



Universidad Andrés Bello
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE
LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA
MEDIA HUMANÍSTICO – CIENTÍFICA DE LOS COLEGIOS
SANTO TOMÁS.

Memoria para Optar al Título de Pedagogía en Educación Física y al Grado Académico de
Licenciado en Educación.

AUTORES:

Catalina Alonso Paredes

Francisco Andrés Badilla Valero

Manuela Johnson Osorio

Profesor Guía: María Isabel Trehwela

Profesor Corrector: Leonel Navia y Rodrigo Núñez

Santiago – Chile, Diciembre 2013

Índice

1.	CAPITULO I.....	1
1.1	Introducción.....	1
1.2	Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1	Preguntas de la Investigación.....	4
1.2.2	Viabilidad del Estudio.....	4
1.2.3	Justificación del Problema.....	5
1.3	Objetivos.....	6
1.3.1	Objetivo General.....	6
1.3.2	Objetivos Específicos.....	6
2.	CAPÍTULO II: Marco Teórico.....	7
2.1	Marco Conceptual.....	7
	Actividad de Fortalecimiento Muscular.....	7
	Actividad Física.....	7
	Actividad Física Aeróbica.....	7
	Actividad Física Moderada.....	7
	Actividad Física Vigorosa.....	7
	Cáncer.....	8
	Deporte.....	8
	Depresión.....	8
	Diabetes.....	8
	Dosis.....	8
	Duración.....	9
	Ejercicio.....	9
	Estrés.....	9

Factor de Riesgo.....	9
Flexibilidad.....	10
Frecuencia	10
Grandes Grupos Musculares	10
Hipertensión	10
Inactividad Física	10
Intensidad	10
MET	11
Mortalidad	11
Obesidad.....	12
Potencia aeróbica.....	12
Sedentarismo	12
Tipo de actividad física	12
2.2 Marco Teórico.....	13
3. CAPÍTULO III: Marco Metodológico	25
3.1 Tipo de investigación.....	25
3.2 Diseño de investigación.....	25
3.3 Población o Universo de Estudio.....	26
3.3.1 Universo.....	26
3.3.2 La Muestra	27
3.4 Los Instrumentos de Recolección de la Información.....	28
3.5 Descripción de los Instrumentos y Técnicas de Recolección de Datos	38
3.6 Análisis e Interpretación de los Resultados	39
4 CAPITULO VI.....	78
4.1 Conclusión	78

4.2	Limitaciones de estudio	80
5.	CAPITULO V	81
5.1	Bibliografía	81
	Trabajos Citados	81

1. CAPITULO I

1.1 Introducción

En el presente documento se expondrá la elaboración de un proyecto de investigación realizado por tres estudiantes de la Universidad Andrés Bello, Casona Comuna Las Condes, Santiago pertenecientes a la carrera de Pedagogía en Educación Física.

El tema abordado en esta investigación es un estudio sobre el Nivel de Conocimiento de Actividad Física de los Estudiantes de Cuarto Año de Enseñanza Media Humanístico - Científica de los Colegios Santo Tomás.

Dentro de este documento se podrán encontrar temas relacionados con la actividad física, tales como obesidad, hipertensión, ejercicio físico, entre otros.

La modernidad y el desarrollo de los avances tecnológicos, han replanteado la vida del hombre contemporáneo, la composición de la ciudad y los medios de transporte han condicionado la cantidad de actividad física que un hombre debe realizar para ejercer sus labores cotidianas. Las nuevas condiciones laborales donde los empleados ya no realizan tantos movimientos como sus pasadas generaciones y han adoptado trabajos de oficinas donde la mayor cantidad del tiempo se encuentra sentado frente a un computador. Los nuevos tiempos, con los cuales se desarrolla la rutina, establecen agendas copadas con muy poco tiempo para cualquier actividad. Debemos desplazarnos de un lugar a otro en automóviles, largas horas sin actividad física. La dieta del hombre moderno es carente de los nutrientes necesarios para una correcta nutrición, los déficit del consumo de frutas, verduras y alimentos saludables es la tónica de estos tiempos, por contrapartida los alimentos altos en grasas saturadas, sodio, aceite, azúcar en exceso y poco saludable abundan en nuestra sociedad, afectando el modo de alimentación de los niños y adultos.

Fiel reflejo de esta condición son las enfermedades que presentan las ciudades modernas, sus patologías demuestran el impacto que ha recibido la salud de las personas, empeorando paulatinamente a medida que estos estilos de vida se segmentan profundamente en las costumbre de la sociedad. Las enfermedades crónicas no transmisibles son muestra de las nuevas afecciones

que se generan producto del cambio en los estilos de vida. La obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer y estrés son enfermedades modernas, producto de los hábitos anteriormente mencionados.

Los costos que implican estas enfermedades abarcan distintos ámbitos de la persona, tanto el económico, familiar, laboral y emocional.

Para atacar este problema existen diferentes aristas, como grupo creemos que la educación respecto a estos temas es fundamental para mitigar las altas cifras de sedentarismo y sus enfermedades asociadas. La educación en los colegios es protagonista de este cambio, para que las generaciones futuras puedan enfrentar este tipo de problemas con más herramientas.

La presente investigación pretende medir el Nivel de Conocimiento que presentan los alumnos de cuarto año medio de los Colegios Santo Tomás respecto de la Actividad Física. Preguntando por conceptos básicos de actividad física establecidos por la Organización Mundial de la Salud en su documento “Recomendación Mundial de Actividad Física Para la Salud”.

Como grupo estamos conscientes que el conocimiento por sí solo no ayuda a combatir el sedentarismo, pero el conocimiento es el inicio a la práctica correcta, segura y sustentable de la actividad física.

Realizamos esta tesis con el mayor esfuerzo y compromiso. Haciendo una reflexión crítica respecto de la situación actual que afecta a nuestro país en el ámbito de la Educación Física y la Actividad Física para la Salud.

1.2 Planteamiento del Problema

Mundialmente el nivel de sedentarismo ha aumentado bastante durante los últimos años según la OMS, Chile no se escapa de esta realidad en la medida que el desarrollo del país va en aumento, junto con el nivel de estrés, sedentarismo, obesidad y enfermedades asociadas.

Esto también se ve reflejado en los escolares, donde los índices de obesidad en los niños se ubican en los más altos del mundo.

En el año 2012, en los días 12-30 de noviembre se aplicó el SIMCE a los alumnos de 8 básico, los resultados generales de este fueron:

- 4 de cada 10 hombres y casi la mitad de las mujeres evaluadas presenta sobrepeso u obesidad.
- El 23% de los estudiantes presenta riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y metabólicas en la edad adulta. En Atacama este número aumenta al doble.
- Mientras el 48% de los hombres presenta un Nivel satisfactorio del rendimiento cardiovascular y la potencia aeróbica, solo el 12% de las mujeres logra este nivel.
- Establecimientos municipales y particulares subvencionados se comportan de forma similar tanto en los Aspectos Estructurales como Funcionales.

El resultado de este no fue del tanto satisfactorio para el grupo investigador ya que indica claramente que el nivel de actividad física entregado en los colegios no es conforme.

Por lo anterior expuesto, ponemos en duda el nivel de conocimiento que presentan los alumnos al terminar su proceso escolar respecto de la actividad física.

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre actividad física que poseen los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás?

1.2.1 Preguntas de la Investigación

¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás respecto de la actividad física?

¿Cuál es el nivel de conocimiento de los colegios Santo Tomás?

¿Cuánto conocimiento correcto e incorrecto poseen sobre la actividad física los estudiantes de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás?

1.2.2 Viabilidad del Estudio

La investigación se desarrollará en la red de Colegios Santo Tomás, particularmente subvencionado, considerando 6 de las 8 sedes ubicadas en La Serena, Ñuñoa, El Bosque, Curicó, Talca, Los Ángeles. El alumnado es mixto y abarca estudiantes desde pre-kínder a cuarto medio. El perfil del colegio es científico-humanista y se rige a los planes y programas del Ministerio de Educación.

Para esta investigación se desarrolló una encuesta, esta será enviada impresa a los diferentes colegios. Contemplamos un total de 60 encuestas para cada colegio, cada encuesta presenta 6 hojas, por lo tanto se imprimieron un total de dos mil quinientas veinte hojas. Para la impresión de las encuestas trabajamos en la Universidad Católica, donde el costo total de las impresiones fue quince mil trescientos cincuenta pesos. Demoramos 3 días en completar todas las impresiones, producto del transporte de ellas a nuestros hogares.

Para hacer llegar las encuestas a los diferentes colegios se decidió enviarlas por chilexpress, los servicios de envío se cobran según el peso de los paquetes que se entregaran, las 60 encuestas completaron un peso de 500 gramos por paquete. Se debió cancelar la suma de cuatro mil ciento ochenta, haciendo el total de la transacción para los 5 establecimientos de veinte mil novecientos. Para los restantes colegios Ñuñoa y El Bosque las encuestas fueron entregadas por parte de la

profesora María Isabel Trehwela, por lo que no contemplo un gasto económico, el tiempo invertido en la entrega y recolección de las encuestas fue de 2 semanas.

La corrección de las encuestas fue realizada paulatinamente, mediante estas iban regresando de los establecimientos, se traspasaba la información a planillas Excel. El proceso fue engorroso y tardaba mucho tiempo. El lugar central de las correcciones almacena todas las encuestas para una consulta en caso de duda. Tardamos en revisar todas las encuestas 6 horas.

Para el análisis de los datos se utilizó 3 computadoras personales, específicamente el programa Excel y sus planillas para el posterior graficado de los datos recogidos.

Todos los gastos económicos fueron absorbidos por los tesistas, mientras que el tiempo disponible para la investigación contempla los meses de agosto a noviembre de 2013.

1.2.3 Justificación del Problema

La inquietud inicial que gatilla el proceso de investigación fue producto del proceso desarrollado en la Universidad Andrés Bello durante el último año de nuestra carrera, este corresponde a la incorporación de conocimiento de actividad física para la salud, estos conceptos plantearon una interrogante a nivel grupal respecto a cómo se estaba abordando en los establecimientos este matiz de la educación física.

Este estudio servirá para medir los niveles de conocimiento de actividad física que reflejan los alumnos de cuarto año medio de los Colegios Santo Tomás. Se medirá a través de una encuesta cuantitativa ya que medimos conocimientos.

La elección de los colegios fue basada por el acceso a estos. Los colegios Santo Tomás tienen un grupo de directorio, el cual la profesora guía María Isabel Trehwela conforma parte de este. Ella nos facilitó el acceso a los colegios, así obteniendo mejor contacto y apoyó de ellos.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Evaluar el nivel de conocimiento de actividad física que poseen los estudiantes de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás durante el año 2013.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Comparar el nivel de conocimiento de los colegios Santo Tomás.
- Identificar conocimientos correctos e incorrectos sobre actividad física de los estudiantes de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

2. CAPÍTULO II: Marco Teórico

2.1 Marco Conceptual

Actividad de Fortalecimiento Muscular: Actividad física y ejercicio que incrementa la fuerza muscular ósea, la potencia, la resistencia y la masa (por ejemplo, entrenamiento de fortalecimiento, entrenamiento de resistencia, o ejercicios de fuerza muscular y resistencia). (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 51).

Actividad Física: Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Actividad Física Aeróbica: Actividad en la cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un período de tiempo. La actividad aeróbica denominada también “de resistencia” mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Actividad Física Moderada: En una escala absoluta, actividad física realizada de 3,0 a 5,9 veces más intensamente que en estado de reposo. En una escala relativa vinculada a la capacidad personal, la actividad moderada suele puntuar entre 5 y 6 en una escala de 0 a 10. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 51).

Actividad Física Vigorosa: En una escala absoluta, actividad física que se realiza con una intensidad 6,0 o más veces superior a la del estado de reposo, en adultos, y por lo general 7,0 o más veces superior en niños y jóvenes. En una escala relativa vinculada a la capacidad de cada persona, la actividad vigorosa suele puntuar entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 51).

Cáncer: El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. (OMS, Temas de salud).

Deporte: Este término abarca una diversidad de actividades realizadas con arreglo a unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo. Las actividades deportivas suelen consistir en actividades físicas realizadas por equipos o personas, con sujeción a un marco institucional (por ejemplo, un organismo deportivo). (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 51).

Depresión: La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. (OMS, Temas de salud).

Diabetes: La diabetes de tipo 1 (anteriormente denominada diabetes insulino dependiente o juvenil) se caracteriza por la ausencia de síntesis de insulina.

La diabetes de tipo 2 (llamada anteriormente diabetes no insulino dependiente o del adulto) tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física.

La diabetes gestacional corresponde a una hiperglicemia que se detecta por primera vez durante el embarazo. (OMS, Temas de Salud).

Dosis: En relación con la actividad física, una dosis es la cantidad de actividad física realizada por el sujeto o por los participantes. La dosis o cantidad total está determinada por los tres componentes de la actividad: frecuencia, duración e intensidad. La frecuencia suele contabilizarse por sesiones, episodios o tandas diarias o semanales. La duración es el periodo de tiempo que abarca cada tanda, para un tipo de actividad específico. La intensidad es la tasa de gasto de

energía necesaria para realizar las actividades que permitirán ejercer la función deseada (actividad aeróbica), o la magnitud de la fuerza ejercida durante los ejercicios de resistencia. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Duración: Período de tiempo que se dedica a la realización de un ejercicio. La duración suele estar expresada en minutos. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Ejercicio: Subcategoría de actividad física que ha sido programada, es estructurada y repetitiva, y responde a un fin, en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física. Los términos “ejercicio” y “formación mediante ejercicios” suelen utilizarse como sinónimos, y hacen referencia a la actividad física realizada durante el tiempo de ocio, principalmente con el fin de mejorar o mantener la forma física, el rendimiento físico o la salud. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Estrés: es una respuesta inespecífica del cuerpo a determinados tipos de demanda que se hace, y a su vez define esta “demanda”, que puede incluir tanto estímulo como acontecimientos, como un estresor y sub ralla que una amplia variedad de estímulos son capaces de producir la misma respuesta interna de estrés, respuesta referida, como es lógico, al plan psicológico, que puede ser observada a través de diferentes medidas, tales como la tasa cardiaca, dilatación pupilar, presión sanguínea, o respuesta galvánica de la piel. (José Ibáñez Peinado, psicología e investigación criminal. El Testimonio.).

Factor de Riesgo: Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la insuficiencia ponderal, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene. (OMS, Temas de salud).

Flexibilidad: Componente de la forma física relacionado con la salud y con el rendimiento, que corresponde al alcance de los movimientos posibles de una articulación. La flexibilidad está específicamente vinculada a cada articulación, y depende de cierto número de variables, entre ellas la firmeza de determinados ligamentos y tendones. Los ejercicios de flexibilidad mejoran la capacidad de una articulación para apurar al máximo todos sus posibles movimientos. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Frecuencia: Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. La frecuencia suele estar expresada en sesiones, episodios o tandas semanales. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Grandes Grupos Musculares: Piernas, caderas, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 51).

Hipertensión: Tensión arterial muy alta, tanto sistólica como diastólica. En los adultos la tensión arterial es anormalmente alta cuando la media de varias medidas altas de la tensión sistólica es igual o superior a 140 mmHg, y la medida de varias medidas de la tensión diastólica es igual o superior a 90 mmHg. (Michael Kent, diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte, 2003).

Inactividad Física: Ausencia de actividad o de ejercicio físico. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 51).

Intensidad: Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio. La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos:

- Absoluta: La intensidad absoluta de una actividad viene determinada por la cantidad de trabajo que se realiza, sin tener en cuenta la capacidad fisiológica de la persona. En la actividad aeróbica,

la intensidad absoluta suele expresarse en términos de energía consumida (por ejemplo, milímetros por kilogramo y por minuto de oxígeno consumido, kilocalorías por minuto, o MET) o, para ciertas actividades, simplemente como la rapidez de la actividad (por ejemplo, caminar a 5 km/h, hacer jogging a 10 km/h) o de la respuesta fisiológica a la intensidad (por ejemplo, ritmo cardíaco). En actividades o ejercicios de resistencia, la intensidad suele estar expresada en términos de peso levantado o desplazado.

- **Relativa:** La intensidad relativa se mide teniendo en cuenta o ajustándose a la capacidad de hacer ejercicio de una persona. En el ejercicio aeróbico, la intensidad relativa está expresada como porcentaje de la capacidad aeróbica de una persona (VO₂max), o de su reserva de VO₂, o como el porcentaje del ritmo cardíaco máximo medido o estimado para una persona (reserva de ritmo cardíaco). Puede expresarse también como índice de la dificultad que experimenta una persona cuando realiza ejercicio (por ejemplo, en una escala de 0 a 10) (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

MET: El término MET son las siglas de equivalente metabólico, y 1 MET es la tasa de consumo de energía en estado de reposo. Se ha fijado convencionalmente en 3,5 milímetros por kilogramo de peso corporal y por minuto. Las actividades físicas suelen clasificarse en términos de su intensidad, utilizando el MET como referencia. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 50).

Mortalidad: Número proporcional de defunciones en población o tiempo determinados. Se mide en relación con el total de una población, mediante el índice de mortalidad, que indica el número de defunciones registradas en un año por cada 1 000 habitantes. La mortalidad de los niños menores de un año se expresa mediante el índice de mortalidad infantil, que indica el número de niños que no ha alcanzado su primer año de existencia por cada 1 000 nacidos vivos en el mismo año. (Diccionario Enciclopédico Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L.)

Obesidad: La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde se asocia con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. (OMS, Obesidad y sobrepeso, Mayo 2012).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como obesidad cuando el IMC (índice de masa corporal, el cálculo entre la estatura y el peso del individuo) es igual o superior a 30 kg/m². (OMS, Diez datos sobre la obesidad, clasificación del IMC, junio 2011). También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. (OMS, Temas de Salud).

Potencia aeróbica: (capacidad de trabajo aeróbico) cantidad máxima de energía que puede producirse a partir del sistema de energía aeróbica por unidad de tiempo (es decir, el índice de producción de ATP del metabolismo aeróbico.) la potencia aeróbica depende de la capacidad de los tejidos para emplear el oxígeno en la catabolización de la fuente energética metabólicas y de las capacidades combinadas de distintos sistemas (pulmonar, cardíaca, vascular, y celular.) para transportar oxígeno del aire a las mitocondrias. La potencia aeróbica suele medirse por el consumo de oxígeno. (Michael Kent, Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte, 2003).

Sedentarismo: Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento. (Real Academia Española).

Tipo de actividad física: Forma de participación en una actividad física. El tipo de actividad física puede adoptar diversas formas: aeróbica, de fortalecimiento, de flexibilidad, de equilibrio. (Recomendación Mundial Sobre La Actividad Física Para La Salud, OMS, pág. 51).

2.2 Marco Teórico

La población mundial ha sufrido un cambio paulatino de sus principales causas de muerte y los factores que las provocan. En la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud¹, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial².

En nuestro país la situación es similar, según el documento desarrollado por el gobierno del presidente Sebastián Piñera a través del Ministerio de Salud y su documento Encuesta Nacional De Salud, donde establece que en el país la población sedentaria alcanza la peligrosa cifra de 88,6%³.

La inactividad física repercute directamente en la prevalencia de diferentes trastornos y patologías, especialmente en las “Enfermedades Crónicas no Transmisibles” (ENT) tales como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Además es considerado un factor de riesgo para desarrollar diferentes patologías en desmedro de la salud. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas⁴. Además se calcula que las ENT son las responsables de más de la mitad de la carga de morbilidad en el mundo.

En Chile el 84% de las enfermedades que afectan a los chilenos son patologías crónicas, las que a su vez son responsables de un tercio de las muertes de los chilenos⁵. Esta realidad impacta de forma directa la calidad de vida de nuestra población, enfrentándolos a condiciones de incapacidad y limitación para su normal desarrollo. Esto queda más claro cuando miramos los datos entregados por la Encuesta Nacional de Salud, la cual arrojó un duro diagnóstico: un 67 por

¹ (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

² (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

³ (Ministerio De Salud, 2011)

⁴ (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

⁵ (Ministerio De Salud)

ciento de la población mayor de 15 años tiene sobrepeso o es obesa, un 26,9 por ciento padece de hipertensión, un 9,7 por ciento es diabética, un 17,2 por ciento padece síntomas de depresión⁶.

El advenimiento de esta condición sanitaria es producto en gran medida de los nuevos estilos de vida y rasgos que adquieren las sociedades fomentando el sedentarismo:

- El envejecimiento de la población producto de una vida más larga, familias menos numerosas y la maternidad retrasada por parte de las mujeres.
- El desarrollo de las ciudades es fundamental para el desarrollo moderno de la vida, su configuración y desarrollo es incidente en la forma en que nos comportamos. Las ciudades que presentan altas densidades de población manifiestan problemas de movilidad para sus usuarios, fomentando el sedentarismo y sus consecuentes problemas.
- Las tecnologías, especialmente los aparatos electrónicos, son una herramienta primordial en la vida globalizada, esto genera comportamientos asociados a un menor movimiento, esto queda en evidencia al observar la forma en que nos relacionamos con las demás personas, hasta la manera en que realizamos nuestro trabajo.

A nivel de estado las ENT y sus factores de riesgo afectan a través de la carga económica que significan para los presupuestos en salud, incrementando el gasto en tratamiento de estas enfermedades. Las personas que presentan ENT ven directamente mermada la cantidad de años de vida, por lo que la productividad de esta persona durante su vida también se acorta. Durante su vida activa, si padecen una ENT o presentan un factor de riesgo, verán afectada su salud y por esto producirán menos en sus trabajos. Estos motivos van en directo desmedro del desarrollo de los países.

Han sido ampliamente investigados y demostrados, los beneficios de la práctica regular de la actividad física, especialmente en el control de enfermedades tales como cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, 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 peso⁷. Queda clara la importancia de la actividad física, su fomento e incorporación al estilo de vida de

⁶ (Ministerio De Salud)

⁷ (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

la población por medio de políticas que apunten en este sentido, ayudando en la mantención de la salud y por ende en el desarrollo del país.

Con el objetivo de implementar medidas en los estados para abordar el tema de la actividad física, en mayo de 2004 la Asamblea Mundial de la Salud respaldó la resolución WHA57.17: Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (RAFS)⁸. Con la intención de entregar lineamientos para la correcta implementación de políticas comunes para los estados y del cual Chile suscribe. En esta asamblea -recomendó que los Estados Miembros desarrollaran planes de acción y políticas nacionales para incrementar los niveles de actividad física de sus poblaciones⁹.

En este mandato emplaza a los estados a:

- Desarrollen y pongan en práctica directrices nacionales sobre actividad física para la salud; introduzcan políticas de transporte que promuevan métodos activos y seguros de transporte escolar y laboral (por ejemplo, a pie o en bicicleta).
- Obliguen a adaptar las estructuras urbanas para facilitar la actividad física en los desplazamientos en condiciones de seguridad, y para crear espacios destinados a las actividades recreativas¹⁰.

Esto apunta directamente a las causas de las ENT, y plantea uno de los fundamentos de nuestra investigación. El conocimiento de lo que implica la actividad física, sus recomendaciones y como realizarla es la piedra de partida para el desarrollo de esta herramienta, sin un conocimiento mínimo es muy difícil aumentar nuestro porcentaje de población activa y acercar los beneficios producto de la práctica regular de actividad física.

Es esencial para el cumplimiento del objetivo de reducir el sedentarismo y con esto ayudar a disminuir las ENT, generar información científica que respalde los beneficios y recomendaciones de la actividad física.

⁸⁸ (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

⁹ (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

¹⁰¹⁰ (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

La OMS plantea que los estudios científicos ayudarían en los siguientes puntos a las políticas adoptadas por los estados:

- Fundamentar las políticas nacionales sobre actividad física y otras intervenciones de salud pública.
- Determinar un punto de partida para la definición de metas y objetivos de promoción de la actividad física a nivel nacional.
- Fomentar la colaboración intersectorial, y contribuir al establecimiento de metas y objetivos nacionales de promoción de la actividad física.
- Sentar las bases para la adopción de iniciativas de promoción de la actividad física.
- Justificar la asignación de recursos a las intervenciones de promoción de la actividad física.
- Crear un marco de acción común que reúna a todas las partes interesadas en torno a un mismo objetivo.
- Disponer de un documento basado en evidencia que permita a todas las partes interesadas llevar a efecto sus políticas con una asignación apropiada de los recursos.
- Facilitar la creación de mecanismos nacionales de vigilancia y monitorización, para seguir de cerca la evolución de la actividad física en la población¹¹.

Nuevamente la información contempla un punto clave para tomar decisiones respecto a los lineamientos implementados.

La población debe estar informada respecto a la actividad física y como practicarla de manera correcta.

La presente investigación plantea, que los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás, no tienen los conocimientos adecuados sobre la actividad física.

Se postula que el primer paso para entrar en la actividad física junto con comenzar a moverse, es la información respecto del tema, cosas básicas de conocimiento general, para poder ejecutar de buena forma la práctica de actividades.

¹¹ (Dr. Rachid Hanifi, y otros, 2010)

Conocer por ejemplo la barrera que separa a los sedentarios de los activos es fundamental para que las personas conozcan su situación, conocer los tipos de actividades físicas que se pueden realizar para mejorar la situación de sedentarismo, cuanto tiempo a la semana realizarlo, las intensidades que generan un beneficio para la salud, saber clasificar la intensidad de una actividad. La importancia de tener una población informada sobre cómo realizar la actividad física es una de las políticas más importantes a nivel estatal. Tal es la importancia que se ha entregado a este pensamiento que el Ministerio de Educación ha cambiado el nombre de la asignatura de Educación Física, incorporando el concepto de actividad física y salud. Cambios profundos en las mallas curriculares de Educación Física se han ejecutado para incorporar conceptos de la actividad física asociada a la salud.

Educación Física y Salud constituye una asignatura central de la educación escolar, que se enmarca en el proceso de formación integral del ser humano. A partir de la práctica regular de actividad física, los estudiantes podrán desarrollar habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Esto dará la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales¹². Vemos claramente la intención de generar estilos de vida activa en la población infantil, proyectándolo a las futuras poblaciones adultas.

El cambio en las mallas curriculares es para incorporar el concepto de actividad física asociado a la salud. Esto responde, en parte, a los problemas de sedentarismo que enfrenta nuestro país. En efecto, la Encuesta Nacional de Salud de 2010 muestra que un 88,6% de la población mayor de 17 años tiene un comportamiento sedentario. Por su parte, el SIMCE de Educación Física aplicado en 2011 revela que solo un 10% de los alumnos tiene una condición física satisfactoria, mientras que el 20% tiene riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y cardiorrespiratorias¹³.

¹² (Unidad de Curriculum y Evaluación, 2012)

¹³ (Unidad de Curriculum y Evaluación, 2012)

Las nuevas mallas presentan los siguientes ejes temáticos:

- La importancia del movimiento.
- Desarrollo de la condición física.
- Cualidades expresivas.
- Iniciación deportiva.
- Conjunción de factores para una vida activa.
- Seguir las reglas del juego.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Concepción amplia del liderazgo¹⁴.

Ninguno de los ejes temáticos establece la incorporación de conocimiento teórico de la actividad física, lo cual es clave en el desarrollo de esta herramienta.

El eje particular que atañe a la actividad física para la salud es el siguiente:

Vida activa y salud

En este eje, se espera que los estudiantes ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que las puedan incorporar paulatinamente a su vida cotidiana.

En los primeros niveles, se pretende que sean capaces de participar en juegos recreativos y lúdicos. En los niveles siguientes, se espera que realicen actividad física de forma planificada y con mayores niveles de intensidad. A lo largo de este proceso, se busca que los estudiantes realicen actividad física en sus tiempos libres y reconozcan los beneficios que implica su práctica regular para la salud.

Asimismo, se pretende que reconozcan las respuestas corporales asociadas al ejercicio físico y que practiquen hábitos saludables. Respecto de lo primero, se espera que en los años iniciales del ciclo básico puedan identificar dichas respuestas a nivel cardiovascular, respiratorio y muscular. En los años posteriores, deberán aprender a medir la frecuencia cardíaca y a monitorear el esfuerzo físico de forma autónoma. Por su parte, los aprendizajes relacionados con la higiene, la

¹⁴ (Unidad de Curriculum y Evaluación, 2012)

alimentación saludable y el cuidado corporal son hábitos esenciales para la práctica segura de la actividad física, por lo que están presentes en todo el ciclo escolar.

En estos años, se pretende que los estudiantes mejoren su condición física por medio de juegos y actividades lúdicas. Para lograr este propósito, se espera que incorporen paulatinamente el ejercicio físico a su vida diaria, de forma guiada y con las debidas medidas de seguridad e higiene. En el transcurso de estas actividades, se espera que comiencen a reconocer las sensaciones corporales causadas por el ejercicio físico¹⁵.

El eje plantea claramente que los niños deben adquirir los conocimientos, para desarrollar la actividad física de forma planificada y segura, a través de la incorporación de conocimientos que permitan desarrollar dichas actividades, de forma segura y generando beneficios para la salud.

La presente investigación pretende exponer los niveles de conocimientos que tienen los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás, ellos recibieron la educación física con las antiguas mallas curriculares y observaremos el nivel de conocimiento adquirido durante este proceso.

Que los alumnos obtengan del proceso educativo las herramientas para la práctica de actividad física, facilitara la práctica de la actividad física, aumentando la cantidad de personas activas y con ello disminuyendo el número de personas afectadas por las enfermedades crónicas no transmisibles. Con una sociedad menos sedentaria y menos enferma producto de esto, los gastos en salud se ven aliviados, el estado se ve comprometido con menos recursos para el tratamiento de patologías asociadas al sedentarismo, pero sin descartar la posibilidad de que aparezcan otras producto de la práctica de actividad física.

Chile ha decidido afrontar la situación actual de sedentarismo, las políticas adoptadas como el programa “Elige Vivir Sano” o la formación del Ministerio del Deporte, son un gran aporte para acercar todos los beneficios de la actividad física a grandes volúmenes de población que hoy se ven afectadas por los problemas asociados a su sedentarismo. Ya el programa Elige Vivir Sano en su corto tiempo de vida logro atacar el problema del bienestar de los chilenos a través de una

¹⁵ (Unidad de Curriculum y Evaluación, 2012)

filosofía multifactorial, incorporando a conocimientos de distintas áreas, tales como deporte, actividad física, alimentación, desarrollo urbano, intervención en espacios públicos y actividades que difunden el mensaje de la vida activa y el bienestar.

La formación reciente del Ministerio del Deporte ayuda de gran manera a los deportistas destacados, esto genera figuras ejemplares para los alumnos y de imitación, producto de esto más personas se incorporaran a la vida activa, generando menor gasto en salud.

Los seres humanos somos complejos, dependen de múltiples factores para su desarrollo. Las múltiples dimensiones interactúan entre ellas para generar un estado de bienestar o malestar en la personas, este equilibrio es fácil de romper y formar un desorden mental o físico. Estamos convencidos que la actividad física es esencial para mantener este equilibrio en las personas, está en su naturaleza el moverse, pero los estilos de vida actuales lo condicionan a nuevas formas de relacionarse y convivir, esto genera nuevos problemas en este delicado equilibrio.

Cuando las personas sufren una enfermedad crónica no transmisible, no solo afectan a su persona, afectan a su familia, económica y sentimentalmente, en sus trabajos no pueden rendir de la misma forma producto de su condición, en sus relaciones familiares ya no cuentan con las mismas condiciones para compartir o establecer relaciones, ocasionando paulatinamente su convivencia. La enfermedad es solo una dimensión del problema, todo lo que acarrea por su condición es incluso más problemático para la persona y su entorno que la misma enfermedad.

Por lo anterior mencionado es esencial que no solo el estado intervenga en la condición de la población. Cada persona debe hacerse cargo de su salud, velando por sus hábitos de vida y entorno, interviniendo en su familia, amistades y comunidad. Por muchas políticas que pueda adoptar el estado, si las personas no generan cambios profundos en su comportamiento, los niveles de enfermedad y de daño para las demás personas, no se podrá revertir.

Colegios Santo Tomás

La Red de Colegios Santo Tomás forma parte del Sistema Educacional Santo Tomás y constituye la base de uno de los sistemas educacionales privados más grande del país que es conformado además por la Universidad, el Instituto Profesional y el Centro de Formación Técnica, emplazados a lo largo del país. La integración de estas instituciones se fundamenta en la concepción de “una educación para toda la vida”.

Los Colegios pertenecientes a la Red son de orientación Católica, inspirados en el pensamiento de Santo Tomás de Aquino y reconocen a la familia, como principal agente educador, apoyándola en la formación de sus hijos/as como personas que desarrollan virtudes y competencias para desenvolverse responsablemente en la sociedad.

La Red de Colegios está administrada por la Dirección Nacional de Colegios Santo Tomás la cual depende de un Directorio integrado por seis miembros de destacada trayectoria profesional.

Actualmente la Red cuenta con 8 Colegios que imparten Educación Pre-Básica, Básica y Media, de Enseñanza Científico-Humanista de carácter particular subvencionado con financiamiento compartido, cuya matrícula actual es de 4.704 alumnos aproximadamente. Los Colegios están ubicados en las siguientes ciudades del país: Antofagasta, La Serena, Curicó, Talca, Los Ángeles, Puerto Montt y dos en Santiago en las comunas de Ñuñoa y El Bosque.

Al igual que las instituciones de Educación Superior Santo Tomás, la Red de Colegios contempla en su planificación estratégica incrementar su presencia nacional y de esta manera, colaborar en el desarrollo de un Sistema Educacional de Calidad en todo el país.

MISIÓN

- “Somos” Colegios de Orientación Católica, inspirados en el pensamiento de Santo Tomás de Aquino.
- “Cultivamos” una educación de calidad centrada en los alumnos/as y el logro de sus aprendizajes.
- “Promovemos” la búsqueda de la verdad y el ejercicio de la libertad responsable.
- “Generamos” espacios y ambientes propicios para un adecuado clima de convivencia escolar.

- 2Propiciamos” el estudio, el trabajo y el espíritu de emprendimiento.
- “Reconocemos” a los padres y apoderados como los principales educadores y los apoyamos en la formación de sus hijos como personas que desarrollan virtudes y competencias para desenvolverse responsablemente en la sociedad.

VISIÓN

- Ser reconocidos como una Red de Colegios que, a la luz del pensamiento de Santo Tomás de Aquino, constituyen una alternativa educacional de calidad basada en la responsabilidad de la gestión de sus procesos y resultados.
Que promueven el desarrollo académico y social de todos los integrantes de la comunidad educativa, a fin de colaborar en la construcción de una sociedad más justa y solidaria¹⁶.

Colegio Santo Tomás de La Serena

El Colegio Santo Tomás de La Serena es el continuador de la tarea educativa realizada durante 10 años por el Colegio del Valle que fue fundado en el año 1995. A partir del año 2005, este Colegio forma parte de la Red de Colegios de la Corporación Santo Tomás.

Actualmente, el Colegio cuenta con una matrícula de más de 450 alumnos distribuidos desde Pre-Kínder a Cuarto año de enseñanza media, bajo la dirección de la Sra. Nelly Plaza González¹⁷.

Colegio Santo Tomás de Ñuñoa

El Colegio Santo Tomás de Ñuñoa es el continuador de la tarea educativa realizada durante 70 años por el Colegio Nuestra Señora del Carmen que fue fundado por las Hermanas Carmelitas en el año 1936. A partir del año 2007, este Colegio forma parte de la Red de Colegios de la Corporación Santo Tomás.

¹⁶ (Colegios Santo Tomás)

¹⁷ (Colegio Santo Tomás, La Serena)

Actualmente, el Colegio cuenta con una matrícula de más de 1200 alumnos distribuidos desde Nivel Medio Mayor a Cuarto año de enseñanza media, bajo la dirección del Sr. José Aravena González¹⁸.

Colegio Santo Tomás de El Bosque

El Colegio Santo Tomás de El Bosque es el continuador de la tarea educativa realizada durante 10 años por el Colegio Santo Tomás de San Bernardo que fue fundado el año 1995. A partir del año 2005, este Colegio forma parte de la Red de Colegios de la Corporación Santo Tomás.

Actualmente, el Colegio cuenta con una matrícula de más de 400 alumnos distribuidos desde Pre-Kínder a Cuarto año de enseñanza media, bajo la dirección de la Sra. María Isabel Trehwela Jensen¹⁹.

Colegio Santo Tomás de Los Ángeles

El Colegio Santo Tomás de Los Ángeles nace al alero de la Red de Colegios de la Corporación Santo Tomás el año 2007.

Actualmente, el Colegio cuenta con una matrícula de más de 500 alumnos distribuidos desde Pre-Kínder a Cuarto año de enseñanza media, bajo la dirección de la Sra. Paula Luna Ramírez²⁰.

¹⁸ (Colegio Santo Tomás, Ñuñoa)

¹⁹ (Colegio Santo Tomás, El Bosque)

²⁰ (Colegio Santo Tomás, Los Ángeles)

Colegio Santo Tomás de Curicó

El Colegio Santo Tomás de Curicó es el continuador de la tarea educativa realizada durante 108 años por el Colegio Inmaculada Concepción de Curicó que fue fundado por la Congregación de las Hermanas de la Caridad Cristiana de la Inmaculada Concepción en el año 1899. A partir del año 2007, este Colegio forma parte de la Red de Colegios de la Corporación Santo Tomás.

Actualmente, el Colegio cuenta con una matrícula de más de 400 alumnos distribuidos desde Pre-Kínder a Cuarto año de enseñanza media, bajo la dirección de la Sr. Luis Américo Bustamante Aguilar²¹.

Colegio Santo Tomás de Talca

El Colegio Santo Tomás de Talca nace al alero de la Red de Colegios de la Corporación Santo Tomás el año 2007.

Actualmente, el Colegio cuenta con una matrícula de más de 450 alumnos distribuidos desde Pre-Kínder a Cuarto año de enseñanza media, bajo la dirección del sr. Ernesto Lizana V²².

²¹ (Colegio Santo Tomás, Curicó)

²² (Colegio Santo Tomás, Talca)

3. CAPÍTULO III: Marco Metodológico

3.1 Tipo de investigación

La investigación realizada es de carácter cuantitativo, explicativo ya que esta nos dará a conocer un aspecto de la realidad de los Colegios Santo Tomás sobre la actividad física.

3.2 Diseño de investigación

El diseño no experimental de la investigación es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, investigación donde no se hace variar intencionalmente las variables independientes. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. En un estudio experimental, no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. En la investigación no experimental las variables independientes ya han ocurrido y no pueden ser manipuladas, el investigador no tiene control directo sobre dichas variables, no puede influir sobre ellas porque ya sucedieron, al igual que sus efectos. Extracto capítulo 7: “Diseños de investigación”. Hernández Fernández y Baptista.

En nuestra investigación sobre el “Nivel de Conocimiento de la actividad física en alumnos de cuarto medio de los Colegios Santo Tomás” utilizamos el estudio no experimental, ya que no manipulamos ningún tipo de variables, sino que vimos resultados a través de encuestas, sin intervención por partes de los investigadores, como tampoco la alteración de los datos entregados.

La investigación de corte transversal es la que recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es como tomar una fotografía de algo que sucede. Extracto capítulo 7: “Diseños de investigación”. Hernández Fernández y Baptista.

Nuestra investigación es de corte transversal, puesto que los datos recolectados se hicieron en un solo momento.

El diseño exploratorio se efectúa, cuando el objetivo de la investigación es analizar o examinar un determinado tema o problema, que a la fecha de investigación ha sido abordado muy poco o en nada; no existiendo de él literatura o si existe es muy vaga. Este tipo de estudio nos sirve para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos y obtener información para realizar una investigación más profunda del tema (Dankhe, 1986). Nuestra investigación por lo tanto es exploratoria debido a que evaluamos un tema (conocimiento de la actividad física) y hemos analizado los datos entregados.

3.3 Población o Universo de Estudio

3.3.1 Universo

El universo o población, se entiende, como un conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. Hernández, Fernández y Baptista (2003).

El universo para este estudio corresponde a todos los Alumnos de cuartos medios de los Colegios Santo Tomás (276 alumnos).

Tabla N°1

Colegio	Número de alumnos de 4 medios
Colegio Santo Tomás La Serena	34
Colegio Santo Tomás El Bosque	43
Colegio Santo Tomás Ñuñoa	66
Colegio Santo Tomas Curicó	57
Colegio Santo Tomas Talca	37
Colegio Santo Tomas Los Ángeles	39
Total	276

3.3.2 La Muestra

Se entiende como una muestra en el enfoque cuantitativo; a un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativa de dicha población. Hernández, Fernández y Baptista (2003).

Por lo cual nuestro estudio es de enfoque cuantitativo ya que la recolección de datos fue numérica a través de una encuesta donde se refleja el conocimiento de la muestra establecida.

El muestreo probabilístico, es aquel en que cada miembro de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado, la población se divide en grupos mutuamente exclusivos, el muestreo no probabilístico, la población es seleccionada bajo ciertos criterios de conveniencia, es decir solo un numero preestablecido de personas.

El detalle se verá en la siguiente tabla N° 2

Tabla N°2

Colegio	Número de encuestas alumnos de 4 medios
Colegio Santo Tomás La Serena	25
Colegio Santo Tomás El Bosque	21
Colegio Santo Tomás Ñuñoa	34
Colegio Santo Tomás Curicó	20
Colegio Santo Tomás Talca	19
Colegio Santo Tomas Los Ángeles	13
Total	132

3.4 Los Instrumentos de Recolección de la Información

La recolección de datos constituyen un procedimiento de generación de estadísticas que permite recabar información en todas y cada una de las unidades de observación de la población objeto de estudio” (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2009).

Para esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo ya que el instrumento utilizado fue la Encuesta para poder recopilar datos la que fue construida con preguntas cerradas, fáciles de contestar. Cuenta con un total de 16 preguntas, todas con sus respectivas alternativas de respuesta.

En la recopilación de la información, los datos fueron llevados a una base de datos en Excel donde se analizó pregunta por pregunta en base a cantidad de buenas y malas por Colegio Santo Tomás lo que se llevó a porcentaje de estimación.

El procedimiento para realizar la validación de los instrumentos antes mencionados, se sometió a juicio de 2 expertos, los que debieron corroborar que la encuesta creada por los propios investigadores estaba bien planteada para luego ser contestada como también, ver si los temas estaban bien abordados, dicho proceso fue realizado por la profesora Lissette Cerda, Profesora de Educación Física y Magister en Salud y Bienestar Humano junto con la Doctora Lucia Illanes Aguilar de la Universidad Andrés Bello.

Encuesta: Instrumento utilizado para recolectar datos.

Estimados alumnos del Colegio Santo Tomás:

Somos un grupo de estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Andrés Bello en proceso de tesis. Para esto se desarrolla una investigación que tiene como propósito saber el conocimiento de ustedes con respecto a la actividad física, y para esto la investigación que nos entregues contestando esta encuesta es de suma relevancia.

Los datos recopilados en esta encuesta serán solo contemplados para efectos de esta investigación y su identidad será anónima.

Se agradece su cooperación, muchas gracias.

Indicaciones

1. Complete los datos requeridos.
2. Lea atentamente cada pregunta y responda con lápiz a pasta.
3. Solo marque una alternativa.
4. So no conoce la respuesta correcta no responda.

Datos

1. Edad. (Responda con números en la línea punteada).

..... Años

Encuesta

1. ¿Cuál es tu percepción de los conocimientos que tienes en relación a la actividad física?

- a) Muy poco.
- b) Poco.
- c) Regular.
- d) Bueno.
- e) Muy bueno.

2. ¿Qué es la actividad física?

- a) Cualquier movimiento involuntario que genere mi cuerpo.
- b) Es una actividad programada, estructurada y repetitiva para mejorar la forma física.
- c) Todo movimiento generado por el aparato locomotor (cuerpo) con gasto energético.
- d) Actividad con reglas y sujeta a federaciones.
- e) Cualquier movimiento voluntario que genere mi cuerpo.

3. ¿Qué tipos de actividades físicas existen?

- a) Aeróbicas, para mejorar la fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- b) Vigorosas, moderadas y suaves.
- c) Pesadas, livianas, rápidas y lentas.
- d) Resistencia, activas, flexibilidad y coordinativas.
- e) Aeróbicas, livianas, fuertes y conjuntas.

4. ¿Cuál de estos factores influye en la mantención de la salud?

I) Actividad física.

II) Alimentación.

III) Relaciones interpersonales.

IV) Higiene.

- a) I y II b) I, II y IV c) Solo I
d) Solo III e) Todas las anteriores

5. ¿Cuál o cuáles de estas enfermedades se previene con la actividad física?

I) Las cardiorrespiratorias (cardiopatías coronarias, enfermedades cardiovasculares, accidente cerebrovascular, hipertensión).

II) Diabetes y Obesidad.

III) Problemas óseos y osteoporosis.

IV) Cáncer de mamas y colon.

V) Depresión.

- a) Solo I b) II y III c) Solo V d) III Y IV
e) Todas las anteriores

6. Si tengo entre 5 y 17 años, ¿cuantos minutos y de que intensidad debo realizar actividad física diariamente?

- I) 60 minutos de moderada a vigorosa.
- II) 30 minutos de baja intensidad.
- III) 10 minutos de alta intensidad.
- IV) 2 sesiones de 30 minutos de moderada a alta intensidad.

- a) Solo II b) I y IV c) I, II y III
- d) Solo IV e) Todas las anteriores

7. Si tengo entre 18 y 64 años, ¿Cuántos minutos de actividad física moderada debo realizar a la semana?

- I) 60 minutos.
- II) 90 minutos.
- III) 300 minutos.
- IV) 150 minutos.

- a) Solo II b) I y II c) I, II y III
- d) III y IV e) Ninguna de las anteriores

8. Si tengo entre 18 y 64 años, ¿Cuántos minutos de actividad física vigorosa debo realizar a la semana?

- a) 30 minutos.
- b) 75 minutos.
- c) 10 minutos cada día.
- d) 45 minutos.
- e) Ninguna de las anteriores.

9. Si tengo entre 5 y 17 años, ¿Cantas veces a la semana debo realizar actividad física?

- a) 3 veces a la semana.
- b) 5 veces a la semana.
- c) 8 veces a la semana.
- d) 6 veces a la semana.
- e) Todos los días de la semana.

10. Si tengo entre 18 y 64, ¿Cuántas veces a la semana hay que trabajar la fuerza de los grandes grupos musculares?

- I) 1 vez por semana.
- II) Nunca, solo se recomienda actividad aeróbica.
- III) 2 o más veces a la semana.
- IV) 4 veces a la semana.

- a) Todas las anteriores b) Solo II c) III y IV d) I y III e) Ninguna de las anteriores

11. ¿Cuándo una actividad física se considera moderada?

- a) Al 20% de la frecuencia cardiaca máxima.
- b) Aproximadamente > de 6 MET.
- c) 3 a 5,9 veces superior a la actividad de reposo (MET).
- d) Cuando requiere un esfuerzo vigoroso.
- e) Cuando requiere un esfuerzo moderado.

Un MET es la medida del gasto energético de un cuerpo en reposo. Si el gasto en reposo es 1 MET, una actividad de 3 MET requiere 3 veces el gasto en reposo.

12. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a actividades moderadas?

- I) Tareas domésticas.
- II) Paseos con animales domésticos.
- III) Deportes y juegos competitivos (Fútbol, Voleibol, Hockey).
- IV) Natación rápida.
- V) Jardinería.

- a) I y V b) II, III y IV c) Todas las anteriores d) I, II y V e) Solo II

13. ¿Cuándo una actividad física se considera vigorosa?

- a) Aproximadamente más de 6 MET.
- b) 3 a 5,9 veces superior a la actividad de reposo (MET).
- c) Sobre la frecuencia cardiaca máxima.
- d) Cuando no siento mi pulso.
- e) Cuando requiere esfuerzo moderado.

Un MET es la medida del gasto energético de un cuerpo en reposo. Si el gasto en reposo es 1 MET, una actividad de 3 MET requiere 3 veces el gasto en reposo.

14. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a actividades vigorosas?

- I) Caminar a paso rápido.
- II) Ascender a paso rápido o subir una ladera.
- III) Desplazamientos rápidos en bicicletas.
- IV) Pasear animales.
- V) Gatear.

- a) Solo I b) I y IV c) II y III
- d) I, II y V e) III y V

15. ¿Puedo fraccionar la actividad física durante el día?

I) Si, en tandas de 2 minutos.

II) No.

III) Si, mínimo 10 minutos.

IV) Si, en 2 tandas de 30 minutos.

a) Solo II b) III y IV c) I y II

d) I, III y IV e) Solo IV

16. ¿Cuál de los siguientes conceptos no corresponden a actividad física aeróbica?

I) Mejora la función cardiorrespiratoria.

II) Levantar pesas.

III) Actividades de resistencia.

IV) Trabajos de flexibilidad.

V) Andar en bicicleta.

a) Solo I b) III y V c) Solo II

d) II y IV e) Ninguna de las anteriores

RESPUESTAS

1	a	b	c	d	e
2	a	b	c	d	e
3	a	b	c	d	e
4	a	b	c	d	e
5	a	b	c	d	e
6	a	b	c	d	e
7	a	b	c	d	e
8	a	b	c	d	e
9	a	b	c	d	e
10	a	b	c	d	e
11	a	b	c	d	e
12	a	b	c	d	e
13	a	b	c	d	e
14	a	b	c	d	e
15	a	b	c	d	e
16	a	b	c	d	e

4.1 Descripción de los Instrumentos y Técnicas de Recolección de Datos:

- 1- Se acordó tema a investigar
- 2- Aprobar tema con Profesora Guía
- 3- Buscar información y estudios relacionado con la actividad física y otros temas como alimentación, enfermedades, etc...
- 4- Definir bien el nombre de la tesis
- 5- Elegir universo a quien se le aplicara este estudio
- 6- Creación de encuesta con 16 preguntas para aplicar a la muestra.
- 7- Validación de la encuesta a realizar.
- 8- Enviar las encuesta a los respectivos colegios
- 9- Recibir las encuestas aplicada a la muestra
- 10- Análisis de preguntas en tabla Excel
- 11- Calificación de datos, comparación e interpretación de los datos.

4.2 Análisis e Interpretación de los Resultados:

Tabla N°3

	Respuestas
Muy Poco	5
poco	18
regular	61
Bueno	38
Muy Bueno	10
Total	132

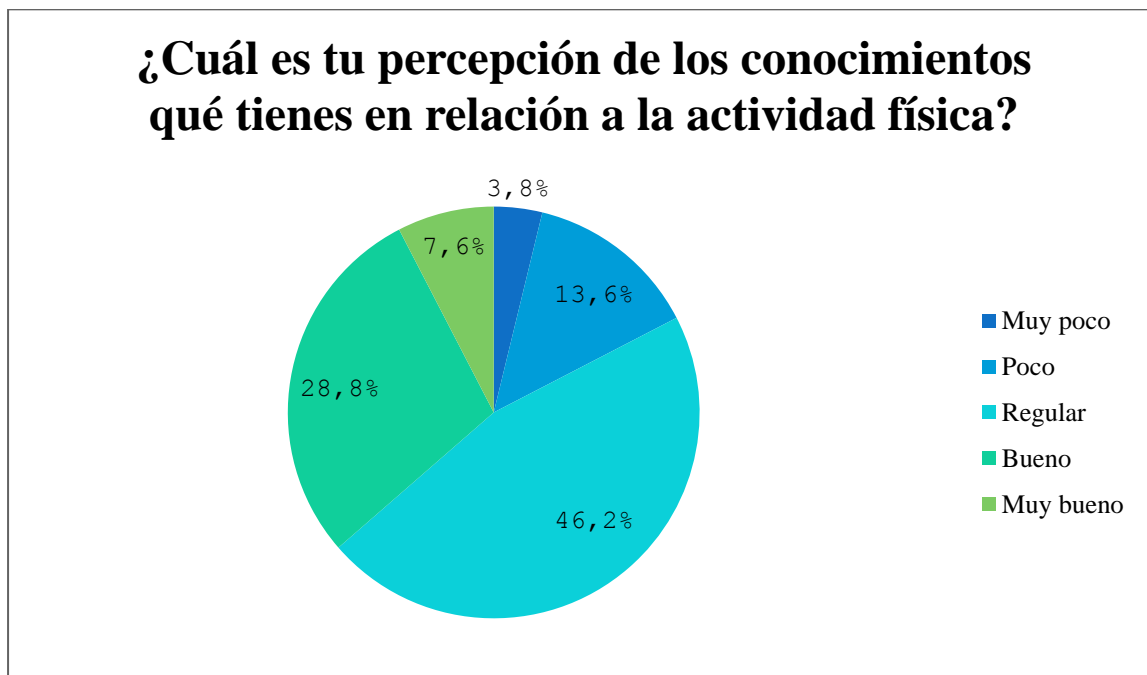


Gráfico N°1

El gráfico número 1 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 1 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

La investigación inicia preguntando por la sensación de conocimiento que presentan los alumnos respecto de la actividad física, conocimientos basados no solo en lo adquirido en clases, si no que en sus hogares y en los círculos de amistades.

Se plantean 5 niveles de conocimiento para encasillar la sensación de conocimiento de los alumnos (poco, muy poco, regular, bueno, muy bueno).

La gráfica señala que un 46,2% de los alumnos encuestados, se percibe a si mismo con un conocimiento regular respecto de la actividad física.

Un 28,8% de la muestra de estudio encuentra que su conocimiento es bueno, seguido por un 13,6% de estudiantes con poco conocimiento.

Con muy buen nivel de conocimiento encontramos un 7,6% de los alumnos y solo un 3,8% de los estudiantes que percibe muy poco conocimiento en la materia.

Tabla N°4

	Buenas	Malas
Pregunta N°2	85	47

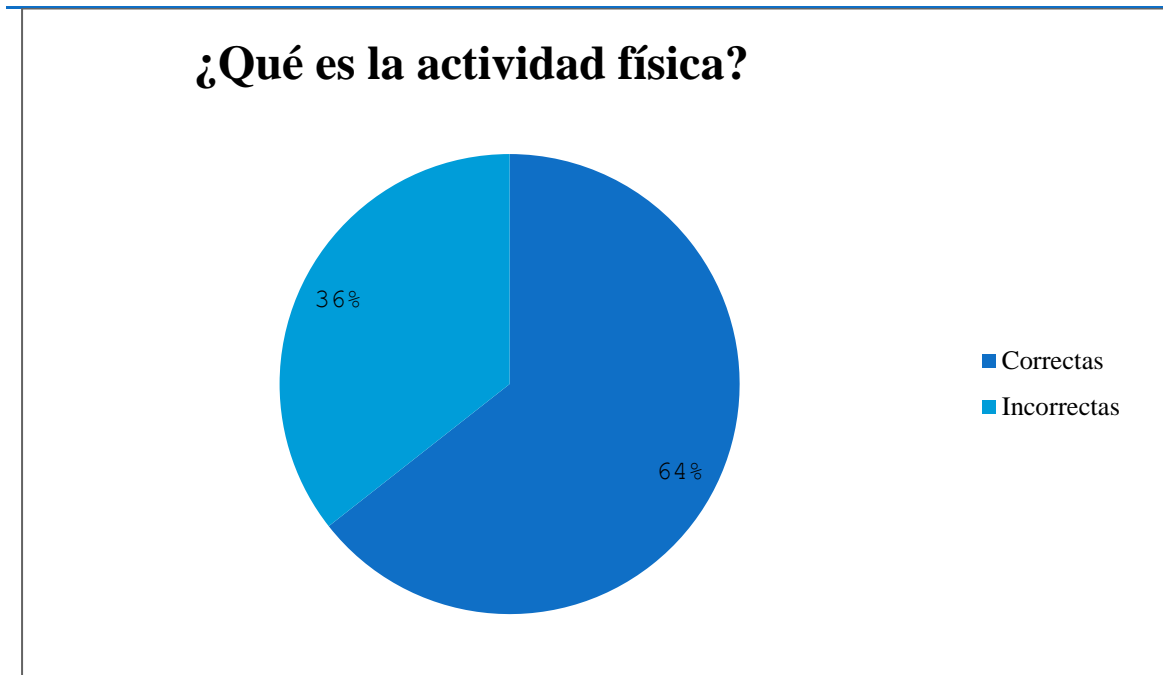


Gráfico N°2

El gráfico número 2 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 2 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás

La variable que separa a un sedentario de una persona activa es la actividad física que realiza. Reconociendo el concepto podrá saber qué acciones de su vida se consideran actividad física, transformándose en el primer paso para una vida activa.

La gráfica demuestra que el 64% de los alumnos sabe el concepto de actividad física, mientras un 36% erro en su respuesta. El objetivo de esta pregunta es establecer una diferenciación entre los conceptos de actividad física y ejercicio. La actividad física engloba al ejercicio, pero este se desarrolla de forma planificada y con un objetivo claro.

Tabla N°5

	Buenas	Malas
Pregunta N°3	39	93

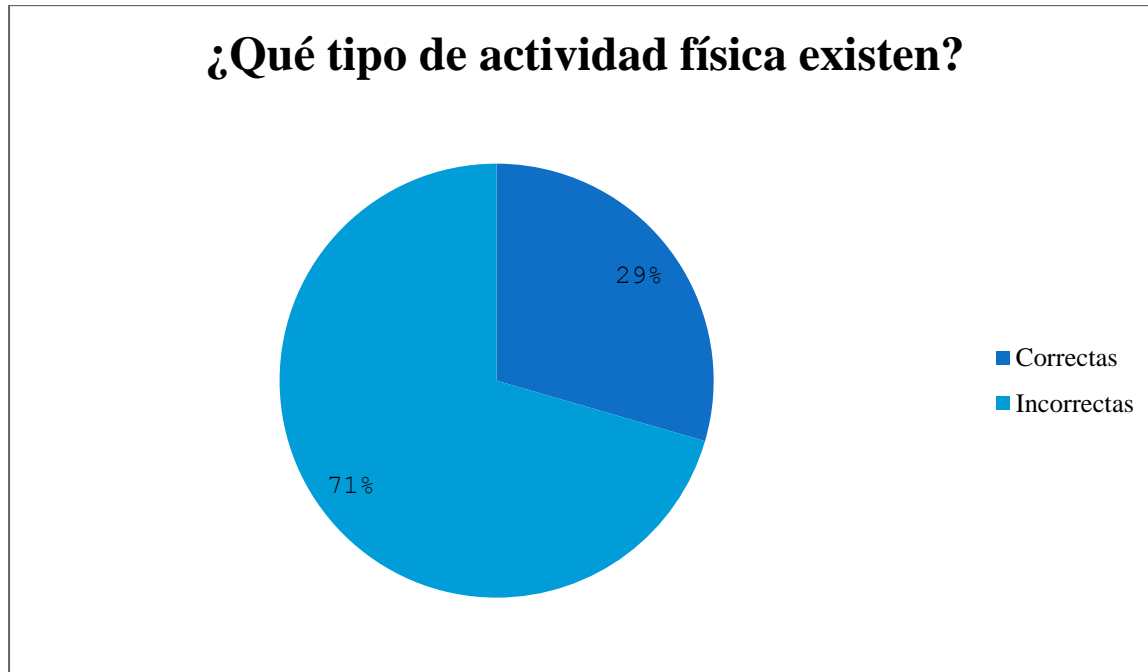


Gráfico N°3

El gráfico número 3 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 3 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

La actividad física se puede dividir en 4 tipos: Aeróbicas, para mejorar la fuerza, equilibrio y resistencia (OMS). Todas las recomendaciones de actividad física apuntan a uno, o la mezcla de estos tipos.

El 71% de los alumnos encuestados no conoce los tipos de actividad física, plantea un problema para el entendimiento de las recomendaciones por parte de los alumnos.

Sin el conocimiento correcto de los tipos de actividad física, este podría realizarse de mala forma.

Tabla N°6

	Buenas	Malas
Pregunta N° 4	78	54

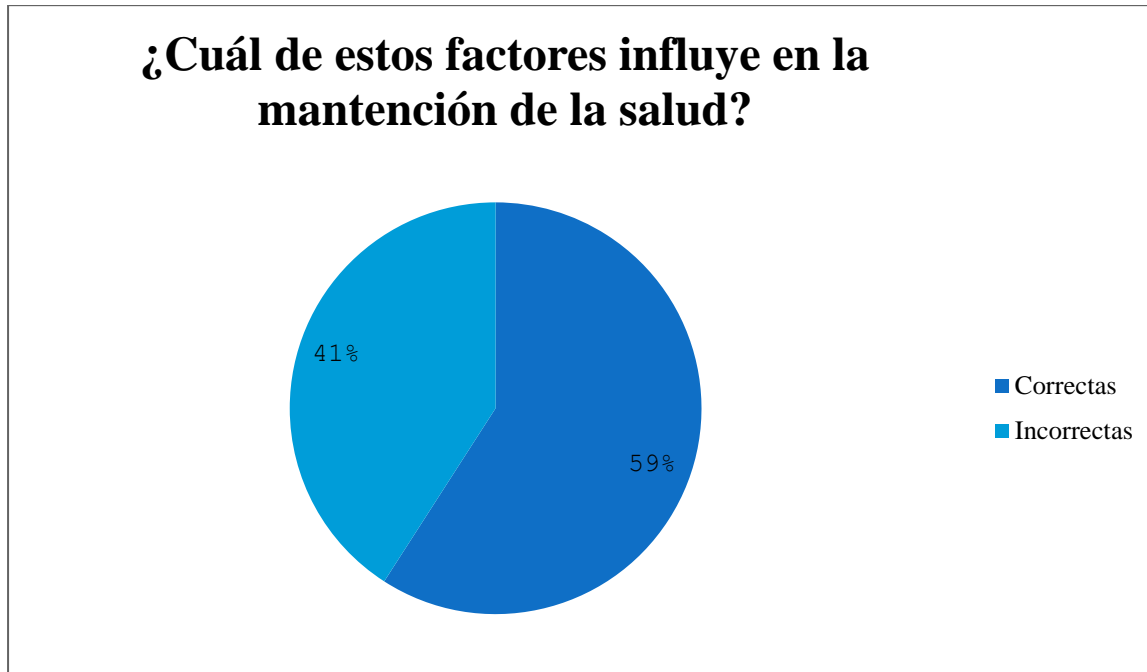


Gráfico N°4

El gráfico número 4 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 4 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás

El conocimiento de las variables que intervienen en la salud nos permite poner especial atención en ellas para cuidar la salud. El desconocimiento de estas variables representa un gran problema debido a la poca preocupación al momento de atenderlas en nuestras rutinas diarias.

La gráfica muestra que un alto porcentaje de la población (41%) no conoce cuales son las variables que afectan la mantención de su salud. Entre estos factores se encuentran la actividad física, la alimentación, la higiene y las relaciones interpersonales.

Tabla N°7

	Buenas	Malas
Pregunta N° 5	76	56

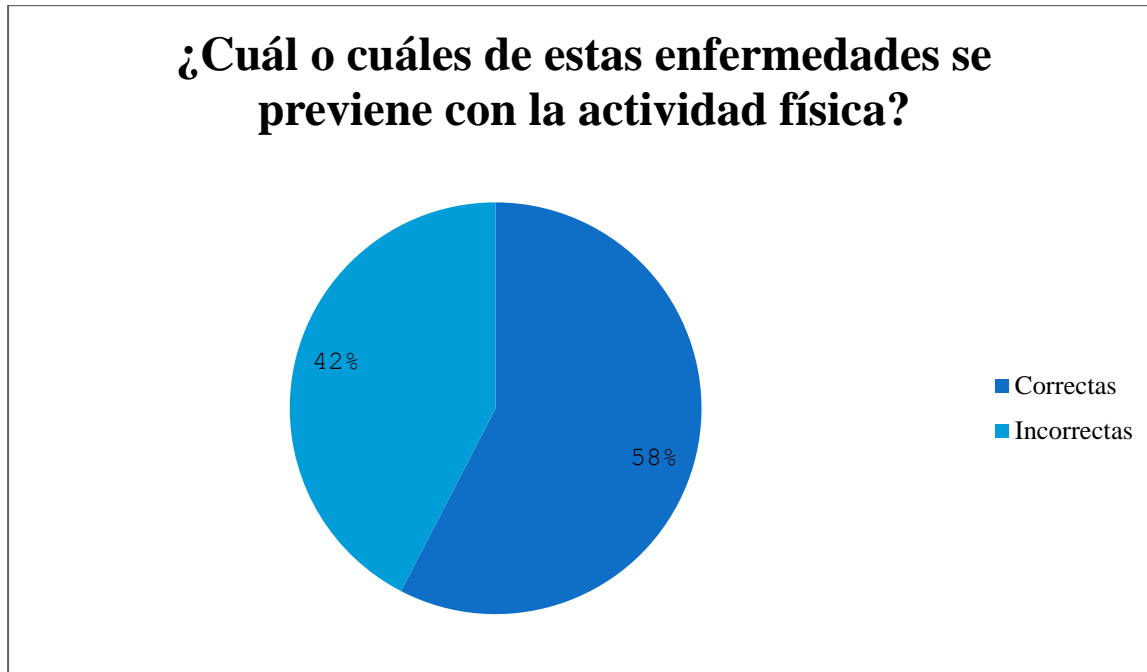


Gráfico N°5

El gráfico número 5 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 5 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Las enfermedades no trasmisibles como las cardiopatías, diabetes, obesidad y cáncer son prevenibles con la actividad física, lo que la convierte en una herramienta fundamental en la construcción de poblaciones más saludables.

Si los alumnos no conocen que a través de la actividad física pueden prevenir enfermedades le quita importancia a su práctica e implementación.

Ante la pregunta se encuentra que un 42% no reconoce las enfermedades que son posibles de prevenir con la actividad física. Grave es el alto desconocimiento que muestra la población

respecto a la conexión comprobada de practicar actividad física y prevenir las enfermedades no transmisibles.

Tabla N°8

	Buenas	Malas
Pregunta N° 6	36	96

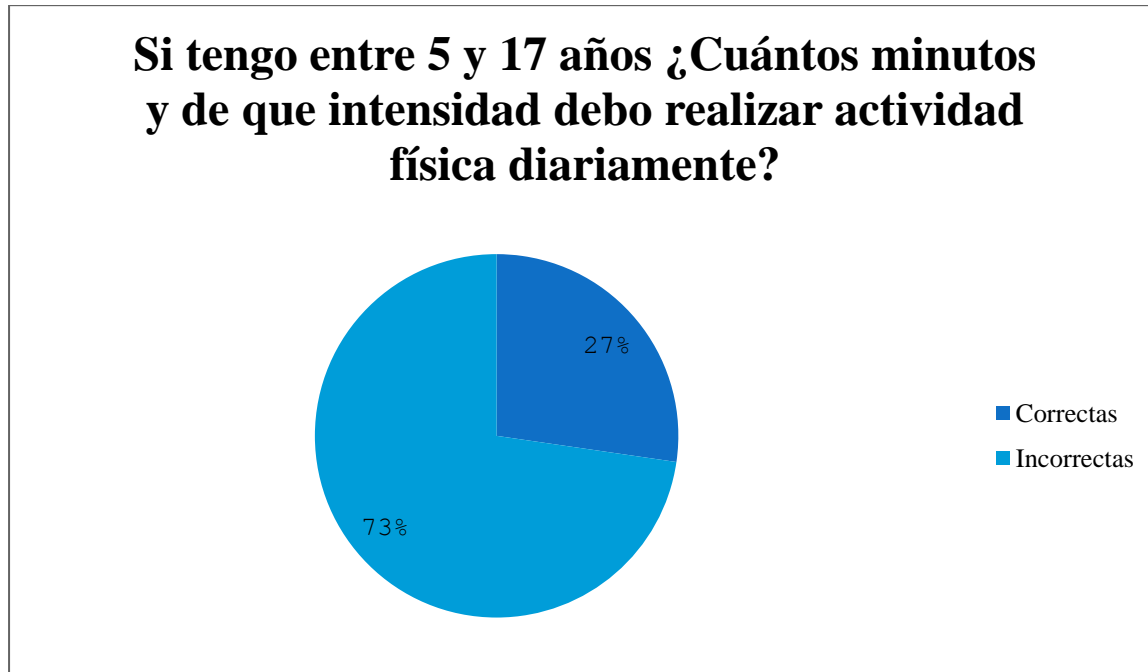


Gráfico N°6

El gráfico número 6 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 6 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

La pregunta 6 es clave en la investigación, ya que plantea claramente la cantidad de actividad física e intensidad, según la recomendación de la OMS. Las personas que tengan entre 5 y 17 deben realizar 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa intensidad todos los días de la semana.

El gráfico deja en evidencia que el 73% de los alumnos de cuarto año medio investigados no conoce esta recomendación clave para su salud.

Si los alumnos no tienen el conocimiento de la cantidad e intensidad con la que deben realizar actividad física, no podrán realizar de una manera óptima, traduciendo en un problema para la correcta aplicación de la actividad física en sus rutinas y la prevención de enfermedades.

Tabla N°9

	Buenas	Malas
Pregunta N° 7	19	113

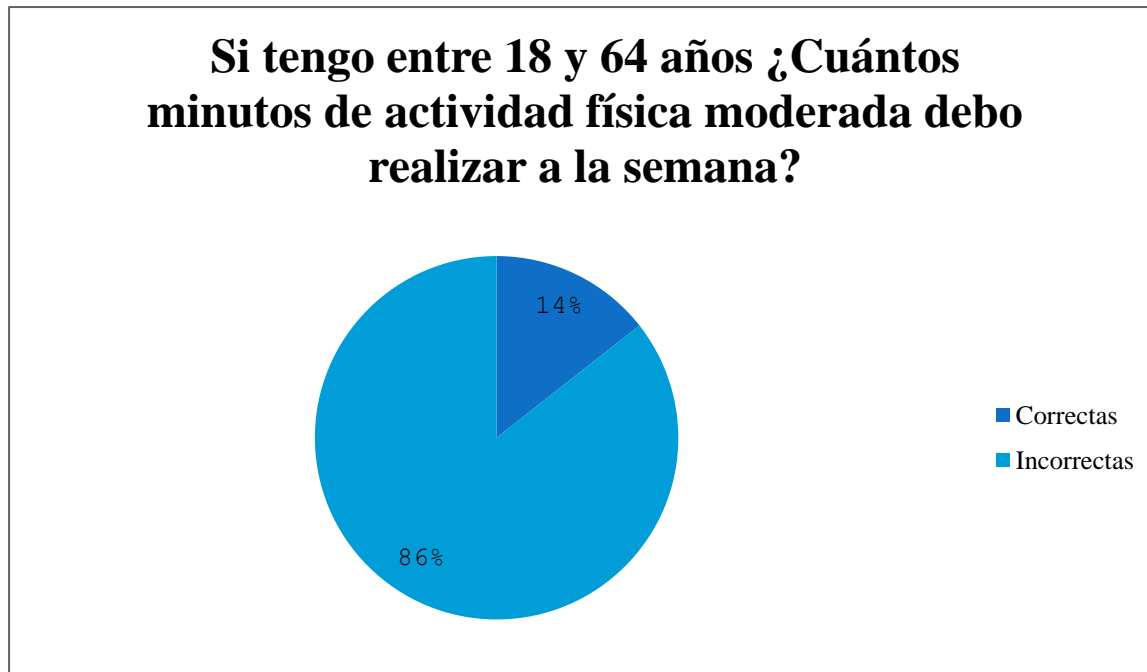


Gráfico N° 7

El gráfico número 7 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 7 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Para las personas de 18 a 64 años comienza a resultar mucho más difícil cumplir con las recomendaciones, debido al cambio en sus estilos de vida, mucho más sedentarios y con menos tiempo para realizar actividad física. Para este segmento etario la recomendación es de 150 minutos a la semana, que paulatinamente lleguen a 300 minutos.

Se encontró en la población un alto desconocimiento (86%) respecto a la recomendación de actividad física que deben realizar. Tomando en cuenta que los alumnos estudiados, se encuentran ad portas de entrar en este grupo etario con todas las complicaciones que esto plantea

en cuanto a estilos de vida y conductas, es clave tener un conocimiento de las recomendaciones de actividad física para realizarla de manera pertinente. Si los jóvenes no tienen este conocimiento es muy probable que desarrollen las mismas patologías que encontramos hoy en la población.

Tabla N°10

	Buenas	Malas
Pregunta N° 8	25	107

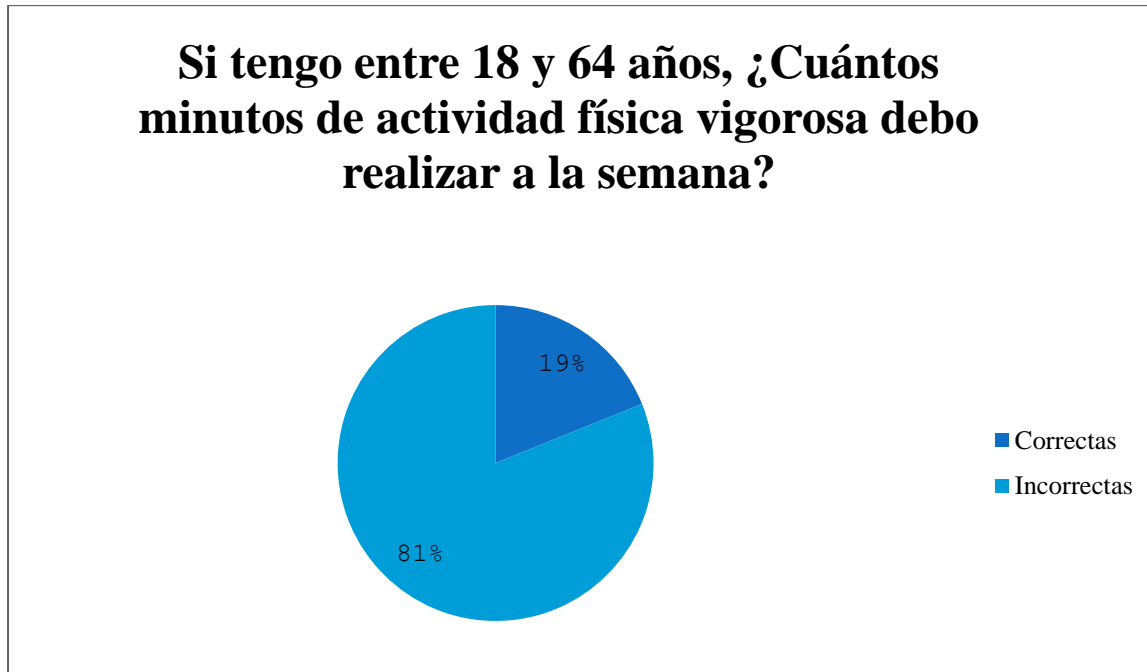


Gráfico N° 8

El gráfico número 8 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 8 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

El gran problema de las personas de 18 a 64 años es el comienzo de su vida universitaria y laboral, esto plantea estilos de vida más sedentarios y poco saludables, haciendo manifestación los factores de riesgo y acarreado enfermedades asociadas a estas conductas.

Ante este problema la clave se encuentra nuevamente en la recomendación, si realizo actividad física de vigorosa intensidad el tiempo de actividad física baja considerablemente a 75 minutos semanales, lo cual se incorpora de muy buena manera a las rutinas de vida moderna.

En esta población de estudio se encuentra que el 81% de los estudiantes no tiene el conocimiento de cuánto tiempo realizar actividad física vigorosa a la semana.

Tabla N°11

	Buenas	Malas
Pregunta N°9	20	112

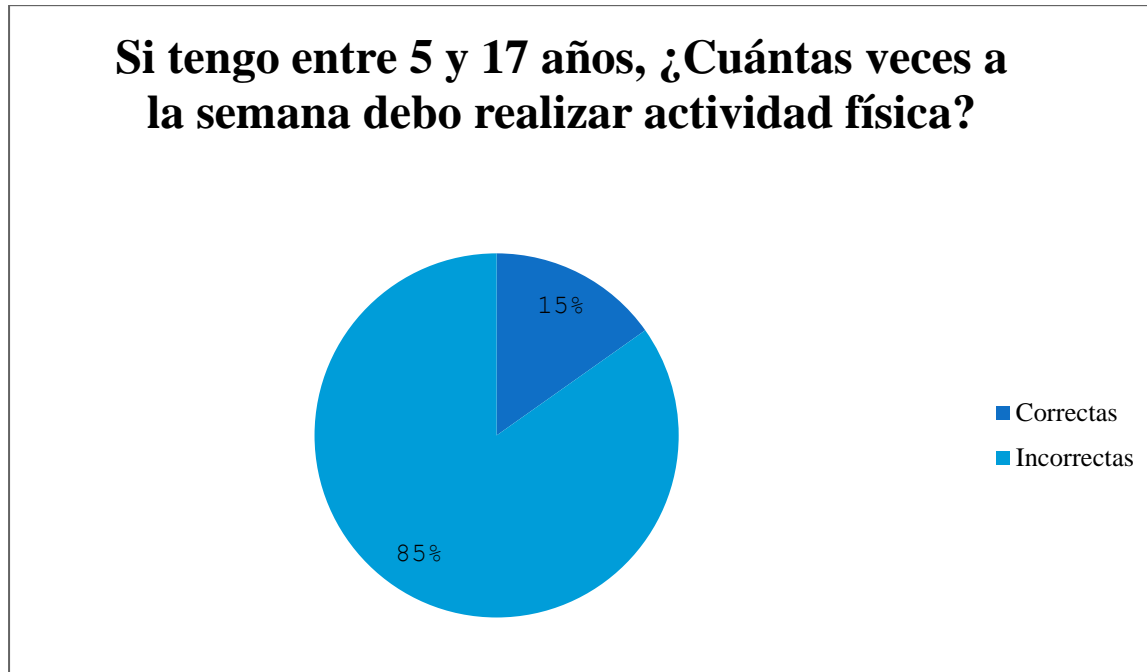


Gráfico N°9

El gráfico número 9 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 9 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

A esta edad es necesaria la actividad física a diario mínimo 60 minutos de vigorosa intensidad, si revisamos las rutinas de los niños es fácil que cumplan con esta recomendación, pero la principal barrera para su ejecución es el gran número de distracciones que atacan a los niños en estos días, como la televisión, computadoras o videojuegos, todos de carácter sedentario y abarcando gran cantidad de horas del día de los niños.

El 85% de los alumnos no conoce la recomendación que corresponde a la edad de 5 a 17 años, si no conocen el número de días a la semana que deben realizar actividad física es difícil que logren cumplir esta recomendación y por esto no obtendrán los beneficios a la salud asociados al cumplimiento de esta dosis.

Tabla N°12

	Buenas	Malas
Pregunta N°10	28	104

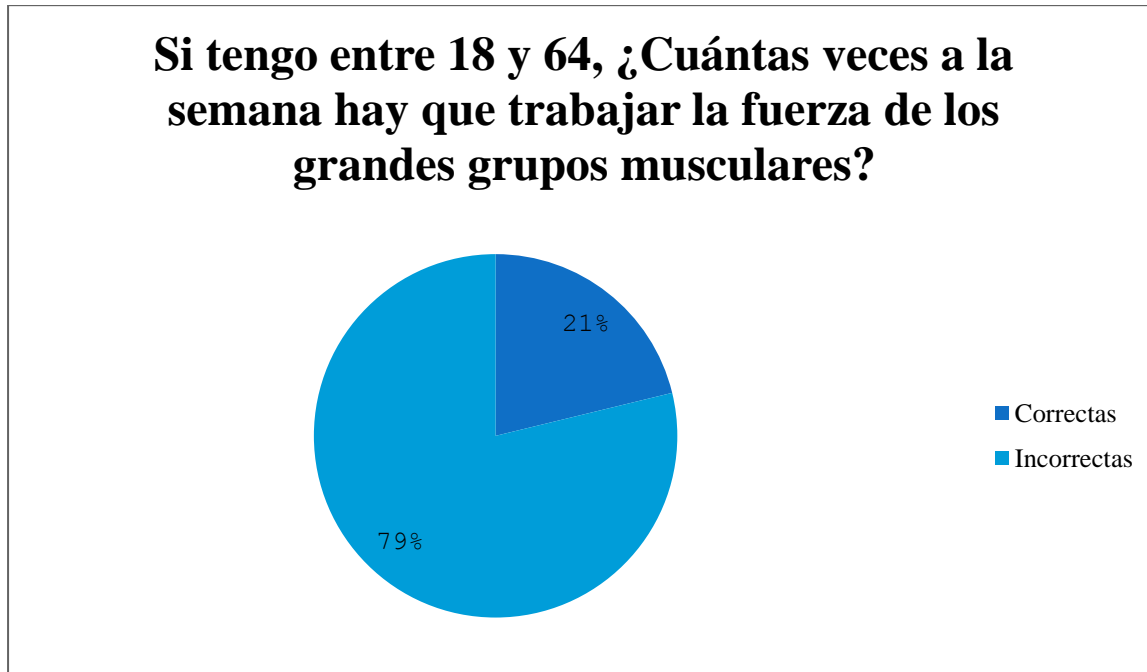


Gráfico N°10

El gráfico número 10 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 10 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

La fuerza es un componente clave de la vida diaria de todas las personas, tanto para las tareas domésticas, como las actividades laborales. El entrenamiento de esta cualidad física es recomendado por la Organización Mundial de la Salud como mínimo 2 veces a la semana, trabajando los grande grupos musculares.

Los estudiantes de los colegios respondieron con un alto porcentaje de error esta pregunta, el 79% de ellos no supo contestar correctamente el número de estímulos necesarios para mantener esta condición. La mala información respecto a este tipo de trabajos complementarios a la actividad física son claves para la mantención de niveles de salud y bienestar.

Tabla N°13

	Buenas	Malas
Pregunta N°11	28	104

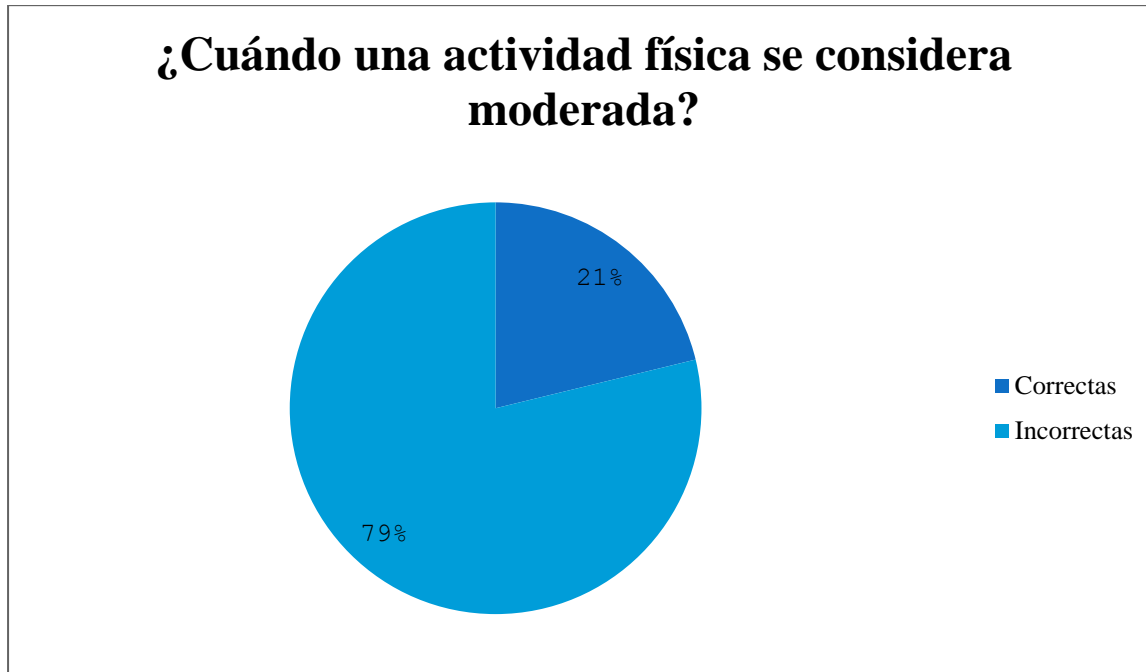


Gráfico N°11

El gráfico número 11 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 11 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Conocer las intensidades de la actividad física es un conocimiento básico para comenzar a realizarla y entender a que se refieren las recomendaciones.

La intensidad es el parámetro de medición que nos permite discriminar si las actividades que realizamos son de la exigencia necesaria para producir un beneficio.

Todas las recomendaciones no solo de actividad física, si no que de ejercicio están dadas según intensidades. De no conocer la intensidad a la cual desarrollar la actividad física, no podrá practicarse con la intensidad requerida.

La gráfica muestra que el 79% de los estudiantes contestó incorrectamente y solo un 21% de los estudiantes contestó correctamente que de 3 a 5,9 veces superior a la actividad de reposo (MET) es considerado una actividad física moderada.

Tabla N°14

	Buenas	Malas
Pregunta N°12	56	76

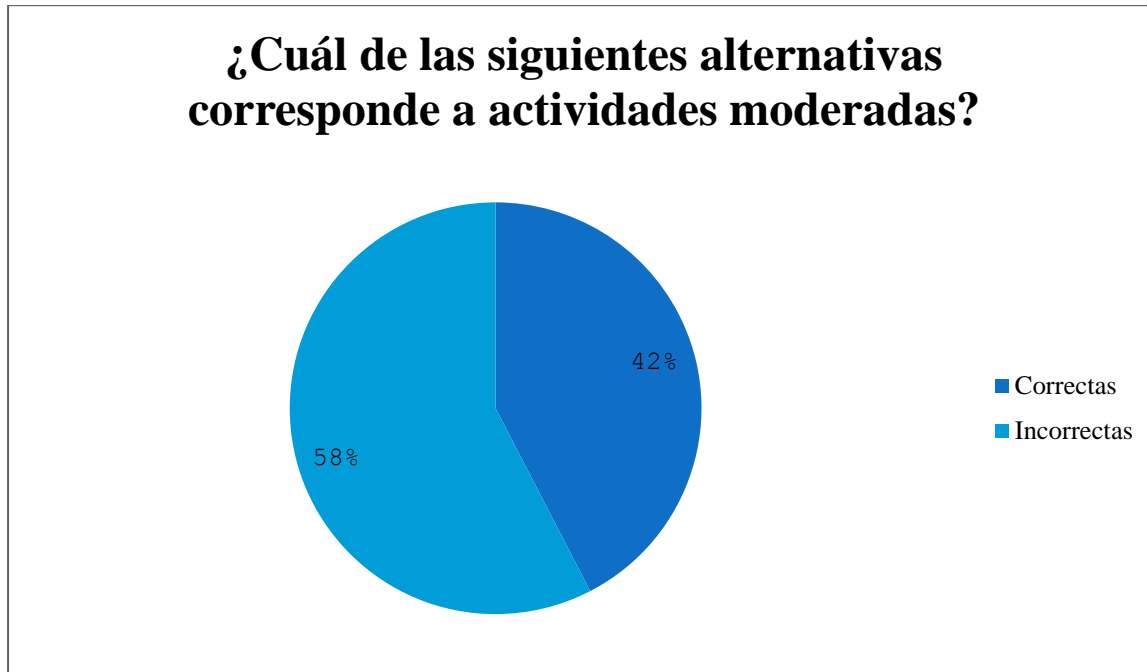


Gráfico N° 12

El gráfico número 12 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 12 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Las distintas actividades físicas se clasifican según la intensidad, pueden ser moderadas, vigorosas o suaves, cada cual trae diferentes beneficios a la salud de quien la práctica. Las actividades moderadas se reconocen por su intensidad (3 a 5,9 veces superior a la actividad de reposo medida en MET).

Se observa en la gráfica que un 58% de los estudiantes encuestados no sabe reconocer una actividad física moderada, y que un 42% contestó correctamente.

Un conocimiento errado respecto de la intensidad de la actividad que se realiza, podría llevar a confundir en el momento de la selección de la actividad. Sin este conocimiento es difícil comprender y realizar las recomendaciones de actividad física entregadas por la OMS.

Tabla N°15

	Buenas	Malas
Pregunta N°13	46	86



Gráfico N°13

El gráfico número 13 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 13 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Conocer las intensidades de la actividad física es un conocimiento básico para comenzar a realizarla y entender a que se refieren las recomendaciones.

La intensidad es el parámetro de medición que nos permite discriminar si las actividades que realizamos son de la exigencia necesaria para producir un beneficio.

Todas las recomendaciones no solo de actividad física, si no que de ejercicio están dadas según intensidades, si no conocemos cuales son y a que se deben para considerarse como tal, es difícil que podamos mantener nuestra práctica de actividades físicas a ese nivel.

La gráfica muestra que el 65% de los estudiantes contestó incorrectamente y solo un 35% de los estudiantes contestó correctamente que una actividad vigorosa corresponde a más de 6 MET.

Tabla N°16

	Buenas	Malas
Pregunta N°14	105	27

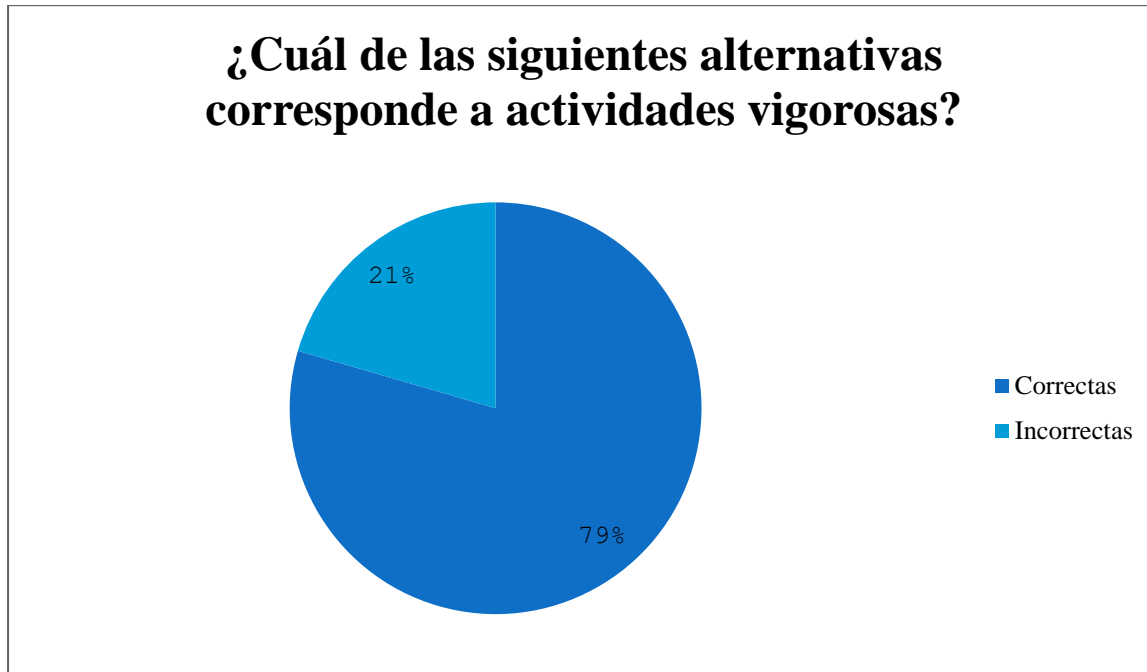


Gráfico N°14

El gráfico número 14 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 14 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Las distintas actividades físicas se clasifican según la intensidad, pueden ser moderadas, vigorosas o suaves, cada cual trae diferentes beneficios a la salud de quien la práctica. Las actividades vigorosas se reconocen por su intensidad (mayor a 6 MET).

Se observa en la gráfica que un 21% de los estudiantes encuestados no sabe reconocer una actividad física vigorosa, y que un 79% contestó correctamente.

Un conocimiento errado respecto de la intensidad de la actividad que se realiza, lleva a confusión en la selección de la actividad de nuestra rutina. Sin este conocimiento es difícil comprender y realizar las recomendaciones de actividad física entregadas por la OMS.

Tabla N°17

	Buenas	Malas
Pregunta N°15	40	92



Gráfico N°15

El gráfico número 15 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 15 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Debido a los nuevos estilos de vida, el fraccionamiento de la actividad física es una posibilidad de adaptarla de mejor manera a nuestras rutinas. El principal problema de esta sociedad es la carencia de tiempo para la práctica de actividades físicas.

El 70% de los alumnos encuestados no demuestra el conocimiento para fragmentar durante su día la actividad física. Un desconocimiento de la posibilidad de fragmentar las actividades durante el día puede ser una barrera por falta de información.

Tabla N°18

	Buenas	Malas
Pregunta N°16	50	82



Gráfico N°16

El gráfico número 16 muestra los resultados obtenidos en la pregunta número 16 aplicada a los alumnos de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás.

Han sido muy investigados los múltiples beneficios que significa para la salud la práctica de actividad física aeróbica, tanto para el sistema cardio respiratorio, el metabolismo y la utilización de sus desechos y mantener alejados los efectos del sedentarismo y sus consecuentes enfermedades crónicas no transmisibles.

El análisis de la gráfica muestra un desconocimiento del 62% de los alumnos no sabe que contempla la actividad física aeróbica, induciéndolos a error al momento de practicarla.

Comparación y Análisis De Datos De Los Colegios Santo Tomás

Tabla N°19

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	18	17	19	13	8	10
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

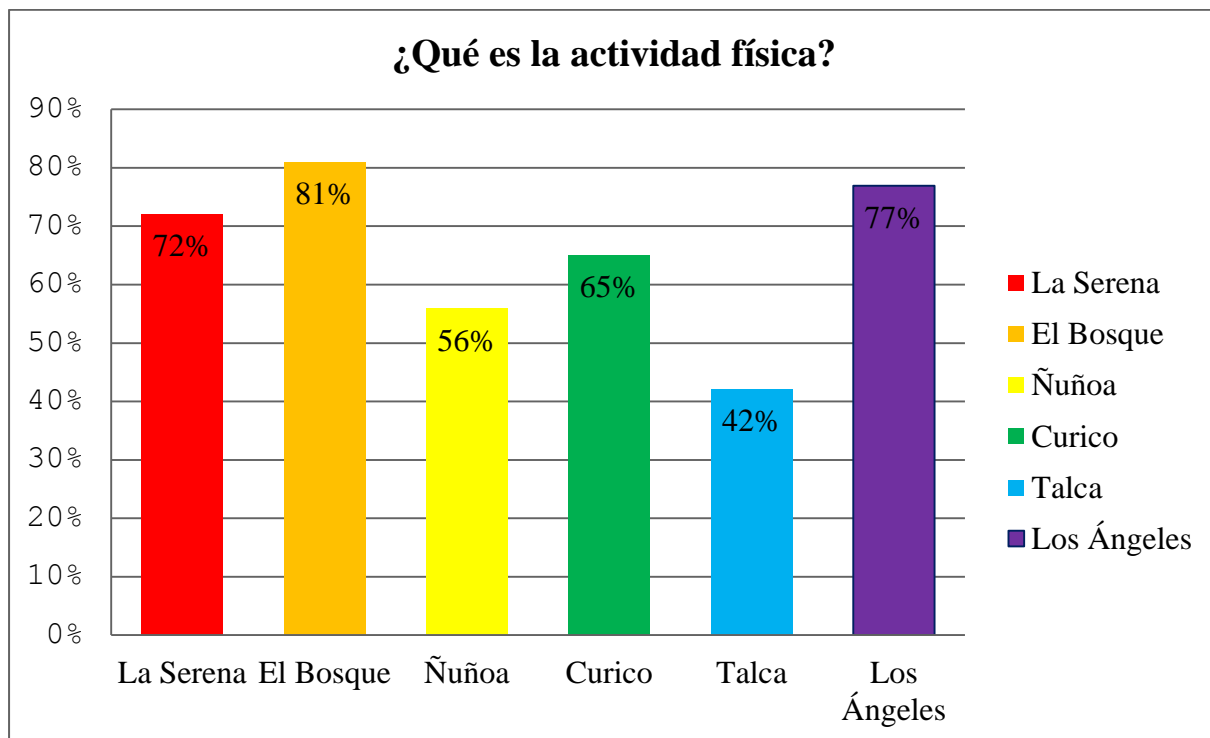


Gráfico N°17

La tabla N°19 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 2.

Tabla N°20

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	7	1	10	11	5	5
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

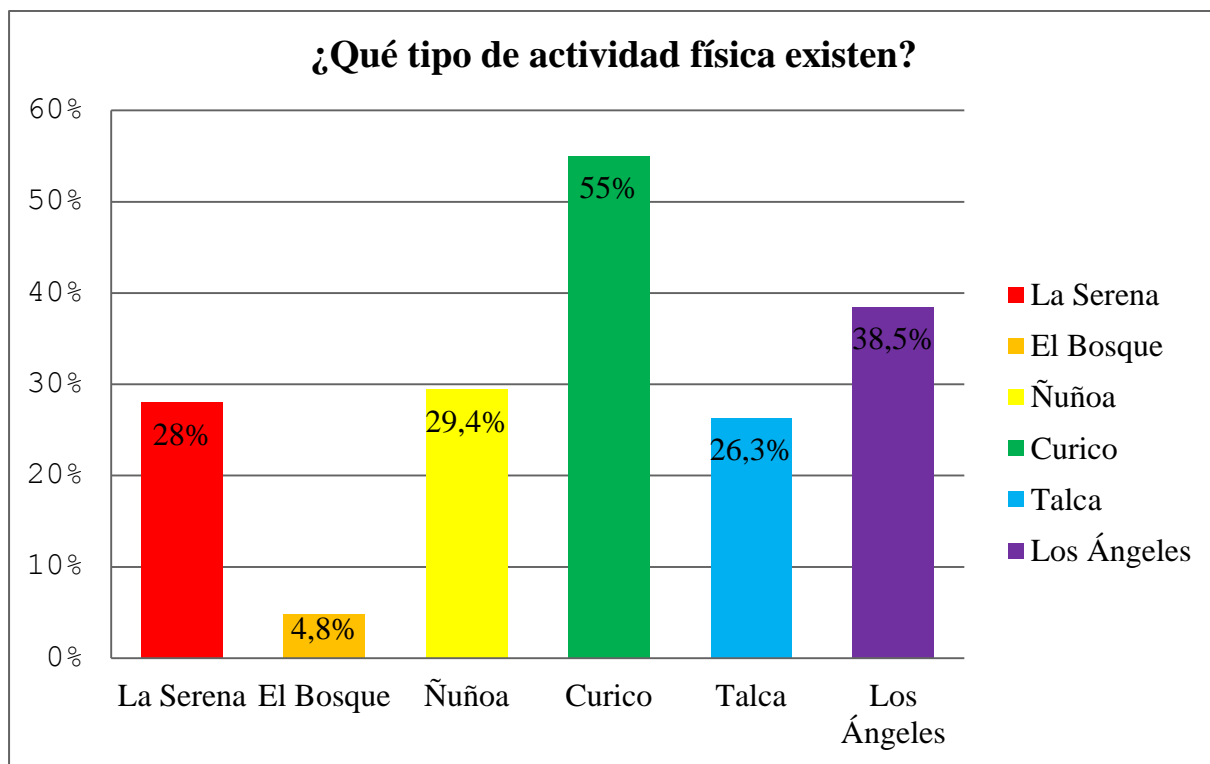


Gráfico N°18

La tabla N°20 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 3.

Tabla N°21

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	19	10	17	12	12	8
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

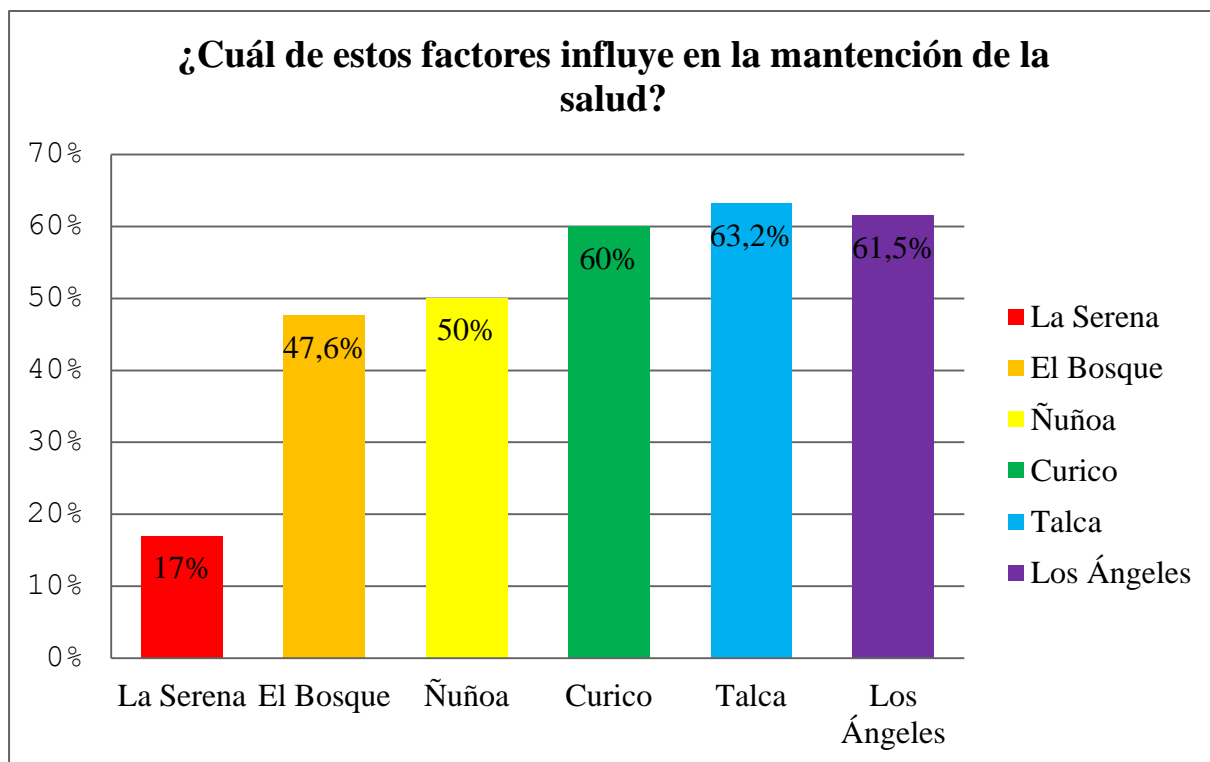


Gráfico N°19

La tabla N°21 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 4.

Tabla N°22

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	15	14	17	10	14	6
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

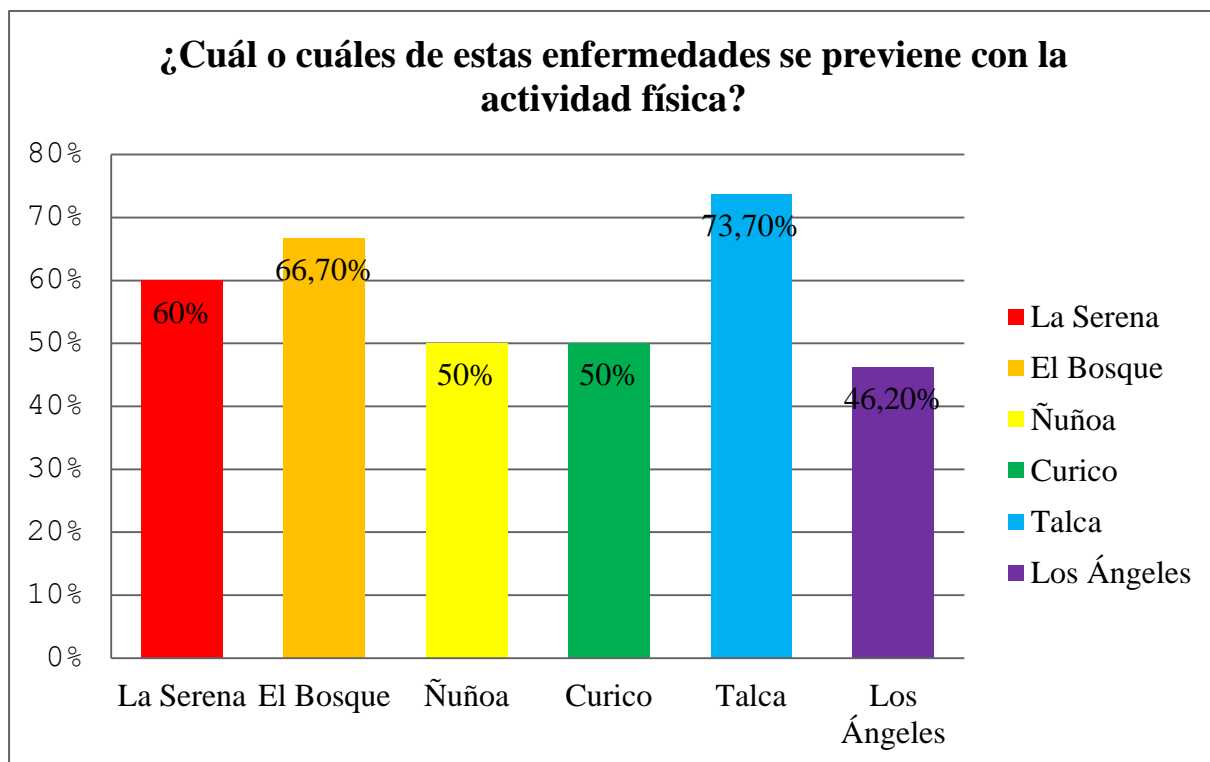


Gráfico N°20

La tabla N°22 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 5.

Tabla N°23

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	9	6	11	4	2	4
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

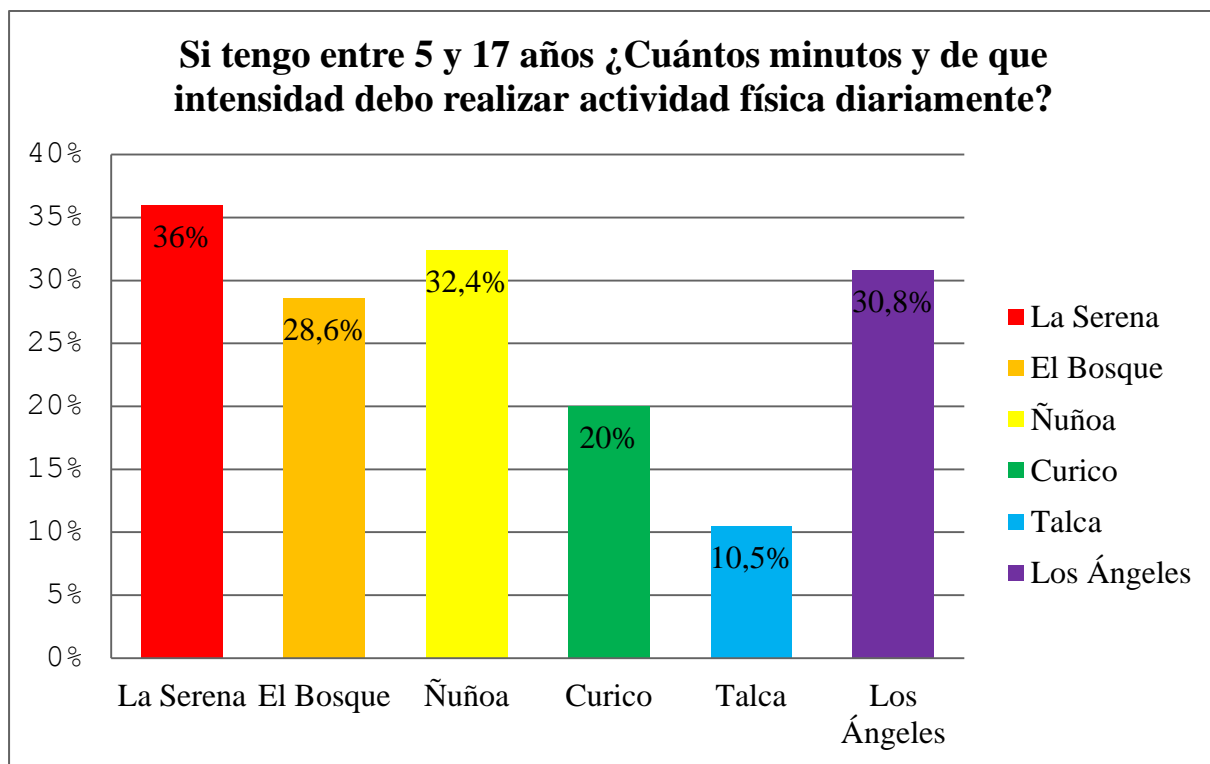


Gráfico N°21

La tabla N°23 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 6.

Tabla N°24

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	8	2	6	0	1	1
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

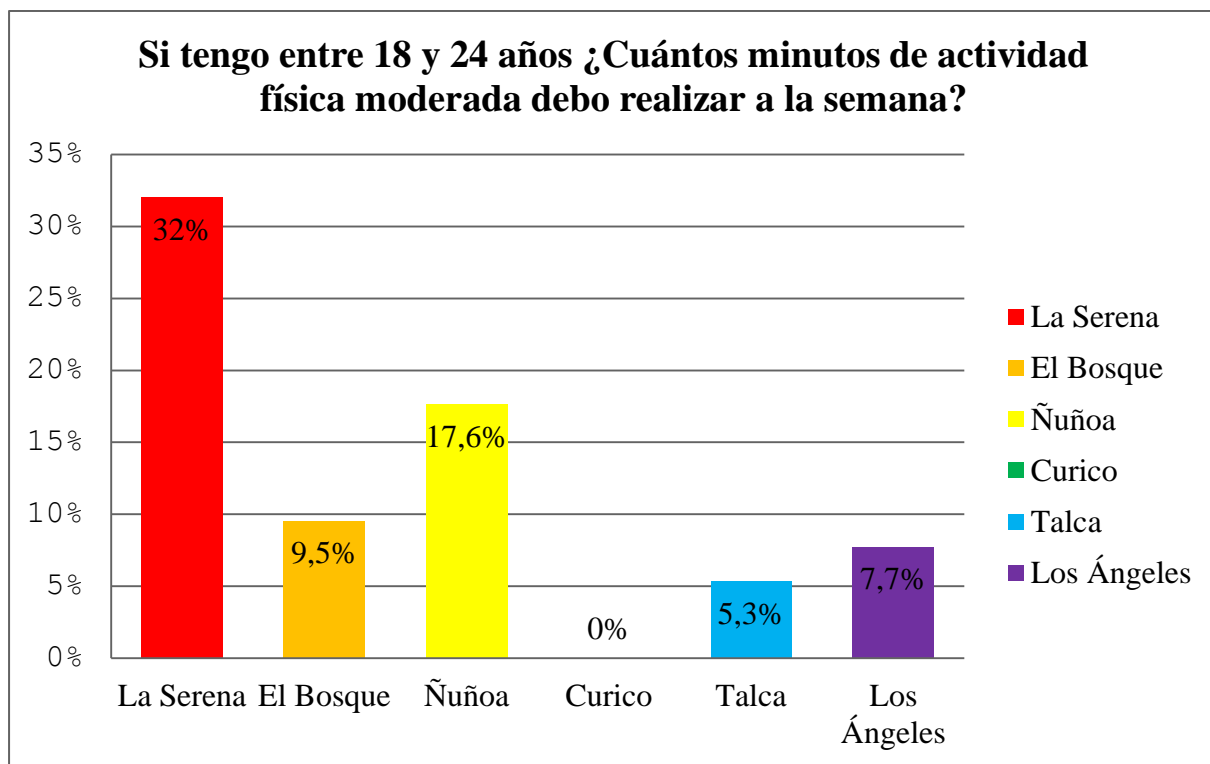


Gráfico N°22

La tabla N°24 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 7.

Tabla N°25

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	4	2	3	1	1	4
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

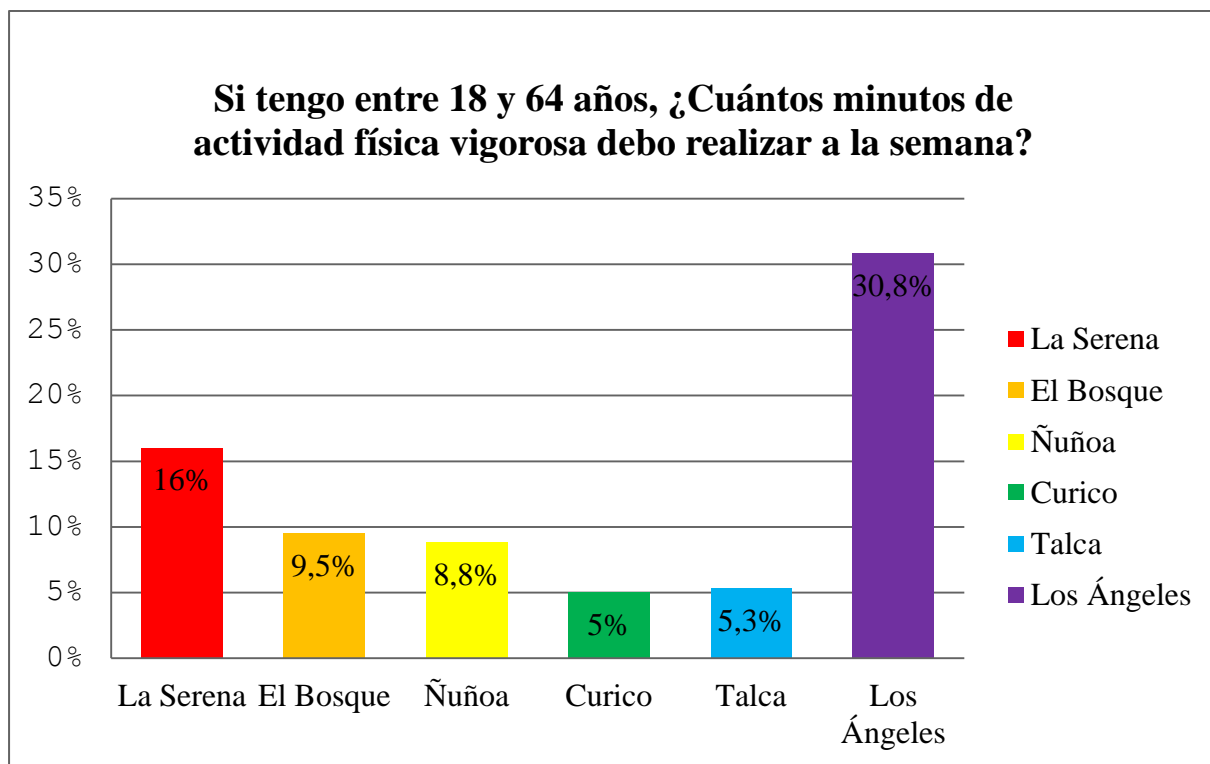


Gráfico N°23

La tabla N°25 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 8.

Tabla N°26

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	6	2	2	2	4	3
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

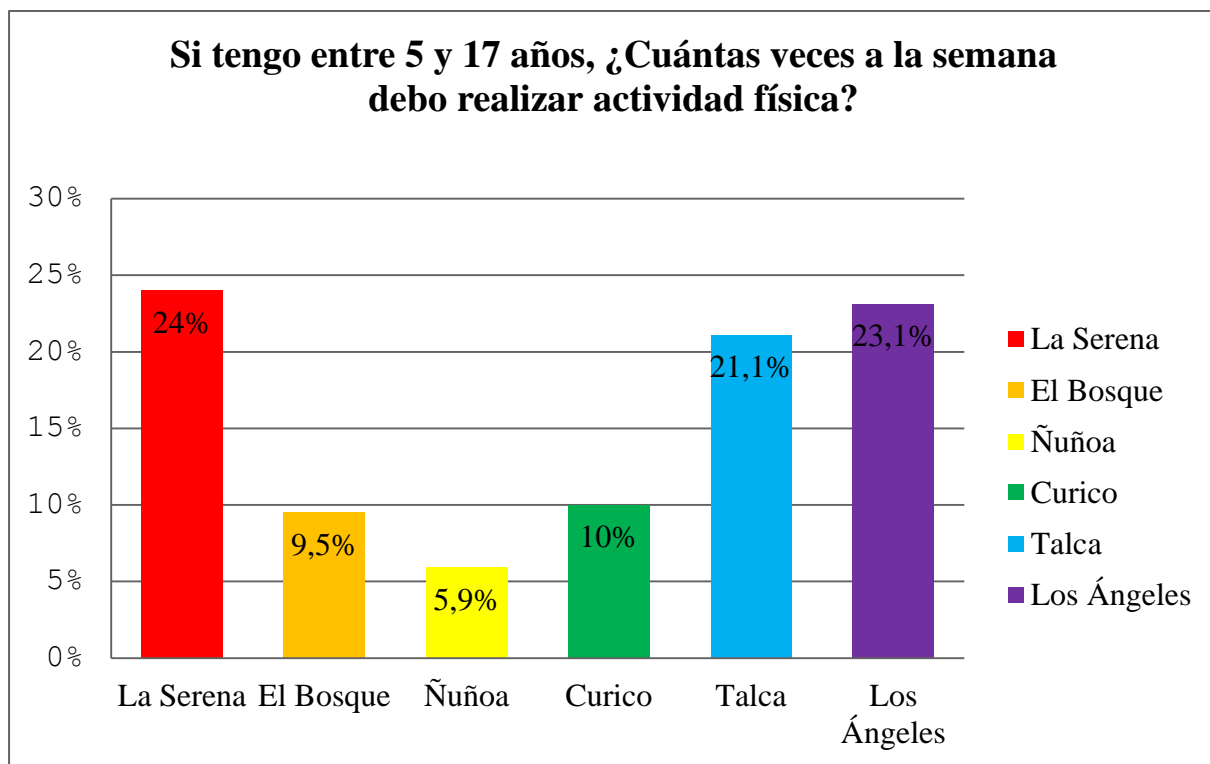


Gráfico N°24

La tabla N°26 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 9.

Tabla N°27

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	8	3	9	2	5	1
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

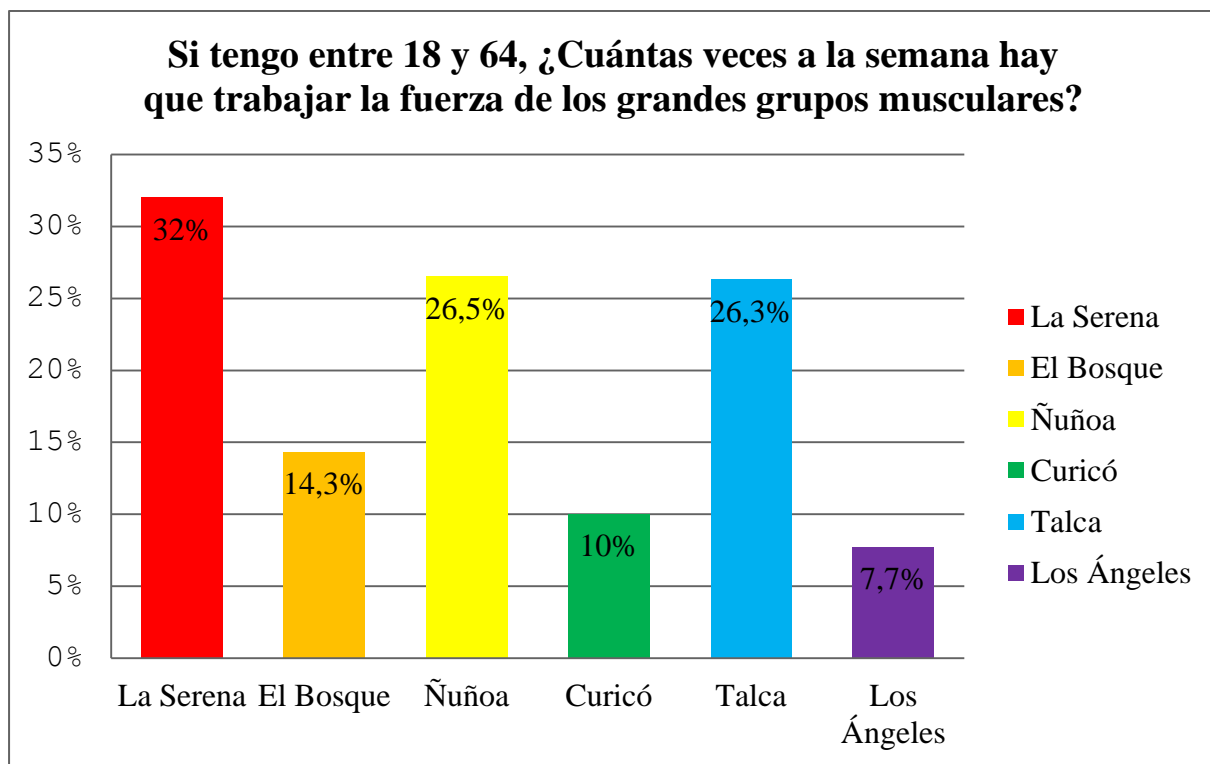


Gráfico N°25

La tabla N°27 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 10.

Tabla N°28

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	7	4	9	2	5	1
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

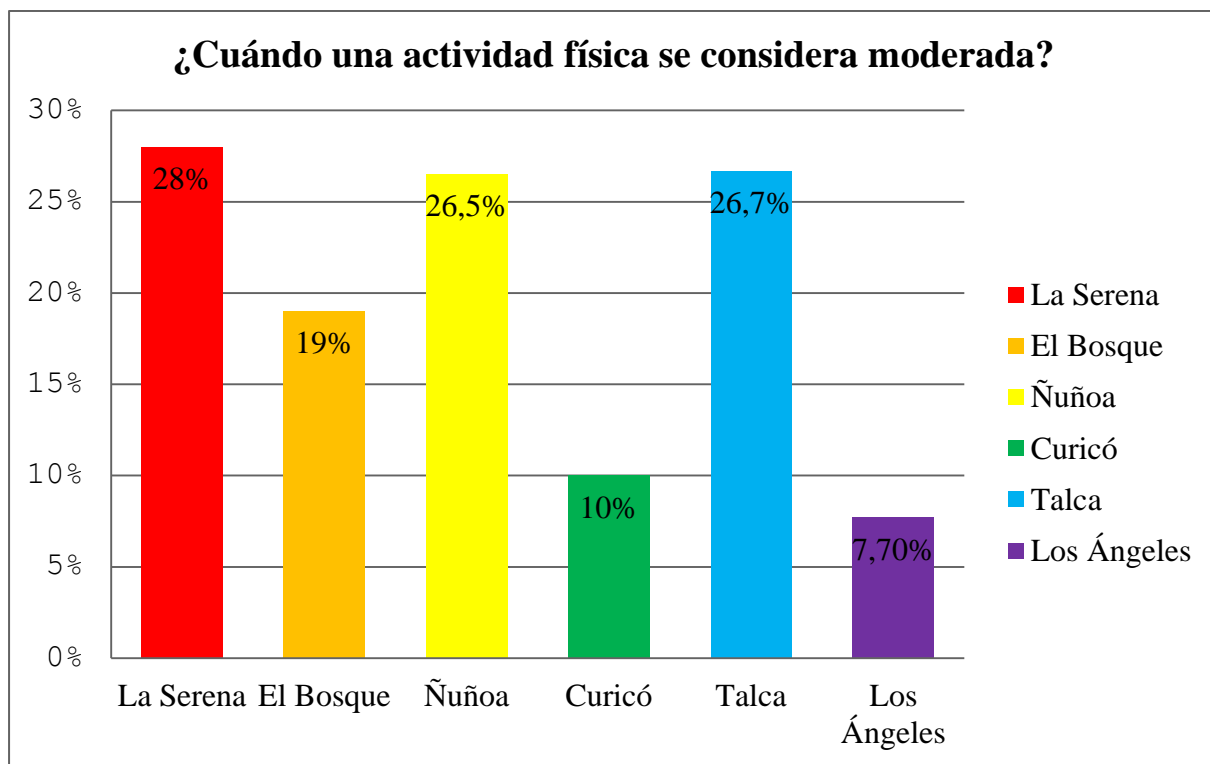


Gráfico N°26

La tabla N°28 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 11.

Tabla N°29

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	18	12	20	16	8	8
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

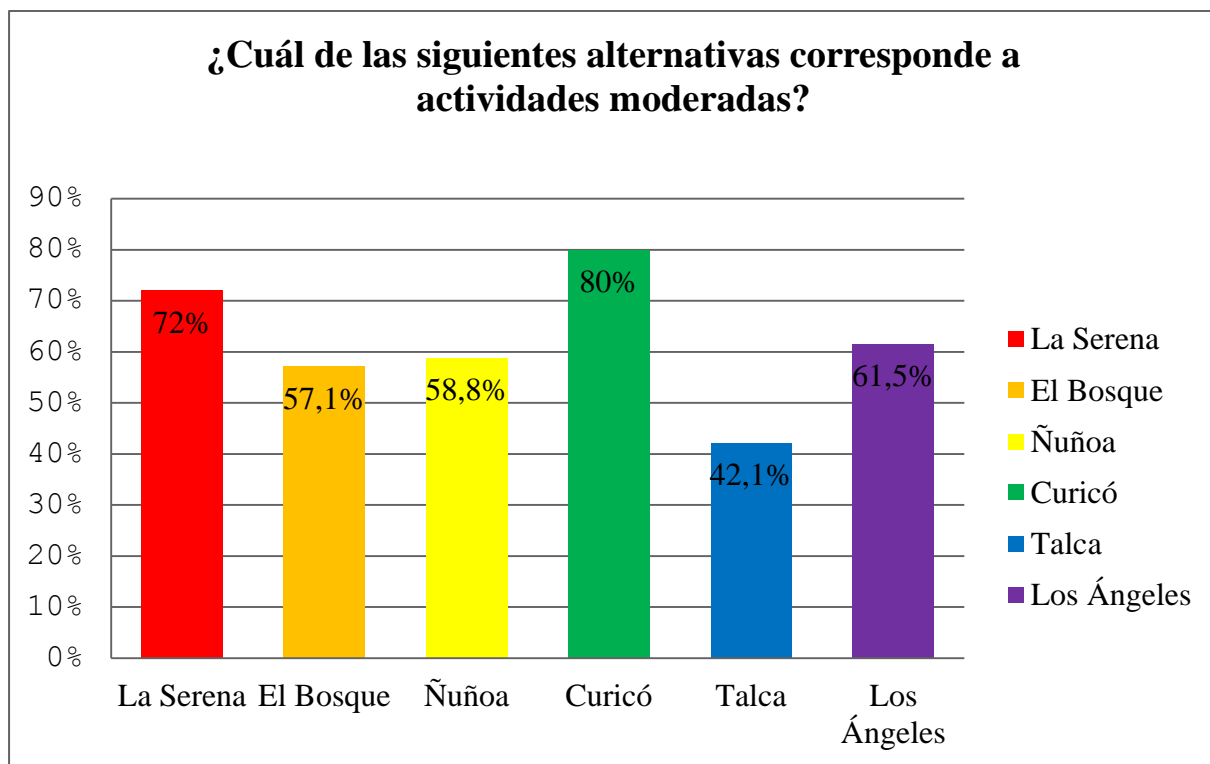


Gráfico N°27

La tabla N°29 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 12.

Tabla N°30

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	11	4	14	4	7	4
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

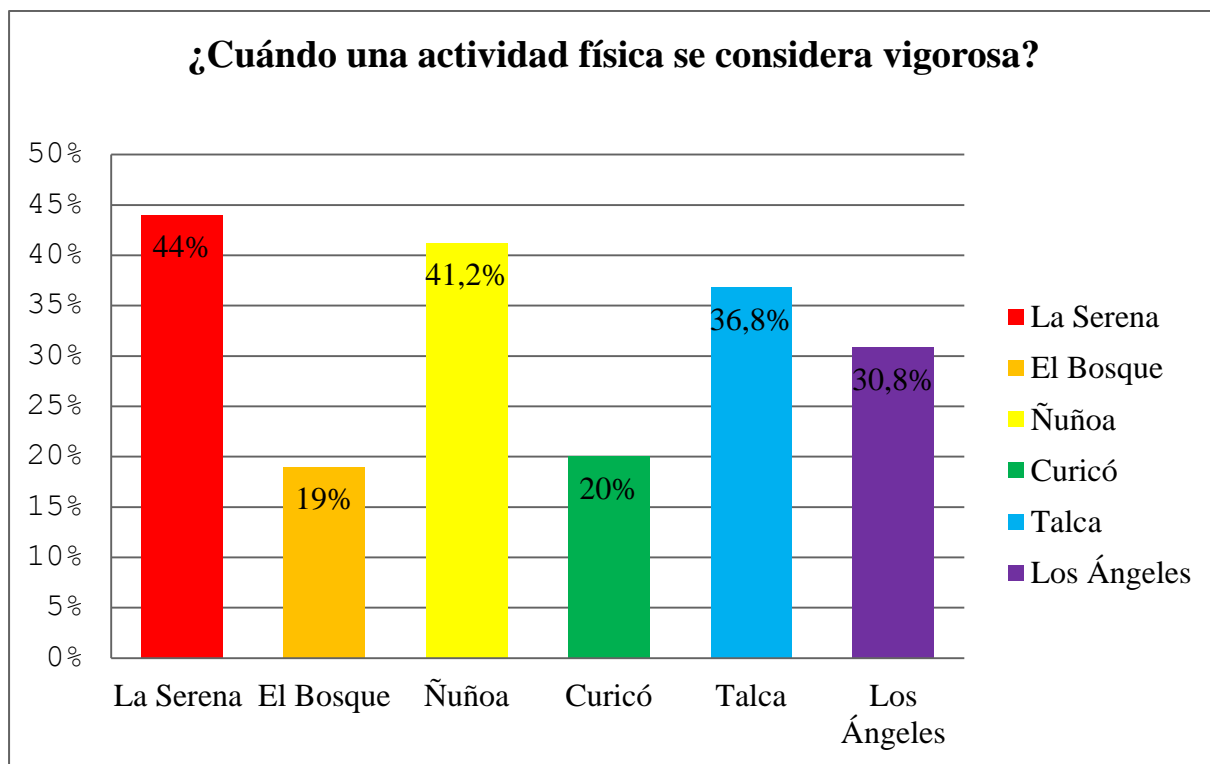


Gráfico N°28

La tabla N°30 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 13.

Tabla N°31

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	22	17	30	13	12	10
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

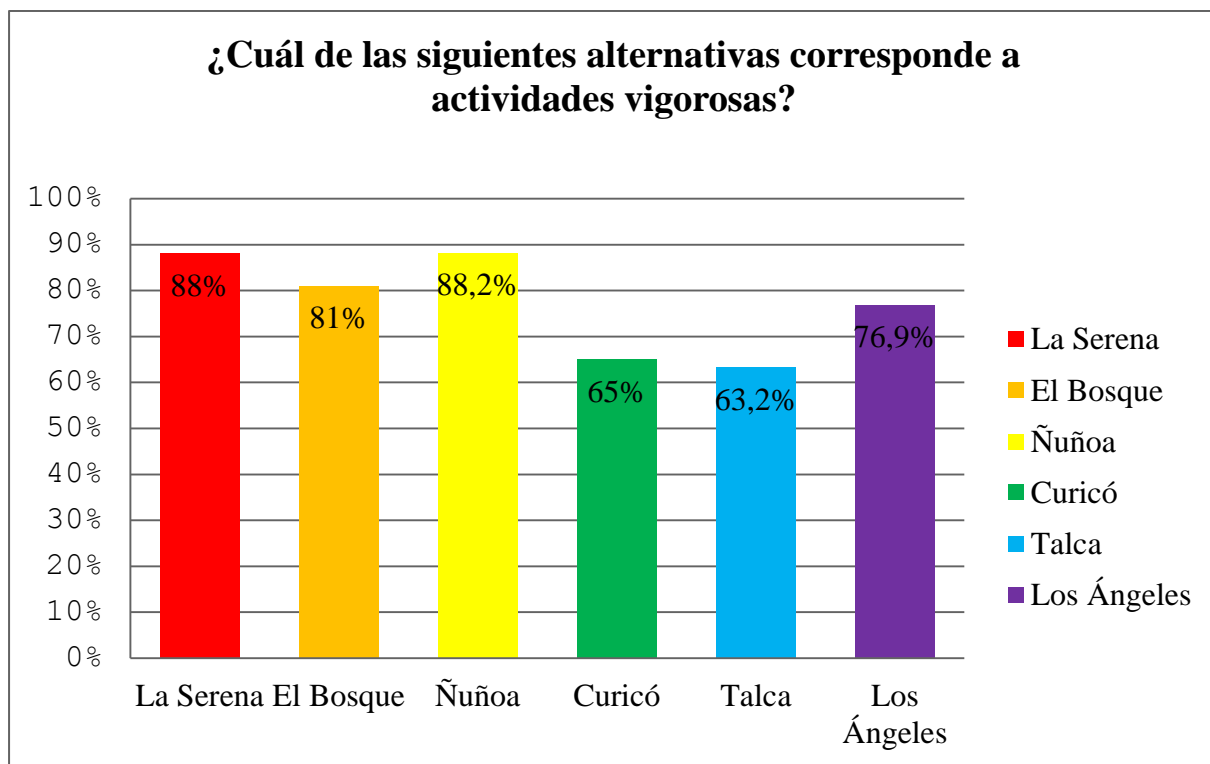


Gráfico N°29

La tabla N°31 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 14.

Tabla N°32

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	9	4	15	2	6	4
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

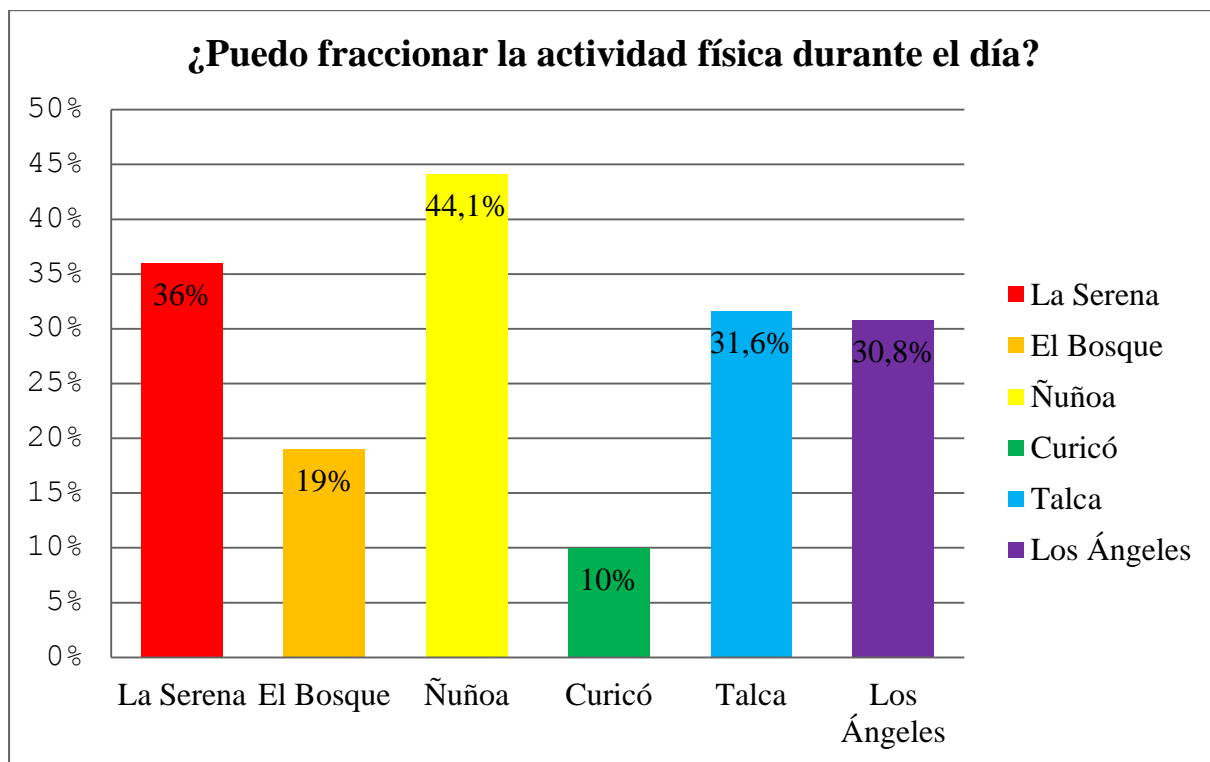


Gráfico N°30

La tabla N°32 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 15.

Tabla N°33

Colegio	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
N° de respuestas correctas	7	4	14	6	7	2
N° total encuestas contestadas	25	21	34	20	19	13

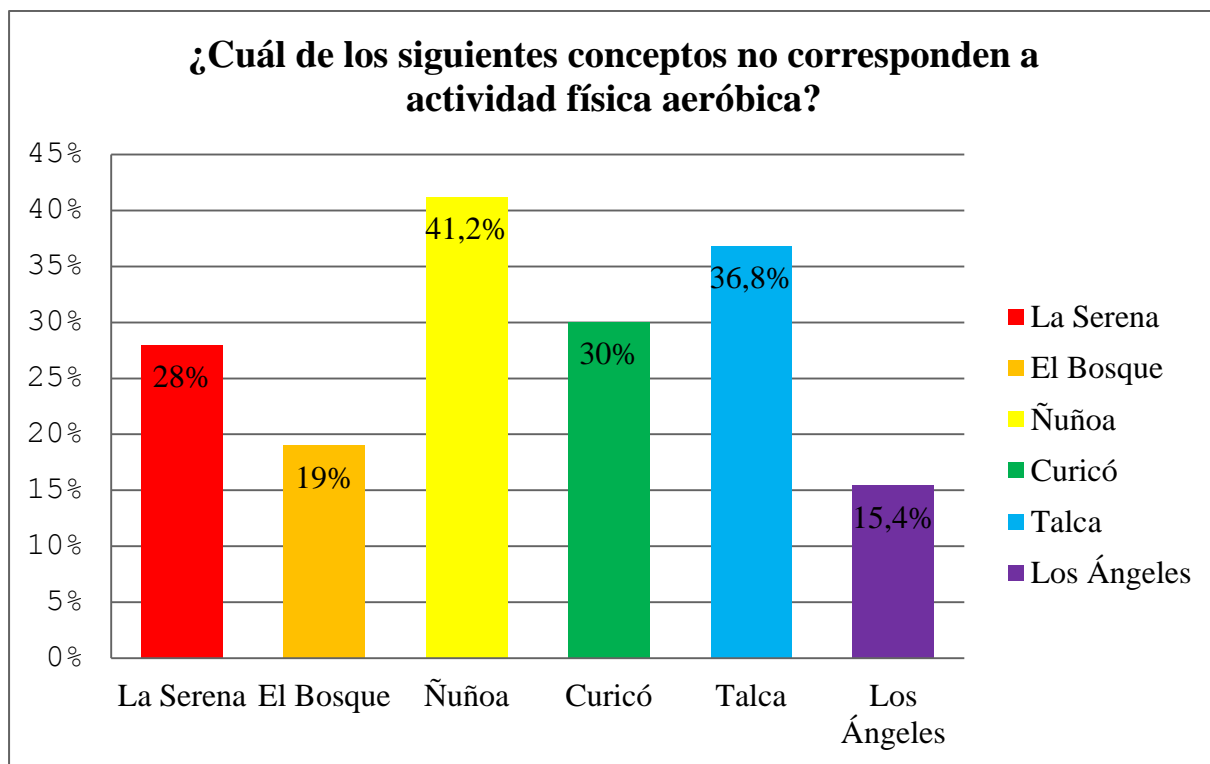


Gráfico N°31

La tabla N°33 muestra los resultados de los colegios Santo Tomás en la pregunta número 16.

Tabla N°34

%	La Serena	El Bosque	Ñuñoa	Curicó	Talca	Los Ángeles
pregunta 2	72,0	81,0	55,9	65,0	42,1	76,9
pregunta 3	28,0	4,8	29,4	55,0	26,3	38,5
pregunta 4	76,0	47,6	50,0	60,0	63,2	61,5
pregunta 5	60,0	66,7	50,0	50,0	73,7	46,2
pregunta 6	36,0	28,6	32,4	20,0	10,5	30,8
pregunta 7	32,0	9,5	17,6	0,0	5,3	7,7
pregunta 8	16,0	9,5	8,8	5,0	5,3	30,8
pregunta 9	24,0	9,5	5,9	10,0	21,1	23,1
pregunta 10	32,0	14,3	26,5	10,0	26,3	7,7
pregunta 11	28,0	19,0	26,5	10,0	26,3	7,7
pregunta 12	72,0	57,1	58,8	80,0	42,1	61,5
pregunta 13	44,0	19,0	41,2	20,0	36,8	30,8
pregunta 14	88,0	81,0	88,2	65,0	63,2	76,9
pregunta 15	36,0	19,0	44,1	10,0	31,6	30,8
pregunta 16	28,0	19,0	41,2	30,0	36,8	15,4
total colegio	672,0	485,7	576,5	490,0	510,5	546,2

5. CAPITULO VI

5.1 Conclusión

Los resultados obtenidos demuestran el poco conocimiento que tienen respecto a la actividad física por parte de los estudiantes de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás. El desconocimiento de los conceptos solicitados es evidente en los gráficos del capítulo 4, y el bajo rendimiento general de los colegios queda reflejado en la misma sección.

El desconocimiento encontrado en los estudiantes de cuarto año medio de los colegios Santo Tomás preocupa, ya que no recibieron la información que respecta a la Actividad Física como herramienta de Salud, ayudando a la desorientación de los alumnos en esta materia.

Con el panorama entregado por esta investigación, no es extraño pensar que la situación actual de Chile con el sedentarismo está lejos de mejorar. La desinformación sumada a los altos niveles de sedentarismo y las condiciones que nos entrega la ciudad para vivir, es un panorama totalmente adverso para la práctica de Actividad Física.

El cuarto año medio de más bajo conocimiento, es del Colegio Santo Tomás Del Bosque con un 32,4 % de respuestas correctas. Mientras el cuarto año medio del Colegio Santo Tomás de La Serena es el que proyecta los mejores resultados con un 44,8 % de respuestas correctas. El promedio de respuestas correctas del Colegio Santo Tomás es de 36,45 %.

Frente a la pregunta “Si tengo entre 18 y 64 años, ¿Cuántos minutos de actividad física moderada debo realizar a la semana?”, se observa el mayor desconocimiento, con un 14,4 % de respuestas correctas.

Frente a la Pregunta “Si tengo entre 5 y 17 años, ¿Cuántas veces a la semana debo realizar actividad física?”, se observa un bajo conocimiento, con un 15,2 % de respuestas correctas.

Frente a la pregunta “¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a actividad física vigorosa?”, se observa el mayor conocimiento, con un 79,5 % de respuestas correctas.

Frente a la pregunta “¿Qué es la actividad física?”, se observa un alto conocimiento, con un 64,4 % de respuestas correctas.

Al consultar a los alumnos por su percepción de conocimiento en la pregunta uno, vemos que el 46,2 % de los alumnos percibe su conocimiento como “regular”, un 28,8 % como “bueno”, un 13,6 % como “poco”, un 7,6 % como “muy bueno” y un 3,8 como “muy poco”.

Se observa que de las 15 preguntas (sin contemplar la pregunta 1), 11 presentan menos de 50 % de respuestas correctas, reflejando el alto desconocimiento de la actividad física.

La investigación realizada servirá como muestra para dimensionar la situación que podría estarse produciendo en nuestra población joven y las consecuencias que esto acarrearía a nuestra futura población adulta.

La presente investigación podrá ser continuada, en la misma población a modo de seguimiento o en otros universos.

5.2 Limitaciones de estudio

En la presente investigación la limitación que se presentó fué que no llegaron las encuestas solicitadas de cuarto año medio del Colegio Santo Tomás de Puerto Montt, lo que ocasionó una muestra más limitada de lo estimado.

6. CAPITULO V

6.1 Bibliografía

- Resultados SIMCE 8° Básico, 2012. Educación Física. Gobierno de Chile
- Chile Saludable Oportunidades y Desafío de Innovación, Santiago, 09 de Noviembre de 2012.
- Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Organización Mundial De La Salud, 2004.
- Organización Mundial De La Salud, <http://www.who.int/es/>.
- Metodología De La Investigación, Saint Pierre.
- Recomendaciones Mundiales Sobre La Actividad Física Para La Salud.

Trabajos Citados:

Colegio Santo Tomás, Curicó. (s.f.). *Colegio Santo Tomás*. Obtenido de <http://www.santotomas.cl/colegios/sedes/curico/sede.html>

Colegio Santo Tomás, El Bosque. (s.f.). *Colegio Santo Tomás*. Obtenido de http://www.santotomas.cl/colegios/sedes/el_bosque/sede.html

Colegio Santo Tomás, La Serena. (s.f.). *Colegios Santo Tomás*. Obtenido de http://www.santotomas.cl/colegios/sedes/portada/la_serena

Colegio Santo Tomás, Los Ángeles. (s.f.). *Colegio Santo Tomás*. Obtenido de http://www.santotomas.cl/colegios/sedes/los_angeles/sede.html

Colegio Santo Tomás, Ñuñoa. (s.f.). *Colegios Santo Tomás*. Obtenido de <http://www.santotomas.cl/colegios/sedes/nunoa/sede.html>

Colegio Santo Tomás, Talca. (s.f.). *Colegio Santo Tomás*. Obtenido de <http://www.santotomas.cl/colegios/sedes/talca/sede.html>

Colegios Santo Tomás. (s.f.). *Colegios Santo Tomás*. Obtenido de <http://www.santotomas.cl/colegios/acerca/introduccion.html>

Dr. Rachid Hanifi, Dra. Vicky Lambert, Dra. Janer Fulton, Dr. William Haskell, Dr. David Buchner, Dr. Mark Tremblay, y otros. (2010). *Recomendación Mundial De La Salud, Organización Mundial De La Salud.*

(8 de Diciembre 2011). *Estrategia Nacional de Salud 2011-2020.*

Ministerio De Salud. (s.f.). *Gobierno De Chile.* Recuperado el 8 de Diciembre de 2011, de <http://www.gob.cl/especiales/estrategia-nacional-de-salud-2011-2020/>

Ministerio De Salud, G. D. (2011). *Encuesta Nacional De La Salud.*

Unidad de Curriculum y Evaluación. (2012). *Programa de Estudio Educacion Fisica .*