumentar el consumo de tabaco y disminuir la actividad física, lo que muestra la importancia de la temprana intervención de ambas conductas (Chillón et al., 2007).

Es importante que las personas se concienticen de la importancia de practicar actividad física y de los beneficios que esta conlleva.

“Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea”. (OMS, 2015).

Actividad Física Extracurricular.

A raíz de lo anteriormente nombrado, nos quedó claro que la actividad física es de suma importancia, sobre todo para los adolescentes, por ende, queremos definir y abordar el tema de la actividad física extracurricular.

Según el documento, Recomendaciones Mundiales Sobre la Actividad Física para la Salud (2009), dice:

La actividad físico-deportiva extracurricular es toda actividad realizada fuera del horario escolar, la cual busca complementar la actividad física que brinda el centro educativo, debe ser lo suficiente en duración y frecuencia para reforzar la cantidad de actividad física necesaria recomendada para tener hábitos de vida saludables.

Como consecuencia de lo anterior, es de suma importancia para el desarrollo integral de los adolescentes en todos sus ámbitos, además que ayuda a mejorar un sin fin de elementos cotidianos para su desarrollo en todo ámbito de cosas. De este modo podemos decir que la actividad física extracurricular es un programa que se lleva a cabo fuera del horario escolar con el objetivo de que los adolescente amplíen sus perspectivas, puedan tener una mejor sociabilización y potencien sus habilidades, para disfrutar de su tiempo libre que tienen en el día a día. (Antolín Suarez, Olivia Delgado y Parra Jimenez, 2009)

Según, Brooks-Gunn y Roth, (citado por Antolín Suarez et al., 2009, p.266) dice que realizar un programa de desarrollo es difícil. Lo que si o si debe cumplir con ciertos requisitos, los cuales son perseguir objetivos concretos, realizarlo

con actividades planificadas y tener un lugar con relaciones interpersonales positivas. Además anteriormente descrito hace alusión a que las actividades curriculares para los adolescentes tienen que estar planificadas y con los objetivos claros, ya que de ese modo los estudiantes optarán por realizar actividad física luego del período escolar, del modo que se verán beneficiados en todos los aspectos, tanto sociales, culturales y de salud.

Además es necesaria una relación óptima entre todos los participantes de las actividades, ya que de este modo los adolescentes y el profesorado a cargo dispondrán de un grato ambiente de trabajo.

De igual forma los objetivos nombrados, el desarrollo de los programas deben llevarse a cabo de forma organizada y planificada. De este modo los adolescentes pueden estimular sus intereses, para facilitar la adquisición de nuevas habilidades, y poder lograr un entorno social adecuado en este programa. Del mismo modo, deben permitir la exposición a nuevas realidades yendo más allá de sus actividades cotidianas, ampliando su participación social y logrando nuevos desafíos (Antolín Suarez et al., 2009).

También, Hansen, Larson y Walker, (citado por Antolín Suarez et al., 2009, p.267) nos dice que a mayoría de programas extraescolares tienen a cargo personas adultas y responsables, que apoyan los distintos procesos de crecimiento de los alumnos, además estas personas deberán tener mucha iniciativa y compromiso para que los adolescente no abandonen las practicas extracurriculares. Es decir tienen que fomentar la autonomía, la empatía y un sinfín de cualidades que fortalecen a los adolescentes.

Finalmente, los autores nos dice que el clima en la escuela genera en el deporte una contribución o puede perjudicar al desarrollo del compromiso en los alumnos, sin dejar de mencionar que el entrenador cumple un rol importante sobre el compromiso con la actividad física. (Antolín Suarez et al., 2009)

Motivación, Extrínseca e Intrínseca.

Partiremos definiendo los conceptos de motivación y motivar según la definición dada por la Real Academia Española (RAE):

Motivación: Acción de motivar o explicar el motivo de un hecho.

Motivar: Dar causa o motivo para algo; dar o explicar la razón o motivo que se ha tenido para hacer algo.

La motivación es fundamental a la hora de actuar o inferir en acciones de enseñanza o explicación a una actividad a realizar. Como también es parte fundamental del individuo para poder realizar acciones a su voluntad que sean de su gusto u o estilo de vida.

Por otra parte la motivación deportiva es fundamental ya que se han probado distintas teorías con respecto a la motivación enfocada en el deporte.

Como también, la motivación es completamente influyente con respecto al estilo de vida que lleve un sujeto y su entorno y otros factores que lo lleven a tener distintas acciones con respecto a la actividad física.

Según Weinberg y colaboradores (2000), los estudios en motivación deportiva han sido basados en la teoría y mencionan que los tres modelos teóricos con mayor utilidad han sido la teoría de la competencia motivacional (Harter, 1981), la teoría de la autodeterminación (Deci&Ryan, 1985) y la teoría de orientación de metas (Maehr&Nicholls, 1980; Nicholls, 1984). Dando cuenta a estas tres teorías indican que los factores que inciden en la motivación deportiva son influyentes a la hora de desempeñar a un individuo o los individuos a realizar las acciones correspondientes y con esto se tengan resultados positivos.

Por otra parte se puede ver la motivación intrínseca que se refiere a los motivos internos del individuo a realizar las acciones, como también la

motivación extrínseca que son factores externos que inciden en el individuo a la hora de realizar diferentes acciones. Y es en eso en que se basara la siguiente investigación con hechos de los distintos ambientes y entornos de los sujetos a investigar.

Con estos factores que se demuestra con la motivación intrínseca y extrínseca se pueden determinar los motivos de llevan a un sujeto a realizar acciones o tener estilos de vida activos con respecto al deporte, vida sana y actividad física.

La teoría de la competencia motivacional (TCM), debate que la base para la motivación intrínseca es el deseo de un individuo de demostrar competencia a través del dominio de experiencias, y el éxito en este aspecto le permite continuar motivado y participando (Harter, 1981). Con esta teoría se demuestran los factores internos del individuo para realizar una actividad deportiva con gusto de realizar estas acciones, como también durante sus experiencias vividas los individuos se ven motivados con sus logros o metas conseguidas , y con esto el individuo obtiene un feedback positivo y continua realizando y practicando sus actividades deportivas u o actividad física.

Motivación intrínseca

Es cuando a un sujeto se le da a elegir una actividad de su gusto o que a él le produzca felicidad, sin que él tenga la posibilidad de tener alguna clase de disgusto o no sea del agrado de actividad que a él le guste realizar, es decir, que la actividad es un fin en sí misma. Por lo tanto esta actividad que el sujeto elija le dará efectos positivos física y cognitivamente y con esto la continuidad de su actos en la práctica de lo elegido, esto le dará más confianza así mismo y podrá fortalecer sus aspectos psíquicos como también aspectos fisiológicos que le ayudaran a su desarrollo deportivo como también social. Así el sujeto se verá afectado por su nivel y dependerá de sus experiencias vividas en la actividad ya

elegida, un grado de competencia y, por esto su grado de motivación intrínseca sea mayor al realizar dicha actividad deportiva o recreacional. Deci&Ryan citado por (Moreno & Carvallo, 2010)

Para Tener una mayor claridad sobre este tipo de motivación es la propia iniciativa del sujeto a realizar actividades que sean de su agrado y que tengan que ver con sus gustos y estímulos que le dan placer y felicidad a la hora de realizarlos.

Con estos factores se puede verificar y llevar a cabo la práctica deportiva de un sujeto teniendo en cuenta sus gustos y experiencias vividas con cada uno de los deportes o actividades físicas que allá realizado durante su vida.

Motivación extrínseca

Este tipo de motivación es ya más compleja por que alude a distintos tipos de regulaciones que conllevan distintos factores cada uno con los sujetos (Águila, Muyor, & Sicilia, 2009):

-Regulación Identificada: Es la más cercana a la motivación intrínseca, a pesar de que sigue siendo extrínseca. Se produce cuando hay una intencionalidad racional previa, a pesar de ser extrínseca, pero se actúa por la consecuencia de un objetivo propiamente tal y no por el placer de las actividades que vamos a realizar.

-Regulación Introyectiva: Esta regulación se produce para no sentir grado de culpabilidad y disminuir los grados de ansiedad. Un ejemplo concreto es cuando se hace actividad física para no sentirse culpable por no haberla realizado.

-Regulación Externa: Esta es el grado que se acerca más a la desmotivación, se realiza la actividad para tener una recompensa o simplemente para evitar un castigo.

Por tanto (Águila, et al. 2009) nos hace dar cuenta que la teoría de autodeterminación es fundamental a la hora de poder realizar las actividades con los sujetos, además indica que las personas deber hacer ejercicios porque reconocen la importancia y el beneficio que tiene para su salud.

Con esto se da conocer que los factores extrínsecos son factores que se encuentran en el entorno del individuo que influyen en su desempeño en la actividad física, que pueden ser sus pares, cercanos, familia, entorno de residencia.

En base a los tipos de motivaciones demostradas se puede reconocer y ver los factores más influyentes dentro de una comunidad y poder realizar investigación más exhaustiva con respecto al grado de motivación de los sujetos a investigar.

Entorno Familiar.

A modo de contextualizar la problemática, es fundamental destacar que existen factores relevantes a la hora de hablar de aprendizaje y desarrollo escolar. Dentro de estos factores se encuentran aspectos biológicos, de desarrollo, entorno social y contexto educacional. El entorno social de los estudiantes se ve influido por hábitos y comportamientos adquiridos, como también por la familia. Es fundamental el hecho de que “la familia, como componente estructural más pequeño de la sociedad y de vital significación para el desarrollo integral de los estudiantes, va a tener un papel decisivo en su formación. El ambiente sociocultural, expresado como factores individuales y colectivos de actitudes y conductas, puede ser determinante en los niños y adolescentes” (Ojeda del Valle, M. 2012).

Por otro lado, cabe destacar que el rendimiento escolar es influenciado por variables contextuales y personales. (Perinat-Macerez, A, Tarabay-Yunez, F. 2008). Es por esto que la motivación, es un aspecto a considerar.

La real Academia Española en su edición número 22º define “entorno” como “*ambiente, lo que rodea*” y también como “*conjunto de puntos vecinos a otro*”. Por otro lado define “residencia” como “*lugar en que se reside*” y con “reside” para ser exactos nos referimos a “*estar establecido en un lugar*”; ya con los términos definidos vamos a referirnos a otro punto importante dentro de esta investigación, el cual es el entorno de residencia. Entenderemos “entorno de residencia” como “ambiente (lo que rodea) el lugar donde se reside”.

Diversos estudios realizados a lo largo de los últimos años han encontrado características propias, físicas y sociales de cada entorno de residencia, dicho esto se refiere a que cada barrio, comuna, o vecindario tienen características diferentes entre sí, dependiendo de donde estén ubicados. Ya que va a influir la locomoción colectiva, el tránsito vehicular, la delincuencia, el número de pobladores, entre otros. (Sepulveda, 1998).

Introduciéndose en la Educación Física en sí, se han encontrado en Madrid, relaciones significativas entre los niveles de actividad física y el entorno de residencia en las diferentes poblaciones. Sólo el hecho de que hubiera mucha gente activa en la zona de residencia y la existencia en el barrio de instalaciones recreativas de bajo costo, se asociaron significativamente con niveles moderados o altos de actividad física, ya que los mismos pobladores, los utilizarían para hacer actividad física en su tiempo libre. (Garrido, Mayorga, Rodriguez, & Ruiz, 2013)

Sin embargo, esas posibles relaciones no han sido analizadas específicamente en barrios o sectores de las distintas comuna de Santiago.

Es importante considerar que un entorno urbano cuenta con características propias tales como: zonas con una alta densidad residencial, elevado número de habitantes, la presencia de una gran variedad de infraestructuras, comercio, oficinas, tráfico automovilístico, transporte público, aceras en casi todas las calles, lo que dificultaría de cierto modo a que las personas se sintieran inseguras al salir a la calle a realizar algún tipo de actividad física.

Un estudio realizado en la provincia de Cuenca, España, determinó lo siguiente:

“La percepción del entorno físico puede influir en los hábitos de actividad física de los escolares. Así, vivir en una urbanización cerrada o en una zona rural, y la cercanía del colegio y de las instalaciones para el ocio, son interiorizados como facilitadores para la práctica de actividad física, la sensación de inseguridad por el tráfico, los desplazamientos en coche y la sensación de no pertenencia al barrio son percibidos como barreras para la actividad física”. (García, Gutiérrez, Martínez, & 2013).

Por estas razones analizar el entorno físico del barrio en el cual se llevará a cabo la investigación, será de ayuda para considerar que existen variados factores que pueden influenciar a que las adolescentes no realicen actividad física debido a que el barrio en el cual residen no tiene las condiciones necesarias para realizar dichas actividades o simplemente por motivos ajenos e independientes a este.

Profesores de Educación Física.

Para poder ahondar en el tema en cuestión, se debe hacer mención que se presentarán varios significados de lo que es un profesor y el rol que desempeña de la mano de variados autores.

La interrogante principal, es ¿Qué es un profesor? Dice el Diccionario de la Real Academia Española que este es la “persona que ejerce o enseña una ciencia o arte”.

Según Ibarra (2006):

El rol del docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad. El docente pasó de ser el protagonista que entrega conocimientos, a ser el mediador, que facilita el aprendizaje a través de herramientas, en donde el alumno es partícipe en la construcción de estos conocimientos.

“El docente también juega un papel socializador, facilitando las instancias de convivencia y relaciones en diferentes situaciones y contextos, ya que involucra y promueve el trabajo en equipo, la participación y cooperación entre los estudiantes” (Ministerio de Educación, 2011).

“El profesor de Educación Física debe poseer diferentes características para ser un docente integral: capacidades pedagógicas, psicomorales, profesionales, físico y morales, las que se detallan a continuación”. (Contreras, 2000).

Capacidad pedagógica del profesor de Educación Física

Las capacidad pedagógica del profesor se puede observar de la forma en cómo el profesor entrega una enseñanza con amabilidad. Utiliza las estrategias de enseñanza y estilos de enseñanza correctas en los momentos adecuados, lo

que hace que una clase resulte con normalidad e incluso tenga puntos altos (Delgado y Sicilia, 2002).

Según, De León (2006):

Menciona que *“todos aquellos supuestos, procedimientos y actividades que la persona que ocupa el papel de educador, aplica para inducir el aprendizaje en los sujetos”* son importantes, dado que una mala elección de estrategias la clase puede terminar en un fracaso. (p. 76)

.Según, Lemdo (1973):

Describe *“las características del profesor competente”* y que sirven para definir el papel ideal que debe asumir todo profesor que pretenda tener éxito en su labor educativa. Son las siguientes: *“Sabe introducir a los alumnos en una relación abierta y confiada, merced a su capacidad de escuchar y aceptar”*. (p. 56).

Para que el acto educativo pueda llegar a darse de forma eficaz, el profesor debe jugar su papel estableciendo con los alumnos una relación cálida en la que éstos se sientan importantes por el mero hecho de ser alumnos.

Educación Física, según Lagartera, (2000):

La educación física se convierte en una pedagogía de las conductas motrices, en la medida que trata de optimizar o mejorar las conductas motrices de los educados. El profesor de Educación física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus alumnos, y una vez catalogadas y sistematizadas, trata de sugerir o plantear las situaciones motrices que provocan la optimización de las conductas observadas en función de un determinado proyecto pedagógico y de aquello que sea de mayor interés y congenien para la persona afectada.

Es por esto que el rol del profesor de educación física es tan fundamenta en el proceso y motivación a los alumnos para la realización de actividades dentro y fuera de sus horas de clases, como las horas de educación física, talleres, selecciones escolares, clubes deportivos.

Materiales e Infraestructura, ¿Inciden en la práctica de Actividad Física?

Los materiales disponibles y los espacios designados para realizar una clase de educación física son claves para atraer a los niños a la realización de estas y de cualquier otra asignatura que sea impartida. Una buena disponibilidad de ambos aumenta la cuantitativamente la capacidad de realizar mayor variedad de actividades lúdicas y/o pedagógicas, incrementando las posibilidades que los alumnos se incentiven a realizar las clases de buen ánimo.

Materiales

“El conjunto del material deportivo lo componen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de Educación física para la realización de las actividades y como vehículo para conseguir que el alumnado alcance los objetivos didácticos propuestos a través de los contenidos.” (Navas,

2010)

La importancia del material en la clase de educación física reside, fundamentalmente en que le permite al niño realizar experiencias múltiples, mediante las cuales va alcanzando el conocimiento concreto y preciso del medio ambiente que lo rodea, así como también proporcionar al niño la capacidad de poder crear y transformar su conocimiento en relación con ello.

Si bien la utilización de materiales educativos no son 100% necesario en la realización de las clases, es una gran ayuda poseerlos para las distintas tareas a realizar. Ya sea para manipularlos directamente o como delimitación de espacios de las distintas actividades.

Infraestructura

“La infraestructura de los planteles educativos comprende aquellos servicios y espacios que permiten el desarrollo de las tareas educativas. Las características de la infraestructura física de las escuelas contribuyen a la conformación de los ambientes en los cuales aprenden los niños y, por tanto, funcionan como plataforma para prestar servicios educativos promotores del aprendizaje que garantizan su bienestar” (García, 2007).

Un buen espacio para desarrollar la clase es esencial para que los niños puedan desempeñarse de buena manera y logren alcanzar los objetivos propuestos.

Y es aquí donde comienza la diferenciación en el nivel educativo entre colegios particulares privados y los colegios públicos. Ya que los establecimientos privados, al poseer mayor cantidad de recursos económicos, pueden optar por terrenos más grandes para construir sus colegios, permitiendo la creación de una mayor variedad de espacios para el desarrollo de las actividades

curriculares. Mientras que los colegios públicos cuentan con un presupuesto más acotado y establecido por el gobierno, provocando que tengan que limitar sus opciones de desarrollo y priorizar otros aspectos de la educación.

Según, Aedo (2010):

Los establecimientos privados subvencionados deben financiar los costos de construcción, reparación, mantenimiento y equipamiento de los establecimientos con los recursos provenientes de los ingresos por subvención. Esto no ocurre con los establecimientos municipales los que cuentan con mayores posibilidades para acceder a financiamiento de obras de infraestructura y equipamiento desde el nivel central.

Educación Física y Salud.

Numerosos estudios, principalmente los publicados en las últimas dos décadas, han demostrado el positivo impacto del Ejercicio Físico, practicado en forma regular y planificado, sobre la Salud. En especial, en las etapas de la vida que van desde la niñez hasta el inicio de la adultez.

En definitiva, para que lo anteriormente nombrado tenga asidero, debe ser adquirido como hábito fundamental en la vida de las personas comprendiendo su real importancia. También, debe ser fuente de inspiración constante para los investigadores de las Ciencias del Movimiento y Salud, para justificar aquél fenómeno.

Según, PancorboArencibia E., Pancorbo Sandoval A. (2011), Actividad Física:

Se define como “cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo”. O también, como “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. En relación con la salud, como ya la indicamos, la actividad física es fundamental en la adquisición y en el mantenimiento de la condición física aeróbica. (p.18)

Otro término utilizado, en ocasiones como sinónimo de actividad física, pero que comprende otro parámetro es, ejercicio físico.

PancorboArencibia E., Pancorbo Sandoval A. (2011), definen Ejercicio Físico:

Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y controlada, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de una persona. No obstante, las actividades de jardinería o el subir y bajar escaleras no pueden catalogarse como ejercicios estructurados, aunque evidentemente constituyen actividades físicas con un gasto energético asociado. (p. 18).

Por lo tanto, en esta revisión, utilizaremos el concepto de Ejercicio Físico, pues ya aclaradas sus diferencias, determinamos que este es el que nos favorece para mejorar la salud a través del movimiento humano.

Paralelamente, el concepto de Salud, el cual también hemos acuñado en esta investigación. Se entiende, como: "La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (Official Records of theWorldHealthOrganization, 1946, p. 100).

No es ajena la exageración, para los principales defensores de la salud, el validar la importancia que se le debe dar la práctica de ejercicio físico a las personas, sobre todo en la adolescencia, periodo ubicado entre la niñez y adultez. Siendo la muestra de la población en la que se basa nuestro estudio.

Según, López Chicharro J. (2013), establece lo siguiente con respecto a la Adolescencia:

La Adolescencia es el periodo de la vida más complicado de dividir cronológicamente; su comienzo se establece con el inicio de la pubertad, cuando se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad de reproducción sexual, y su finalización coincide con la conclusión de los procesos de crecimiento y maduración funcional que dan lugar a la forma adulta del individuo. Para la mayor parte de las niñas, la adolescencia comprende desde los 10 a los 16 años, mientras que para la mayoría de los niños se establece entre los 12 y los 18 años. (p.593).

En esta etapa del desarrollo humano, tanto hombres como mujeres, producto de los fuertes cambios fisiológicos que experimenta el organismo en este estadio, podría verse amenazada su salud. Contrayendo diversas enfermedades, resaltando las metabólicas, en especial la Obesidad.

Esto, con un estilo de vida sedentario, alimentación des balanceada y con planes educacionales deficientes en el área del ejercicio físico, sería el ambiente propicio para que las enfermedades proliferen su estadía arraigándose en forma definitiva durante toda la vida.

Según, Raimann (2011):

Los adolescentes, también pueden verse afectados con anomalías metabólicas (dislipidemias, resistencia insulínica, intolerancia a la glucosa), hipertensión arterial, alteraciones en el sistema respiratorio, gastrointestinal y en el aparato locomotor. Por otro lado, a corto plazo, una de las complicaciones más importantes en el adolescente es la psicológica. (p. 21)

Los Trastornos Metabólicos (Liberman, 2013, p.739), los clasifica de la siguiente manera:

- Diabetes Mellitus (DM).
- Diabetes Mellitus Tipo 1.
- Diabetes Mellitus Tipo 2.
- Obesidad.

“La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes ha ido aumentando en forma alarmante en el mundo, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo”. Mokdad A, Serdula M, Dietz W, Bowman B, Marks J, Soplan J. (Como se citó en Raimann, 2011).

Los niños claramente han aumentado la ingesta calórica y disminuido la actividad física en las últimas décadas: en Estados Unidos, actividades como caminar y andar en bicicleta disminuyeron en un 40% en los niños entre 1977 y 1995. En el mismo país, hoy en día, sólo un 25% de los adolescentes realiza actividad física regular.

Baker S, Barlow S, Cochran W, Fuchs G, Klish W, Krebs N, Speiser P, Rudolf M, Anhalt H, Camacho-Hubner C, Chiarelli F, Eliakim A. et al (Como se citó en Raimann, 2011).

En Estados Unidos, en los últimos 30 años, la obesidad se ha triplicado en niños de 6 a 11 años, mientras que en los adolescentes ha aumentado a más del doble, lo que significa que un 30,9% de los jóvenes está con sobrepeso y un poco más de la mitad de ellos (16,1%) están obesos. Ogden C, Carroll M, Curtin L, McDowell R, Tabak C, Flegal K. Hedley A. (Como se citó en Raimann, 2011).

En Chile, la prevalencia de obesidad es similar a la de Estados Unidos, 30% de escolares 10-19 años están con sobrepeso. Ministerio de Salud (Como se citó en Raimann 2011).

A demás, en nuestro país, también se ha observado un aumento del sedentarismo y del consumo de alimentos procesados ricos en grasas saturadas, sal y azúcar, todos factores de riesgo conocidos para el desarrollo de obesidad. Uauy R, Albala C, Kain J, Vio F. (Cómo se citó en Raimann, 2011).

Queda expuesto, que los adolescentes están vulnerables a contraer diversas patologías, debido a la carencia o déficit de ejercicio físico y por malos hábitos alimenticios que comprenden su dieta. Es por esto, que las principales entidades encargadas de la salud, no pueden obviar dicha realidad, siendo responsables de masificar estilos de vida saludables y de educar a dicha población para revertir los cuadros fisiopatológicos por medio del movimiento humano planificado, o sea, a través del ejercicio físico.

Según, La Organización Mundial de la Salud (2010):

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebro vasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso. (p. 10).

Por otro lado, a nivel nacional, existen autores que evidencian la inactividad física y su negativa repercusión en la salud de las personas. No solo en las patologías antes mencionadas, abarcando otras y demostrando la problemática a nivel país que esto significa

Según, Saavedra Carlos (2006):

Si bien el aumento de la capacidad funcional de órganos y sistemas permite mejorar el rendimiento físico o deportivo, el estudiar a fondo dichos cambios o mecanismos de adaptación también entrega evidencias sobre el potencial del entrenamiento físico en la prevención y terapia de enfermedades crónicas. La incidencia de enfermedades crónicas, tal como la diabetes 2, y enfermedad cardiovascular se ha incrementado dramáticamente con enormes efectos sobre los sistemas públicos de salud. Como indicaron numerosos estudios epidemiológicos y fisiológicos la inactividad física es un factor de riesgo común para enfermedades como arteriosclerosis, hipertensión, intolerancia a la glucosa, obesidad, síndrome metabólico cardiopatía coronaria, cáncer de colon y diabetes de tipo 2. (p. 4-5).

Todo lo dicho anteriormente, manifiesta la importancia a la práctica de ejercicio físico en las personas, con especial énfasis en la adolescencia. Momento crucial del desarrollo de los individuos, donde es posible revertir alguna enfermedad que podría ser para toda la vida.

Por eso deseamos investigar los factores que inciden, tanto en el interés y motivación, de los adolescentes que se encuentran en la etapa escolar en la actividad física extracurricular. Pues se ha observado, que las horas curriculares correspondientes a las de Educación Física y Salud de los

establecimientos educativos, son insuficientes para lograr prevenir y/o rehabilitar estas enfermedades.

Adolescencia.

Uno de los conceptos con mayor relevancia e importancia en nuestro estudio es la adolescencia. Esta es la etapa del ser humano posterior a la infancia (niñez) que abarca desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo (adolescencia), cuya duración total sería desde los 10-12 años hasta los 19-23 años. Con el término adolescencia nos referiremos a una etapa en la vida del ser humano en la cual ocurren cambios significativos, tanto cuantitativos y cualitativos biológicamente hablando, pero trascienden a todas las demás dimensiones del hombre, ya sea psicológico, social, físico o moral (Aliño, López, & Navarro, 2006).

Según, Aliño et al., (2006)

En esta etapa de la vida el crecimiento y desarrollo son rápidos y de gran alcance, se dan las primeras experiencias psicosexuales, la imagen corporal es fundamental, hay necesidad de independencia, impulsividad, labilidad emocional, ambivalencias y tendencia a la agrupación con pares, ejerciendo las normas y conductas grupales gran influencia en los comportamientos individuales.

En esta etapa se intenta buscar la identidad propia, aparece el pensamiento lógico abstracto y se construyen un sistema de valores y proyectos de vida.

Al ya haber definido adolescencia, podemos decir que tanto en los hombres como en las mujeres, se desencadenan cambios hormonales y físicos que

causan una serie de cambios psicológicos y sociales, ya mencionados. Para resultado de esta investigación, nos centraremos en los procesos de cambios, dichos anteriormente.

Como lo expone (León, 2000), cuando ocurre la liberación de las hormonas gonadotropas desde el hipotálamo y la pituitaria, desencadena la menarquía o primera menstruación. Desde este momento comienzan los ciclos menstruales que van a perdurar durante toda la adolescencia y adultez hasta la menopausia.

Estos ciclos están regulados por una serie de hormonas, una de ellas son los estrógenos. Estos se producen continuamente durante el ciclo, siendo en baja cantidad durante el comienzo de la fase folicular y aumentando a lo largo de ella desencadenando la ovulación. En la fase lútea este incremento de los estrógenos causa la maduración del endometrio y su engrosamiento, ayudado por la progesterona (con el fin de estar preparados para la implantación y fecundación). Al final de la fase lútea las concentraciones de estrógeno y progesterona decaen, desencadenando la menstruación.

Según, León, (2000):

La hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH) es secretada por el hipotálamo y controla la secreción pituitaria de las hormonas foliculoestimulante (FSH) y luteinizante (LH). La FSH estimula el crecimiento del folículo ovárico y la producción de estrógenos. Cuando los estrógenos alcanzan un nivel crítico se libera la LH, la liberación de LH desencadena la ovulación y está implicada en la transformación del folículo en cuerpo lúteo. El cuerpo lúteo produce estrógenos y progesterona. Al final de la fase lútea las concentraciones de estrógenos y progesterona disminuyen, desencadenando la menstruación por una rotura del endometrio.

Por otro lado, según (Zuriza, 2009) también menciona que el incremento en la secreción de las hormonas gonadatropas, ocasionaría una serie de cambios físicos en la composición corporal de ambos sexos. En los hombres, un aumento del tejido libre de grasa y en las mujeres, del tejido adiposo. Esto explicaría las diferencias en el rendimiento físico entre hombres y mujeres a esta edad, dificultando a estas últimas, continuar compitiendo a la par con los hombres.

Cabe destacar que luego de la adolescencia, el tamaño de los órganos y de la masa corporal, también varía en hombres y mujeres. Esto influye directamente en las capacidades del ser humano, ya que como lo menciona (Zuriza, 2009) a mayor tamaño, existe una mayor capacidad de potencia. Con esto podemos hacer referencia al VO₂ máximo, que luego de la adolescencia, el consumo de oxígeno absoluto es un 40% superior en hombres que en mujeres, ya que existe un mayor tamaño y volumen cardíaco en los varones (lo que se traduce en una frecuencia cardíaca más elevada, un menor volumen sistólico y un pulso de oxígeno menor, en las mujeres que en los hombres) esto da como resultado un mayor gasto cardíaco en hombres.

Se produce, porque luego de la pubertad ellos presentan un mayor volumen de sangre, mayor número de glóbulos rojos (aproximadamente 6% más) y un mayor número de hemoglobina (aproximadamente 15% más).

“La concentración de hemoglobina (Hb) es también más elevada en los varones, lo que contribuye notablemente a su mayor capacidad de transporte de oxígeno (13.7 frente a 15.8 gr/lOOñü).” (León, 2000).

Otro punto a destacar son las medidas antropométricas expuestas por (León, 2000), en las cuales el expone que experimentan un marcado cambio durante la pubertad. En el caso de los varones, mientras menor sea el tamaño del hombro, da como resultado un menor desarrollo de la fuerza en el miembro

superior. Mientras que en las mujeres, un mayor perímetro de cadera hace que el ángulo femoral sea más prominente que en los hombres, y produce un descenso del centro de gravedad. Esta situación unida al menor tamaño del miembro inferior femenino concede a la mujer una ventaja en aquellas actividades que requieran equilibrio, pero limitan otras confiriendo una desventaja biomecánica, como el salto de longitud, la carrera, o los lanzamientos.

Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables socio-personales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos.

La falta de motivación con el deporte de parte de los adolescentes se puede explicar a partir de dos factores principales: el sedentarismo y el sobrepeso. Importantes y significativas cifras de altos índices preocupan en vista del futuro, no solo en nuestro país, sino también en varias partes del mundo. Incluso en países con altos índices de desarrollo como España, estos índices tan elevados demuestran una realidad preocupante, especialmente en cuanto a las predicciones para el futuro. Para profundizar esta temática nos referiremos al libro “Motivación Para La Práctica de Actividad Física en Adolescentes” (Moral García, MartínezLópez & Grao Cruces, 2014) en el cual se hacen referencia a diversos estudios sobre la falta de actividad física en España.

Según datos del estudio «Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad» (ALADINO, 2011) que se ha hecho público recientemente, el 45.2% de los niños y niñas de entre 6 y 9 años tienen sobrepeso u obesidad; un problema de salud pública que afecta más a los niños que a las niñas, a los pequeños que viven en las clases sociales más vulnerables y a los que disponen de video juegos, computadores u otros artefactos en su habitación. La misma investigación también indica como el sobrepeso afecta al 26% de los

menores (26.3% en niños y 25.9% en niñas), mientras que la obesidad llega al 19% (22% en niños y 16.2% en niñas). En el mencionado estudio se recoge información de casi 8000 niños y niñas de toda España, a diferencia de su antecesor el estudio enKID (2001), realizado hace más de diez años y con una muestra menor de 432 participantes. En el Estudio de los Hábitos de Salud en la Población Juvenil de la Comunidad de Madrid (2009), se destaca como el 12.3% y 1.2% de los jóvenes entre 15 y 16 años tiene sobrepeso y obesidad respectivamente, siendo aproximadamente el doble de frecuente en los hombres que en las mujeres. La evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad muestra un incremento del 15.6% en los hombres, aumentando en las mujeres un 54.1% al comparar la frecuencia observada en 2007-08 respecto a 1996-97, confirmando la rápida evolución de esta «epidemia». Como afirman Piéron y Ruiz (2010), la prevalencia de obesidad o el exceso de peso indican, claramente, que los varones, sobre todo los adolescentes, constituyen un grupo de riesgo elevado, tanto ahora como en el futuro.

El 16% de las niñas españolas entre 12 y 17 años realizan la cantidad de actividad física recomendada para su edad, es decir, 60 minutos de ejercicio al día, al menos cinco días a la semana. Existen estudios longitudinales (Yang, Telama, Viikari&Raitakari, 2006), que afirman que existe una relación significativa entre obesidad constatada en adolescentes que se produce más tarde cuando estas mismas personas llegan a la edad adulta. De aquí la importancia que tiene el hecho de incidir en la prevención y mejora del sobrepeso y la obesidad en edades tempranas. El hábito de práctica deportiva de los padres favorece una mayor participación deportiva por parte de sus hijos ya que, como se ha comprobado en numerosos estudios (Blasco, 1994; Casimiro &Piéron, 2001; Puig &Campomar, 2003), los padres ejercen una gran influencia en los hábitos deportivos de sus hijos. Tal y como destaca García Ferrando (2006) es tres veces más probable que un niño haga deporte cuando su padre o madre son practicantes. Su propio ejemplo influye positivamente, así

como facilita su apoyo a todos los niveles (económico, logístico y motivacional). Martín, Zurita, Delgado, Fernández y Antequera (2008) exponen en su trabajo que las actividades en familia tienden a disminuir cuando aumenta la edad de los adolescentes y, curiosamente, la que menos comparten es hacer actividades físico-deportivas juntos. Es importante tener en cuenta esta idea e intentar concienciar a los padres sobre el peso que ejercen sobre sus hijos, ya que pueden funcionar como modelo de promoción de salud, a través de la actividad física, en las etapas en que los niños/as pasan más horas con ellos.

Con esto mencionado anteriormente, se puede inferir que factores motivacionales para la realización de actividad física en adolescentes, parten desde su motivación en la niñez, y los padres inciden directamente con esto al igual como sucede en Chile, estudios similares demuestran con hechos concretos que en Chile personas que viven en condiciones más vulnerables, o de estratos sociales más bajos, tienden a tener mayor sobrepeso, obesidad, y otros factores de riesgo a temprana edad (niñez, adolescencia), cabe también mencionar, que al realizar actividad Física los padres, hay tres veces más posibilidades de que el niño realice actividad física de manera constante, como se mencionó.

Capítulo III: Marco Metodológico.

Tipo de Investigación Cuantitativa.

La investigación cuantitativa es el método más apropiado para llevar a cabo la siguiente investigación, porque, al basarse en un proceso deductivo, va generando una exploración y descubrimiento necesario para obtener datos y estadísticas de los adolescentes, para luego generar nuevos resultados, interpretación de los datos y establecer conclusiones.

Según, Hernández 2006:

Ya que se obtiene una certeza en la precisión y generalización de datos, permitiendo dar y obtener una realidad objetiva en cuanto a resultados se refiere.

Enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

Según, Hernández 2006:

- **Universo.**

Adolescentes estudiantes de los Colegios Municipales, Colegio Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge de Las Condes.

- **Muestra.**

30 adolescentes por establecimiento educacional de 14 años, 15 de género masculino y 15 femenino, 90 adolescentes en total.(Colegio Juan Pablo II , Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge de Las Condes).

Se escogió el Muestreo aleatorio simple: debido a que es la forma más común de obtener una muestra es la selección al azar. Es decir, cada uno de los individuos de una población tiene la misma posibilidad de ser elegido. Si no se cumple este requisito, se dice que la muestra es viciada. Para tener la seguridad de que la muestra aleatoria no es viciada, debe emplearse para su constitución una tabla de números aleatorios. Franco, Y (2014) Tesis de

Investigación. Población y Muestra. Tamayo y Tamayo. [Blog Internet]
Venezuela Disponible: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/poblacion-y-muestra-tamayo-y-tamayo.html> [2016/12/2].

- **Método.**

El tipo de Investigación es Cuantitativa, ya que recoge y analiza datos sobre variables y estudia las propiedades y fenómenos cuantitativos. Es por esto que sus objetivos son cuantitativos. Sus características serán confirmatorias, referenciales y deductivas. Con esto se obtendrán datos sólidos y repetibles orientados al resultado y a lo propio que trata esta investigación.

- **Instrumento: Encuesta.**

El instrumento utilizado en esta investigación será la encuesta cerrada ya que el sujeto(a) encuestado solamente tendrá que marcar una de las respuestas, sin necesidad de explicar por qué ha elegido esa respuesta. La ventaja de este tipo de encuesta es que permite un mayor control y generalización de los resultados.

Por lo tanto, este tipo de encuesta, nos permitirá obtener una perspectiva más objetiva sobre el tema o los temas en cuestión. Para en definitiva tener la recopilación de resultados de esta, para adaptarlos mejor a la muestra de estudio, en adolescentes de 14 años. Así se logrará una comunicación y construcción conjunta de significados respecto a un tema.

- **Unidades de Análisis.**

La encuesta tendrá la siguiente estructura, en base a los Objetivos Específicos y sus correspondientes Unidades de Análisis.

Objetivos específicos	Unidades de Análisis
O1. Establecer cuál es el porcentaje de alumnos, que si realizan Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.	Actividad Física Extracurricular.
O2. Determinar cuál es el grado de motivación, que aporta la familia a realizar Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.	Rol de la familia y su incidencia en la motivación para realizar Actividad Física Extracurricular.
O3. Determinar cuál es el grado de motivación, que aportan las clases de Educación Física en los alumnos para realizar Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.	Papel de la clase de Educación Física y su incidencia en la motivación de los Alumnos (as) para realizar Actividad Física Extracurricular.

Objetivos específicos	Unidades de Análisis
O4. Determinar en qué grado el horario que se realiza la Actividad Física Extracurricular influye en la motivación de los alumnos, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.	Horario Académico y su incidencia en la motivación para realizar Actividad Física Extracurricular.
O5. Determinar el grado de influencia, que tiene el Profesor de Educación Física, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.	Rol del Profesor y su incidencia en el grado de motivación, para realizar Actividad Física Extracurricular entre los Alumnos (as).
O6. Determinar el grado de influencia, que tiene la infraestructura y materiales en los establecimientos educacionales, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios Municipales del Sector Oriente de Santiago.	Infraestructura y materiales de los Establecimientos Educacionales y su participación en el grado de motivación que provoca en los Alumnos (as), para realizar Actividad Física Extracurricular.

Diseño metodológico: Fases de la investigación.

- Extensiva y Cuantitativa

Primera fase: se pretende obtener información relevante, así dar una respuesta adecuada a los objetivos específicos planteados. Se utilizaran los instrumentos que se describen a continuación:

Encuesta: Se incluirán ítems en base a los objetivos específicos que permitirán conocer mediante su aplicación el grado de motivación frente a la actividad física extracurricular en adolescentes de 14 años de género masculino y femenino en 3 colegios Municipales del sector oriente de la capital.

Segunda Fase: Aplicación de encuesta.

En la segunda fase se aplicaran las encuestas diseñadas en los establecimientos educacionales seleccionados por el equipo de trabajo del seminario de grado;

Liceo Rafael Soto Mayor, Colegio Juan Pablo II y Colegio San Jorge De Las Condes, para luego ser tabulados e interpretados y obtener conclusiones.

Tercera Fase: Tabulación de datos e interpretación.

Luego de obtener los datos de los establecimientos educacionales, mediante la aplicación de encuestas se tabularan por establecimiento y género, para luego mediante la interpretación y utilización de citas de nuestro marco teórico establecer las razones y causas de los resultados obtenidos.

Cuarta Fase; Análisis General.

En la cuarta fase se realizara un análisis general con respecto a la tabulación e interpretación de cada gráfico.

Quinta Fase: Conclusión.

La quinta fase, se realizara la conclusión, en base a la tercera fase y cuarta fase respondiendo los objetivos específicos.

Objetivos específicos:

- Establecer cuál es el porcentaje de alumnos, que si realizan Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes. .
- Determinar cuál es el grado de motivación, que aporta la familia a realizar Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.
- Determinar cuál es el grado de motivación, que aportan las clases de Educación Física en los alumnos para realizar Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.
- Determinar en qué grado el horario que se realiza la Actividad Física Extracurricular influye en la motivación de los alumnos, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.
- Determinar el grado de influencia, que tiene el Profesor de Educación Física, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.
- Determinar el grado de influencia, que tiene la infraestructura y materiales en los establecimientos educacionales, en la motivación de los adolescentes por la Actividad Física Extracurricular, en los Colegios Municipales, Juan Pablo II, Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio San Jorge, de la comuna de Las Condes.

Análisis resultados hombres

B) Alumnos que realizan actividad física extracurricular

1) Usted, ¿Realiza Actividad Física fuera del horario de clases?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	25	56%
NO	6	13%
A VECES	14	31%
Total	45	

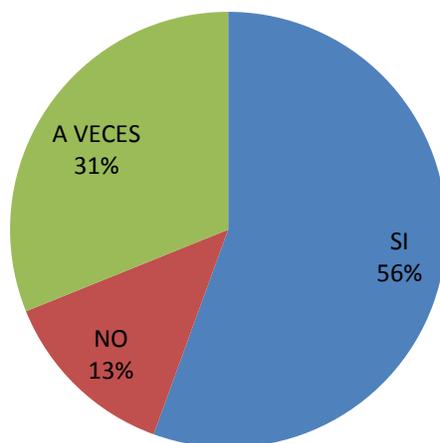


GRAFICO 1

De un total de 45 alumnos encuestados, 25 equivalente al 56% dijeron que si realizaban actividad física extracurricular, 8 alumnos son del Liceo Rafael Soto Mayor (LSM) 9 alumnos del colegio Juan Pablo II (JP II) y 8 alumnos del colegio San Jorge De Las Condes (SJDC), de un total de 15 alumnos por colegio.

De un total de 6 alumnos (13%) que no realizaban actividad física extracurricular, del Liceo Rafael Soto Mayor no se encuentran alumnos, en el Colegio San Jorge 4 y del colegio Juan Pablo II 2 alumnos.

Con un (31%) 14 alumnos que respondieron a veces, 7 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 3 al Colegio San Jorge y 4 al Colegio Juan Pablo II.

De acuerdo al gráfico anterior se pudo inferir que la gran mayoría de los alumnos si realizan actividad física o a veces realizan, es por este motivo que se ve una motivación por parte de los alumnos a realizar actividad física extracurricular. Cabe destacar que en el Liceo Rafael Soto Mayor todos los alumnos realizan actividad física extracurricular, mientras que los otros dos colegios 6 alumnos no realizan actividad física fuera del horario de clase.

2) Siente que al realizar una actividad física fuera del horario de clases es beneficioso para su salud?

ES BENEFICIOSO	NO ES BENEFICIOSO	TOTAL
41	4	45
91%	9%	

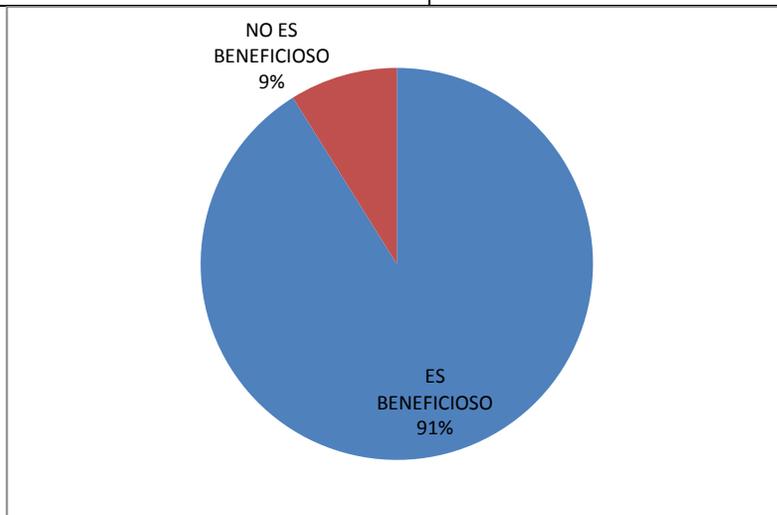


GRAFICO 2

De 45 alumnos, 41 alumnos (91%) su respuesta fue que realizar actividad física fuera de su horario de clases es beneficioso para su salud, del Liceo Rafael Soto Mayor 14 alumnos dicen que si es beneficioso para su salud, al igual que en el colegio Juan Pablo II (14) y por último el colegio San Jorge con 13 alumnos.

Los 4 alumnos (9%) que su respuesta fue no, 2 Son del Colegio San Jorge, del Liceo Rafael Soto Mayor 1 alumno al igual que del colegio Juan Pablo II.

En esta pregunta se puede ver que la gran mayoría de los alumnos cree que es beneficiosa para la salud la actividad física extracurricular, ya que los estudios avalan la respuesta dada por los estudiantes. Sin lugar a duda, a pesar de esto, se estima que 20 alumnos es mucho que sólo a veces o nunca realizan actividad física extracurricular. Por tanto hay alumnos que creen que es beneficioso, pero no hacen actividad física extracurricular.

3) Cuanto tiempo le dedica a dichas actividades físicas o deportes

MINUTOS	HORAS(as)	TOTAL
13	32	45
29%	71%	

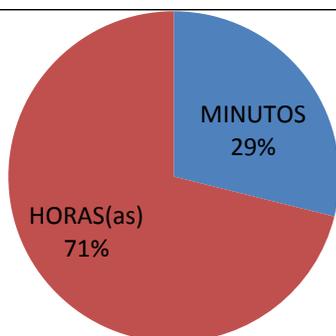


GRAFICO 3

En cuanto el tiempo que se destina , 13 alumnos (29%) dedican menos de una hora a realizar actividad física o deportes , del cual 1 alumno pertenece al Liceo Rafael Soto Mayor , 9 alumnos al Colegio San Jorge y 3 alumnos al colegio Juan Pablo II.

De 32 alumnos (71%) que si destinan más de una hora a actividad física y deportes fuera del horario de clases , 14 alumnos corresponden al Liceo Rafael Soto Mayor , 6 alumnos al colegio San Jorge y 12 alumnos al colegio Juan Pablo II.

Según Piéron y Ruiz (2010), el 16% de las niñas españolas entre 12 y 17 años realizan la cantidad de actividad física recomendada para su edad, es decir, 60 minutos de ejercicio al día, al menos cinco días a la semana. Es por este motivo que los adolescentes encuestados se encuentran en el rango óptimo de acuerdo a lo expresado por el autor, ya que 71%, equivalente a 32 alumnos realiza más de una horade actividad física.

C) Rol que cumple la familia en cuanto a la motivación, para realizar actividad física extracurricular

1) Usted, considera que su familia lo motiva a realizar actividad física cuando no está en el colegio?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	27	60%
NO	7	16%
A VECES	11	24%
Total	45	

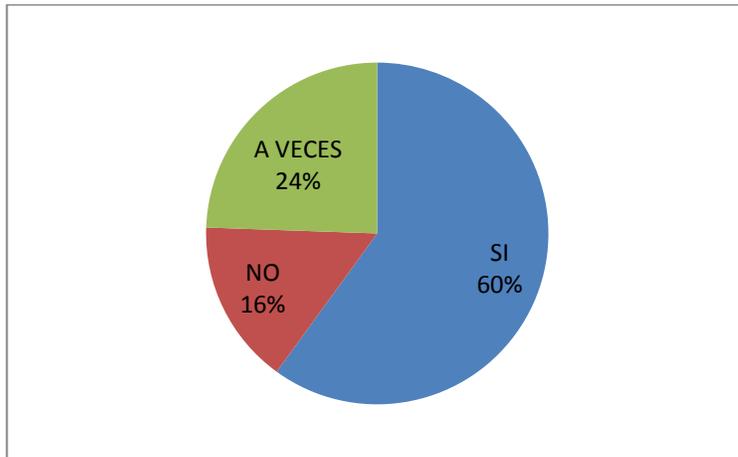


GRAFICO 4

Con un total de 45 alumnos encuestados 27 alumnos (60%) son motivados por sus familias a realizar actividades deportivas fuera de horario de clases, del Liceo Rafael Soto Mayor 6 alumnos respondieron que si, del colegio San Jorge 11 alumnos y del colegio Juan Pablo II 10.

De 7 alumnos (16%) que dijeron no son motivados por sus familias a realizar deportes extracurriculares, 1 alumno del Liceo Rafael Soto Mayor, 2 del colegio San Jorge y 4 alumnos del colegio Juan Pablo II.

De 11 alumnos (24%) a veces son motivados por sus familias a realizar deportes fuera de horario de clases, 8 alumnos del Liceo Rafael Soto Mayor, 2 alumnos del colegio San Jorge y 1 alumno del colegio Juan Pablo II.

Con estos resultados se puede observar que más de la mitad de los alumnos tienen apoyo familiar y son motivados a realizar actividad física extracurricular, sin lugar a dudas hay un importantegrupode alumnos (18) que solo a veces o simplemente no son motivados por sus padres, que claramente son aquellos estudiantes que no realizan actividad física fuera del horario de clase según la pregunta 1.

El hábito de práctica deportiva de los padres favorece una mayor participación deportiva por parte de sus hijos ya que, como se ha comprobado en numerosos estudios (Blasco, 1994; Casimiro & Piéron, 2001; Puig & Campomar, 2003), los padres ejercen una gran influencia en los hábitos deportivos de sus hijos.

Tal y como destaca García Ferrando (2006) es tres veces más probable que un niño haga deporte cuando su padre o madre son practicantes. Su propio ejemplo influye positivamente, así como facilita su apoyo a todos los niveles (económico, logístico y motivacional)

2) Usted, realiza actividad física con su madre?

OPCIÓN	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	2	4%
NO	35	78%
A VECES	8	18%
Total	45	

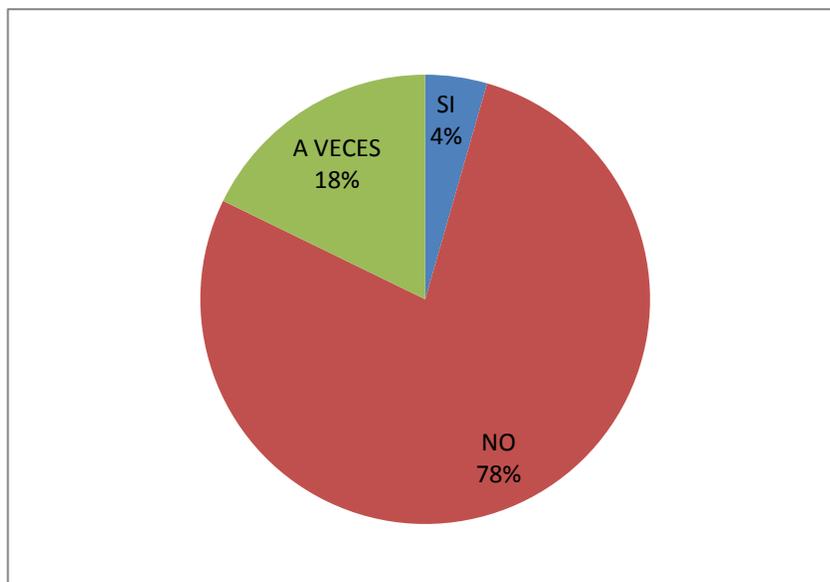


GRAFICO 5

De los 45 alumnos encuestados, 2 alumnos (4%) del colegio San Jorge si realiza actividad física con su madre, de los 3 colegios encuestados.

De 35 alumnos (78%) que aseguran no realizar actividad física con su madre, 13 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 10 al colegio San Jorge y 12 al Colegio Juan Pablo II.

De 8 encuestados (18%) respondieron que solo a veces realizan actividad física con su madre, 2 encuestados del Liceo Rafael Soto Mayor y 3 de los colegios San Jorge y Juan Pablo II.

Se puede observar que la gran mayoría de los estudiantes nunca realizan actividad física con su madre, claramente se ve reflejado que los estudiantes hombres no comparten la actividad física con su madre.

Una de las razones importantes, según Salina & Vio, (2003) las horas de actividad física en los jardines infantiles y colegios los han reducido al mínimo. Y en el caso de los adultos, el horario de trabajo se ha prolongado y en Santiago de Chile, por ejemplo, se trabaja como promedio, más de 10 horas diarias. Mas el tiempo de transporte a él y las horas dedicadas a la televisión, prácticamente no queda tiempo libre para realizar actividades físicas. Es por lo anterior que los padres no tienen tiempo para realizar actividad física con sus hijos.

3) Usted, realiza actividad física con su padre?

OPCIÓN	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	7	16%
NO	24	53%
A VECES	14	31%
Total	45	

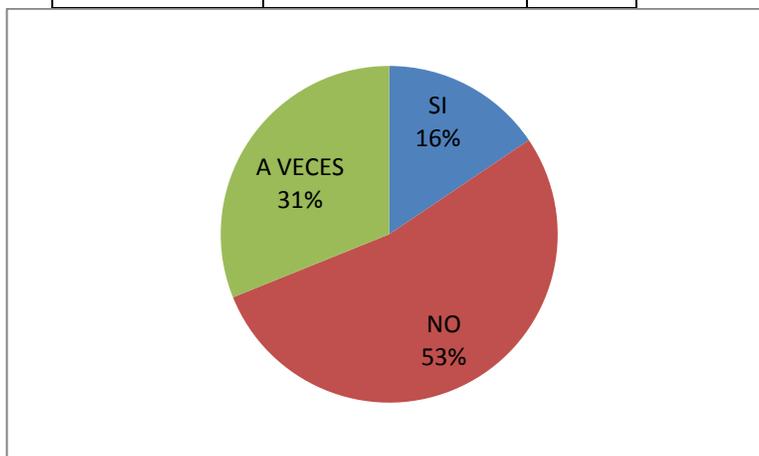


GRAFICO 6

Con un total de 7 alumnos (16%) que aseguran realizar actividad física con su padre, 2 son del Liceo Rafael Soto Mayor al igual que en el colegio Juan Pablo II y 3 del colegio San Jorge.

De 45 alumnos, 24 alumnos (53%) afirmaron que no realizan actividad física con su padre, 8 del Liceo Rafael Soto Mayor, 9 del colegio San Jorge y del colegio Juan Pablo II.

El (31%) que equivale a 14 alumnos, su respuesta fue que a veces realizan actividad física con su padre, 5 alumnos del Liceo Rafael Soto Mayor, 3 del colegio San Jorge y 6 alumnos del colegio Juan Pablo II. De esto de un total de 45 alumnos encuestados.

En este gráfico, se observa que a pesar de tener la figura paterna, más de la mitad de los estudiante no realiza actividad física con su padre. Podemos observar que de todas formas, sólo 7 alumnos si realizan actividad física, muy coincidente con la pregunta anterior, que 2 alumnos si realizaban actividad física con la madre.

De acuerdo a lo observado en él gráfico, 24 alumnos no realizan actividad física con su padre, una razón importante según Martín, Zurita, Delgado, Fernández y Antequera (2008) es que las actividades en familia tienden a disminuir cuando aumenta la edad de los adolescentes y, curiosamente, la que menos comparten es hacer actividades físico-deportivas juntas.

4) Sus padres apoyan la participación en campeonatos?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	35	78%
NO	4	9%
A VECES	6	13%
Total	45	

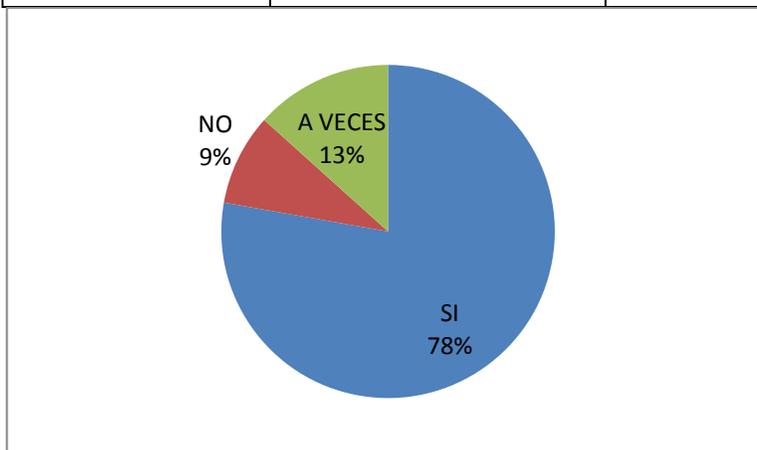


GRAFICO 7

Con el total de encuestados de 45 alumnos, 35 dicen que si son apoyados en la participación de campeonatos por sus padres, de estos, 10 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 11 al colegio San Jorge y 14 al colegio Juan Pablo II.

4 encuestados aseguran no tener apoyo de sus padres en la participación de campeonatos, 2 del Liceo Rafael Soto Mayor y 2 del colegio San Jorge.

Y de los alumnos que su respuesta fue a veces ser apoyados por sus padres en campeonatos, 3 del Liceo Rafael Soto Mayor, 2 del Colegio San Jorge y 1 del colegio Juan Pablo II.

Se observa que la gran mayoría de los estudiantes son apoyados por los padres en campeonatos equitativamente según los 3 colegios. Hay que descartar el colegio Juan Pablo II, en donde los estudiantes aseguran que son apoyados o a veces apoyados en la participación de campeonatos.

La motivación principal de los padres es ver competir a sus hijos, además tal y como destaca García Ferrando (2006) es tres veces más probable que un niño haga deporte cuando su padre o madre son practicantes. Su propio ejemplo influye positivamente, así como facilita su apoyo a todos los niveles (económico, logístico y motivacional). Del mismo modo es fundamental el hecho de que “la familia, como componente estructural más pequeño de la sociedad y de vital significación para el desarrollo integral de los estudiantes, va a tener un papel decisivo en su formación. (Ojeda del Valle, M. 2012).

D) Papel que juega la clase Educación Física en cuanto a la motivación para realizar actividad física extracurricular

- 1) Para Ud., La clase de educación física es una motivación para realizar actividad física extracurricular o fuera de esta?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	22	49%
NO	7	16%
EN ALGUNOS CASOS	16	36%
Total	45	

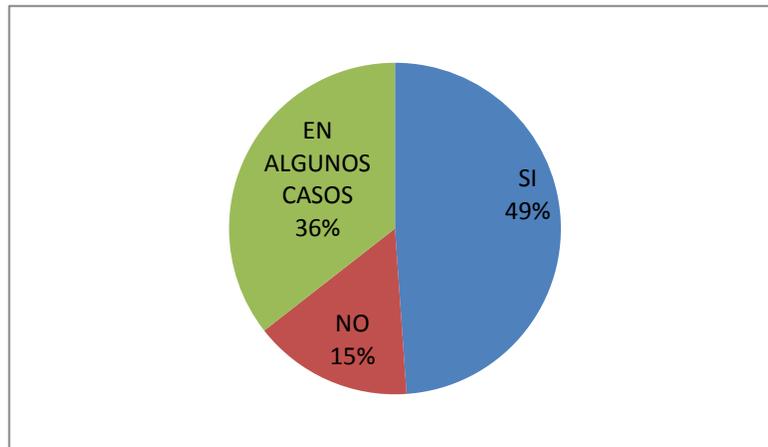


GRAFICO 8

La cantidad de alumnos que su respuesta fue SI equivale a 22 alumnos (49%), el cual arrojo 7 alumnos del Liceo Soto mayor, 7 alumnos del Colegio San Jorge y 8 alumnos del colegio Juan Pablo II.

De un total de 7 alumnos que respondieron que NO recibían motivación para realizar actividad física extracurricular, 4 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 2 al colegio San Jorge y 1 al Juan Pablo II.

De 16 estudiantes que respondieron que en algunos casos es la clase de educación física es una motivación a realizar actividad física extracurricular, 4 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor y 6 estudiantes del colegio San Jorge y Juan Pablo II.

La mitad de los estudiantes considera que la clase de educación física es una motivación para realizar actividad física fuera del horario de clase, si a este porcentaje se le incluye los alumnos que a veces encuentran que las clases son una motivación, se podría decir que la gran mayoría si considera una motivación para la realización de esta.

Es una motivación porque es una instancia donde los alumnos pueden ver reflejadas sus capacidades que los motivan a la realización de actividades extra programáticas. Dejando en claro que el entrenador cumple un rol importante sobre el compromiso con la actividad física. (Antolín Suarez et al., 2009)

Además Hansen, Larson y Walker, (citado por Antolín Suarez et al., 2009, p.267) nos dice que a mayoría de programas extraescolares tienen a cargo personas adultas y responsables, que apoyan los distintos procesos de crecimiento de los alumnos, además estas personas deberán tener mucha iniciativa y compromiso para que los adolescente no abandonen las practicas extracurriculares.

Incidencia del horario de clase para la actividad física extracurricular

1) Para Ud., el horario académico, ¿Interfiere en la actividad física fuera del horario de clases?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	20	44%
NO	14	31%
A VECES	11	24%
Total	45	

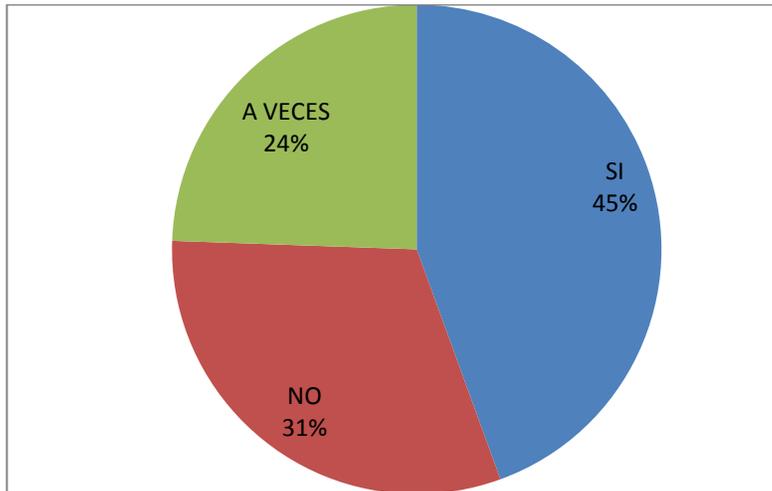


GRAFICO 9

Respecto a si el horario académico interfiere en la actividad física extracurricular 20 estudiantes responden a que SI, 5 del Liceo Rafael Soto Mayor, 7 alumnos del colegio San Jorge y 8 al Juan Pablo II.

A los alumnos encuestados que su respuesta fue que NO interfiere el horario académico a la realización de actividad extracurricular, 6 son el Juan Pablo II y 4 del colegio san Jorge y 4 Liceo Rafael Soto Mayor.

Alumnos que se refieren a que a veces el horario académico interfiere en la realización de actividad física extracurricular, 6 corresponden al Liceo Rafael Soto Mayor, 4 al San Jorge y 1 al Juan Pablo II.

Se observa que los alumnos tienen una opinión dispersa de acuerdo a si el horario académico interfiere en la actividad física fuera del horario de clase, la gran mayoría piensa que sí y a veces interfiere en esta. Esto es debido a la gran demanda de tiempo en las labores académicas extracurriculares (tareas, pruebas trabajo).

Rol que juega el profesor de Educación física en cuanto a la motivación, para realizar actividad Física extracurricular.

1) ¿Su profesor de Educación Física realiza talleres o actividades extra programáticas que le motiven a practicar actividad física extracurricular?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	32	71%
NO	8	18%
A VECES	5	11%
Total	45	

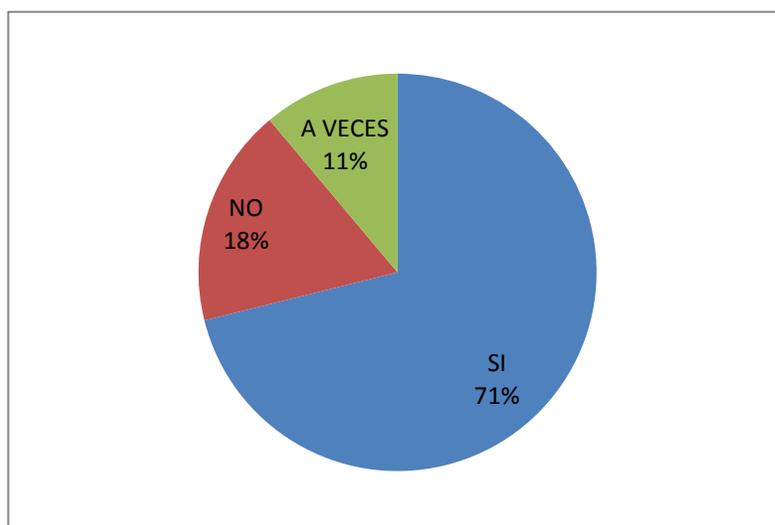


GRAFICO 10

Un número de 32 estudiantes aseguran que SI les motivan los talleres realizados extracurricularmente por el profesor, 11 del Liceo Rafael Soto Mayor, 9 colegio San Jorge y 12 del Juan Pablo II.

Respecto a los alumnos que no se sienten motivados a realizar talleres extracurriculares por el profesor, 2 corresponden al colegio Juan Pablo II y 3 al liceo Rafael Soto Mayor y colegio San Jorge respectivamente.

Para concluir 5 alumnos sienten que a veces son motivados para realizar talleres extracurriculares por el profesor, 3 del colegio San Jorge, 1 del Liceo Rafael Soto Mayor y 1 del Juan Pablo II.

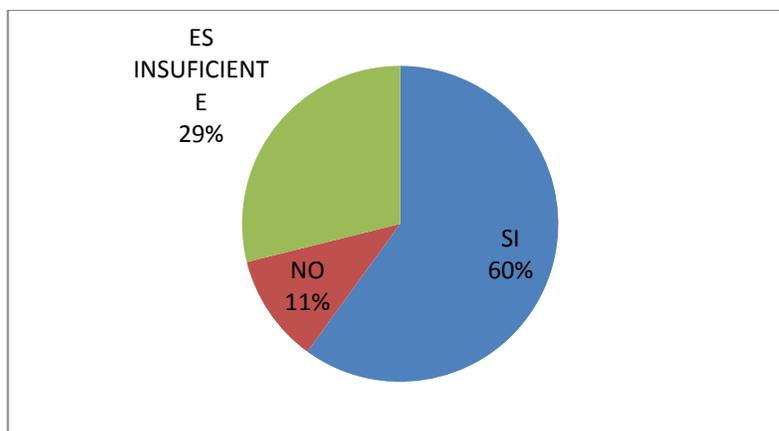
Gran parte de los estudiantes creen que si les motiva los talleres realizados por los profesores, es por este motivo que se puede concluir que es de gran importancia la visión que tienen los alumnos de los profesores al momento de realizar actividades extra programáticas por parte de los alumnos.

Incidencia de los establecimientos educacionales, en base a su infraestructura y materiales, para realizar actividad física extracurricular.

1) Ud., ¿Siente que su establecimiento educacional cuenta con la infraestructura y materiales para realizar actividad física fuera del horario de clases?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	27	60%
NO	5	11%
ES INSUFICIENTE	13	29%
Total	45	

GRAFICO 11



De un total de 45 alumnos encuestados, 27 alumnos consideran que la infraestructura es adecuada para realizar los talleres extracurriculares, de los cuales 8 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 6 al colegio San Jorge y 13 corresponden al Juan Pablo II.

A diferencia del os encuestados que consideran que la infraestructura no es adecuada para realizar talleres extracurriculares, 1 pertenece al colegio Juan Pablo II y 2 pertenecen al colegio San Jorge y Liceo Rafael Soto Mayor respectivamente.

De 13 alumnos que consideran que la infraestructura es insuficiente, 5 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 7 colegio San Jorge y 1 al colegio Juan Pablo II.

Claramente se observa que la infraestructura y materiales influyen para la realización de la actividad física extracurricular, la gran mayoría de los alumnos dicen que si cuentan con materiales para realización de estos.

2) Ud., ¿Considera que aquellos factores influyen en su motivación a la hora de realizar actividad física fuera del horario de clases?

	REPUESTA	PORCENTAJE
SI	26	58%
NO	5	11%
EN ALGUNOS CASOS	14	31%
Total	45	

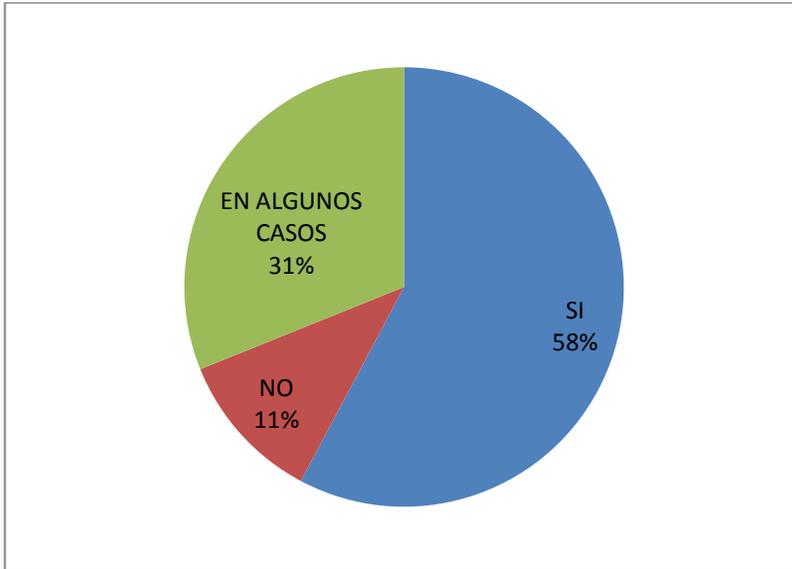


GRAFICO 12

Hablando de infraestructura, de 26 alumnos que si consideran que influye en su motivación para realizar actividad física extracurricular ,7 alumnos pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 6 al colegio San Jorge y 13 del colegio Juan Pablo II.

Alumnos que no consideran que es un factor que influya directamente a la motivación de realizar actividad física extracurricular son un total de 5 estudiantes, 1 pertenece al colegio Juan Pablo II y 2 al Liceo Rafael Soto Mayor, San Jorge respectivamente.

Y por otro lado 14 alumnos consideran que en algunos casos la infraestructura afecta en la motivación para realizar actividad física extracurricular, 6 Liceo Rafael Soto Mayor, 7 del colegio San Jorge y 1 del colegio Juan Pablo II.

La gran mayoría de los estudiantes dicen que si influye la infraestructura y los materiales para la realización de las actividades físicas extracurriculares, sólo 5 estudiantes dicen que no influye. Esto se debe a que la gran mayoría de los colegios tienen actividades extra programáticas y los materiales e infraestructura son indispensables. Según (Garcia, Gutierrez, Martinez, & 2013)

la percepción del entorno físico puede influir en los hábitos de actividad física de los escolares. Así, vivir en una urbanización cerrada o en una zona rural, y la cercanía del colegio y de las instalaciones para el ocio, son interiorizados como facilitadores para la práctica de actividad física, la sensación de inseguridad por el tráfico, los desplazamientos en coche y la sensación de no pertenencia al barrio son percibidos como barreras para la actividad física

Análisis de resultados Mujeres

B) Alumnos(AS) que realizan actividad física extracurricular

1) Usted, ¿Realiza Actividad Física fuera del horario de clases?

OPCIÓN	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	16	35,6%
NO	8	17,8%
A VECES	21	46,7%
	45	

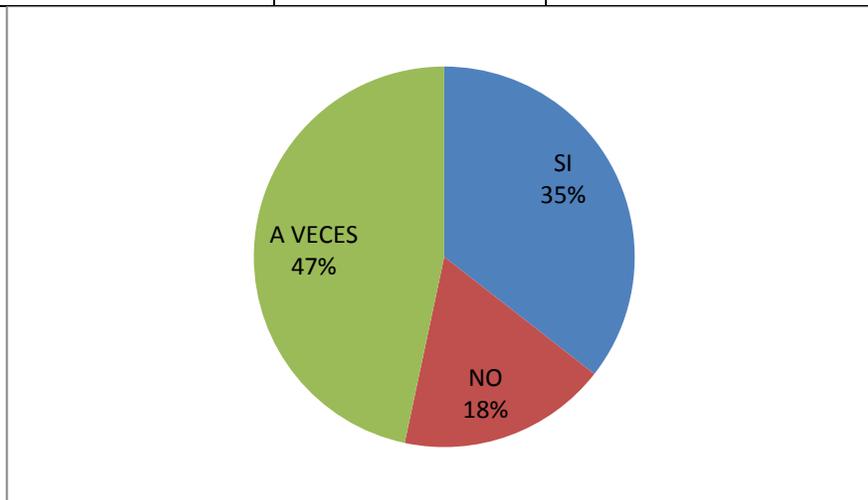


GRAFICO 1

De 16 alumnas (35.6%) que respondieron que si realizan actividad física después del horario de clases, 6 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor y Colegio san Jorge respectivamente y 4 alumnas del colegio Juan Pablo II.

8 alumnas (17.8%) aseguran no realizar actividad física fuera del horario de clases, 2 del Liceo Rafael Soto Mayor y 3 del colegio San Jorge – Juan Pablo II respectivamente.

De 21 alumnas (46.7%) aseguran realizar a veces actividad física fuera del horario de clases, 7 del Liceo Rafael Soto Mayor , 6 del colegio San Jorge y 8 del colegio Juan Pablo II.

Podemos inferir que el mayor porcentaje de encuestadas no realizan o solo a veces actividad física fuera del horario de clases siendo el colegio San Jorge y el colegio Juan Pablo II los que tienen menor actividad fuera del horario de clases, por otro lado el liceo Rafael Sotomayor es el colegio con más cantidad de alumnas que si realizan actividad física extracurricular.

2) Siente que al realizar una actividad física fuera del horario de clases es beneficioso para su salud?

ES BENEFICIOSO	NO ES BENEFICIOSO	TOTAL
40	5	45
89%	11%	

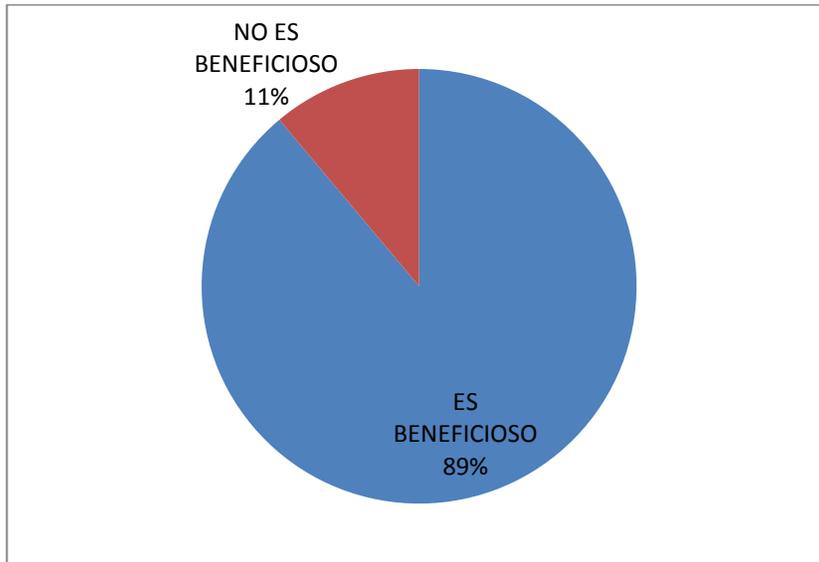


GRAFICO 2

De un total de 45 alumnas 40 consideran que realizar actividad física extracurricular es beneficioso para su salud (89%), 15 alumnas del Liceo Rafael Soto Mayor ,11 del colegio San Jorge y 14 el colegio Juan Pablo II.

5 alumnas consideran que no es beneficioso para su salud realizar actividad física extracurricular (11%) 4 del colegio San Jorge y una el colegio Juan Pablo II.

Se deduce con estos resultados que la mayoría de las alumnas tienen conciencia de lo beneficioso de realizar actividad física, a pesar de eso muchas no realizan o solo a veces realizan actividad física.

3) Cuanto tiempo le dedica a dichas actividades físicas o deportes

MINUTOS	HORAS	TOTAL
21	24	45
47%	53%	

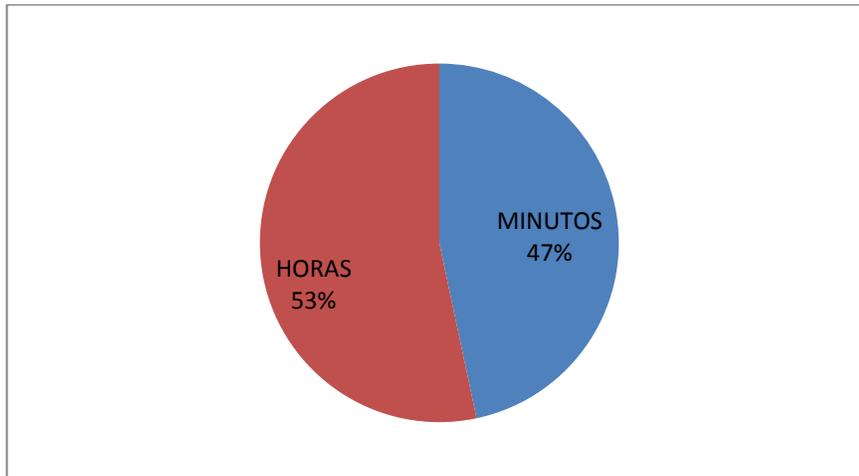


GRAFICO 3

21 alumnas le dedican menos de 1 hora a la actividad física ,4 del Liceo Rafael Soto Mayor ,7 del colegio San –Jorge y 10 del colegio Juan Pablo II.

Por otro lado 24 alumnas le dedican más de 1 hora a la actividad física o deporte, 11 del Liceo Rafael Soto Mayor ,8 del colegio San Jorge y 5 del colegio Juan Pablo II.

C) Rol que cumple la familia en cuanto a la motivación, para realizar actividad física extracurricular

1) Usted, considera que su familia lo motiva a realizar actividad física cuando no está en el colegio?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	37	82,2%
NO	3	6,7%
A VECES	5	11,1%
Total	45	

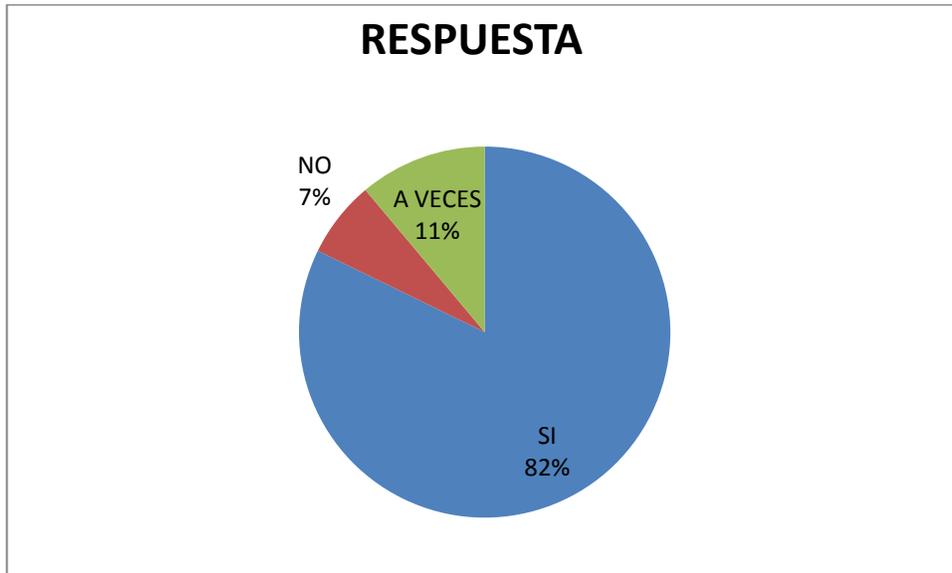


GRAFICO 4

37 alumnas (82%) consideran que si las motivan a realizar actividad física extracurricular ,13 del Liceo Rafael Soto Mayor ,14 del colegio San Jorge y 10 del colegio Juan Pablo II.

Sólo 3 alumnas (6.7%) no consideran que sus familias las motivan a realizar actividad física extracurricular ,1 del colegio San Jorge y del colegio Juan Pablo II.

De 5 (11.1%) alumnas consideran que a veces la familia las motiva a realizar actividad física extracurricular, 2 del Liceo Rafael Soto Mayor y 3 del colegio Juan Pablo II.

El grafico refleja que la mayoría de las alumnas encuestadas si reciben motivación de parte de las familias para realizar actividad física.

2) Usted, realiza actividad física con su madre?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	9	20,0%
NO	20	44,4%
A VECES	16	35,6%
Total	45	



GRAFICO 5

9 alumnas (20%) si realizan actividad física con su madre ,4 Liceo Rafael Soto Mayor ,3 del colegio San Jorge y 2 del colegio Juan Pablo II.

20 alumnas (44%) no realizan actividad física con su madre, 8 Liceo Rafael Soto Mayor, 9 del colegio San Jorge y 3 del colegio Juan Pablo II.

16 alumnas (35,6%) a veces realizan actividad física con su madre, 3 Liceo Rafael Soto Mayor y del colegio San Jorge respectivamente y 10 del colegio Juan Pablo II.

Con los resultados obteneos se puede llegar a la conclusión de que la mayor parte de las alumnas no realiza actividad física con su madre, teniendo en

cuenta si juntamos a las alumnas del sí y a veces tendríamos 29 alumnas que si realizan actividad física con su madre.

3) Usted, ¿realiza actividad física con su padre?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	4	8,9%
NO	33	73,3%
A VECES	8	17,8%
Total	45	

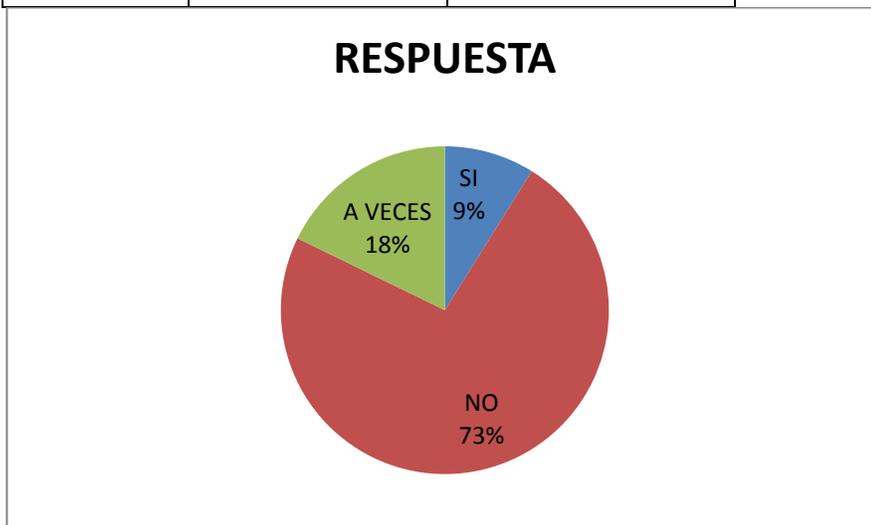


GRAFICO 6

Con un total de 4 alumnas (9%) aseguran realizar actividad física con su padre ,2 del colegio San Jorge y el colegio Juan Pablo II respectivamente.

33 alumnas (73%) no realizan actividad física con su padre, 9 el colegio San Jorge y 12 alumnas del Liceo Rafael Soto Mayor y Juan Pablo II respectivamente.

8 alumnas (18%) aseguran realizar veces actividad física con su padre, 3 Liceo Rafael Soto Mayor, 4 del Colegio San Jorge y 1 el colegio Juan Pablo I.

Con estos resultados se refleja que de todas las alumnas encuestadas de los tres colegios respectivamente la mayoría no realiza actividad física en compañía de su padre.

Como también hay un mínimo de alumnas que aseguran realizar actividad física con su padre.

4) Sus padres apoyan la participación en campeonatos?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	33	73,3%
NO	3	6,7%
A VECES	9	20,0%
Total	45	

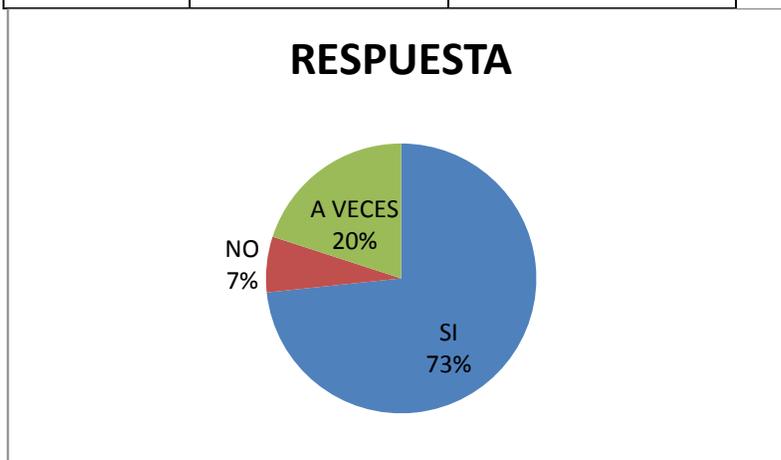


GRAFICO 7

Con el total de encuestados de 45 alumnos, 33 dicen que si son apoyados en la participación de campeonatos por sus padres, de estos, 13 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 12 al colegio San Jorge y 18 al colegio Juan Pablo II.

3 encuestados aseguran no tener apoyo de sus padres en la participación de campeonatos, 0 del Liceo Rafael Soto Mayor, 1 del colegio san Jorge y 1 del colegio Juan Pablo II.

Y de los alumnos que su respuesta fue a veces ser apoyados por sus padres en campeonatos, 2 del Liceo Rafael Soto Mayor, 2 del Colegio San Jorge y 5 del colegio Juan Pablo II.

En esta pregunta se refleja que a las alumnas encuestadas a la mayor parte de las encuestadas de los tres colegios respectivamente encuestados si son apoyadas por sus padres en campeonatos.

Como también se refleja un muy bajo porcentaje de alumnas que no son apoyadas por sus padres.

D) Papel que juega la clase Educación Física en cuanto a la motivación para realizar actividad física extracurricular

- 1) Para Ud., La clase de educación física es una motivación para realizar actividad física Extracurricular o fuera de esta?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	25	55,6%
NO	3	6,7%
EN ALGUNOS CASOS	17	37,8%
Total	45	



GRAFICO 8

La cantidad de alumnas que su respuesta fue SI equivale a 25 alumnas (56%), 8el cual arrojo alumnas del Liceo Soto mayor, 9 alumnas del Colegio San Jorge y 8 alumnas del colegio Juan Pablo II.

De un total de 3 alumnas que respondieron que NO recibían motivación para realizar actividad física extracurricular, 1 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 2 al colegio San Jorge y ninguna al Juan Pablo II.

De 17 estudiantes que respondieron que en algunos casos es la clase de educación física es una motivación a realizar actividad física extracurricular, 6 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor y 4 estudiantes del colegio San Jorge y 7 Juan Pablo II.

Se deduce a la pregunta que la gran mayoría se siente motivado por la clase de Educación Física para realizar actividad física extracurricular, y una clara minoría no se siente motivado por esta.

E) Incidencia del horario de clase para la actividad física extracurricular

1) Para Ud., el horario académico, ¿Interfiere en la actividad física fuera del horario de clases?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	20	44,4%
NO	17	37,8%
A VECES	8	17,8%
Total	45	



GRAFICO 9

Respecto a si el horario académico interfiere en la actividad física extracurricular 20 estudiantes responden a que SI, 10 del Liceo Rafael Soto Mayor, 8 alumnos del colegio San Jorge y 2 al Juan Pablo II.

A los alumnos encuestados que su respuesta fue que NO interfiere el horario académico a la realización de actividad extracurricular, de 17 totales, 8 son el Juan Pablo II, 5 del colegio san Jorge y 4 Liceo Rafael Soto Mayor.

De 8 alumnos que se refieren a que a veces el horario académico interfiere en la realización de actividad física extracurricular, 1 corresponden al Liceo Rafael Soto Mayor, 2 del San Jorge y 5 al Juan Pablo II.

En base a las respuestas, se infiere que para la mayoría de los alumnos, el horario interfiere o bien podría ser un obstáculo para la realización de actividad física extracurricular.

F) Rol que juega el profesor de Educación física en cuanto a la motivación, para realizar actividad física extracurricular.

1) ¿Su profesor de Educación Física realiza talleres o actividades extra programáticas que le motiven a practicar actividad física extracurricular?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	25	55,6%
NO	11	24,4%
A VECES	9	20,0%
Total	45	



GRAFICO 10

Un número de 25 estudiantes aseguran que si les motivan los talleres realizados extracurricularmente por el profesor, 7 del Liceo Rafael Soto Mayor, 8 colegio San Jorge y 10 del Juan Pablo II.

Respecto a las alumnas que no se sienten motivadas a realizar talleres extracurriculares por el profesor, ninguna corresponden al colegio Juan Pablo II y 6 al liceo Rafael Soto Mayor y 5 colegio San Jorge.

Para concluir 9 alumnas sienten que a veces son motivados para realizar talleres extracurriculares por el profesor, 2 colegio San Jorge, 2 del Liceo Rafael Soto Mayor y 5 Juan Pablo II.

Se infiere con las respuestas anteriores que el profesor adquiere un rol de motivación en sus talleres o bien actividades extra programáticas, para que los alumnos realicen actividad física extracurricular. Sin embargo un porcentaje no menor no siente que el profesor realice actividades extra programáticas.

G) Incidencia de los establecimientos educacionales, en base a su infraestructura y materiales,

para realizar actividad física extracurricular.

1) Ud., ¿Siente que su establecimiento educacional cuenta con la infraestructura y materiales para realizar actividad física fuera del horario de clases?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	24	53,3%
NO	8	17,8%
ES INSUFICIENTE	13	28,9%
Total	45	

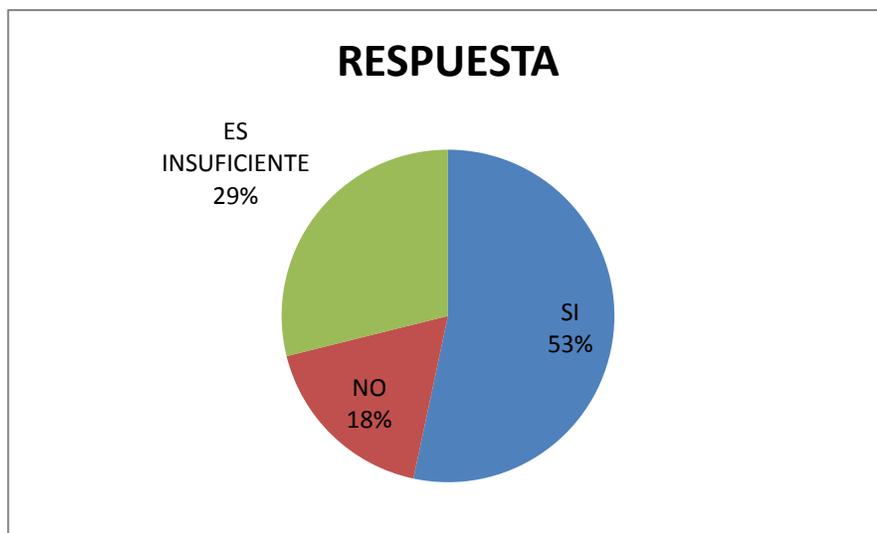


GRAFICO 11

De un total de 45 alumnas encuestadas, 27 alumnas consideran que la infraestructura es adecuada para realizar los talleres extracurriculares, de los cuales 9 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 8 al colegio San Jorge y 7 corresponden al Juan Pablo II.

A diferencia de las encuestadas que consideran que la infraestructura no es adecuada para realizar talleres extracurriculares, de un total de 8 alumnas, 1 pertenece al colegio Juan Pablo II, 2 pertenecen al colegio San Jorge y 5 Liceo Rafael Soto Mayor.

De 13 alumnas que consideran que la infraestructura es insuficiente, 1 pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor, 5 colegio San Jorge y 7 al colegio Juan Pablo II.

Analizando la pregunta anterior y sus respuestas, hay una brecha muy pareja en cuanto a los que opinan que el establecimiento cumple con infraestructura adecuada, y los que responden que no, o si bien es insuficiente. Con esto se infiere que hay una gran disconformidad de alumnos en cuanto a infraestructura.

2) Ud., ¿Considera que aquellos factores influyen en su motivación a la hora de realizar actividad física fuera del horario de clases?

	RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	28	62,2%
NO	2	4,4%
EN ALGUNOS CASOS	15	33,3%
Total	45	



GRAFICO 12

Hablando de infraestructura, de 28 alumnas que si consideran que influye en su motivación para realizar actividad física extracurricular ,9 alumnas pertenecen al Liceo Rafael Soto Mayor. 10 al colegio San Jorge y 9 del colegio Juan Pablo II.

Alumnas que no consideran que sea un factor que influya directamente a la motivación de realizar actividad física extracurricular son un total de 2 estudiantes, 2 pertenece al colegio Juan Pablo II y ninguna al Liceo Rafael Soto Mayor y San Jorge respectivamente.

Y por otro lado 15 alumnas consideran que en algunos casos la infraestructura afecta en la motivación para realizar actividad física extracurricular, 6 Liceo Rafael Soto Mayor, 5 del colegio San Jorge y 4 del colegio Juan Pablo II.

Análisis general

De acuerdo a la recolección de la información aportada en los instrumentos aplicados se puede inferir que la mayoría de los alumnos encuestados si realizan actividad física extracurricular, de un total de 45 hombres, 25 realizan. A diferencia de las mujeres que solo 16 mujeres de un total de 45 hacen actividad física extracurricular.

Con estos resultados se ve reflejada que la motivación masculina es más predominante que la femenina en cuanto a la motivación para realizar actividad física extracurricular. Dicho lo anterior, se puede observar una contradicción según lo expresado por las mujeres, ya que la gran mayoría de estas dice no hacer actividad física, pero a la vez dicen que es beneficioso para la salud realizar esta. Según Salinas y Vio (2003) expresa que un 93% de las mujeres no realiza actividad física en su tiempo libre y el porcentaje ascendía en un 97% en mujeres de bajo nivel socioeconómico.

Además (Cassio,Gomez, Hespagnol, & Yañez,2014) expresan que los adolescentes están adoptando estilos de vida menos activos, lo cual está favoreciendo la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, independiente de la edad, género y factores socioculturales.

De igual modo según Álvarez et al. (2012) se puede observar un elevado índice de interés por realizar actividad física, pero esto no se ve reflejado al momento de practicarla, es decir de los niños y niñas que quieren realizar actividad física, no todos lo llevan a la práctica realmente, esto se debe a la exigencias de los estudios. Es por lo anterior que la cantidad de horas destinadas a la actividad física son muy bajas según la encuesta realizada a 45 hombres y 45 mujeres.

De acuerdo al objetivo específico, el cual era determinar el grado de motivación que aporta la familia, en 37 mujeres equivalente al 82% si reciben motivación familiar. En cuanto a la encuesta realizada a hombres, un 60% equivalente a

27 alumnos dice que si recibe una motivación por parte de su familia y de igual forma son incentivados a participar en los campeonatos por parte de los padres. A pesar de estos resultados las mujeres y hombres nos dejan en claro que la gran mayoría no realiza actividad física ni con su madre y tampoco el padre, si no que de manera independiente o por parte de las actividades extracurriculares del colegio.

De acuerdo con los objetivos de la motivación de profesor, el horario académico, y sí la clase de educación física incide en cuanto a la realización de actividad física extracurricular, se infiere que para las mujeres la clase de educación física si es una motivación con un 56%, pero a su vez el horario académico incide en la no realización de actividad física ya que en su mayoría, un total de 28 mujeres de 45 encuestadas expresan que el horario académico influye en la realización de actividad física. Del mismo modo los hombre representa un porcentaje similar, 31 de ellos dicen que el horario académico interfiere en la actividad física extracurricular. Lo anteriormente nombrado se avala por Álvarez et al. (2012) que expresa que la no realización de actividad física se debe a la exigencia en los estudios. De igual modo la motivación de profesor y los talleres deportivos son fundamentales a la hora de la realización de la actividad física, ya que más de la mitad de las mujeres opinan que si influye, en cuanto a los hombre 37 alumnos de un total de 45 opinan que si es fundamental. De acuerdo a lo expresado por el Ministerio de Educación (2011) el docente juega un papel sociabilizador y motivador, facilitando las instancias de convivencia y las relaciones en diferentes situaciones.

Con estos resultados se puede concluir que la infraestructura y lo materiales en los establecimientos educacionales influyen en la motivación de los adolescentes en la realización de actividad física extracurricular. Esto se ve reflejado en que 40 alumnos creen que estos factores si o en algunos casos influye, mientras que 43 mujeres expresan que estos factores influyen en la

motivación. Por otro lado más de la mitad de los alumnos 60% sienten que cuentan con la infraestructura adecuada para realizar actividad física extracurricular y en mujeres un 53% lo afirman. Es por lo anterior, que la motivación está muy relacionada con el alcance de los materiales e infraestructura para desarrollar la actividad física extracurricular. Según (García 2007), las características de la infraestructura física de las escuelas contribuye a la conformación de los ambientes en los cuales aprenden los niños para poder lograr los objetivos propuestos.

Conclusión general

Finalmente es posible concluir que:

- 1.- La cantidad de alumnos que si realizan actividad física fuera del horario de clases fue mayor en hombres, por otro lado, las mujeres mostraron una realización de actividad física más intermitente.
- 2.- La motivación se ve reflejada mayormente en el género masculino, a diferencia de las mujeres que si son motivadas por sus familias en su mayoría pero aun así aseguran no realizar o solo a veces actividad física extracurricularmente.
- 3.- Tanto en hombre como en mujeres, se concluye que la clase de educación física si es un motivador para realizar actividad física fuera del horario de clases.
- 4.- Hombre y mujeres concluyen de igual forma en que el horario en que se realiza la actividad física extracurricular si puede afectar en la motivación ya que por la carga académica muchas veces imposibilita la realización de actividades deportivas fuera del horario de clases.

5.- Ambos géneros de alumnos si estiman que el profesor es una influencia para la motivación para realizar actividad física extracurricular ya que el docente es el motivador y busca generar aspectos socializadores que ayudan a influir en los alumnos.

6.- En cuanto a infraestructura y materiales se puede concluir que tanto hombres y mujeres consideran que si es una motivación, ya que una buena infraestructura y materiales generan buenos espacios para poder desarrollar actividad física y estimular el aprendizaje.

Por último para la mayoría de alumnos y alumnas encuestadas tienen consciencia de los beneficios de la realización de actividad física independiente que no todos realizan. En tanto la clase de educación física, rol del profesor, horario académico e infraestructura si son aspectos que motivan a los alumnos a realizar actividad física extracurricular.

Bibliografía.

Aliño, M., López, J., & Navarro, R. (2006). Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. *revista cubana de medicina general integral* .

Aguirre de Vergara, M. (2011). *El docente como facilitador y mediador*. (IV Congreso de Calidad Educativa). Universidad San Francisco de Quito, Instituto de Enseñanza y Aprendizaje, Quito, Ecuador.

Aedo, C. (2010). <http://www.economiaynegocios.uahurtado.cl/>. Obtenido de: <http://www.economiaynegocios.uahurtado.cl/wp-content/uploads/2010/07/inv125.pdf>

A.A.V.V. (2007). Estudio A.V.E.N.A. (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes). España: Fondo de Investigaciones Sanitarias (Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Sanidad y Consumo).

A.A.V.V. (2007). Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad). Estrategia NAOS. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Ministerio de Educación.

A.A.V.V. (2009). Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid. *Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid*, 15(2).

Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: promolibro.

Buhring B, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinacion no experimental de la conducta sedentaria de los escolares. *Revista Chilena de nutrición* , 23-30.

Estrada, C., Cruz, J. L., & Ramón, M. (2010). Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la comunidad de Madrid. *Promocion de la salud y precencion de Madrid* .

Elmer Garita Azofeifa, (2006). Motivos de la participación y satisfacción en la actividad física. El ejercicio físico y deporte. Consultado 14 de Septiembre de 2016 de revista en ciencias del movimiento humano y salud. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266>.

El blog del maestro de Educación Física. Recuperado de <http://elblogdelmaestroef.blogspot.cl/2011/01/vari0s-autores-definene-la-educacion.html>

Gutierrez, M., Martinez, M., & Garcia, U. (2013). Percepcion del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. *Gac Saint* , 34-40.

Gutierrez, M., Martinez, M., & Garcia, U. (2013). *Percepcion del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. Gac Saint* , 34-40.

García, A., et al. (2007). Infraestructura escolar en las primarias y secundarias de México. México, D. F.: INEE; Schmelkes, S. (1997). La calidad de la educación primaria. Un estudio de caso. México: FCE.

Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Americas. *Revista Panamericana de salud publica* .

López Chicharro J. (2013). Aspectos Fisiológicos del Ejercicio Físico en la Edad Infantil. En José López Chicharro y Almudena Fernández Vaquero, *Fisiología del Ejercicio*, (3rd ed, p.593). Buenos Aires, Argentina: Ed. Médica Panamericana.

Liberman, C. (2013). Prevalencia e Incidencia de los principales trastornos Endocrinos y Metabólicos. *Rev. Med. Clin. Condes*, 24(5) 739.

León, C. (2000). Influencia del sexo en la práctica deportiva. *Biología de la mujer deportista. Arbor* , 249-263 pp.

Lemdo, 1M. Por qué fracasan los profesores. Ed. Magisterio español, Madrid 1973.

Moral, J., Martínez, E., & Grao, A. (2014). *Motivaciones para la práctica de la actividad física en adolescente*. Sevilla: Wanceulen.

Moreno, J. A., & Carvallo, E. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. *Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* , 309-312.

Muñoz, D. (2008). La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la salud. *Revista digital-Buenos aires* , 1-2.

Muyor, J. M., Águila, C., & Sicilia, A. y. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad* , 67-80.

Navas, F.T. (Enero de 2010). *Efdeportes.com*. Obtenido de: <http://www.efdeportes.com/edf140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>.

Ojeda del Valle, M. (2012). *Salud, ambiente y desarrollo: a propósito de una investigación de salud escolar*. Vol 50, N°3. Cuba.

Official Records of the World Health Organization. (1946). Summary Report On Proceedings Minutes And Final Acts Of The International Health Conference. N° 2 p. 100.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra, Suiza: OMS.

Parra Jimenez, A., Olivia Delgado, A., & Antolín Suarez, L. (2009). Revista científica de America Latica. *Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente* , 265-275.

Perinat-Macerez, A. Tarabay-Yunez, F. (2008). *Educación y desarrollo humano en América Latina: reflexiones desde la Psicología Cultural*. V7, N°3. España.

PancorboArencibia E., Pancorbo Sandoval A. (2011). Bases Fisiológicas del Ejercicio. El Consumo Máximo de Oxígeno Relativo, Principal Indicador Funcional de la Salud. En Armando Pancorbo Sandoval y Elizabeth PancorboArencibia. *Actividad Física en la Prevención y Tratamiento de la Enfermedad Cardiometabolica. La Dosis del Ejercicio Cardiosaludable*, (p.18). Madrid, España: IMC.

Rodriguez, G., Garrido, M., Mayorga, J., & Ruiz, J. (2013). *Asociación entre las características del entorno de residencia y la actividad física*. *Gac Saint* , 487-493.

Raimann, X. (2011). Obesidad y sus Complicaciones. *Rev. Med. Clin. Condes*, 22(1) 20-21.

Salinas, J., & Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Revista Panamericana de salud* .

Sepulveda, D. (1998). Hacia una definición de indicadores de seguridad residencial. *Revista Invi* , 69-83.

Saavedra, C. (2006). Fisiología Molecular del Ejercicio: Una Ventana de Esperanza al Control de los Factores Riesgo y las Enfermedades Crónicas Modernas, p 4-5.

Zuriza, R. (2009). Diferencias significativas entre el hombre y la mujer deportista en cuanto a la capacidad de rendimiento deportivo. *Revista digital innovación y experiencias educativas* .

Anexos.



Grado de Motivación Frente a la Actividad Física Extracurricular de Adolescentes de 14 Años de Género Masculino y Femenino en Tres Colegios Municipales Subvencionados del Sector Oriente de Santiago.

Encuesta Tesis:

a) Ítem de Identificación Personal.

1.- Nombre:

2.- Edad :

3.- Establecimiento:

4.-Género :

b) Alumnos (as) que realizan Actividad Física Extracurricular.

5.- ¿Realizas Actividad Física fuera del horario de clases?

Sí.

No.

A veces.

6.-¿Sientes que al realizar Actividad Física fuera del horario de clases es beneficioso para su salud?

Si es beneficioso.

No es beneficioso.

7.-¿Cuánto tiempo le dedica a dichas Actividades Físicas o Deportes?

Minutos.

Hora (as).

c) Rol de la familia y su incidencia en la motivación, para realizar Actividad Física Extracurricular.

8.- ¿Consideras que su familia lo motiva a realizar Actividad Física cuando no está en el Colegio?

Sí.

No.

A veces.

9.- ¿Realizas Actividad Física con su madre?

Sí.

No.

A veces.

10.- ¿Realizas Actividad Física con su padre?

Sí.

No.

A veces.

11.- ¿Tus padres apoyan su participación en campeonatos?

Sí.

No.

A veces.

d) Papel de la clase Educación Física y su incidencia en la motivación de los alumnos (as), para realizar Actividad Física Extracurricular.

12.- Para ti, ¿La clase de Educación Física es una motivación para realizar Actividad Física Extracurricular o fuera de esta?

Sí.

No.

En algunos casos.

e) Horario académico y su incidencia en la motivación, para realizar Actividad Física Extracurricular.

13.-Para ti, el horario académico, ¿interfiere en la realización de Actividad Física fuera del horario de clases?

Sí.

No.

A veces.

f) Rol del Profesor de Educación Física y su incidencia en el grado de motivación, para realizar Actividad Física Extracurricular entre los alumnos (as).

14.- ¿Tu Profesor de Educación Física realiza talleres o actividades extraprogramáticas que lo motiven a practicar Actividad Física Extracurricular?

Sí.

No.

A veces.

g) Infraestructura y materiales de los establecimientos educacionales y su participación en el grado de motivación que provoca en los alumnos (as), para realizar Actividad Física Extracurricular.

15.- ¿Sientes que su establecimiento educacional cuenta con la infraestructura y materiales para realizar Actividad Física fuera del horario de clases?

Sí.

No.

Es insuficiente.

16.- ¿Consideras que aquellos factores influyen en su motivación a la hora de realizar Actividad Física fuera del horario de clases?

Sí.

No.

En algunos casos.



Carta de Consentimiento Informado

Grado de Motivación Frente a la Actividad Física Extracurricular de Adolescentes de 14 Años de Género Masculino y Femenino en Tres Colegios Municipales Subvencionados del Sector Oriente de Santiago.

Este trabajo investigativo, en particular la carta consentimiento, corresponde a un anexo de nuestro “Seminario de Grado” de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional Andrés Bello.

La investigación tiene como propósito **Grado de Motivación Frente a la Actividad Física Extracurricular de Adolescentes de 14 Años de Género Masculino y Femenino en Tres Colegios Municipales Subvencionados del Sector Oriente de Santiago** del....., con el fin de intervenir, en caso requerido, en la Actividad Física Extracurricular del establecimiento.

Mediante el presente documento se solicita la participación de sus alumnos de 8vo. Básico del establecimiento educacional, como informantes claves para nuestro trabajo de investigación.

Este proceso tiene que ser voluntario y no será remunerado y los resultados se expondrán de forma anónima.

Se necesitará grabar la entrevista, puede ser como nota de voz o en formato audiovisual, insistiendo o constatando que todo resultado se mantendrá en el más absoluto anonimato.

Este instrumento de solicitud se lleva a cabo como garantía para evitar cualquier riesgo en contra de los entrevistados, por el contrario, la participación de los alumnos será de gran ayuda para la investigación.

Documento de Consentimiento.

Participante.

Declaro haber leído y comprendido lo anteriormente expuesto y colaborar en el trabajo investigativo, dejando en explícita constancia retirar a o los alumnos de esta investigación en cualquier momento en caso de que se vean afectados o no se cumpla lo explicado.

Nombre:

Firma:

Cuidad y Fecha:

Investigadores.

Declaramos haber explicado la naturaleza y el propósito de esta investigación al director del establecimiento educacional, para llevar a cabo nuestro proyecto.

Nombre (es):

Firma (as):

Ciudad y Fecha: