



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 PARTICULARES DEL
SECTOR ORIENTE DE SANTIAGO.**

Seminario de Grado para Optar al Grado Académico de Licenciado en Educación y al
Título de Profesor de Educación Física para la Educación General Básica.

Integrantes

Germán Andrés Grant Yupanqui

Javier Sangroniz D'amico

Nicolás Chaine Thomas Brigneti

Valeria Paz Vergara Soto

Profesor Guía

Julieta Verónica Fuentes Núñez

Santiago de Chile

Diciembre 2016

Dedicamos y agradecemos a nuestras familias, quienes nos han apoyado durante nuestro proceso académico.

Agradecemos a la Universidad Nacional Andrés Bello y sus Profesores, en especial a la Profesora Julieta Fuentes, quien fue nuestra Profesora Guía en este proceso. Adicionalmente queremos agradecer a los colegios Saint Gabriel's, Lycée Antoine de Saint-Exupery y Lincoln International Academy, por cooperar y permitirnos la intervención dentro de sus establecimientos.

Resumen

El presente trabajo de investigación, tiene como eje investigativo la motivación frente a la actividad física extracurricular en adolescentes de 14 años. Para llevar a cabo este proceso investigativo, se intervino en tres Colegios Particulares de la Zona Oriente, Saint Gabriel's School, Lycée Antoine de Saint- Exupéry y Lincoln International Academy, para poder obtener la información necesaria, se realizó una encuesta a un total de 85 adolescentes, 48 varones y 37 damas.

La encuesta se basa en 12 preguntas de carácter objetivo, validada por la Profesora Lucia Illanes.

Una vez obtenidos los datos, se tabularon mediante gráficos, separados por género y establecimientos. Posteriormente se realizaron análisis, en algunos casos validados mediante citas del marco teórico. Por último se realiza un análisis comparativo de los resultados obtenidos dentro de los tres establecimientos intervenidos.

Abstract

The present research work is focused on motivation for extracurricular physical activity in adolescent aged 14 years. In order to carry out this investigation three private schools of Santiago's eastern areas were interviewed: Saint Gabriel's, Lycée Antoine de Saint-Exupéry and Lincoln International Academy. To obtain the necessary information for the investigation, a survey was carried out among 85 adolescent: 48 men and 37 women.

The survey consists of 12 questions of an objective nature validated by Profesora Lucia Illanes.

Once the data was obtained, the results were tabulated using graph, and the results were separated by gender and establishments. Subsequent analyses were performed in some cases validated by theoretical framework citations. Finally, a comparative analysis of the results obtained within the tree establishments was carried out.

Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen..... | 4 |
| Capítulo I | 7 |
| Introducción | 7 |
| Problema de Investigación..... | 8 |
| Pregunta de investigación: | 9 |
| Preguntas específicas: | 9 |
| Objetivos General: | 10 |
| Objetivos Específicos: | 10 |
| Justificación: | 11 |
| Viabilidad..... | 12 |
| Capítulo II: Marco Teórico | 13 |
| Actividad Física | 13 |
| Actividad Física Extracurricular | 17 |
| Motivación, Extrínseca e Intrínseca | 19 |
| Entorno Familiar | 23 |
| Profesores de Educación Física..... | 25 |
| Materiales e Infraestructura, ¿Inciden en la práctica de Actividad Física?..... | 28 |
| Materiales..... | 28 |
| Infraestructura | 28 |
| Educación Física y Salud | 30 |
| Adolescencia | 36 |
| Capítulo III: Marco Metodológico..... | 42 |
| Tipo de Investigación: Descriptiva con Enfoque Cuantitativo | 42 |

| | |
|--|-----|
| Población..... | 43 |
| Muestra..... | 43 |
| Resumen de Población y muestra..... | 44 |
| Instrumento: Encuesta..... | 45 |
| Unidades de Análisis..... | 46 |
| Diseño Metodológico: Fases de la Investigación..... | 48 |
| Objetivos Específicos: | 49 |
| Resultado encuesta damas del Saint Gabriel’s School..... | 50 |
| Resultado Encuestas Varones Saint Gabriel’s School | 62 |
| Resultado Encuesta Damas Licée Antoine de Saint – Exupéry | 74 |
| Resultado Encuestas Varones Licée Antoine de Saint – Exupéry | 86 |
| Resultado Encuesta Damas Lincoln International Academy | 98 |
| Resultado Encuesta Varones Lincoln International Academy | 110 |
| Análisis Generales | 122 |
| Capítulo IV: Conclusiones..... | 125 |
| Bibliografía..... | 128 |
| Anexos..... | 133 |
| Encuesta Tesis:..... | 133 |
| Carta de Consentimiento Informado | 136 |
| Documento de Consentimiento..... | 137 |

Capítulo I.

Introducción

La importancia y los beneficios de realizar ejercicio de manera periódica es un hecho ya conocido por gran parte de la población mundial. Pero aún así, según el Ministerio del Deporte y a través de la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte” realizada en 2015, 80,1% de los habitantes en Chile son considerados sedentarios entendiendo al sedentario como “un sujeto que realiza menos de 30 minutos de ejercicio físico de moderada intensidad, mínimo tres veces por semana”. A nivel escolar, el 23,9% de los varones y el 28,7% de las damas entre 13 y 15 años caben dentro de la clasificación de “sedentarios”. Si bien estos porcentajes han ido disminuyendo con el paso de los años, siguen siendo datos preocupantes, ya que Chile se ubica como el país con los porcentajes más altos dentro de Latinoamérica en este tema.

Una de las formas más directas de solucionar esta situación es mediante un buen programa educativo en los colegios y hogares, de manera que los niños creen un hábito deportivo desde pequeños y en lo posible que lo mantengan por todas sus vidas o mientras el cuerpo se los permita. Pero cuando la cantidad de horas de educación física mínimas en los colegios es de 2 a la semana, es muy poco lo que se puede lograr. Es por ello que la realización de talleres extra programáticos es una de las soluciones para combatir el sedentarismo en los alumnos. Esto da también a los profesores una segunda instancia para incentivar y motivar a los adolescentes a ser más activos físicamente tanto dentro como fuera del colegio. Claro que lograr esto es una tarea bastante ardua, ya que esta época, en la cual hay una gran variedad de “panoramas” que a los alumnos les atraen y les provocan mayor sentimiento de alegría que la realización de deporte. Si bien estas actividades como ver televisión, jugar videojuegos, usar un computador o hablar por celulares pueden traer uno que otro beneficio para las personas, a largo plazo terminan convirtiendo a la gente en seres de muy poca actividad física, lo que se traduce en mayor número de obesos y enfermos, qué es precisamente lo que se busca evitar con esta asignatura.

Es por ello que se busca encontrar los motivos que inducen a los alumnos a realizar deporte de manera voluntaria y que tanto influyen en ellos, para poder encontrar causas comunes con el fin de replicarlas en los alumnos más inactivos.

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 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 particulares 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 Particulares del Sector Oriente de Santiago?

Preguntas específicas:

- ¿Cuál es el porcentaje de alumnos, que realizan Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios particulares del Sector Oriente de Santiago?
- ¿Cuál es el grado de motivación, que aporta la familia a realizar Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios particulares 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 particulares 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 particulares 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 particulares 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 particulares 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 Particulares del Sector Oriente de Santiago.

Objetivos Específicos:

- Establecer cuál es el porcentaje de alumnos, que realizan Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios particulares del Sector Oriente de Santiago.
- Determinar cuál es el grado de motivación, que aporta la familia a realizar Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios particulares del Sector Oriente de Santiago.
- 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 particulares del Sector Oriente de Santiago.
- Determinar en qué grado el horario que se realiza la Actividad Física Extracurricular influye en la motivación de los alumnos, en tres Colegios particulares del Sector Oriente de Santiago.
- 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 particulares del Sector Oriente de Santiago.
- 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 particulares del Sector Oriente de Santiago.

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 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).

Viabilidad

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 particulares (encuestados), además, de contar con el acceso a la información mediante la encuesta, que se realizará en los distintos centros educacionales particulares.

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 morbimortalidad 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 amplien sus perspectivas, puedan tener una mejor sociabilización y potencias 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 optaran 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 a 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 nos referimos 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).

Introduciéndonos 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”. (Garcia, Gutierrez, Martinez, & 2013).

Por estas razones analizar el entorno físico del barrio en el cual nos tocará intervenir, 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, Pancorbo Arencibia 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.

Pancorbo Arencibia 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 the World Health Organization, 1946, p. 100).

No es ajena la exageración, para los principales defensores de la salud, el validar la importancia que se 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 desbalanceada 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 anormalidades 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 (Lieberman, 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 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 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, Raiman Ximena (2011):

La obesidad ha aumentado en forma alarmante en los niños y adolescentes, e influyen en esto factores genéticos y ambientales. El índice de masa corporal es un método simple y rápido para hacer el diagnóstico. Cada vez con mayor frecuencia, las enfermedades asociadas a la obesidad están apareciendo a edades más tempranas. Las implicancias sociales y emocionales del sobrepeso son inmediatas y afectan la calidad de vida del adolescente, independiente de los efectos sobre la salud física. El tratamiento no es fácil y debiera estar enfocado en la dieta, la actividad física, cambios de conducta y requiere del compromiso y cambios de hábitos de toda la familia. Todo orienta a decir que la solución para la epidemia de obesidad está en la prevención. (p.20)

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 en el grado 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 educacionales, 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 gonadotrofinas (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 gonadotropas, 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/100ml).” (León, 2000).

Otro punto a destacar son las medidas antropométricas expuestas por (León, 2000), en las cuales él 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, Martínez López & 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 dan a conocer los 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 nuestro país, 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: Descriptiva con Enfoque Cuantitativo.

La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables, estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas.

“El enfoque cuantitativo hace uso de la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento”. (Hernández, 2006: 5).

La investigación cuantitativa es el método más apropiado para llevar a cabo esta investigación, porque, al basarse en una técnica de análisis inferencial y en la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento (Hernández, 2006). Va generando un descubrimiento, respuestas precisas y objetivas de los alumnos de 14 años de los Colegios particulares de la zona Oriente de Santiago; Saint Gabriel’s School, Colegio Licée Antoine de Saint-Exupéry y Lincoln International Academy, sobre las principales motivaciones personales para practicar o no practicar actividad física extracurricular. Este tipo de investigación es necesario para obtener los resultados sólidos vitales para luego generar el análisis estadístico de los datos de manera estructurada y sistémica y así poder establecer conclusiones. (Hernández, 2006).

El tipo de Investigación es Cuantitativa. No experimental, esta consiste en “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”. (Baptista, Fernández y Hernández, 2014). Además, esta investigación es transeccional, porque, “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Liu, 2008 y Tucker, 2014 (como se citó en Baptista y et al. 2014). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Baptista y et al., 2014).

Por último, dentro del diseño transeccional, se clasifica como: descriptivo, porque, “indagan la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población, son estudios puramente descriptivos”. (Baptista y et al., 2014).

Resumen, Diseño de Investigación:

Investigación Cuantitativa → No experimental → Transeccional → Descriptivo.

Población.

Nuestra población comprende a 393 estudiantes de 14 años, Damas y Varones, de 8vo. Básico de los Establecimientos Educativos; Saint Gabriel’s School, Licée Antoine de Saint-Exupery y Lincoln International Academy. “Una Población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”. Lepkowski, 2008 (como se citó en Hernández Sampieri, 2014).

Muestra.

85 adolescentes de 14 años, 48 de género masculino y 37 femenino, de los Establecimientos Educativos; Saint Gabriel’s School, Colegio Licée Antoine de Saint-Exupery y Lincoln International Academy. “La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen

a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”. (Hernández Sampieri, 2014).

Además nuestra muestra es no probalística o dirigida, pues, “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador”. Johnson, 2014, Hernandez Sampieri et al.,2013 y Battaglia, 2008b (como se citó en Hernandez Sampieri, 2014).

Resumen de Población y muestra

| | Colegios | Varones | Damas | Total muestra por Colegios | Total Población |
|----------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------------------|------------------------|
| Colegios Intervenidos | Saint Gabriel's School | 99 | 71 | 170 | 393 |
| | Licée Antoine de Saint-Exupery | 112 | 68 | 181 | |
| | Lincoln International Academy | 29 | 12 | 42 | |

Instrumento: Encuesta.

El instrumento utilizado en esta investigación, para la obtención y recolección de datos, será la encuesta. La encuesta es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos. “La encuesta es un instrumento que permite recabar información general y puntos de vista de un grupo de personas”. (Audirac Carlos y Otros 2006:90). Ver Anexo.

Para esta investigación se realizó una encuesta construida en base a 12 preguntas, de carácter objetivo, para determinar el grado de motivación frente a la educación física extra curricular y sus principales factores.

Esta encuesta fue validada por la docente de Educación Física: Dra. Profesora Lucía Illanes.

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 particulares 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 particulares 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 particulares 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 particulares 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 particulares 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 particulares 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.

1° Fase

EXTENSIVA Y CUANTITATIVA

En esta primera fase, se pretende obtener información relevante para así dar una adecuada respuesta a los Objetivos Específicos. Se utilizarán los instrumentos que se describen a continuación:

Encuesta: se incluirán ítems en base a los Objetivos Específicos, que permitan conocer mediante su aplicación, el Grado de Motivación Frente a la Actividad Física Extracurricular de Adolescentes de 14 Años de Género Masculino y Femenino en Tres Colegios Particulares del Sector Oriente de Santiago.

2° Fase

APLICACIÓN ENCUESTAS

En la segunda fase, se aplicaran las encuestas en los Colegios, previamente seleccionados por el equipo de Seminario de Grado: Saint Gabriel's School, Licée Atoine de Saint-Exupery y Linconl International Academy, para luego ser tabulados e interpretados y obtener conclusiones.

3° Fase

TABULACIÓN DE DATOS E INTERPRETACIONES

Luego de obtener los datos de los Colegios, mediante la aplicación de encuestas, se tabularan por establecimiento y género, para luego, mediante de la interpretación y utilización de citas de nuestro Marco Teórico, establecer las razones y causa de los resultados.

4° Fase

ANÁLISIS GENERAL

En la cuarta fase, se hará un análisis general en relación a la tabulación e interpretación de cada gráfico.

5° Fase

CONCLUSIÓN

La quinta fase, se realizará una conclusión, en base a la 3° fase y 4° fase, respondiendo a los Objetivos Específicos.

Objetivos Específicos:

- Establecer cuál es el porcentaje de alumnos, que si realizan Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios particulares del Sector Oriente de Santiago.
- Determinar cuál es el grado de motivación, que aporta la familia a realizar Actividad Física Extracurricular, en tres Colegios particulares del Sector Oriente de Santiago.
- 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 particulares del Sector Oriente de Santiago.
- Determinar en qué grado el horario que se realiza la Actividad Física Extracurricular influye en la motivación de los alumnos, en tres Colegios particulares del Sector Oriente de Santiago.
- 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 particulares del Sector Oriente de Santiago.

- 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 particulares del Sector Oriente de Santiago.

Resultado encuesta damas del Saint Gabriel's School

Gráfico n° 1

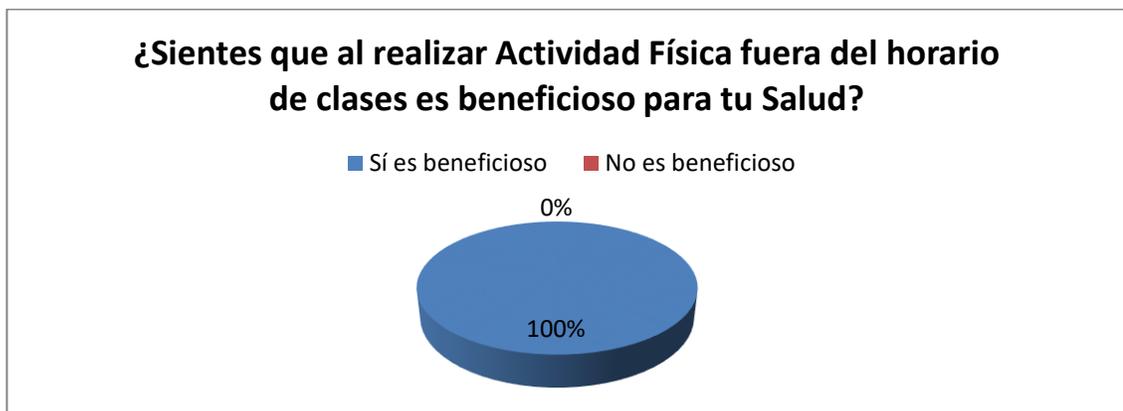
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 10 | 1 | 5 |



Se puede observar que más de la mitad de las alumnas del colegio Saint Gabriel's realizan actividad física fuera del horario de clases, con esto vemos que la mayoría entiende la importancia de ejercitarse fuera de las horas curriculares, en cuanto al porcentaje de alumnas que no hace actividad física fuera del horario de clases se podría deber a que no se sienten conforme con los deportes que el colegio dispone para practicar.

Gráfico n° 2

| Sí es beneficioso | No es beneficioso |
|-------------------|-------------------|
| 16 | 0 |

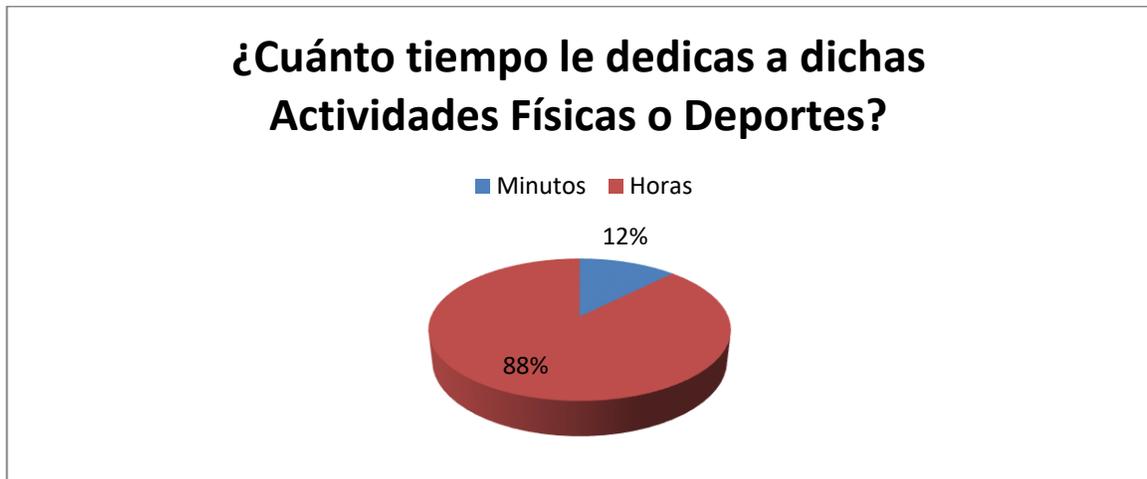


Se puede ver que la totalidad de las mujeres encuestadas del Colegio Saint Gabriel's entiende la importancia de realizar actividad física fuera del horario de clases. Podemos deducir que el establecimiento se ha encargado de crear conciencia de la importancia de esta.

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).

Gráfico n° 3

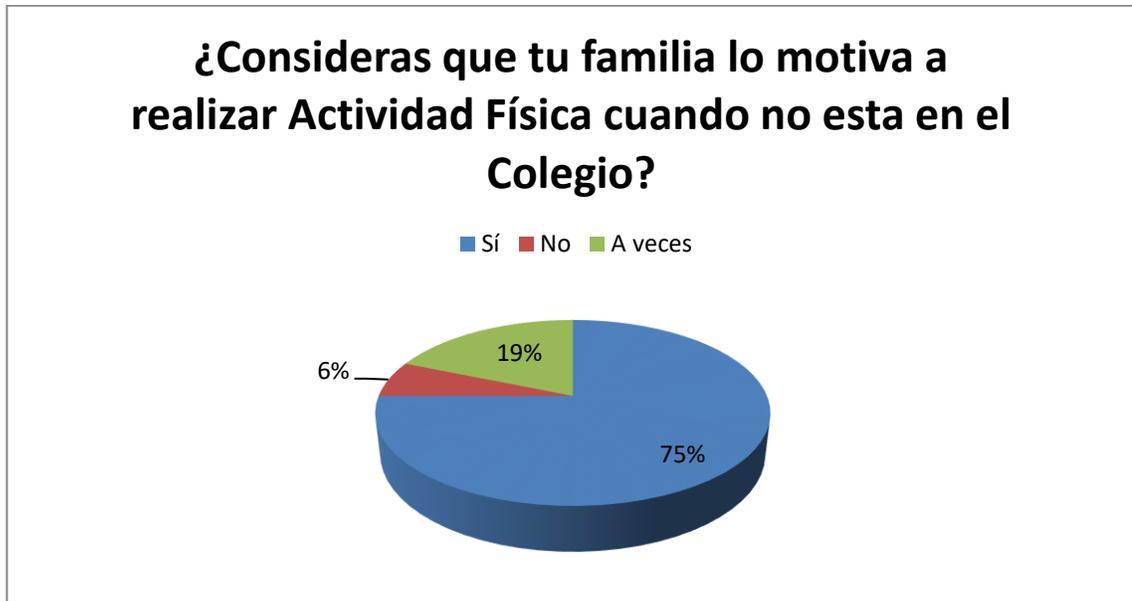
| Minutos | Horas |
|---------|-------|
| 2 | 14 |



Se puede ver que solo el 12% de las mujeres del colegio Saint Gabriel's le dedican minutos a la actividades extra programáticas, es decir la mayoría de las mujeres entiende que los beneficios se logran al menos con 1 hora de actividad física fuera del horario de clases, en cuanto al porcentaje de mujeres que solo dedican minutos a dicho deporte se podría deber a que no entienden que los efectos positivos se logran al invertir al menos 60 minutos de actividad física.

Gráfico n° 4

| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 12 | 1 | 3 |



Gran porcentaje de las Mujeres del Colegio Saint Gabriel's es motivada por los padres para realizar actividad física extra programática, Es decir se aprecia que la familia es un pilar fundamental con respecto a la actividad física extra curricular.

Gráfico n° 5

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 2 | 9 | 5 |



En las alumnas encuestadas más de la mitad de ellas dio a conocer que no realiza actividad física con sus madres, esto puede suceder, debido a que en esta etapa de las adolescentes, pasan por cambios emocionales y hormonales, adoptando en la gran mayoría del tiempo un actitud de desagrado y molestia por todo lo que la rodea, a excepción de sus pares.

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.

Gráfico n° 6

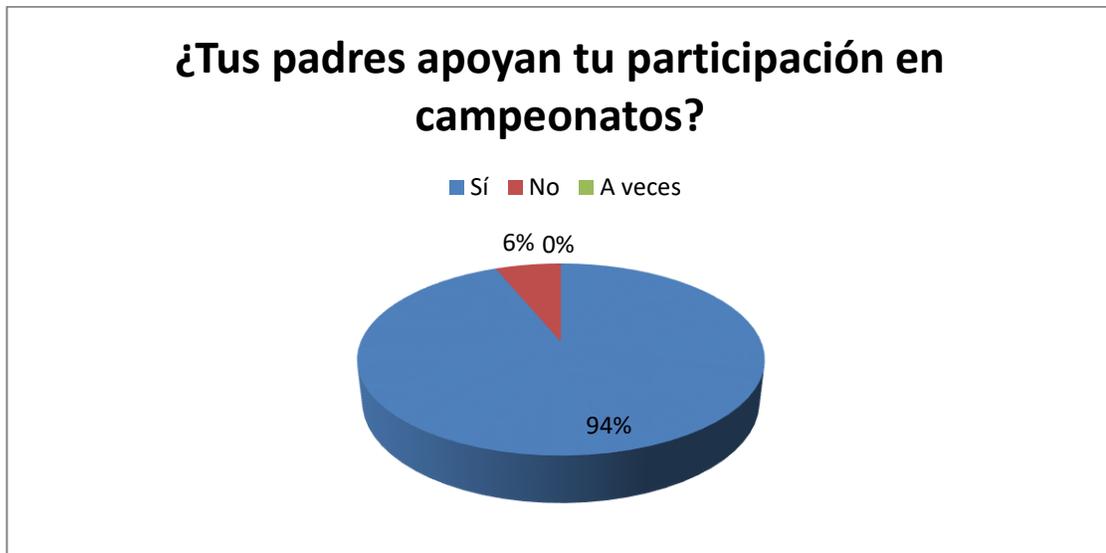
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 1 | 7 | 8 |



Con respecto a estos 2 gráficos podemos ver que las alumnas del colegio Saint Gabriel en su mayoría realiza actividad física extra curricular, sin embargo a la hora de realizarlo, tanto madres como padres no acompañan a sus hijas en dicha actividad.

Gráfico n° 7

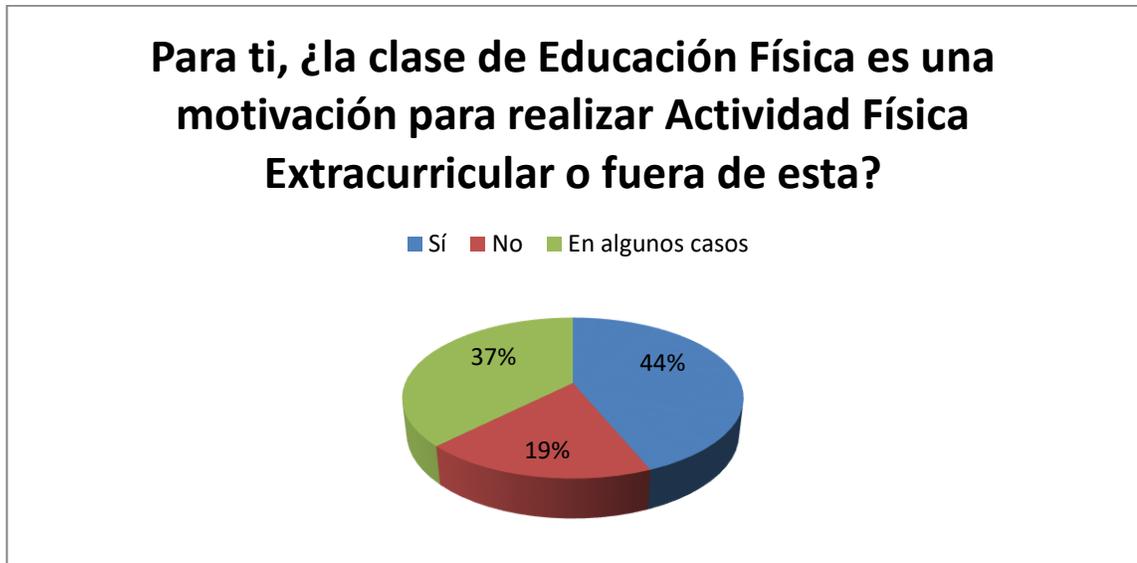
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 15 | 1 | 0 |



A excepción de un 6% los Padres apoyan a sus hijas en la participación de campeonatos, por lo tanto podemos inferir que tanto alumnas como los padres entienden la importancia de realizar actividad física, Esto se debe a las fuertes campañas de vida saludable que tanto el colegio como los medios de comunicaciones intentan transmitir para llevar una vida activa.

Gráfico n° 8

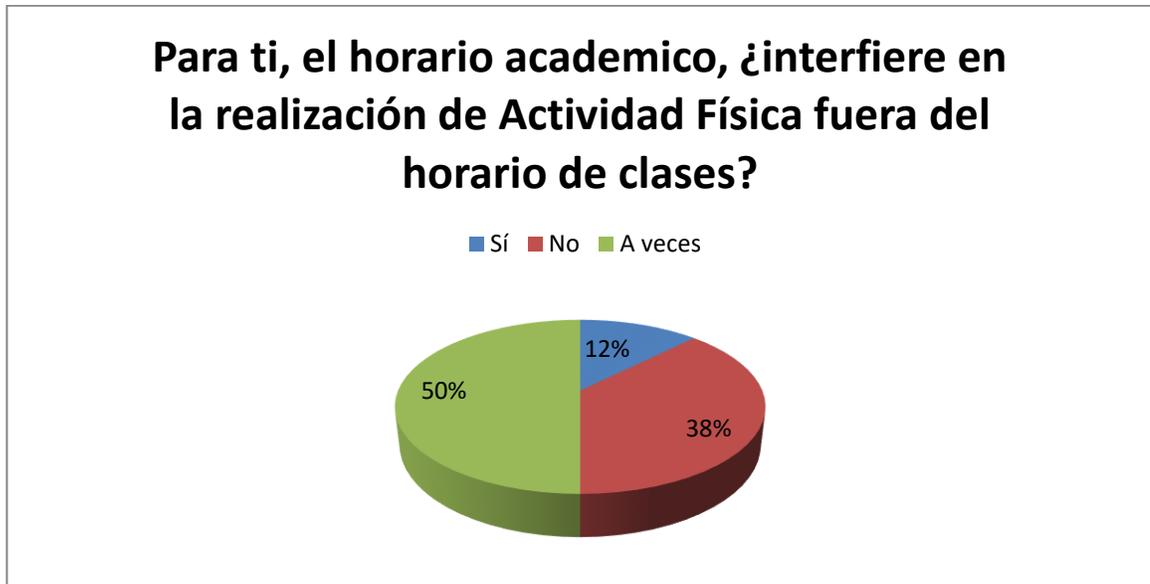
| Sí | No | En algunos Casos |
|----|----|------------------|
| 7 | 3 | 6 |



Podemos ver que menos de la mitad de las alumnas del colegio Saint Gabriel's consideran que la clase de educación física es una motivación para realizar actividad física extracurricular, podemos interpretar que las clases no son lo suficientemente buenas para motivar a la gran mayoría a realizar actividad física extra programática, esto se debe a que el colegio solo se centra en 3 grandes deportes que no están siendo significativos a la hora de la motivación para las alumnas.

Gráfico n° 9

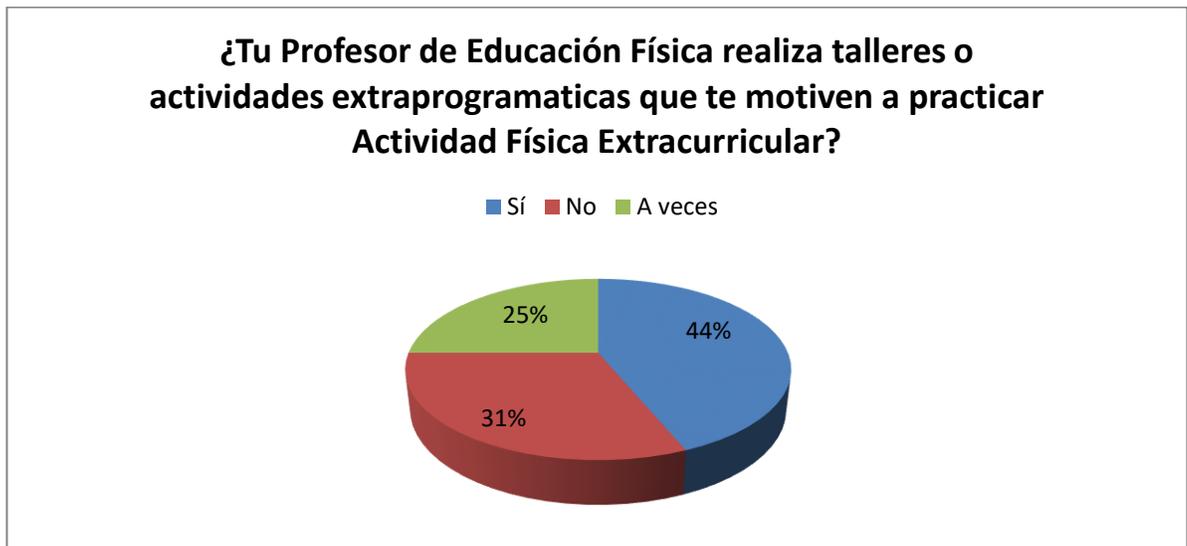
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 2 | 6 | 8 |



Podemos ver que a la mayoría de las alumnas el horario académico sí interfiere a la hora de realizar actividad física extra curricular, sin embargo un gran porcentaje logra hacerse el tiempo para la realización de actividad física ya que entienden o valioso de este para la salud.

Gráfico n° 10

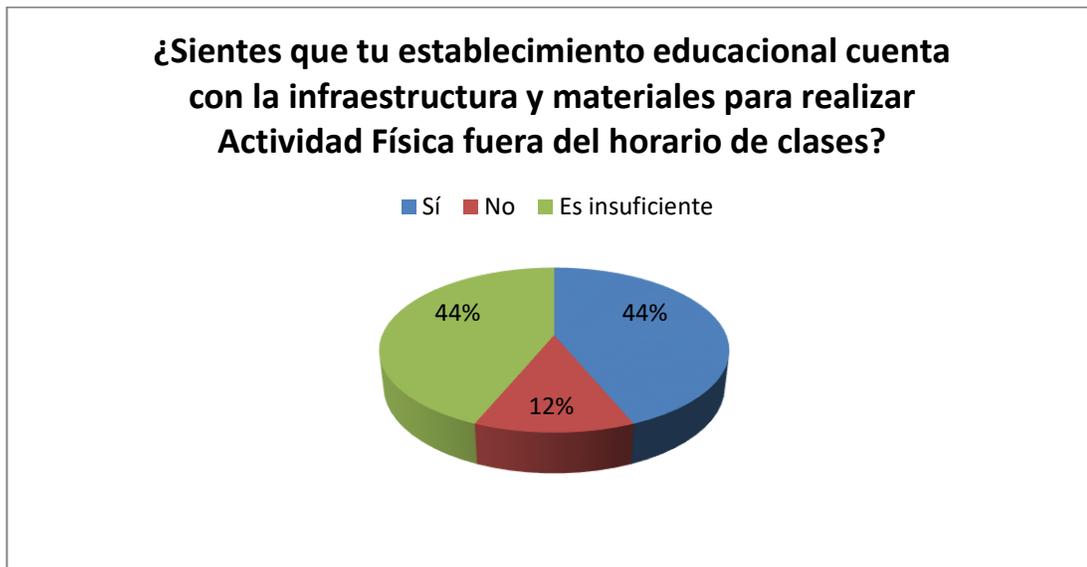
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 7 | 5 | 4 |



Podemos ver que un 44% de las alumnas sí se motivan con talleres extra programáticos, sin embargo gran porcentaje no se siente cómoda con los talleres. Podemos ver que la mayoría de las alumnas no se ven motivadas por los profesores.

Gráfico n° 11

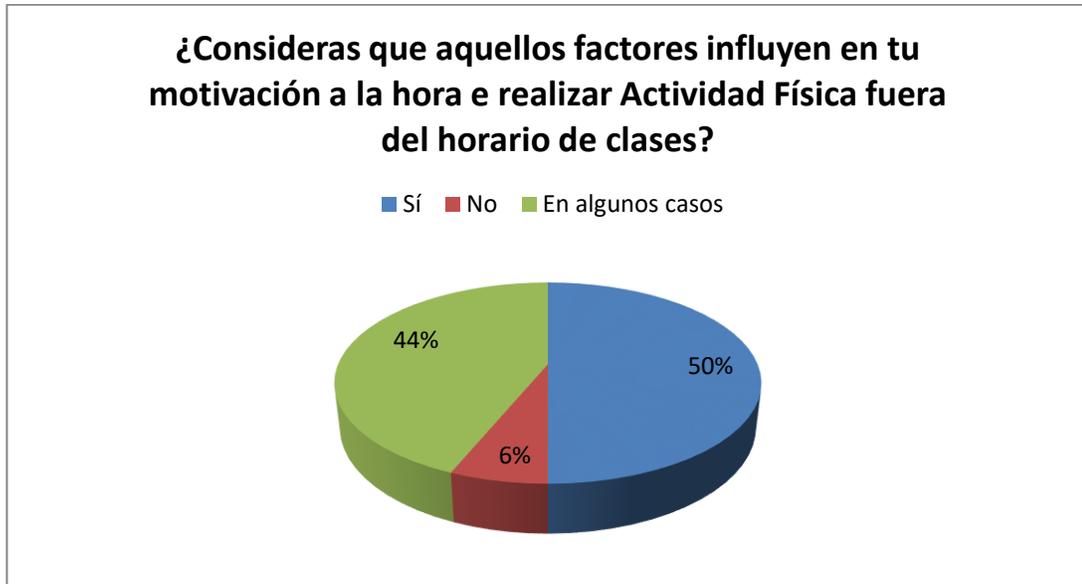
| Sí | No | Es insuficiente |
|----|----|-----------------|
| 7 | 2 | 7 |



Más de un 50% de las alumnas del colegio Saint Gabriel's considera que el material con que cuentan para la realización de actividad física extra curricular es insuficiente, es decir gran parte deja de hacer actividad física extra curricular por el poco material, esto se produce ya que el colegio no ha sido capaz de enseñar a ejercitarse con pocos recursos.

Gráfico n° 12

| | | |
|----|----|------------------|
| Sí | No | En algunos casos |
| 8 | 1 | 7 |

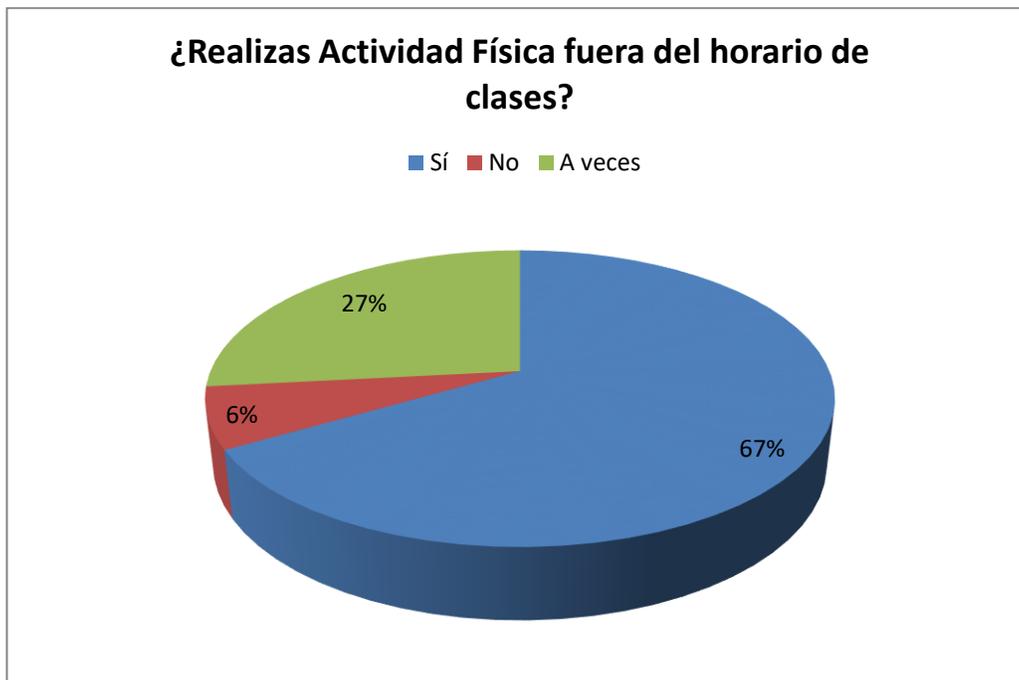


En relación al gráfico anterior podemos ver que la gran mayoría considera que influye la falta de implementación a la hora de realizar actividad física extra curricular, podemos inferir que invirtiendo en estos aspectos lograríamos motivar a gran parte de las alumnas del colegio Saint Gabriel's.

Resultado Encuestas Varones Saint Gabriel's School

Gráfico n° 13

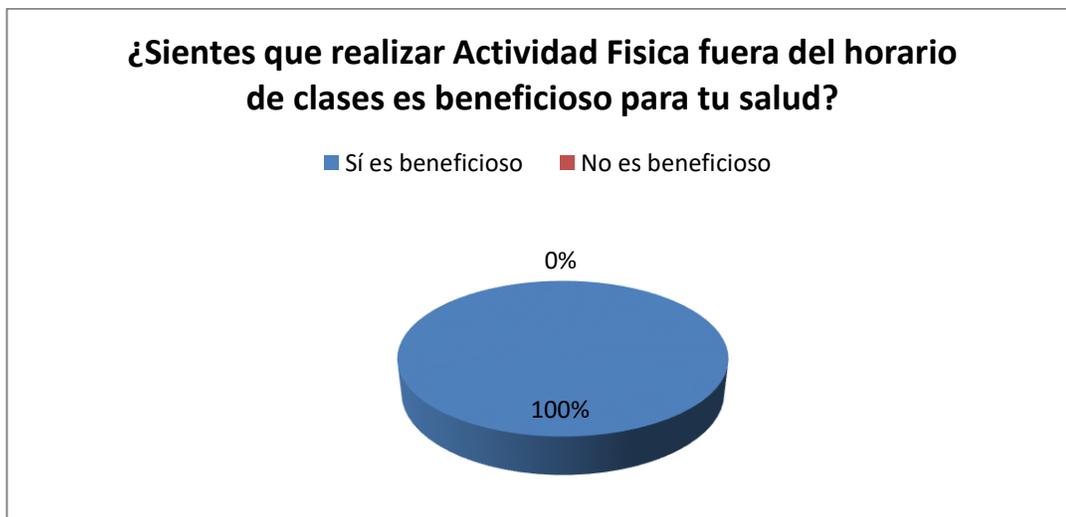
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 10 | 1 | 4 |



La gran mayoría de los varones del colegio Saint Gabriel's realizan actividad física extra curricular, se puede deducir que cuentan con una gran conciencia sobre la importancia de la realización de actividad física para mantener una vida saludable

Gráfico n° 14

| Sí es beneficioso | No es beneficioso |
|-------------------|-------------------|
| 10 | 1 |



El 100% de los alumnos del colegio Saint Gabriel's sienten que realizar actividad física fuera del horario de clases es beneficioso para la salud, podemos decir que todos tienen conciencia de la importancia de este para conservar buena salud, se puede decir que el colegio en donde estudian la parte deportiva tiene gran valor y los profesores han sabido transmitir la importancia de este.

Gráfico n° 15

| Minutos | Horas |
|---------|-------|
| 3 | 12 |



La gran mayoría de los varones del colegio Saint Gabriel's le dedica más de 60 minutos a la a la actividad física, Podemos ver que solo un pequeño porcentaje no comprende la importancia de ejercitarse al menos 1 hora diaria.

Gráfico n° 16

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 8 | 1 | 6 |



A más de la mitad de los varones del colegio Saint Gabriel's la familia lo motiva a realizar actividad física cuando no está en el colegio, Podemos decir que un gran porcentaje de padres no entiende la importancia de estimular el deporte extra programático y que la familia es un pilar fundamental a la hora de crear conciencia de hábitos saludables.

Gráfico n° 17

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 8 | 6 | 1 |



Un porcentaje sobre la media dice sí realizar actividad física junto con sus madres, esta demuestra que la familia tiene o presenta una cultura deportiva muy latente, ya que en la zona oriente, donde se llevó a cabo esta encuesta, el deporte y actividades físicas cuentan con una masiva participación de parte de todo el grupo familiar.

Gráfico n° 18

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 4 | 5 | 6 |



Teniendo en cuenta estos 2 gráficos podemos decir que un porcentaje alto de alumnos del colegio Saint Gabriel's realiza actividad física con sus padres, sin embargo un alto porcentaje no cuenta con sus padres a la hora de realizar actividad física, es decir el colegio no se ha encargado de transmitir la importancia de los padres a la hora de incentivar a sus hijos a realizar actividad física extra curricular.

Gráfico n° 19

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 14 | 0 | 1 |



Podemos ver que a ningún varón del colegio Saint Gabriel's sus padres no lo apoyan a la hora de participar en campeonatos deportivos. Es decir todos los padres tienen conciencia la importancia de incentivar a sus hijos a realizar actividad física.

Gráfico n° 20

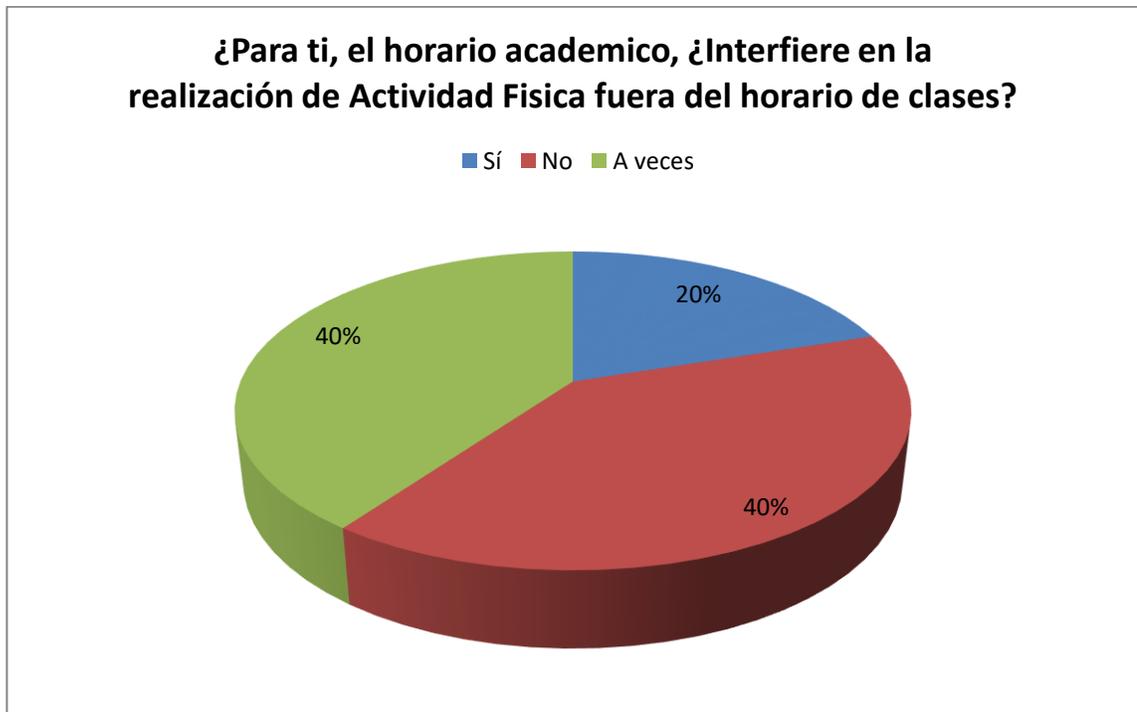
| Sí | No | En algunos casos |
|----|----|------------------|
| 7 | 1 | 7 |



Alto porcentaje de varones del colegio Saint Gabriel's en algunos casos o siempre se siente motivado por la clase de educación física para la realización de actividad física extra curricular, Podemos decir que los profesores están realizando un buen trabajo y el colegio cuenta con una estrategia fuerte a la hora de transmitir que el ejercicio no solo debe realizarse dentro del establecimiento.

Gráfico n° 21

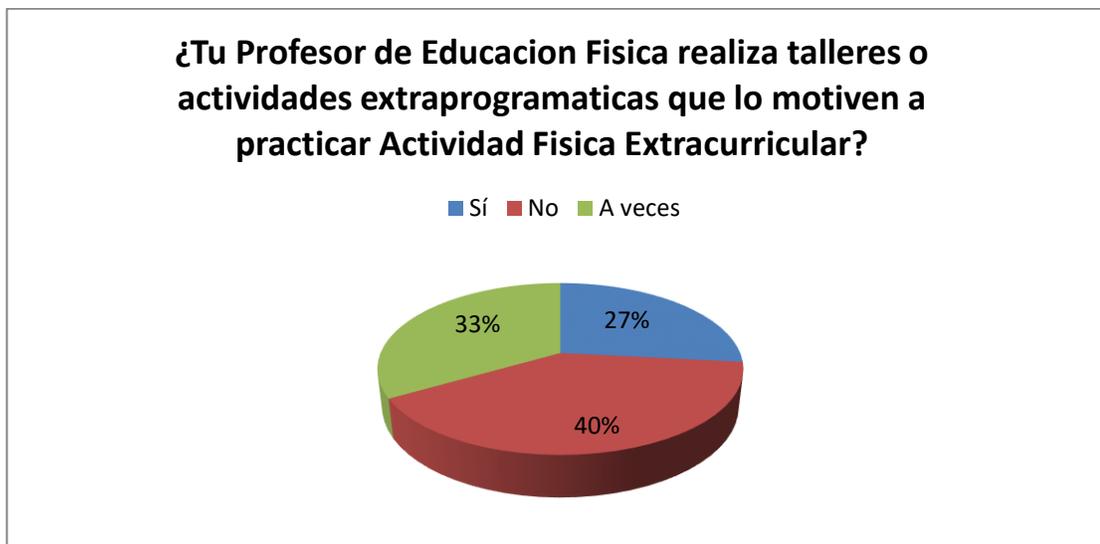
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 3 | 6 | 6 |



Alto porcentaje de alumnos del colegio Saint Gabriel's no concuerda con que el horario académico interfiera al momento de realizar actividad física extra curricular, es decir buscan la forma de realizar actividad física extra programática entendiendo la importancia de esta.

Gráfico n° 22

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 4 | 6 | 5 |

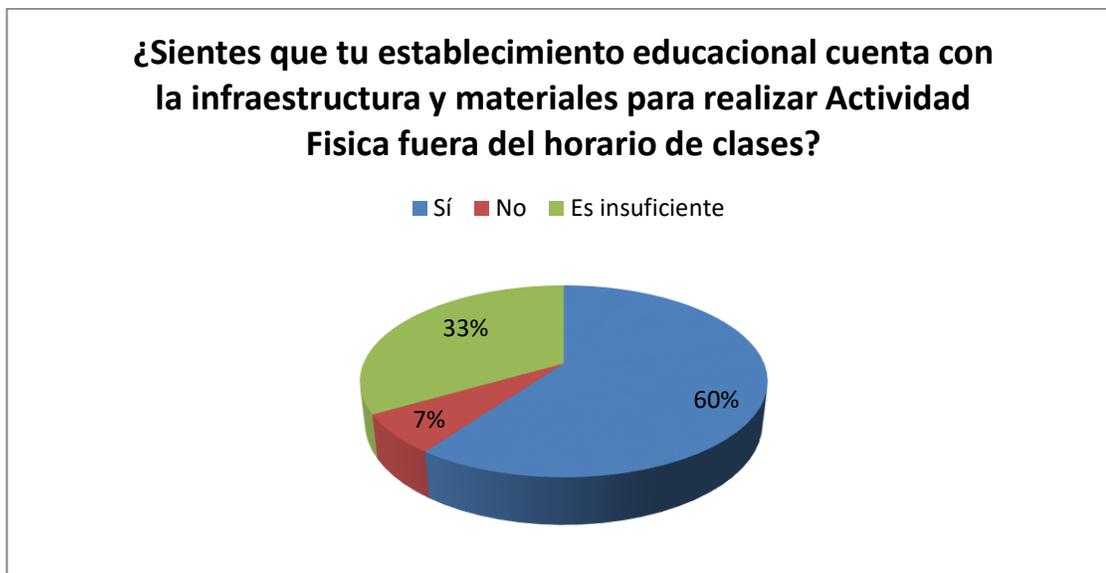


Gran porcentaje de alumnos del colegio Saint Gabriel's no se siente identificado con los talleres deportivos que se imparten en el colegio, es decir el colegio no entiende las necesidades deportivas de los alumnos.

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).

Gráfico n° 23

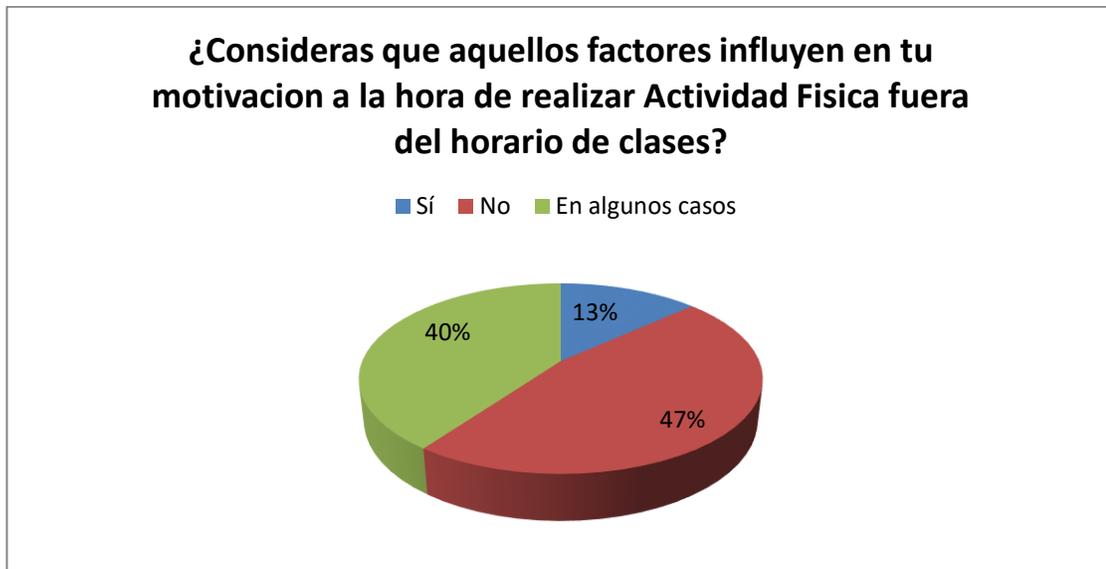
| Sí | No | Es insuficiente |
|----|----|-----------------|
| 9 | 1 | 5 |



Alto porcentaje de varones del colegio Saint Gabriel's siente que la infraestructura y materiales del colegio es suficiente para la realización de actividad física extra curricular. Sin embargo casi la mitad de los encuestados dice que insuficiente, esto se debe a que los alumnos no han sido enseñados que para ejercitarse no hace falta tener mucho material.

Gráfico n° 24

| Sí | No | En algunos casos |
|----|----|------------------|
| 2 | 7 | 6 |



Alto porcentaje no siente que la falta de materiales e infraestructura influye a la hora de realizar actividad física extra curricular, podemos decir que los alumnos del colegio Saint Gabriel's entienden que uno puede realizar deporte sin la necesidad de tantos recursos materiales, es decir basta con el peso del mismo sujeto para realizar un buen entrenamiento.

Resultado Encuesta Damas Liceo Antoine de Saint – Exupéry

Gráfico n° 25

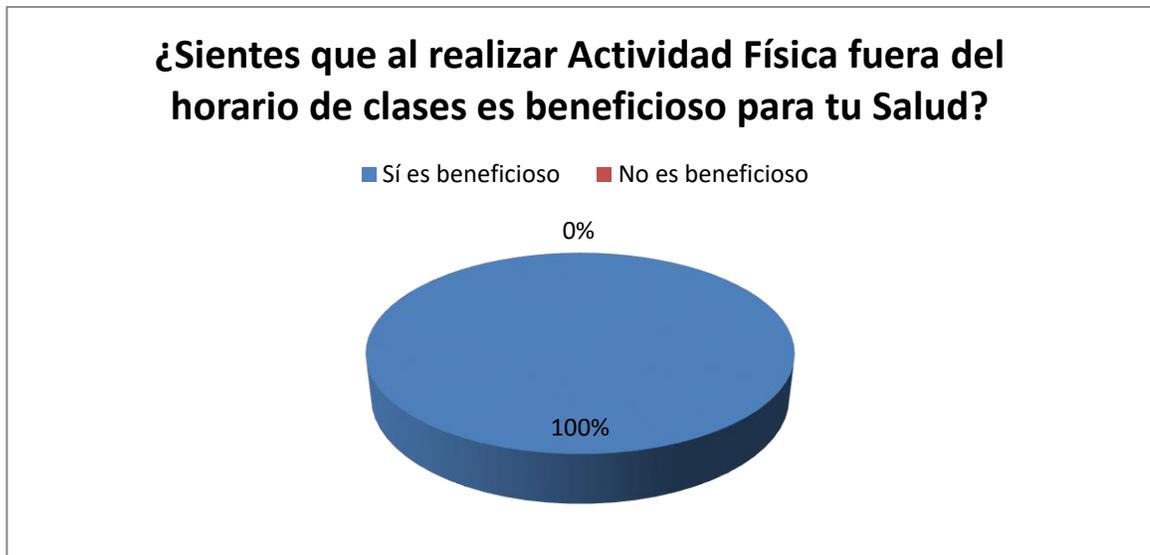
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 7 | 1 | 1 |



En un porcentaje que supera a la mitad de las encuestadas, dicen realizar actividad física fuera de sus horas de clases, esto demuestra la consciencia e importancia que le dan a realizar actividad física además de las horas de clase de Educación Física. .

Gráfico n° 26

| Sí es beneficioso | No es beneficioso |
|-------------------|-------------------|
| 9 | 0 |



La totalidad de las encuestadas tienen conocimiento de los beneficios que otorga la realización de la actividad física para su salud, fuera de sus horas de clases. Esto se debe a la importancia que se le da a la salud mediante la realización de cualquier actividad física, generalmente esto se les enseña desde sus primeros años de colegio en la gran mayoría de los colegios de la zona Oriente de Santiago, también de la importancia que se le da dentro de sus familias.

Gráfico n° 27

| Minutos | Horas |
|---------|-------|
| 1 | 8 |



Se demuestra que la gran mayoría de las alumnas dedican horas de su día a realizar actividad física, esto da a conocer la cultura deportiva que llevan en sus vidas, en su gran mayoría, generalmente inculcada dentro de sus hogares en conjunto del Colegio.

Gráfico n °28

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 8 | 0 | 1 |



Una gran parte de las alumnas encuestadas manifiestan que su familia sí es uno de los factores motivacionales para realizar actividad física fuera del horario escolar. Esto se debe a que dentro de los colegios Particulares de la zona Oriente de Santiago se realizan muchas actividades en conjunto de los padres y familias del alumnado, esto va generando conciencia de la importancia de la actividad física.

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).

Gráfico n° 29

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 2 | 5 | 2 |



Más de la mitad de la media de las alumnas encuestadas, hacen notar que al momento de realizar actividad física su madre no está presente junto a ellas. Esto puede deberse exclusivamente en la falta de interés de parte de las alumnas en realizar actividad física con alguien que no sean sus pares.

Gráfico n° 30

| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 1 | 4 | 4 |



Cerca de la mitad de las encuestadas aseguran realizar actividad física en compañía de su padre a veces, y la otra mitad casi en el mismo porcentaje dice que no realizan actividad física en compañía de sus padres, en comparación a la pregunta anterior, que aludía si su madre la acompañaba a realizar actividad física y la respuesta fue negativa en cuanto a porcentajes. Esto puede deberse exclusivamente en la falta de interés de parte de las alumnas en realizar actividad física con alguien que no sean sus pares.

Gráfico n° 31

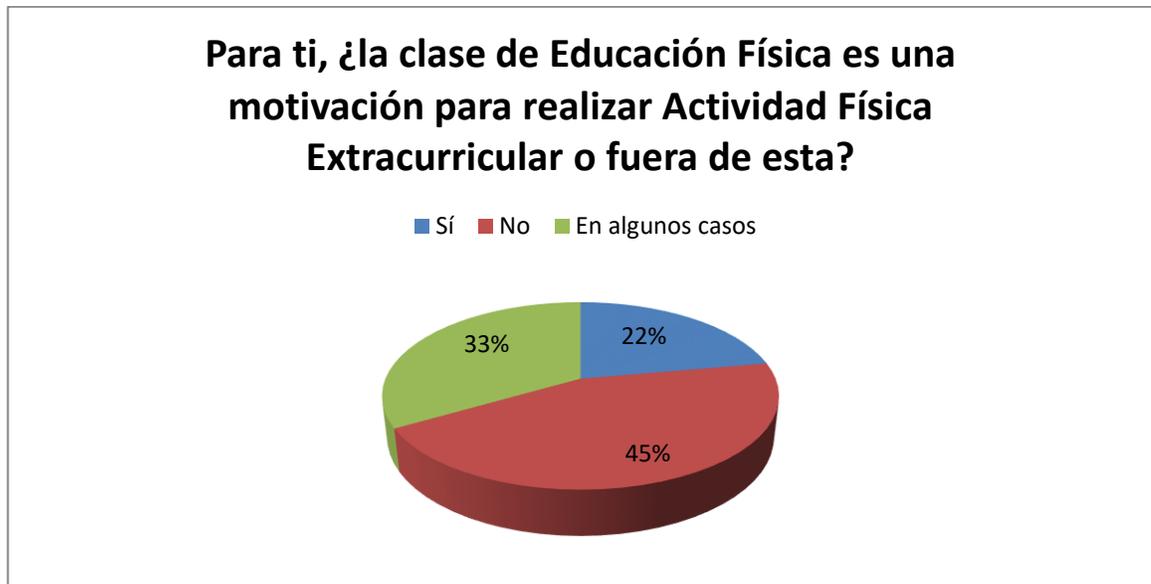
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 5 | 0 | 4 |



Se deja ver una respuesta similar entre si los padres apoyan la participación en campeonatos a las alumnas o el tener apoyo a veces de los padres para participar en campeonatos o competencias. El principal influyente en el apoyo de los padres hacia las alumnas, es el comportamiento dentro del colegio, notas y pruebas o deberes para con la escuela.

Gráfico n° 32

| | | |
|----|----|------------------|
| Sí | No | En algunos casos |
| 2 | 4 | 3 |



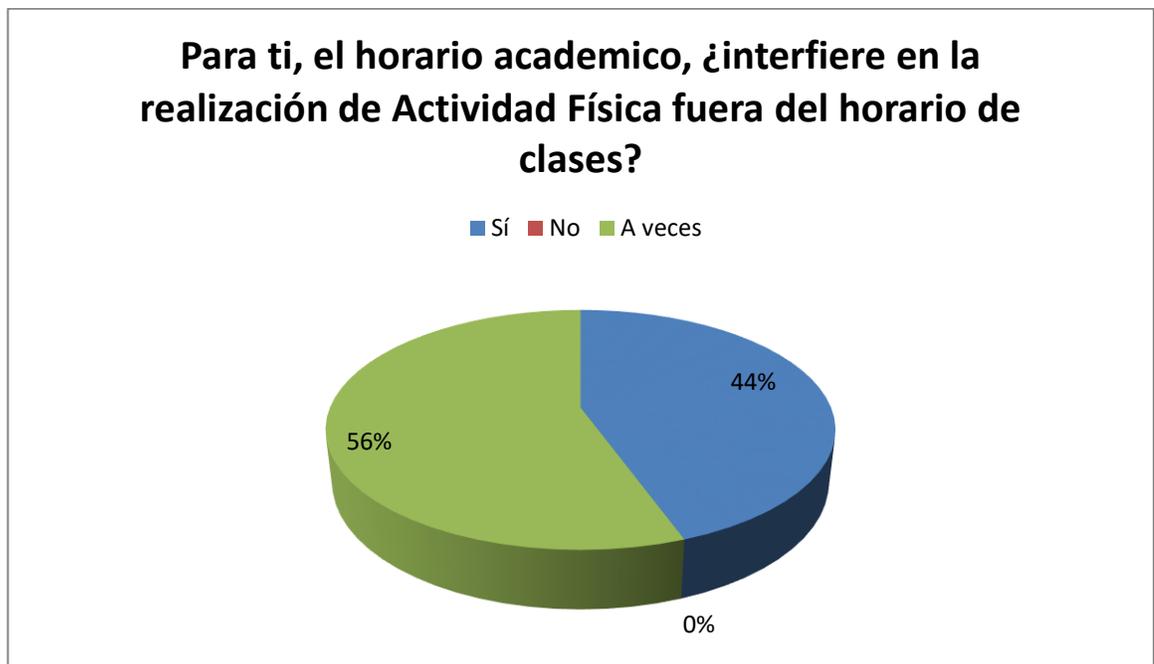
Casi alcanzando a la mitad de las encuestadas la respuesta a, si la clase de Educación Física en una motivación para participar de alguna actividad física extracurricular es negativa, esto da a conocer un problema a nivel de docentes de esta institución ya que los profesores son los principales pilares para motivar a los alumnos a realizar actividad física dentro y fuera de la clase de Educación física.

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)

Gráfico n° 33

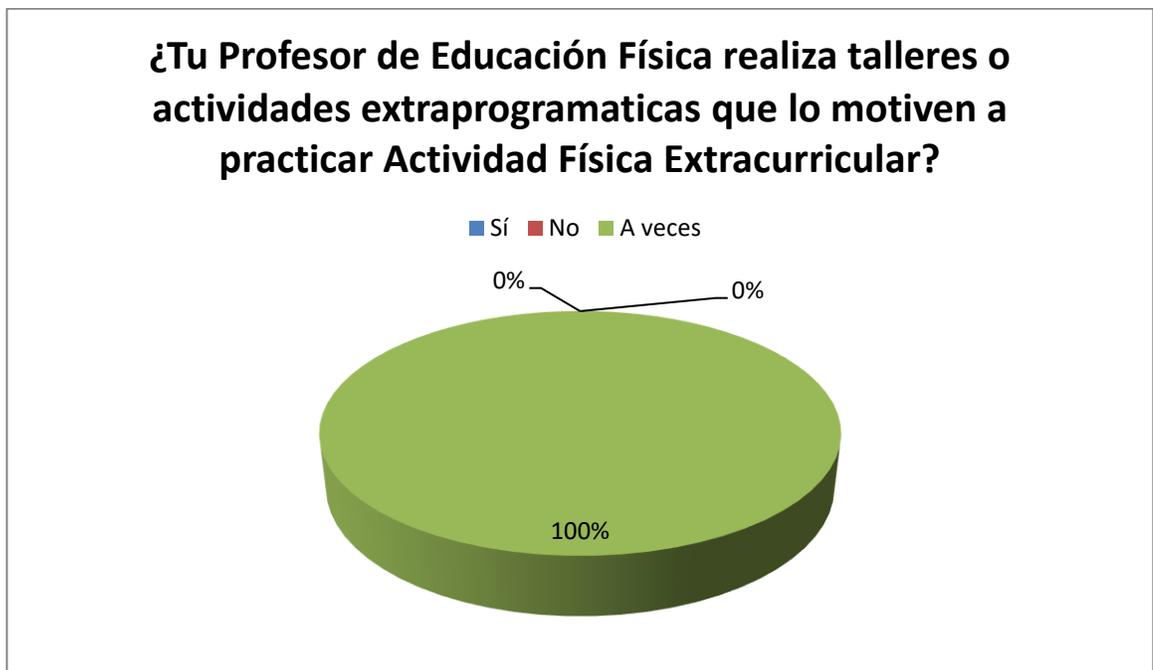
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 4 | 0 | 5 |



Más de la mitad de las alumnas encuestadas piensan que el horario académico interfiere directamente con el poder llegar a realizar actividad física fuera de su horario de clases. El principal problema dentro de todos los establecimientos es la jornada completa. Ya que los talleres y actividades deportivas son después del horario de clases, donde a veces las clases terminan cerca de las 16:30 hrs aproximadamente. Lo que impide que los alumnos se motiven o puedan participar de talleres es que además de su jornada completa en el establecimiento, deben estudiar o realizar trabajos y tareas.

Gráfico n° 34

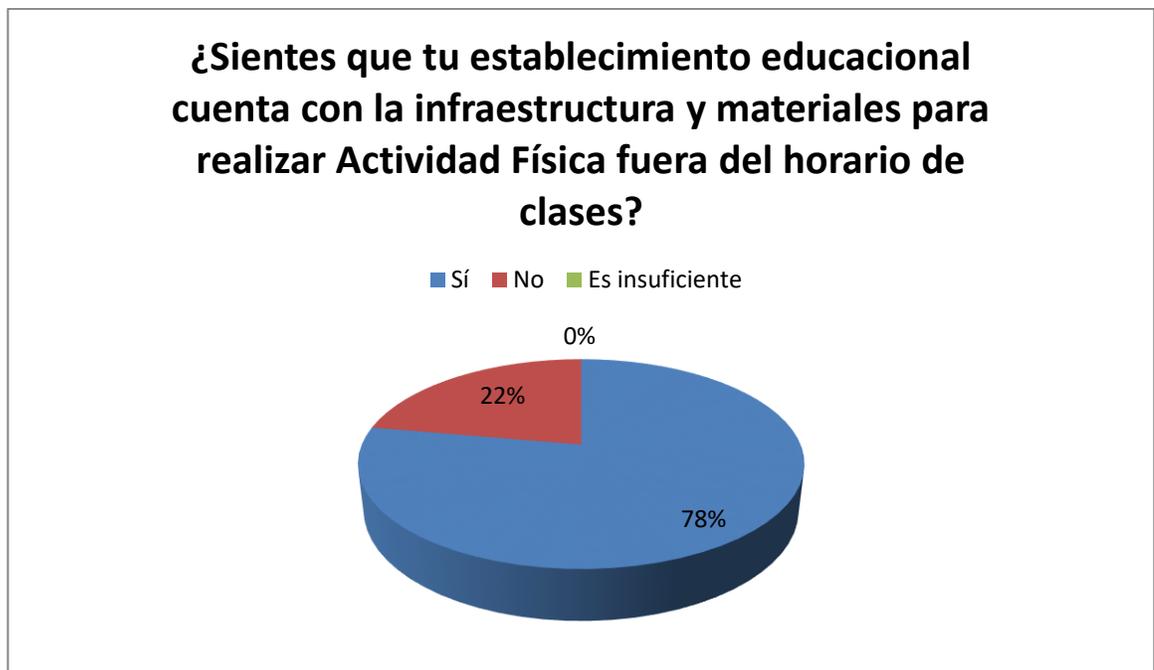
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 0 | 0 | 9 |



Este resultado muestra como el profesor de educación física no está vinculado del todo con la realización de talleres o actividades extra programáticas dentro de este establecimiento. Dentro de los colegios Particulares de la zona Oriente de Santiago, a veces los profesores que imparten clases de educación física, no son los mismos de los talleres ya que buscan o cuentan con profesores especializados en los deportes que se imparten como taller extracurricular. Y esto influye en que los alumnos al no conocer al profesor, no sienten motivación para asistir.

Gráfico n° 35

| Sí | No | Es insuficiente |
|----|----|-----------------|
| 7 | 2 | 0 |

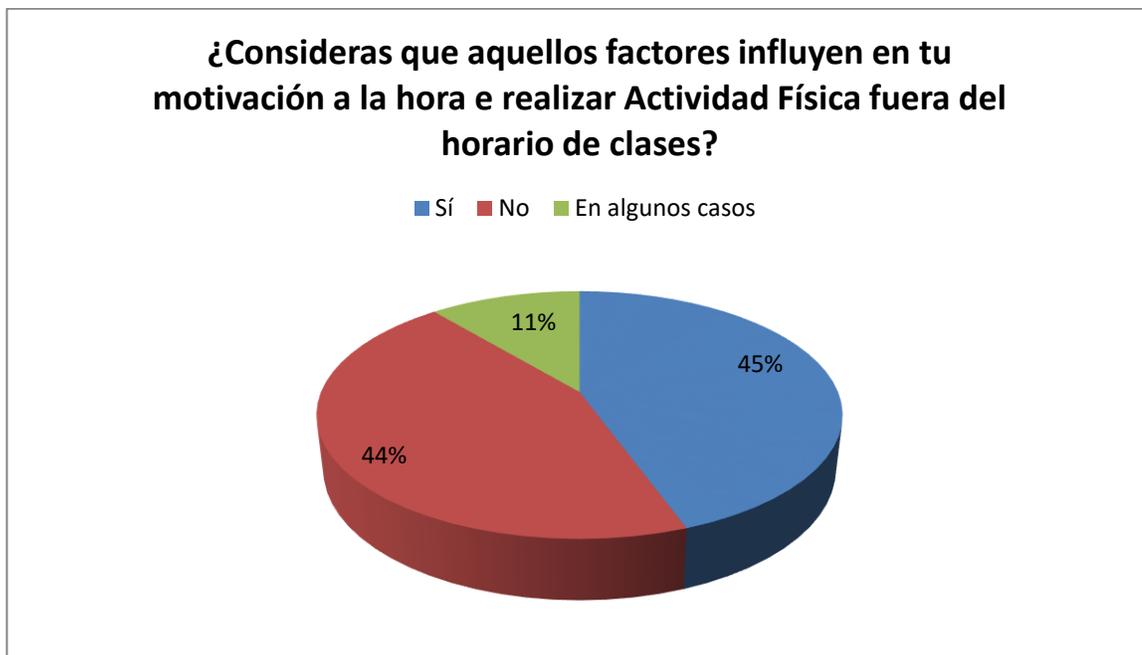


En base a los datos que dieron las alumnas encuestadas, un porcentaje sobre la media cree que su establecimiento educacional cuenta con la infraestructura y materiales para necesarios para la realización de actividad física extracurricular. Este ítem es importante para los alumnos ya que sin materiales o infraestructura, es limitante el buen desarrollo de los talleres extracurriculares.

“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).

Gráfico n° 36

| Sí | No | En algunos casos |
|----|----|------------------|
| 4 | 4 | 1 |

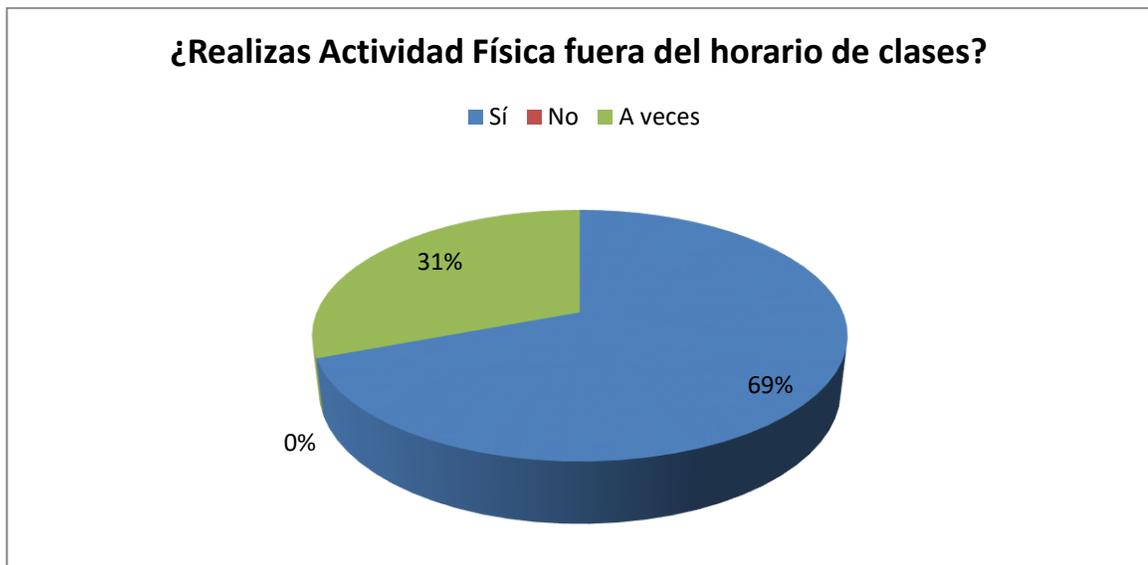


Esta pregunta está directamente relacionada con la anterior sobre la infraestructura y materiales del establecimiento, donde la opinión de las encuestadas está dividida entre sí influye directamente el tener material o buena infraestructura para realizar actividad física fuera de su horario de clases. Para la mayoría de las encuestadas el contar con material o una buena infraestructura al momento de realizar actividad física extracurricular es una motivación o aún más importante, el no contar con este es desmotivador para participar. Para la otra mitad de las encuestadas el no contar con todo el material necesario no es impedimento para poder participar de un taller o actividad extracurricular.

Resultado Encuestas Varones Liceo Antoine de Saint – Exupéry

Gráfico n° 37

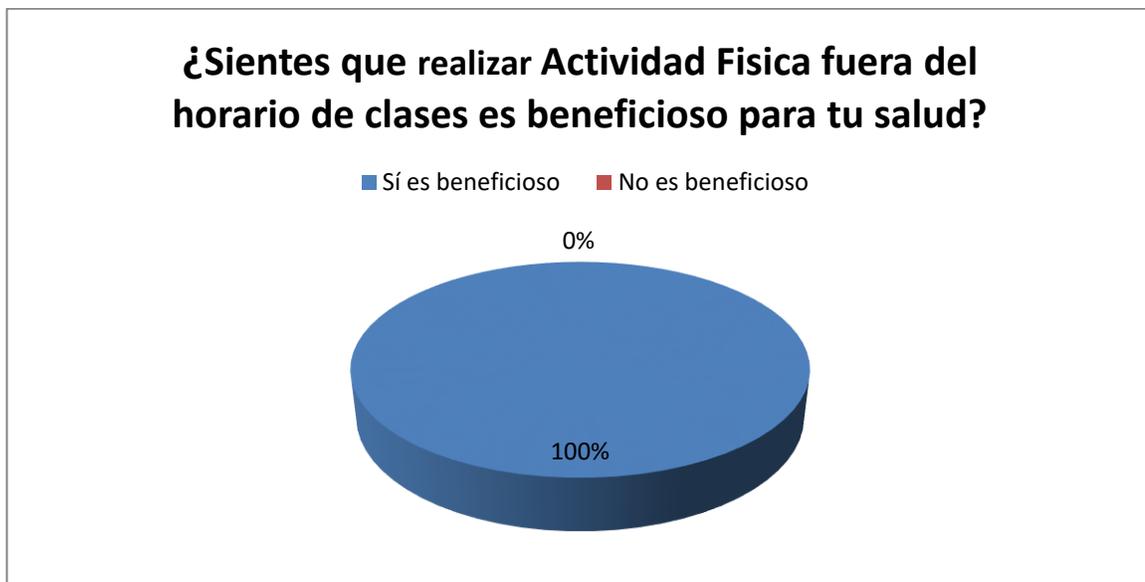
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 9 | 0 | 4 |



El resultado es positivo ya que más de la mitad de los alumnos encuestados respondieron que si realizan actividad física fuera de su horario de clases, entre los varones no se encontraron respuestas negativas a esta pregunta, en comparación a las alumnas del mismo establecimiento. Esto demuestra un interés de parte de los alumnos a siempre estar realizando algún tipo de actividad física, ya sea por interés propio o colectivo dentro de sus pares.

Gráfico n° 38

| Sí es beneficioso | No es beneficioso |
|-------------------|-------------------|
| 13 | 0 |



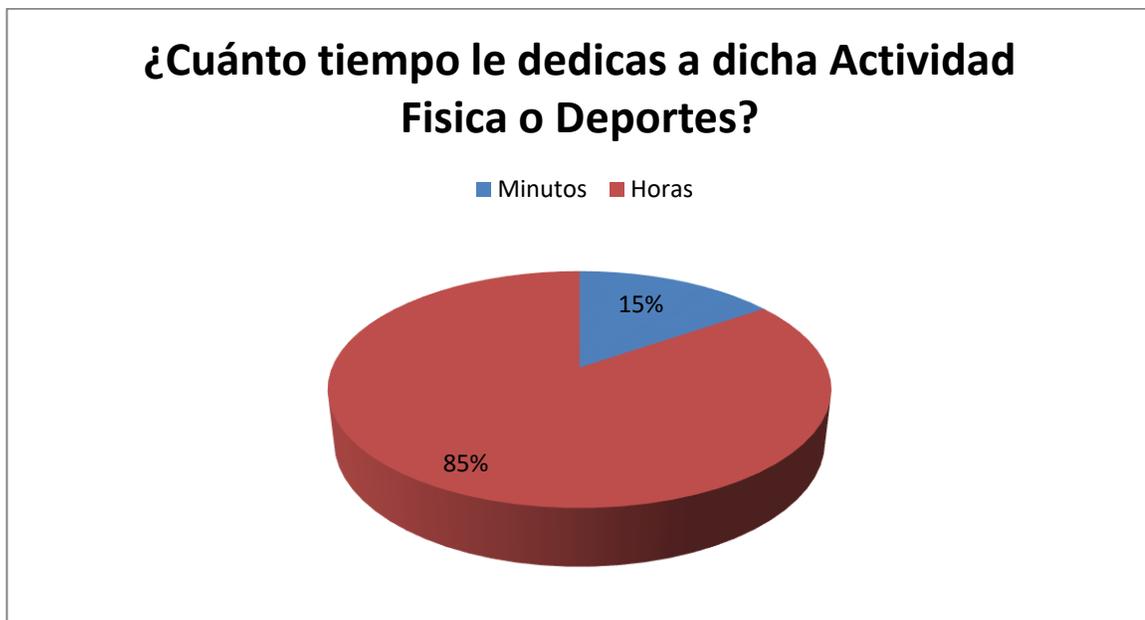
La totalidad de los varones encuestados dentro de este establecimiento educacional, sabe cuán importante es para su salud, el realizar actividad física fuera de las horas destinadas a las clases de educación física. Esto demuestra el conocimiento que poseen los alumnos de este establecimiento de los beneficios que tiene el practicar actividad física para su salud. Lo cual muestra interés por su bienestar 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 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 peso. (p. 10).

Gráfico n° 39

| Minutos | Horas |
|---------|-------|
| 2 | 11 |



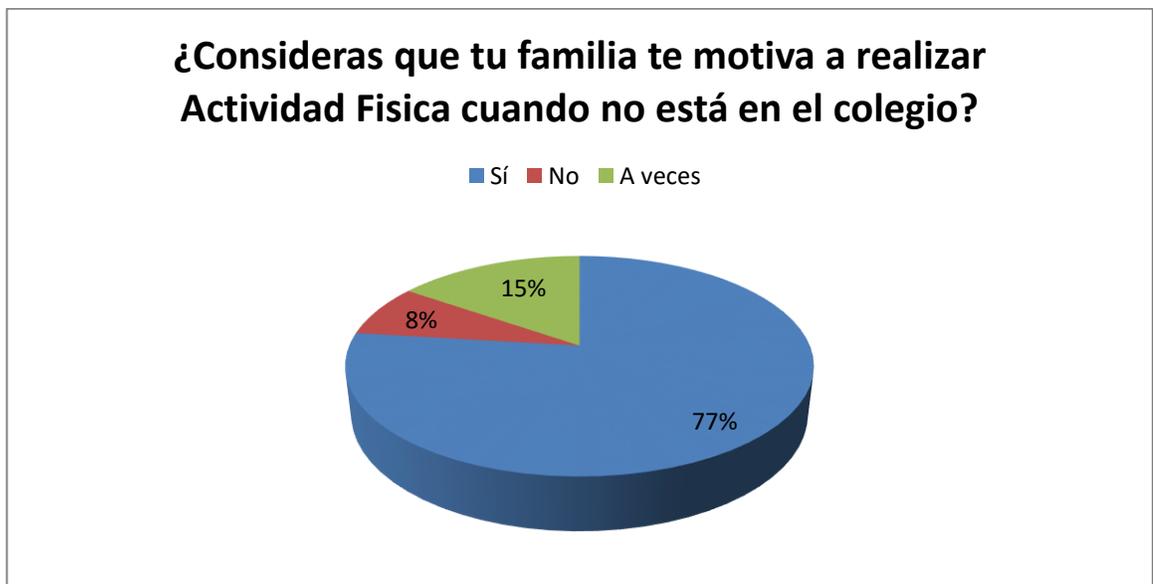
En un porcentaje muy superior a la mitad de los alumnos, aseguran que al momento de realizar actividad física o deporte, dedican más de una hora. Con esto se deja ver que entienden en su gran mayoría, la importancia que tiene el practicar por 60 minutos o más algún tipo de actividad física.

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).

Gráfico n° 40

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 10 | 1 | 2 |



Un porcentaje muy positivo de los alumnos encuestados asegura que su familia sí los motiva a participar en actividades físicas cuando no está en el colegio, debido a que perteneciendo a una institución escolar y participando de los talleres o actividades extracurriculares, los alumnos cuentan con beneficios, que son participar en campeonatos, salir a competir fuera de su colegio, el conocer nuevas personas y tener nuevas experiencias. Si estas conductas al momento de participar se mantienen durante su periodo escolar estas pueden traer consigo beneficios para el futuro, como becas, participación en selecciones, etc.

Gráfico n° 41

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 0 | 7 | 6 |



Sobre la mitad de los varones encuestados aseguran no realizar actividad física junto a sus madres. Pero ningún alumno pudo contestar que sí lo realizaba. Esto se puede deber a que los varones de los Colegios particulares de la zona Oriente de Santiago, en su gran mayoría practican deportes que no son de interés de las mujeres en este caso de sus madres. Como por ejemplo: fútbol, hockey, rugby, ciclismo, etc. Además de la etapa en la que se encuentran a los 14 años, pasando por cambios fisiológicos y de actitud, esto se refleja en el poco interés que muestran para compartir con sus madres.

Gráfico n° 42

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 1 | 5 | 7 |



A diferencia de la pregunta anterior donde los alumnos en un nulo porcentaje pudieron confirmar que sí realizaba actividad física con sus madres, entre los encuestados hay un leve porcentaje que sí realiza actividad física en compañía de su padre. Esto puede deberse a que los padres tienen más interés en común en cuanto a los deportes practicados por sus hijos como el fútbol, rugby, etc. también el hecho de haber practicado estos mismo deportes en su etapa escolar.

Gráfico n° 43

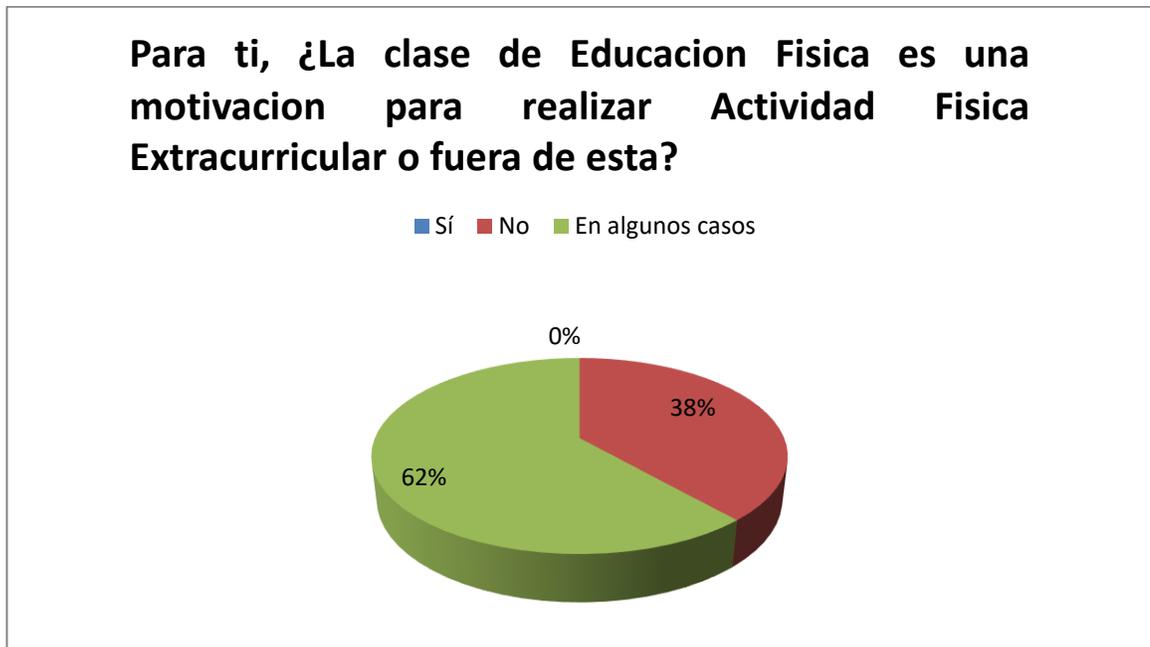
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 11 | 1 | 1 |



En un porcentaje muy superior a la media de los varones encuestados, confirman que sus padres sí los apoyan al momento de participar en algún campeonato. En comparación a la misma respuesta de las alumnas encuestadas en muy grande la diferencia que existe en cuanto al apoyo en algún tipo de actividad deportiva. Esta aprobación de parte de los padres hacia los alumnos encuestados puede deberse a que el participar en talleres y por consiguiente en campeonatos está directamente relacionado con el rendimiento escolar de los alumno, ya que como condición dentro de los establecimientos hoy en día o por petición de los mismo padres, si el rendimiento es bueno el alumno podrá seguir participando en todas sus actividades y esta misma razón es una motivación más para los encuestados.

Gráfico n° 44

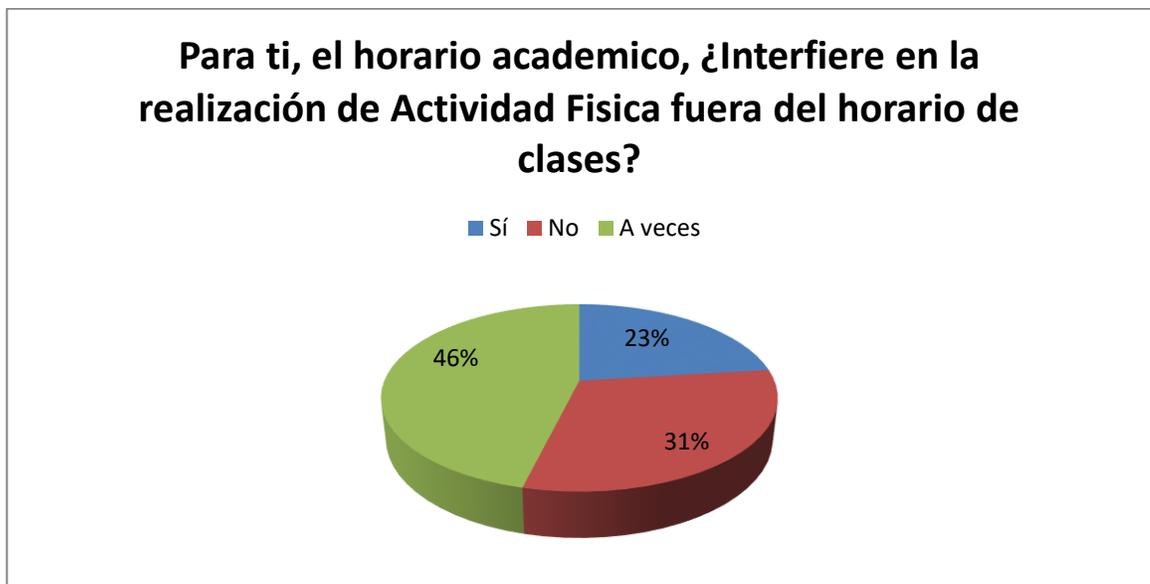
| | | |
|----|----|------------------|
| Sí | No | En algunos casos |
| 0 | 5 | 8 |



Este resultado da a conocer quizás la falta de parte de los profesores o profesor de educación física dentro de este establecimiento educacional, ya que los alumnos en ninguna de las encuestas pudieron confirmar que su clase es el principal motivo para la realización de actividad física fuera de la clase. Las razones principales pueden ser la nula promoción de parte del profesor en cuanto a los talleres, el no motivar a los alumnos con condiciones para algún tipo de deporte por no interés, que los talleres no tengan relación con lo que se enseña en las clases de educación física o que los profesores no tiene relación con los talleres a realizar dentro del establecimiento escolar.

Gráfico n° 45

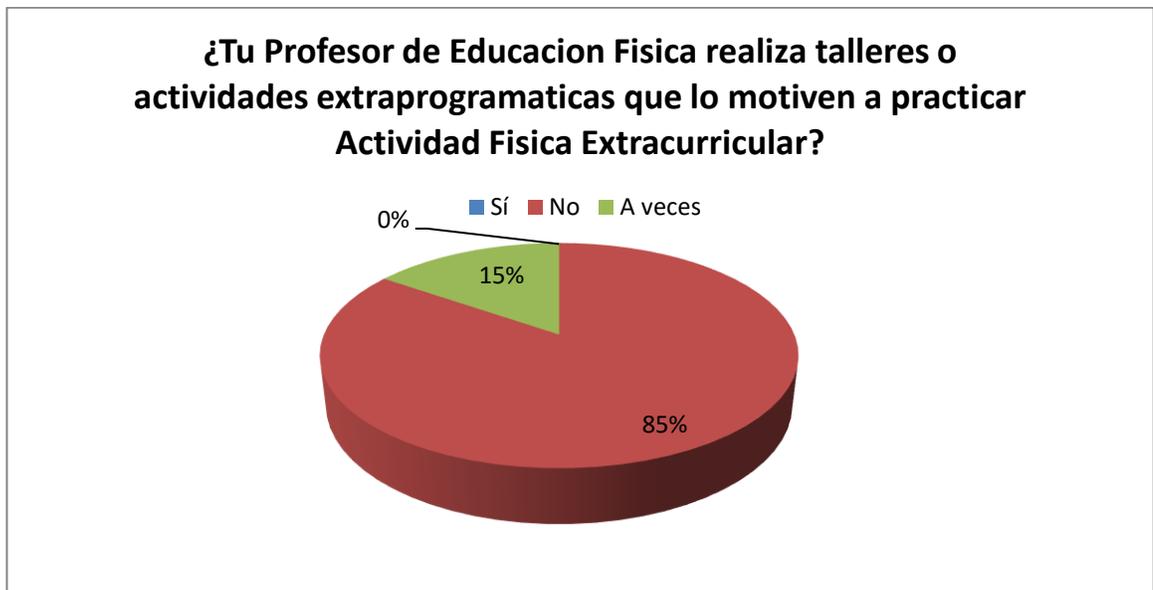
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 3 | 4 | 6 |



Aunque los resultados sean un poco divididos en cuanto a esta pregunta, un porcentaje mayor al resto cree que su horario académico sí interfiere con el horario de las prácticas extra programáticas. Lamentablemente este es uno de los factores más desmotivantes, ya que aunque el alumno tenga todas las intenciones y ganas de participar no puede ausentarse a sus clases para poder ser parte de un taller o actividad extracurricular. O la carga de deberes después de las horas de clases no le permite tener tiempo para poder participar dentro de los talleres que hay en su establecimiento.

Gráfico n° 46

| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 0 | 11 | 2 |



Se da a conocer, que para los alumnos encuestados el profesor de Educación Física no cumple con el rol fundamental de ser el principal motivador para la realización de actividad física dentro y fuera de las horas de clases. Como se nombró en una de las preguntas anteriores, los profesores de los Colegios particulares de la zona Oriente generalmente no son los mismos que realizan los talleres y actividades extracurriculares, esto se debe a que los Colegios invierten en personas capacitadas y especializadas de los deportes impartidos para poder obtener buenos resultados con los alumnos.

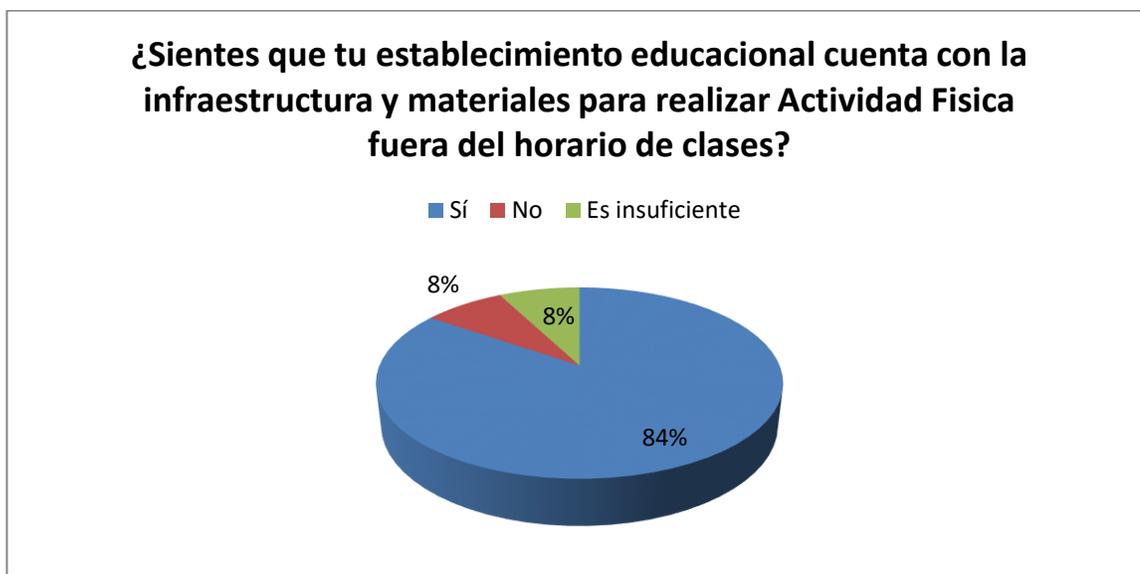
Educación Física, según Lagartera, (2000):

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.

Gráfico n° 47

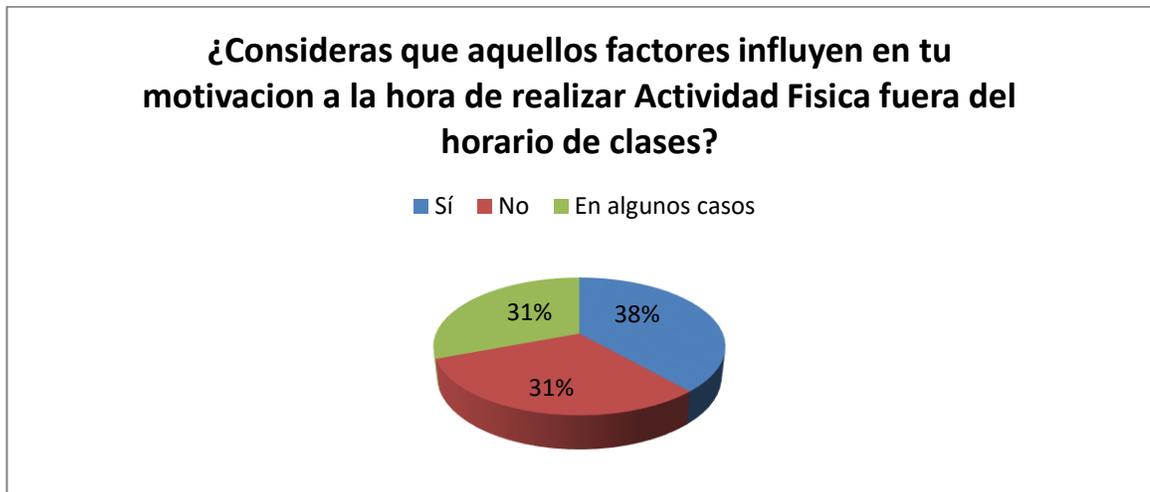
| Sí | No | Es insuficiente |
|----|----|-----------------|
| 11 | 1 | 1 |



Un porcentaje muy por sobre la media, piensa que su establecimiento sí cuenta con los materiales e infraestructura necesarios para la realización de actividad física. Esto es una motivación para algunos alumnos ya que el tener material a su disposición al momento de realizar actividad física, hace que sienta un compromiso de parte del Colegio para con ellos.

Gráfico n° 48

| Sí | No | En algunos casos |
|----|----|------------------|
| 5 | 4 | 4 |



En esta pregunta de la encuesta los resultados están muy divididos, pero aun así la mayoría cree que el contar con material o la infraestructura necesaria para poder realizar actividad física fuera de su horario de clases, es una gran motivación para poder continuar con dicha práctica, ya que el contar con el material necesario para la práctica de algún deporte es fundamental para la eficacia y eficiencia de los objetivos de cada taller dentro de los Colegios particulares de la zona Oriente de Santiago.

Resultado Encuesta Damas Lincoln International Academy

Gráfico n° 49

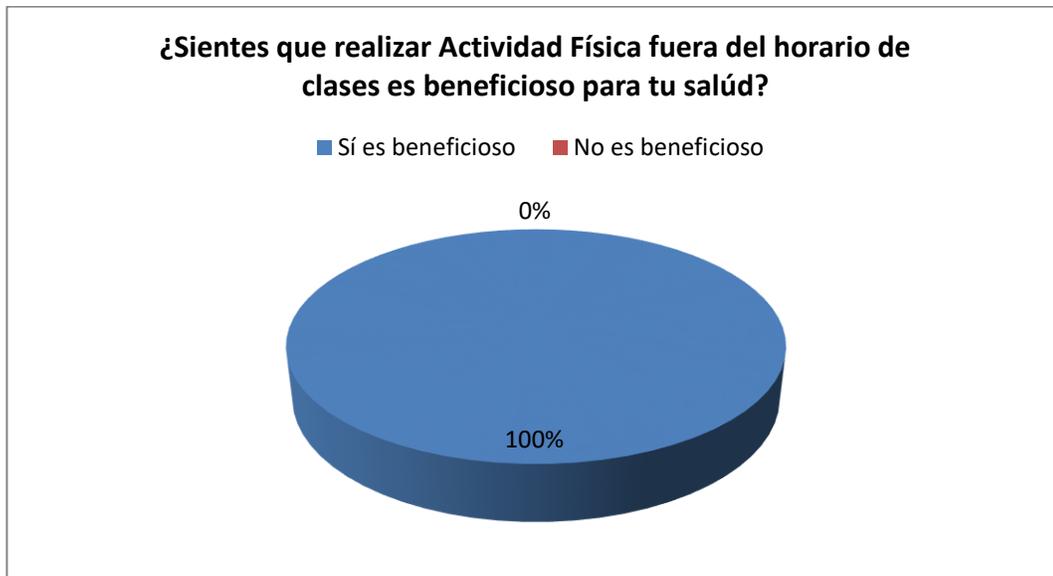
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 9 | 1 | 2 |



De las alumnas encuestadas sólo 1 no practica deportes fuera de las clases de Educación Física. Esto habla de lo importante que es el deporte dentro del colegio y de cómo llevando una política seria de deportes se puede motivar a los alumnos a ser físicamente activos dentro del establecimiento.

Gráfico n° 50

| Sí es beneficioso | No es beneficioso |
|-------------------|-------------------|
| 12 | 0 |



La totalidad de las alumnas están conscientes de los beneficios a la salud que provienen de la actividad física. El hecho que tengan este concepto claro y que además, lo practiquen habla muy bien de la política de promoción del deporte dentro del colegio.

Gráfico n° 51

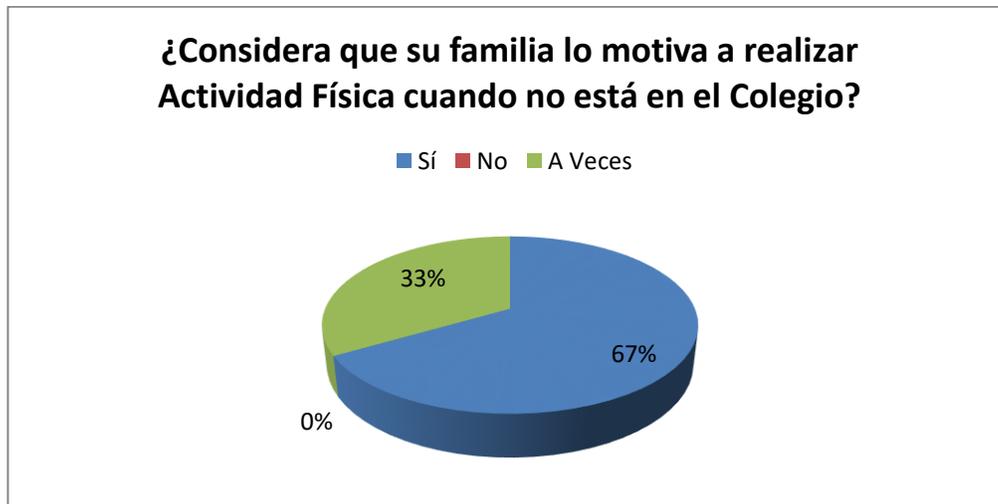
| Minutos | Horas |
|---------|-------|
| 0 | 12 |



De las alumnas que practican actividades físicas regularmente, todas le dedican al menos una hora semanal, demostrando que hacen deporte a consciencia y sabe que los beneficios son con trabajo a largo plazo.

Gráfico n° 52

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 8 | 0 | 4 |



Si bien hay una diferencia grande entre las alumnas que respondieron “sí” y “a veces”, es un hecho que las familias promueven el deporte en los alumnos del colegio Lincoln y esto es un aspecto fundamental para que mantengan este hábito para toda su vida. “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)

Gráfico n° 53

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 2 | 4 | 6 |



Manteniendo la tendencia de las preguntas anteriores, unas en mayor medida que otras, la gran mayoría realiza actividad física junto a sus madres. Por lo que se puede deducir que en gran medida, las madres también son habituales practicantes del deporte, y además de eso, lograr que sus hijas las acompañen durante esta actividad es signo de buenas relaciones familiares.

Gráfico n° 54

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 2 | 5 | 5 |



Al igual que con las madres, gran parte de las alumnas encuestadas realizan deporte junto a sus padres. Por lo que es fácil imaginarse a la familia completa realizando actividad física de manera conjunta. Lo que habla de familias unidas y cercanas entre ellas. Por otro lado, es en menor medida que las alumnas que realizan actividad física junto a sus madres, esto demuestra más cercanía con las mamás que con los papás.

Gráfico n° 55

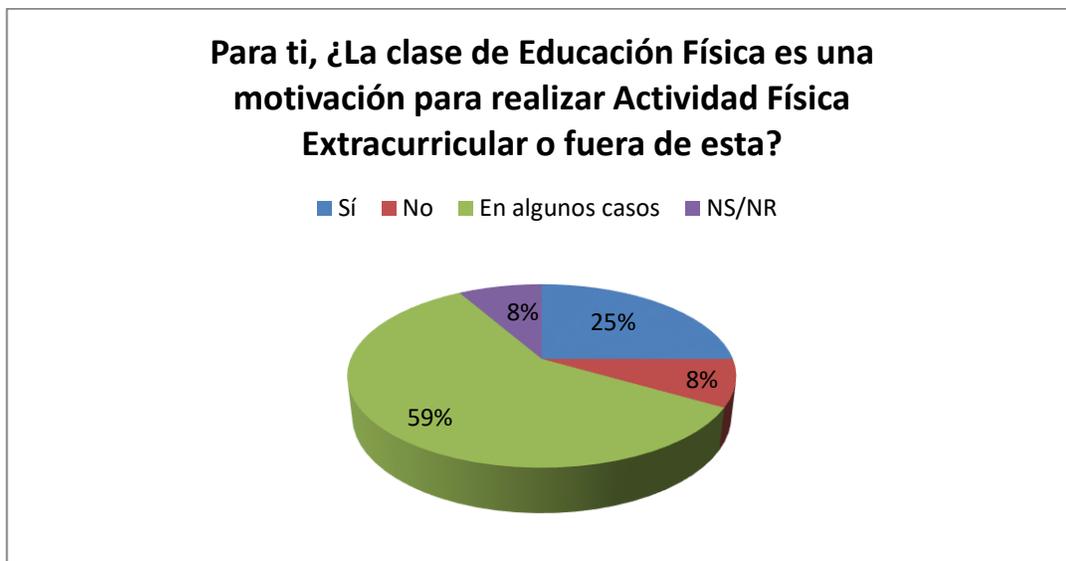
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 12 | 0 | 0 |



Nuevamente se demuestra que los apoderados del colegio Lincoln están completamente comprometidos con el desempeño deportivo de sus hijos, dándoles todo su apoyo para que sean parte de los torneos en los cuales participa el colegio.

Gráfico n° 56

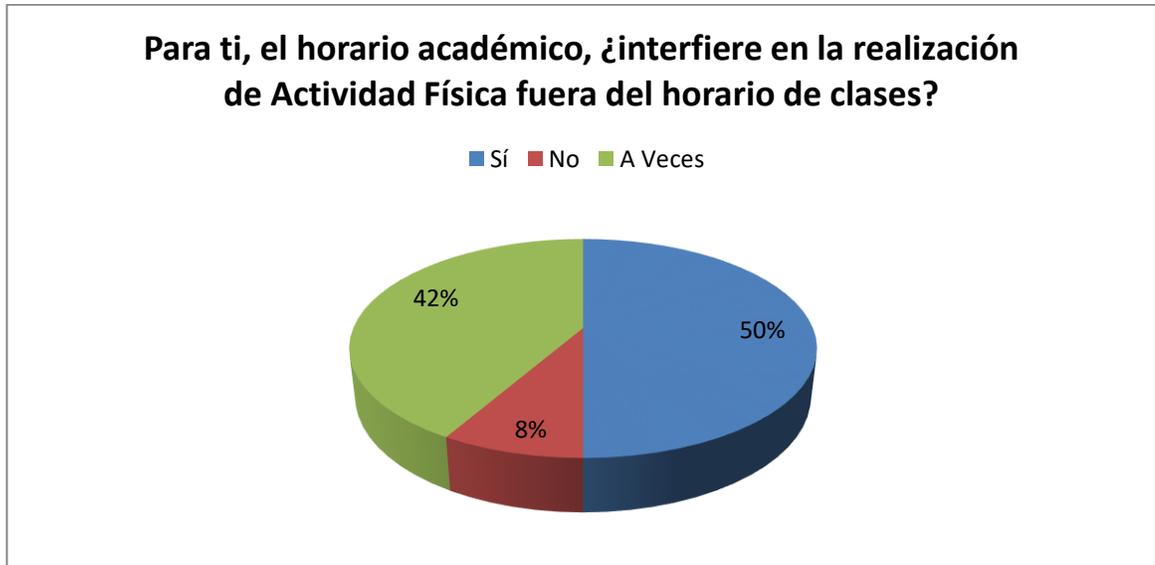
| Sí | No | En algunos casos | NS/NR |
|----|----|------------------|-------|
| 3 | 1 | 7 | 1 |



Un cuarto de las alumnas están de acuerdo con que las clases de Educación Física les promueve continuamente el realizar actividad física, y más de la mitad opinan que en algunas ocasiones solamente. Sólo 2 alumnas creen que esto no ocurre. De esto se puede concluir que los profesores del colegio son buenos promotores del deporte y logran que las alumnas se animen a realizarlo, aunque no sea siempre.

Gráfico n° 57

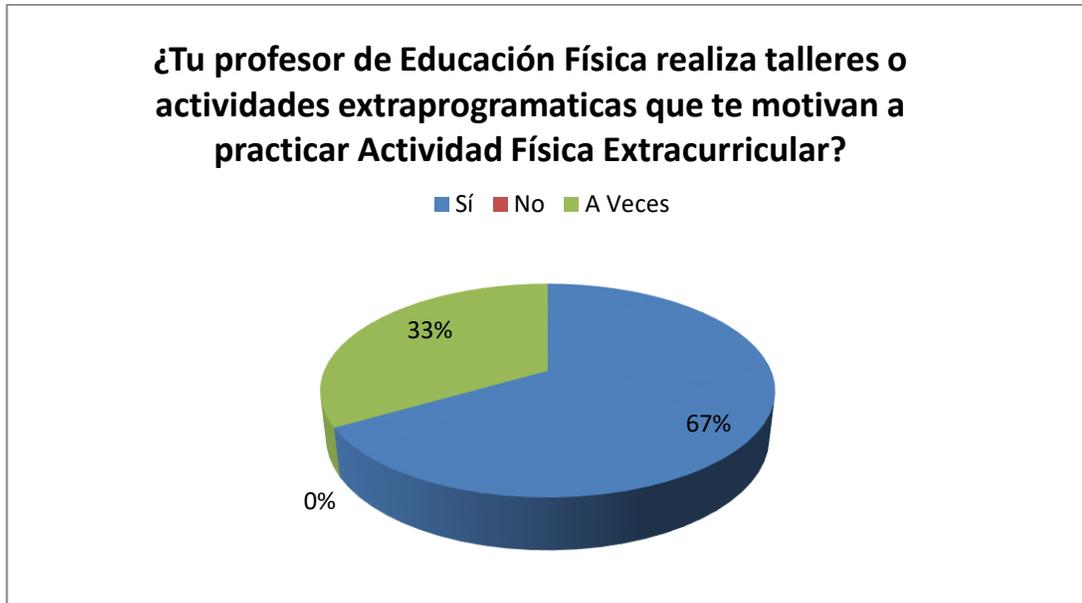
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 6 | 1 | 5 |



Aquí la gran mayoría de las alumnas (exceptuando a una) creen que el horario académico del colegio les impide realizar actividad física con mayor frecuencia de la que les gustaría. La mitad concuerda que es siempre y un 42% que de vez en cuando nomás. En base a esto se puede decir que la jornada completa afecta directamente los horarios de ocio que tienen los alumnos, que podrían usar para ejercitarse.

Gráfico n° 58

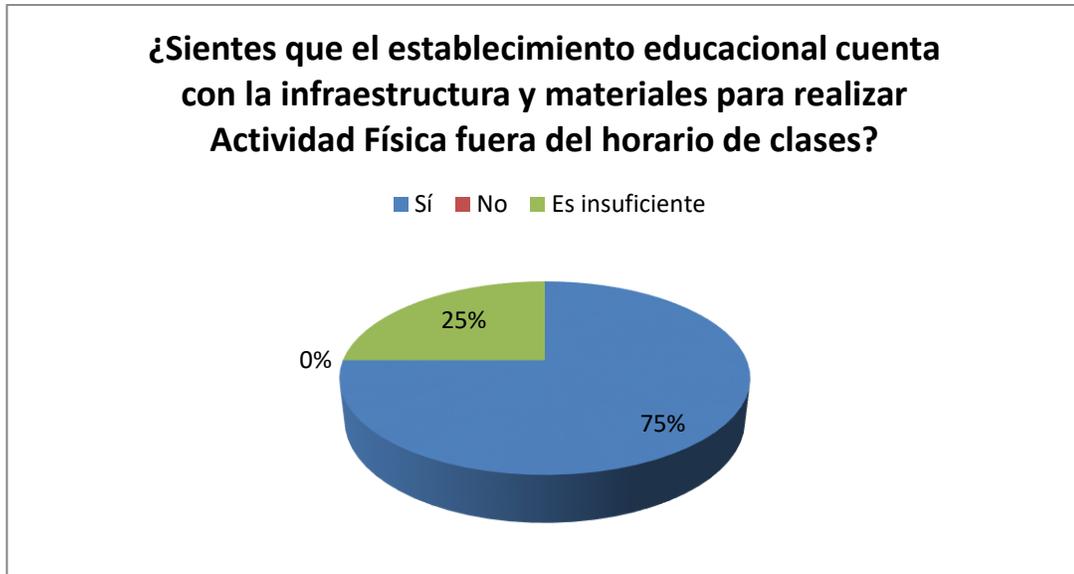
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 8 | 0 | 4 |



En el LINTAC (Lincoln International Academy) el entrenamiento de las diferentes selecciones o talleres deportivos se realizan casi todos los días, lo que se refleja en que todas las alumnas concuerden (unas con más frecuencia que otras) que estos espacios les son de gran ayuda para mantener una rutina activa.

Gráfico n° 59

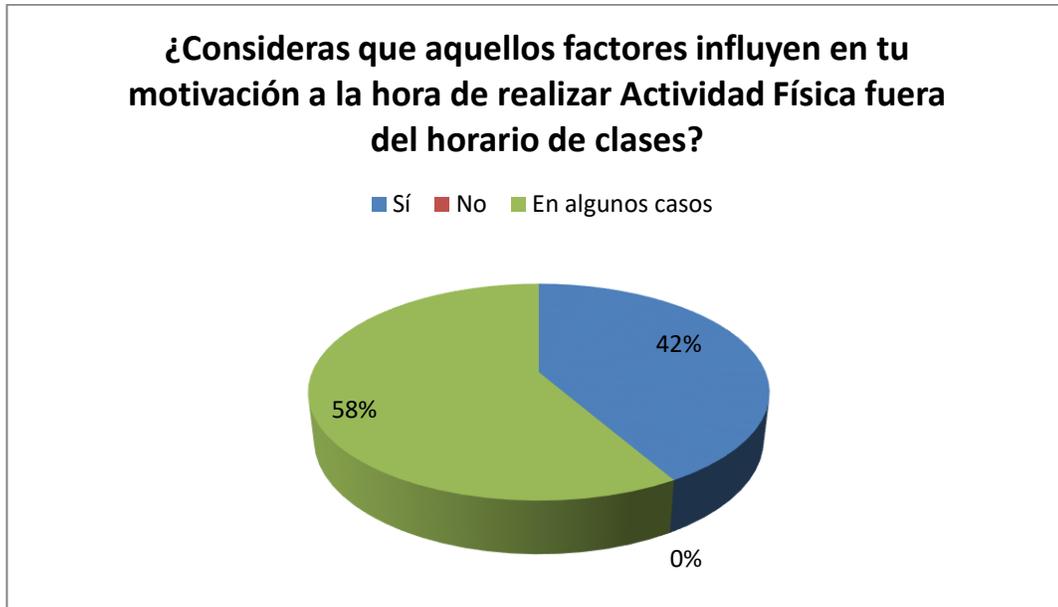
| Sí | No | Es insuficiente |
|----|----|-----------------|
| 9 | 0 | 3 |



De todas las alumnas encuestadas, $\frac{3}{4}$ están de acuerdo que los recursos con los que cuenta el colegio son adecuados para la práctica de actividad física fuera de las horas normales de clases. Y sólo $\frac{1}{4}$ creen que es insuficiente, pero en ningún caso encuentran que sean de mala calidad. Demostrando que el colegio se preocupa por brindarle a sus alumnos la mayor de las posibilidades para desempeñarse deportivamente.

Gráfico n° 60

| Sí | No | En algunos casos |
|----|----|------------------|
| 5 | 0 | 7 |

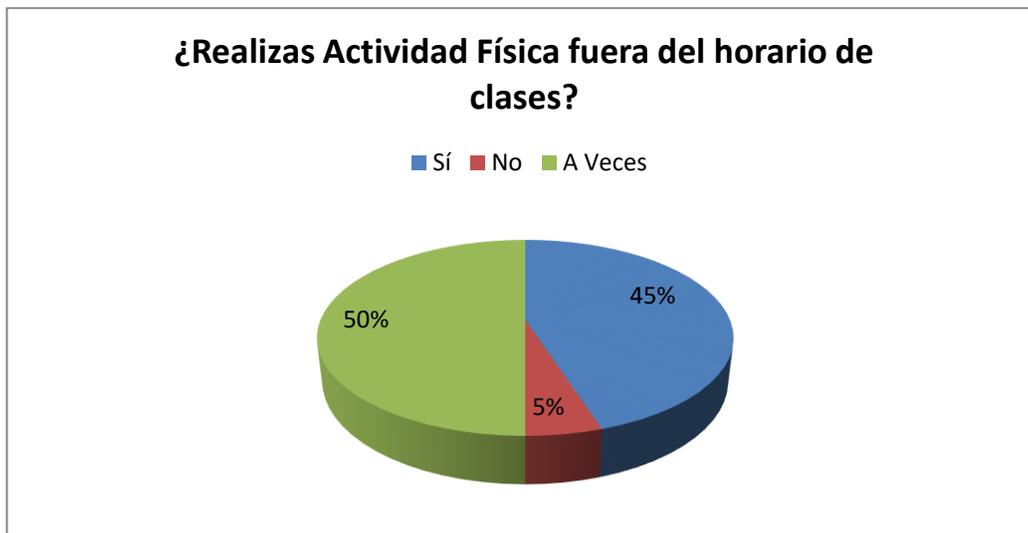


Finalmente todas las alumnas consideran que los distintos factores, tanto familiares como los que provee el colegio les afecta directamente a la hora de motivarse a realizar actividad física. Demostrando que las familias y el colegio son 2 de las grandes motivaciones que tienen para desarrollarse deportivamente.

Resultado Encuesta Varones Lincoln International Academy

Gráfico n° 61

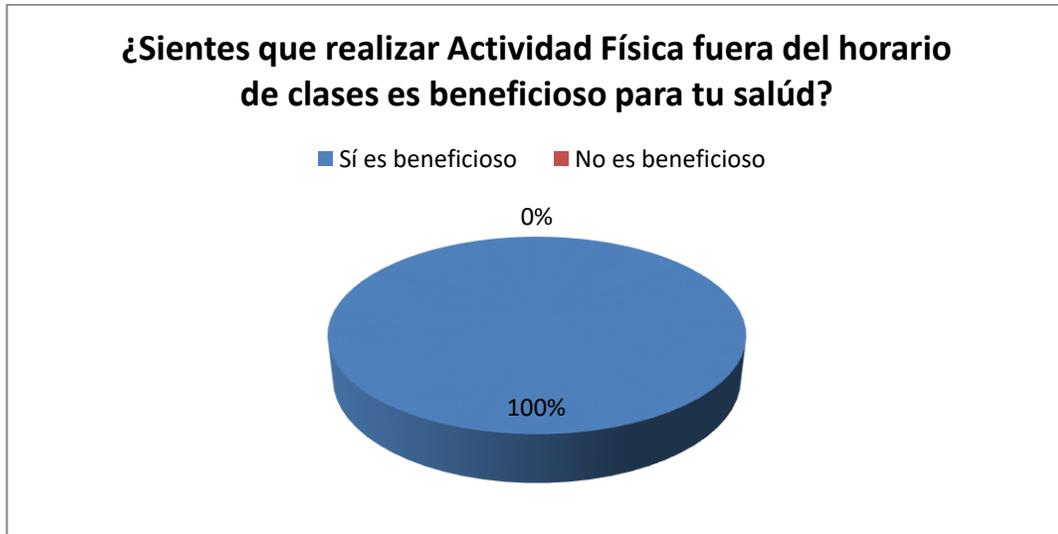
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 9 | 1 | 10 |



Nuevamente vemos que de todos los alumnos encuestados, sólo 1 no realiza actividad física fuera de clases. Volviendo a demostrar que la política deportiva del colegio está muy bien inculcada en los alumnos de este.

Gráfico n° 62

| Sí es beneficioso | No es beneficioso |
|-------------------|-------------------|
| 20 | 0 |



Si bien no todos lo practican, el 100% de los alumnos encuestados tienen pleno conocimiento de los beneficios de la actividad física. La mentalidad deportiva dentro del colegio es muy fuerte y tiene una gran importancia en el desarrollo de los alumnos.

Gráfico n° 63

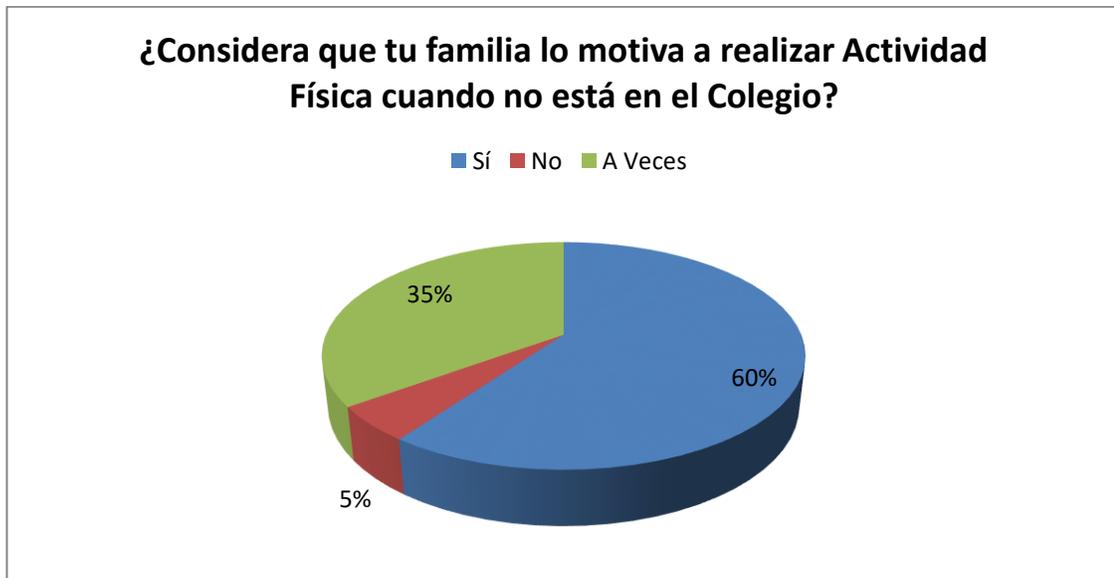
| Minutos | Horas |
|---------|-------|
| 3 | 17 |



De todos los alumnos que respondieron la encuesta, 3 nomas realizan actividad física por una pequeña cantidad de minutos (sin contar las clases de educación física del colegio) y el resto lo practican por al menos 1 hora a la semana. Manteniendo la tendencia de que son frecuentes realizadores de deporte fuera del colegio.

Gráfico n° 64

| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 12 | 1 | 7 |



Dentro de los varones volvemos a ver una fuerte influencia de las familias a la hora de mantener una vida saludable. Más de la mitad de los apoderados son frecuentes motivadores de sus hijos, mientras que en sólo 1 caso, no demuestran interés al respecto.

Gráfico n° 65

| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 1 | 16 | 3 |



A diferencia de las damas, gran parte de los varones no realiza actividad física con sus madres, mientras que un pequeño grupo reconoce hacerlo en su compañía. Ya sea por tema de edad o de intereses, la compañía de las madres a la hora de hacer deporte pareciera no ser bien recibida por los alumnos.

Gráfico n° 66

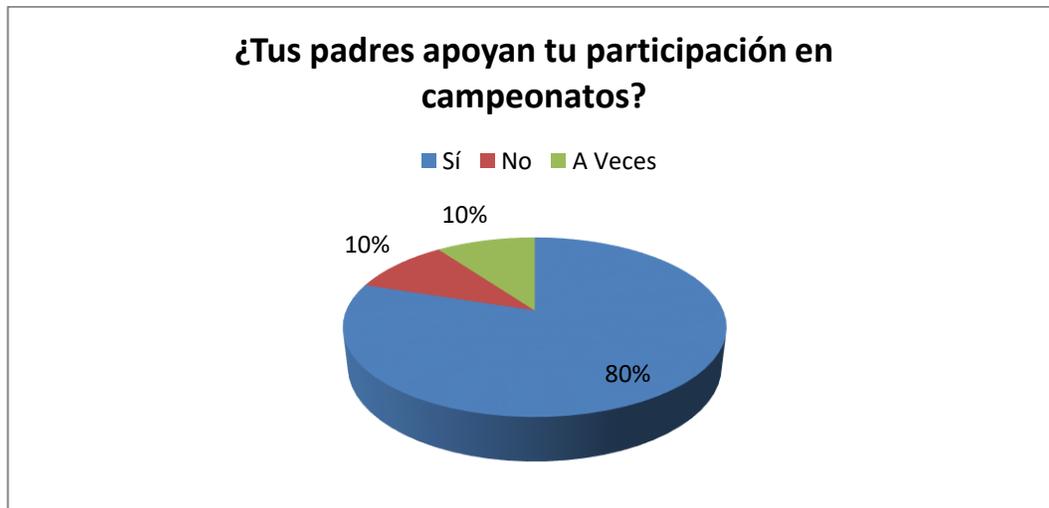
| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 6 | 12 | 2 |



Al igual que en el gráfico anterior, la tendencia es hacia no realizar actividad física junto a los padres. Al ver la negativa de ejercitarse junto a sus madres y/o padres, se puede concluir que los varones del Lincoln prefieren hacer deporte solos, o con sus amigos más que en compañía de sus padres.

Gráfico n° 67

| Sí | No | A veces |
|----|----|---------|
| 16 | 2 | 2 |

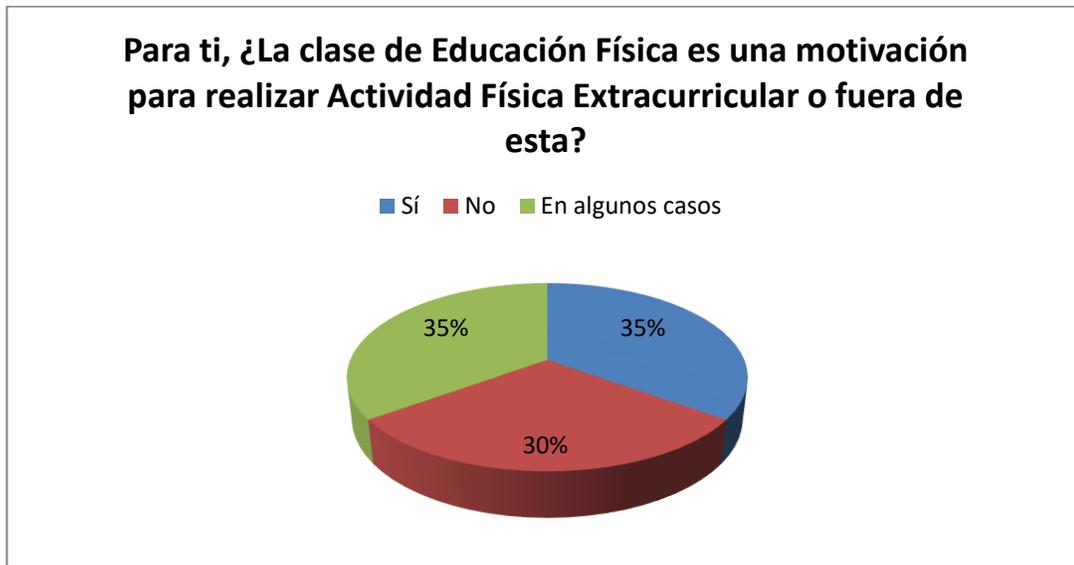


Nuevamente se aprecia un gran apoyo de parte de los padres hacia la participación de los alumnos en los eventos deportivos del colegio. Aunque a diferencia de las damas, aquí se ven casos de apoderados que no están de acuerdo con esto, pero son casos puntuales. Aquí es donde entra en juego el tema de la realidad económica del colegio y sus alumnos. Al ser un establecimiento privado, los apoderados poseen ingresos muy superiores a los de aquellos de los apoderados de colegios municipales, y está demostrado en distintos estudios que aquellas personas de realidades socioeconómicas mayores, tienen mayor predisposición hacia la actividad física y/o deporte. En gran medida esto se debe a que estos niños crecen en barrios familiares, con alta seguridad y espacios amplios para desarrollarse libremente.

“...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, Gutierrez, Martínez, & 2013).

Gráfico n° 68

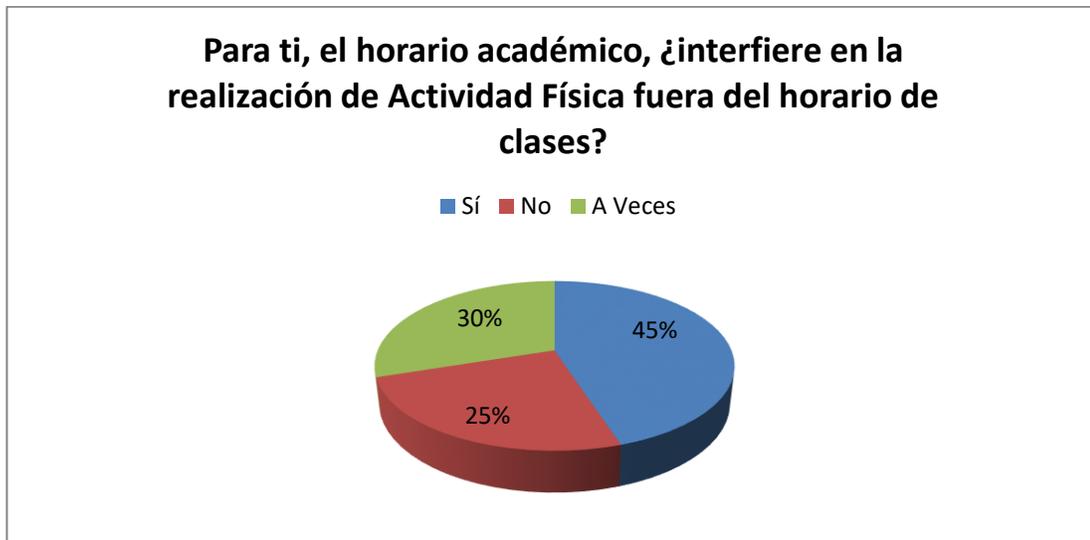
| | | |
|----|----|------------------|
| Sí | No | En algunos casos |
| 7 | 6 | 7 |



En este gráfico se ve una diferencia de opiniones muy equitativa. Siendo muy parejas las opiniones sobre la influencia de las clases regulares de Educación Física. A diferencia de las damas, donde la mayoría reconoce que es una influencia positiva. Si bien estadísticamente los alumnos “no motivados” son minoría, la diferencia no es mucha con los que marcaron “Sí” o “En algunos casos”. Y por esto último es que se concluye que los profesores del colegio logran el objetivo de motivar a sus alumnos a que realicen actividad física por sus cuentas fuera de las horas de clases.

Gráfico n° 69

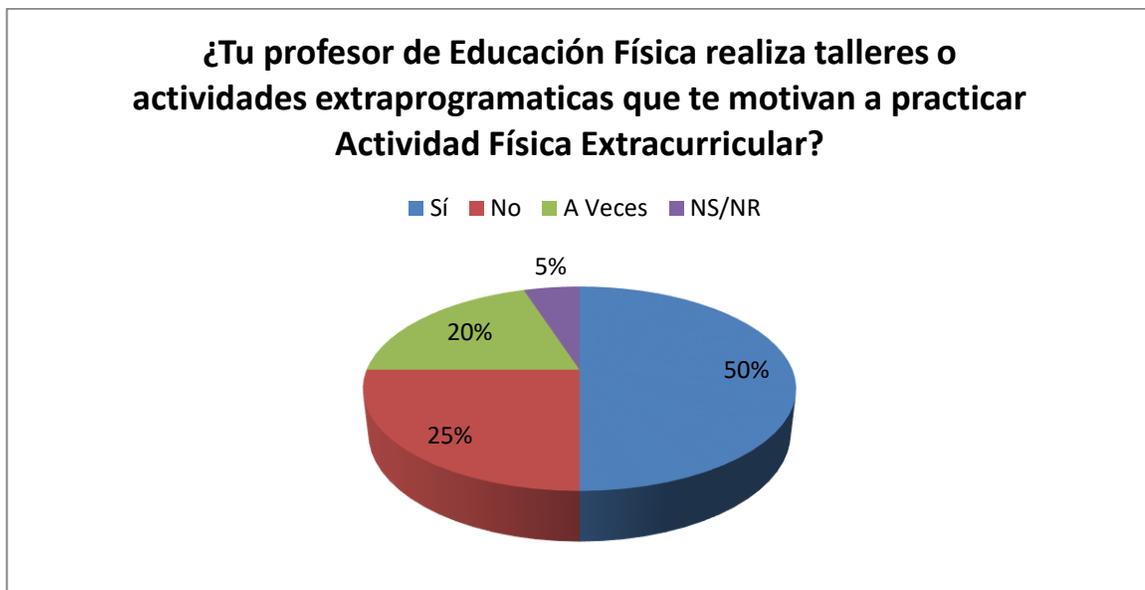
| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| 9 | 5 | 6 |



Nuevamente vemos que los alumnos tienden a sentirse limitados por el horario académico del colegio, no con tanta magnitud como en el caso de las damas, pero sigue siendo la mayoría de los encuestados. Demostrando que los horarios de clases interfieren con las horas libres de los alumnos, ya que no bastando con las 8 horas de clases diarias, tienen que, generalmente, llegar a sus hogares a terminar tareas, trabajos o estudiar para evaluaciones. Quitándoles tiempo de entretenimiento.

Gráfico n° 70

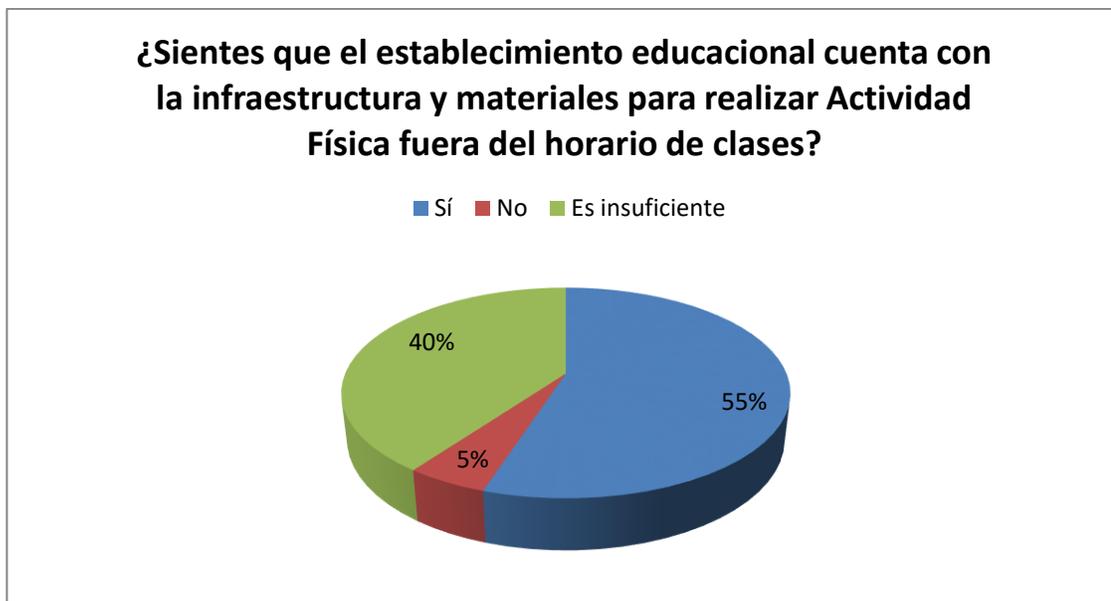
| Sí | No | A veces | NS/NR |
|----|----|---------|-------|
| 10 | 5 | 4 | 1 |



Al igual que en el caso de las damas, en los varones se refleja la buena labor de los profesores del colegio a la hora de inculcarles hábitos deportivos. Dejando claro que el colegio está muy involucrado en la promoción del deporte como forma de vida saludable. Aunque existe $\frac{1}{4}$ de alumnos que opinan que los profesores no los motivan y existe 1 caso de un alumno que no sabe que responder por no estar seguro de la influencia de su profesor de Educación Física.

Gráfico n° 71

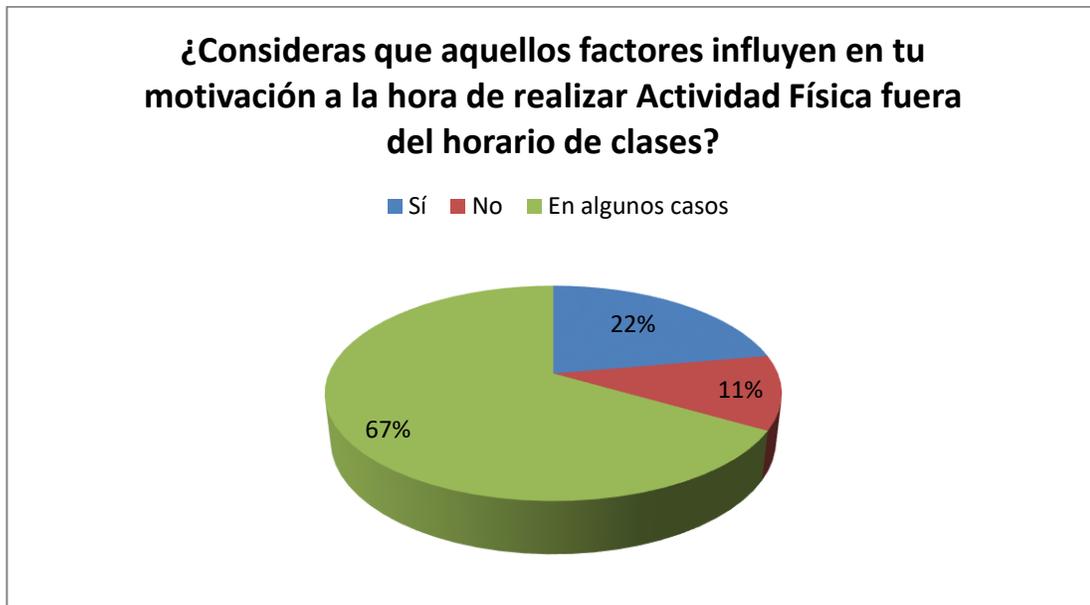
| Sí | No | Es insuficiente |
|----|----|-----------------|
| 11 | 1 | 8 |



Otra vez los alumnos manifiestan en su mayoría que el colegio está bien equipado para impartir talleres extracurriculares deportivos. Si bien un grupo importante reconoce no estar del todo satisfechos con los espacios y materiales, un solo alumno el que cree que el colegio no está preparado para estos talleres. Por lo que queda demostrado que el colegio sí está bien equipado y tiene espacios decentes para el desarrollo del deporte.

Gráfico n° 72

| Sí | No | En algunos casos |
|----|----|------------------|
| 4 | 2 | 14 |



Finalmente y como en el caso de las damas, gran parte de los varones encuestados no están 100% convencidos que todos los factores antes vistos sean determinantes en su motivación a la hora de decidir realizar actividad física fuera del colegio. Esto puede deberse a una infinidad de factores y cada uno puede tener sus propias motivaciones que probablemente serán distintas a las que pueden tener otros alumnos. Si bien existe un 22% de alumnos que reconoce a la familia y su colegio como grandes impulsores del deporte en sus vidas, son un grupo minoritario. También hay un pequeño 11% de alumnos que no sienten motivación alguna por parte de colegio y familia, y muy probablemente son los mismos alumnos que manifestaron realizar poca o nula actividad física fuera del colegio.

Análisis Generales

Una vez analizados los resultados de las encuestas en los 3 colegios, se puede ver que hay ciertas características que se repiten en todos y pasan a formar parte de algo común.

De partida la realización de actividad física fuera de los horarios escolares es algo que se repite bastante en los alumnos de los colegios investigados. Tanto en varones como en damas, los resultados muestran altos niveles de ejercicio y muy pocos alumnos que admiten no realizar ningún tipo de actividad fuera de las clases de Educación Física. Dentro de los alumnos que frecuentan la realización de actividad física, un gran porcentaje reconoce hacerlo por al menos un par de horas a la semana y solo unos pocos por menos de una hora semanal.

Un dato positivo es que el 100% de los alumnos encuestados, en los 3 colegios, tanto varones como damas, todos reconocen la actividad física como beneficiosa para la salud. Este dato es uno de los pequeños pasos que tiene que dar la sociedad del país para erradicar el sedentarismo y todos los problemas que esto acarrea.

También se puede ver que las familias de los alumnos son una gran influencia a la hora de promover el deporte. En los 3 colegios las encuestas arrojaron que las familias son parte importante a la hora de fomentar el deporte en los niños, tanto hombres como mujeres, pusieron que sus familias son pilares fundamentales para sus desarrollos deportivos, ya sea apoyándolos en los torneos escolares o realizando actividad física en conjunto. Los niños a los 14 años todavía ven en los padres un ejemplo primario a seguir, por lo que ver que en este segmento investigado, los apoderados realizan y son promotores de la actividad física es un gran incentivo para que sus hijos sigan estos pasos y creen hábitos de ejercicio que perduren en el tiempo, ya que en estos tiempos los niños en general se mueven cada vez menos y prefieren actividades estáticas que a largo plazo les puede traer complicaciones.

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).

A la hora de realizar alguna actividad en conjunto con sus madres y/o padres no existe una tendencia, tanto hombres como mujeres en los diferentes colegio tienen distintas realidades, por ejemplo, para los varones del Saint Gabriel's es común realizar actividad en conjunto con sus madres y no tanto con sus padres, mientras que en el Lincoln es el caso inverso, hay más tendencia a realizar deporte en conjunto a los padres que con las madres. Mientras que en el caso de las damas del Lincoln es recurrente realizar ejercicio con ambos y en el Lycée Antoine de Saint – Exupéry más de la mitad de las damas prefiere no hacerlo en compañía de las madres y un poco menos del 50% a la hora de hacerlo con sus padres.

Esto demuestra que la decisión de hacer actividad física junto a los apoderados es un tema netamente personal y no existen tendencias globales en cuanto al tema.

Los colegios sí demuestran ser una gran influencia a la hora del desarrollo de la motivación hacia el deporte. En los casos del Saint Gabriel's y el Lincoln, sobre el 70% tanto en hombres como mujeres de ambos colegios reconocieron la asignatura de Educación Física como una fuente de motivación para realizar actividad física fuera del horario del colegio. Mientras que en el Lycée Antoine de Saint – Exupéry, los varones se suman a la estadística de los otros 2 colegios, pero en el caso de las damas es levemente distinto ya que no es tanta la diferencia en cuanto al grupo de alumnas que respondió que no a la hora de considerar la clase de Educación Física como motivación para practicar deporte en horarios extracurriculares.

Donde sí coinciden las encuestas es la buena infraestructura y disponibilidad de materiales de los colegios. En los 3 establecimientos, tanto hombres como mujeres acordaron en su mayoría estar conformes con los espacios que disponen para realizar clases y/o talleres deportivos. Esta es una característica esperable a la hora de analizar colegios particulares del sector oriente de Santiago, que a fin de cuentas es un incentivo mayor para que los alumnos mantengan un estilo de vida inclinado a la actividad física. Los docentes son otro factor influyente a la hora de motivar el deporte en los alumnos, si bien no hay una tendencia tan marcada, a grandes rasgos en los 3 colegios intervenidos, los alumnos reconocen que los profesores influyen de manera positiva para motivarlos a realizar actividad física tanto dentro como fuera de los establecimientos.

Finalmente al analizar las respuestas de si estos factores influyen directamente o no en la motivación de los alumnos para realizar actividad física extracurricular, no existe un consenso general, hay variadas opiniones al respecto y podemos concluir que la motivación de un niño de 14 años es algo tan personal que no existen patrones establecidos. Cada uno tiene sus propios intereses personales y razones por las cuales decide o no hacer deporte fuera del colegio. Todos los factores anteriormente vistos pueden ser tomados en cuenta por los niños, pero de ninguna forma son determinantes, existen tantas motivaciones como personalidades y es casi imposible hacerlas coincidir.

Capítulo IV: Conclusiones.

Una vez revisados y analizados los resultados de las encuestas es posible dar respuesta a aquellas interrogantes establecidas al inicio de la investigación.

En primera instancia, la cantidad de alumnos que practican actividad física fuera de los horarios regulares de clases, superan el 90% del total encuestado. Lo que es un tremendo avance para erradicar el sedentarismo infantil y una demostración que en los colegios particulares, en este caso del sector Oriente de Santiago, el deporte es uno de los pilares fundamentales, y uno de los ámbitos a los que se les da mayor importancia a la hora de educar a los niños.

Las familias de los alumnos encuestados, por otro lado, han demostrado ser grandes responsable de la motivación que muestran los alumnos hacia el deporte y la actividad física. Gran cantidad de adolescentes reconocieron a sus padres como inspiración directa para la práctica de deporte, ya sea motivándolos y llevándolos a torneos escolares o derechamente realizando trabajos físicos en conjunto con ellos. Si bien en este último punto son las mujeres quienes tienden a ser más cercanas a sus padres para realizar deporte juntos, mientras que los varones demostraron ser más independientes en este ámbito.

En 2 de los 3 colegios involucrados en la investigación (Saint Gabriel's y Lincoln) las clases de educación física fueron referenciadas como grandes motivadoras para los alumnos de estos establecimientos hacia el deporte. Un alto porcentaje de estos alumnos señalaron que la asignatura de educación física los inspira a seguir realizando ejercicio fuera de los horarios escolares y un número muy limitado de estos opinan que no han sido influyentes a la hora de decidir hacer deporte por sus cuentas. En cambio en el Liceo Antoine de Saint – Exupéry las encuestas arrojaron datos totalmente opuestos, indicando que son muy pocos los alumnos quienes sienten que las clases de educación física los motiva a realizar actividad física fuera del colegio.

El punto anterior está directamente relacionado con la motivación que pueden inspirar los profesores de Educación Física a los alumnos, por lo que la respuesta para determinar el grado de influencia de ellos sobre los alumnos es bastante similar a los que recién fueron nombrados. Los alumnos encuestados en el Liceo Antoine de Saint – Exupéry están muy lejos de considerar a sus profesores como inspiradores directos a la hora de realizar actividad física extracurricular. Mientras que en el Saint Gabriel’s y en el Lincoln, los profesores sí fueron evaluados positivamente en este ítem. Así que a grandes rasgos se puede decir que los sí ven en sus profesores un ejemplo a seguir a la hora de hacer deportes.

Los horarios de clases fueron evaluados en todos los establecimientos como un impedimento para desarrollar un hábito de realizar actividad física. En los tres colegios encuestados, los alumnos manifestaron que la jornada escolar les impide desarrollar un deporte tan seguido como les gustaría. Ya que hay que tener en cuenta que para ellos las actividades escolares no terminan una vez finalizado el horario escolar, puesto que generalmente les toca realizar diversas tareas, realizar trabajos, reparar informes o necesitan el tiempo para estudiar para alguna evaluación. Por lo que técnicamente sus responsabilidades no se acaban llegando a sus hogares. Y esto les quita demasiado tiempo de ocio que podrían usar en realizar actividad física si es que así lo desearan los niños.

En cuanto a infraestructura y cantidad/calidad de materiales, los 3 colegios evaluados fueron señalados como bien equipados y con espacios aceptables para el desarrollo de la actividad física extracurricular. Por lo que resultan ser una buena motivación para los alumnos al momento de decidir realizar distintos deportes dentro de ellos.

Al momento de elegir desarrollar esta investigación en colegios particulares del Sector Oriente de Santiago, era esperable este tipo de respuestas, ya que es de conocimiento público que en esta zona se encuentran varios de los establecimientos con mayor poder económico y esto se refleja en las instalaciones que poseen. Teniendo gimnasios amplios y canchas con espacios amplios para el desarrollo de más de un deporte a la vez. Y

también cuentan con gran variedad de materiales de buena calidad. Aspectos que son muy importantes para desarrollar un interés en la actividad de parte de los alumnos.

Para finalizar, es factible decir que tanto los colegios como las familias son dos de los pilares principales a la hora de motivar a los alumnos a crear una rutina de vida saludable. Es muy importante que se creen hábitos de actividad física en los niños desde pequeños, de manera que cuando vayan creciendo, lo vean como una necesidad más que como un pasatiempo. Las familias que inscriben a sus hijos en los colegios particulares del sector Oriente de Santiago resultaron ser grandes creyentes del deporte como forma de vida y los colegios en sí también, al tener diversas políticas deportivas dentro de sus instalaciones y promoviendo el deporte mediante torneos, talleres y actividades que demostraron ser efectivas a la hora de motivar a los alumnos a mantener una cercanía con el deporte y la actividad física.

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).

Baptista Lucio P, Fernández Collado C, Hernández Sampieri R, (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta Edición). Mexico, D.F: MacGraw-Hill.

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/varios-autores-definene-la-educacion.html>

Enciclopedia Wikipedia “Investigación cuantitativa”. Recuperado el 20 de noviembre de 2007. Enlace: es.wikipedia.org/wiki/Investigaci3n_cuantitativa

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 Metabolicos. *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 mas 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 Latina. *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.

Pancorbo Arencibia 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 Pancorbo Arencibia. *Actividad Física en la Prevención y Tratamiento de la Enfermedad Cardiometabólica. 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.

Recuperado de: <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/files/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>

Recuperado

de:http://www.cis.es/cis/opencms/ES/1_encuestas/ComoSeHacen/queesunaencuesta.htm
1

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.

Hernandez Sampieri. R y otros, Metodología de la investigación., Mexico: Mc Graw Hill, 1991, Cap 9.6.2

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
Particulares del Sector Oriente de Santiago.**

Encuesta Tesis:

1.- Nombre:

2.- Edad :

3.- Establecimiento:

4.- Género :

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).

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.

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.

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

Sí. No. A veces.

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

Sí. No. A veces.

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 Particulares 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 Particulares 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: