



**Universidad
Andrés Bello®**

UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Factores físicos y socioeconómicos que influyen
en la práctica de actividad física en la
adolescencia masculina.**

Memoria para optar al grado de Licenciado en Educación Física y Salud

Autor:

Fernanda Flores Cariola

Francisca Paz López Bascuñán

Pamela Andrea Narbona Zuloaga

Rodrigo Roque Pulgar Collio

Profesor guía: Rosendo Martínez Rodríguez

Santiago de Chile, 2015

AGRADECIMIENTOS

En el presente trabajo agradecemos a nuestros padres y familiares porque nos brindaron su apoyo incondicional durante todo nuestro proceso educacional.

De igual manera a nuestros profesores quienes nos guiaron y brindaron todos los conocimientos necesarios para desarrollarnos y desenvolvemos como docentes de la educación deportiva. En especial a nuestro profesor guía, Rosendo Martínez Rodríguez, quien nos ayudó a la realización de este trabajo.

A los colegios que nos abrieron las puertas para la aplicación de nuestro instrumento de investigación. Y a los niños, quienes se presentaron con la mejor disposición a colaborar.

RESUMEN

En este estudio se busca comprender los factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica deportiva por parte de adolescentes masculinos. Para esto se aplicaron entrevistas a alumnos de 7mo y 8vo básico de dos establecimientos educacionales de diferentes características económicas, uno de estos corresponde a un establecimiento particular pagado y el otro a un establecimiento particular subvencionado, ambos ubicados en la misma comuna, Las Condes.

Los resultados obtenidos gracias a la aplicación de este instrumento de evaluación, indican que en ambos colegios los alumnos tienen conceptos parecidos del término “actividad física” y sus funciones, y además se encuentran motivados para realizar deporte, a pesar de las diferencias encontradas en las horas de educación física –por malla- en sus establecimientos educacionales. Por otro, lado se encontraron similitudes referentes al apoyo proporcionado por los familiares en relación a la práctica de actividad física.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	2
RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	7
1. Definición de la idea de investigación.....	7
2. Justificación del problema de investigación.....	8
3. Preguntas de investigación	10
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	11
1. Actividad física y adolescencia.....	11
2. Factores Internos.....	13
3. Factores externos.....	17
CAPÍTULO III. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1. Contextualización del estudio.....	22
2. Objetivos.....	23
3. Supuesto de investigación.....	24
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA	27
1. Fundamentación de la metodología	27
2. Muestra	27
3. Elección del instrumento de investigación.....	28
4. Unidades de análisis.	29
5. Proceso de transcripción y análisis de la información.	31
CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	33
1. Apreciación de la actividad física y horas realizadas por parte de los adolescentes. ...	33
2. Factores internos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física.	35
3. Factores externos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física.....	41

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES.....	51
ANEXOS.....	58

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene como principal propósito de estudio descubrir los factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de actividad física en la adolescencia masculina. El trabajo que presentamos, se acoge con la finalidad de establecer estos factores que inciden en el aumento o en el descenso de realización de actividad deportiva, además de determinar la influencia del entorno de residencia y contexto educacional, entender de qué manera influye el tipo de establecimiento educacional y analizar los cambios hormonales, físicos y emocionales propios de la adolescencia masculina en relación a la práctica de actividad física, buscando de esta forma una manera de fomentar esta actividad.

Como profesionales de la educación deportiva, este tema nos motivó a su desarrollo puesto que al conocer los resultados de esta investigación se podrán crear herramientas que incentiven y fomenten la práctica de este tipo de actividades en los niños de entre 12 a 14 años. Generando de esta forma conductas saludables que ayuden en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, transformándose además en hábitos para el resto de sus vidas.

La metodología utilizada para esta investigación corresponde a un estudio cualitativo, en el cual se realiza una exploración y descubrimiento para obtener opiniones de los adolescentes. Se evalúa por tanto, el proceso natural de los sucesos ocurridos, sin interferir en los factores que afectan esta realidad. Por otro lado, corresponde a una investigación de tipo interpretativo-explicativo, ya que busca explicar una parte de la realidad educativa a partir de la interpretación de la percepción de los protagonistas. Para esto seleccionamos dos establecimientos educacionales con distintas características socioeconómicas, uno particular subvencionado, y uno particular pagado, ambos ubicados en la comuna de Las Condes. Se eligieron niños de 7mo y 8vo básico, de ambos colegios, para llevar a cabo entrevistas que nos permitieran obtener la información necesaria para responder a nuestras inquietudes.

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1. Definición de la idea de investigación.

Durante la etapa escolar, todos los estudiantes deben cumplir con cierta cantidad de horas de educación física a la semana, a la vez algunos estudiantes realizan actividad física extra programática, así sea participando en un club deportivo, recreación familiar, o por decisión personal.

Durante nuestro período de escolaridad y actualmente como estudiantes de pedagogía en educación física y salud, pudimos observar un cambio en nuestros compañeros varones durante la adolescencia al momento de realizar actividad física, como también una diferencia en los distintos tipos de establecimientos educacionales existentes en la ciudad de Santiago. Por lo tanto, con este trabajo buscamos identificar cuáles son los factores socioeconómicos y físicos que influyen en este aumento o disminución de la práctica deportiva.

Es interesante conocer los factores que influyen en el aumento o disminución de la práctica de actividad física, ya que con esta información podremos conocer la situación actual de los colegios en el ámbito deportivo. Por otra parte, como profesores, nos aporta información y ayuda para identificar las diferentes situaciones con las que nos podemos encontrar en los establecimientos educacionales.

Una vez conocida y analizada la información recopilada, lograremos enfrentar de mejor manera las diferentes situaciones con las que nos podremos encontrar. Ésta información podrá ser utilizada en beneficio de los profesores para que busquen las herramientas más adecuadas que les permitan realizar un cambio en sus estrategias, si es que fuera necesario, ante la disminución de la actividad física.

De tal forma, con esta investigación se podrían dar las bases para nuevas investigaciones, donde se busque una solución que permita controlar y evitar la

disminución de actividad física, o en el mejor caso, fomentarla. Esta idea es alentadora y nos inspira a trabajar, ya que 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 las personas. Como futuros profesores de educación física, nos interesa conocer los factores que podrían estar asociados a un aumento o disminución de la actividad física en los alumnos, y a su vez, poder trabajar sobre estos factores que nos permitan evitar la desmotivación para realizar ejercicio.

El problema que genera esta investigación, surge de la poca información que existe acerca de los factores que influyen sobre el cambio en niños adolescentes respecto a la práctica de actividad física. En nuestro caso, los abordaremos como problema de investigación cualitativo, puesto que iremos realizando una exploración y aproximación reflexiva hasta obtener las opiniones y puntos de vista de los adolescentes, a través de un proceso inductivo. En esta investigación no pretendemos indagar en un tema cuantitativo, sino que se pretende abordar el mundo de las percepciones, siempre subjetivo y difícil de medir de manera estandarizada.

2. Justificación del problema de investigación.

Uno de nuestros objetivos como profesores de educación física es fomentar la práctica de ésta. Gracias a esta investigación, podremos conocer los factores que influyen en la práctica de actividad física en la adolescencia y utilizarlos, ya sean buenos o malos, para fomentar la actividad física y así cumplir el objetivo mencionado previamente. Por ejemplo, si los resultados arrojan que los factores son negativos, podremos buscar una manera en la que estos no influyan en la no realización de actividad física, como también abrir paso a futuras investigaciones para remediarlo.

En cada etapa de la vida existen distintas razones que pueden tanto desmotivar, como fomentar la práctica de actividad física. Esta es muy importante

para la salud y como hemos mencionado anteriormente, esta tiene aspectos muy beneficiosos para las personas, ya que 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/o diabetes mellitus tipo 2. Por otro lado, 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 padecer de cáncer de mama, próstata, colon y riñón, y también ayuda a prevenir enfermedades psiquiátricas. En conclusión, la actividad física mejora la calidad de vida de las personas y por ende la de la sociedad. (Bravo, Buhring, & Oliva, 2009).

Por lo dicho anteriormente, tanto los profesores como los alumnos se verán beneficiados, puesto que los profesores tendrán a su disposición información clave acerca de los factores, por lo tanto, conocerán la mejor manera de enfrentarlos para que sean un aporte para sus alumnos. A su vez, esto provocaría en los niños una disminución en los factores de riesgo, y por consecuencia del sedentarismo. (Cerezo, Macarro, & Torres, 2010).

Por otro lado, es importante mencionar que nuestra investigación tiene en consideración no solo los factores físicos que podrían estar influyendo, sino también los factores socioeconómicos. Esta es una dimensión del estudio que ha sido abordada en investigaciones previas, como la de Estrada, Cruz y Aguirre:

La clase social influye a través de, al menos, cuatro aspectos: primero, el control paterno y la fuerza de su mandato (en relación al fomento del deporte y otros hábitos saludables) que es más laxo por diversas razones en los sectores más vulnerables. Segundo, el papel de las culturas de la imagen, la competitividad y la alimentación, que favorecen la práctica de actividad física en las clases sociales más privilegiadas. En tercer lugar, por la influencia del colegio al que se acude y su mayor o menor grado de

equipamiento (los colegios privados cuentan con mejores equipamientos, mayor variedad de actividades y deportes, mayor importancia curricular de la asignatura de educación física, etc.). Y por último, debido al propio factor económico, ya que el coste de muchas actividades deportivas actúa como barrera para los sectores con menor poder adquisitivo. (Estrada, Cruz & Aguirre, 2010, p.11).

Por esta misma razón, la investigación será realizada en la ciudad de Santiago, en la comuna de Las Condes, en dos colegios, uno particular subvencionado por el Estado y otro particular pagado, en donde veremos si existe diferencia significativa en la dependencia del establecimiento en una misma comuna. Al estar todos los integrantes de la investigación realizando la práctica profesional, tenemos un fácil acceso a lo que será nuestra muestra en esta comuna.

3. Preguntas de investigación

3.1 Pregunta General

- ¿Qué factores físicos y socioeconómicos influyen en la práctica de actividad física durante la adolescencia masculina?

3.2 Preguntas Específicas

- ¿De qué manera influye el entorno socioeconómico y ambiental en la práctica de actividad física durante la adolescencia masculina?
- ¿Cómo afectan los cambios hormonales, físicos y emocionales, propios de la adolescencia masculina en la práctica de actividad física?
- ¿Qué incidencia tiene el tipo de establecimiento educacional en la práctica de educación física durante la adolescencia masculina?

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

1. Actividad física y adolescencia

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

La adolescencia es una etapa de la vida comprendida entre la niñez y la adultez, es un período de desarrollo del ser humano, en el cual se producen variados cambios biológicos, psicológicos y cognitivos. Es por esto, que la actividad física juega un rol fundamental en esta etapa, ya que mejora la calidad de vida de las personas, proporcionándoles además efectos positivos en su salud.

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 (Yáñez, Hespanhol, Gómez, & Cossio, 2014).

La falta de actividad física, la mala alimentación y el hábito de fumar, son factores de riesgo que nos pueden llevar a un accidente cardiovascular, que contribuyen a la morbilidad debido a 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 incentivarla a realizar deporte, ya que durante el crecimiento, son de vital importancia ciertos elementos como la nutrición 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).

Según el estudio de Martínez, A., Chillón, P., Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez, L., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado, M. (2012), 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 por otras actividades, entre otros factores. Por otra parte en este estudio, 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. 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 (Tercedor, Matillas, Chillón, Pérez, Ortega, Warnberg, Ruiz & Delgado, 2007).

Es importante que las personas se concienticen acerca 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, p.1).

2. Factores Internos

2.1 Adolescencia

Para definir la adolescencia, nos referiremos a las palabras de Aliño, López, & Navarro (2006), y la veremos como una etapa en la vida del ser humano en la que ocurren cambios biológicos significativos; tanto cuantitativos como cualitativos, los que trascienden a todas las demás dimensiones del hombre; psicológico, social o moral.

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 (Aliño, López, & Navarro, 2006, p.3).

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.

2.2 Cambios Físicos

Una vez definida la adolescencia, podemos exponer que tanto en los hombres como en las mujeres, se desencadenan cambios hormonales y físicos que causan una serie de cambios psicológicos y sociales, que luego detallaremos. Para nuestro caso, nos centraremos en aquellos procesos de cambios que experimenta el género masculino asociados al deporte.

Como lo expone León (2000), se restituye la producción de testosterona por parte de los testículos, produciendo un incremento en el anabolismo proteico, muscular, óseo y en otras partes del cuerpo.

Por otro lado, Zurita (2009) menciona que el incremento en la secreción de las hormonas gonadatropas, ocasionaría una serie de cambios físicos en la composición corporal de ambos sexos. En los hombres, las hormonas andrógenas producen un aumento del tejido libre de grasa y en las mujeres, el aumento de estrógenos ocasionarían acumulación 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 el sexo opuesto. 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 Zurita (2009), a mayor tamaño existe una mayor capacidad de potencia.

Con esto podemos hacer referencia al VO₂ máximo. 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 menos elevada, un mayor volumen sistólico y un pulso de oxígeno mayor, en los hombres que en las mujeres) 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%) y una mayor cantidad de hemoglobina (aproximadamente 15%) (Zurita, 2009).

Otro punto a destacar son las medidas antropométricas. Según lo expone León (2000), se experimenta un marcado cambio durante la pubertad. En el caso de los varones, mientras mayor sea el tamaño de los hombros, da como resultado un mayor desarrollo de la fuerza en el miembro superior. Mientras que en las mujeres, un mayor perímetro de caderas 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.

2.3 Cambios emocionales

A nivel psico-emocional los adolescentes sufren lo denominado “conciencia interiorizante” (García, 2009), lo que se refiere a un conflicto entre su interior y exterior, en donde ambas partes interactúan permitiéndole al individuo descubrir su nuevo “yo”, llevándolo a reflexionar sobre sí mismo y sobre el mundo que lo rodea.

Logrando a lo largo de este proceso la construcción de su personalidad definitiva y la maduración personal, es decir, inicia el proceso de búsqueda y formación de su identidad.

El adolescente inmaduro pero con ansias de obtener su reafirmación personal, autonomía y reconocimiento social está, a menudo, en el filo de la navaja, de tal manera que puede desencantarse por un lado u otro. (Olivera, 2005, p.2).

Este proceso produce en el sujeto diferentes reacciones. Una de estas es el cuidado físico y estético, el que los lleva a agudizar su cuidado personal, buscando que su imagen corporal agrade a sus pares, puesto que esta aceptación incide en su autoestima, aspecto muy importante y de especial cuidado en esta etapa, ya que puede marcar al individuo de forma permanente. Es en este momento de su vida, en el que el auto-concepto y autoestima alcanzado y construido por el niño, es el que permite conocer el nivel de bienestar psicológico que este posee. Permittiéndonos de esta forma entender y dar respuesta al porqué de sus conductas.

Referente a los sentimientos y emociones, se caracterizan por que estos se les manifiestan de forma contradictoria y abundante. A pesar de presentar una gran sensibilidad y energía, estas se condicionan por una permanente inestabilidad emocional (Olivera, 2005), llevándolos de esta forma a experimentar varios sentimientos de forma simultánea. En este ámbito se caracterizan por las expresiones insolentes, los cambios de ánimo y humor, actitudes contradictorias, entre otras, las

que reflejan lo que señalábamos anteriormente como una lucha entre la imagen que transmite a la sociedad y la que ellos internamente tienen de ellos mismos.

En esta etapa, la más conflictiva por rendimiento, comportamiento y conflictividad general, se gesta una rebeldía familiar y social y se empieza a abandonar ciertos hábitos y prácticas de la infancia, como la práctica deportiva, las creencias religiosas (si estuviesen implantadas previamente) o, en algunos casos, la aplicación en los estudios...
(Olivera, 2005, p.1).

Es en esta etapa por tanto, donde el niño necesita de un tercero para apoyarse. Por lo general las figuras de sus progenitores se encuentran en crisis, por lo que buscan una figura que los sustituya (amigo, educador, entrenador), apoyándolos y entendiéndolos más de lo que ellos mismos se entienden, puesto que es en este momento cuando comienzan a desligarse de sus padres (liberación de la autoridad), exteriorizando sus sentimientos y afectos fuera del núcleo familiar.

Según Pierón (2007) en esta etapa de crecimiento denominada adolescencia, son muchos los cambios por los que pasan y experimentan los jóvenes. Tengamos en cuenta que la actividad física se aprende y se conserva conociendo los beneficios que trae consigo, los que pueden incentivar a los niños, tanto físicamente, para lograr una mejor apariencia, por ende una pérdida de peso corporal; o psicológica y emocionalmente con sentimientos de placer y satisfacción dependiendo de los objetivos personales. Emocionalmente la motivación de realizar actividad física, para los niños, es un gatillante de vital importancia, tanto en clases de educación física como en su tiempo libre. La motivación puede ser favorable en la participación. Esto es determinado según factores tales como: la percepción e intención del ejercicio, conocer los beneficios que traería, las limitaciones que tienen los niños para hacer una tarea física, los problemas de autoestima, de humor o agobio. Esto va muy relacionado a la influencia que ejerce el grupo social, puesto que si sus compañeros o

amigos están motivados con la realización de actividad física, se verá afectada su participación.

Esto ocurre de manera diversa dependiendo del país en que viven, ya que en varios de estos, las personas sedentarias no consideran la necesidad de incrementar su práctica física, mientras que en los países donde la existencia de personas activas es muy alta, muchos consideran que deberían aún ser más activos. Como dice Pierón (2007), en Finlandia y Suecia, donde la prevalencia de actividad física es muy alta, las personas piensan que sería necesario aumentar su nivel de actividad física. En Portugal y Bélgica los inactivos piensan ser suficientemente activos y sin necesidad de producir aumento o promover mayormente la actividad física.

3. Factores externos

Dentro de estos encontramos distintos componentes que influyen de manera externa en la práctica o disminución de actividad física por parte de los adolescentes en la actualidad. A continuación expondremos estos distintos componentes. Según las clasificaciones de Ruano, I. y Serra, M. (1997), logramos clasificar los factores externos que influyen en la práctica deportiva; éstos incluyen temas que queremos abordar, como lo son, en primer lugar, la motivación o desmotivación que los familiares generan sobre los adolescentes a la hora de practicar actividad física.

El segundo es identificar de qué manera influye el recinto educacional (ya sea este particular pagado o subvencionado) en la práctica de actividad física sobre los adolescentes investigados. El tercero, las instituciones deportivas, es decir, instituciones que no pertenecen a la escuela donde se practica actividad física y a las cuales los jóvenes pueden asistir. Y finalmente un cuarto elemento que hace referencia al entorno de residencia, ya que influye de gran manera en la práctica de actividad física.

3.1 Familia

Por parte de la mayoría de los familiares existe un desinterés generalizado hacia la práctica deportiva. Los padres en general opinan que es más importante dedicarle tiempo al estudio que a la práctica de actividad física. Junto con esto, nos encontramos que existe poca comunicación entre los padres y el profesor de educación física; con esto queremos decir que, por ejemplo, si a un pupilo le va mal en matemáticas, el apoderado pedirá una hora con el profesor de matemáticas para exigir una respuesta acerca del mal rendimiento del hijo; en cambio si este mismo caso se repite en la clase de educación física, el padre no repetirá el mismo comportamiento. Muchas veces los padres manejan poca información de los beneficios de la actividad física. Según Moreno y Cols (1997) los hijos de los padres que practican deporte valoran más la asignatura de Educación Física y a sus profesores.

Según Mur de Frenne, L., Fleta, J., Garagorri, J., Moreno, L. Bueno, M (1997), tanto el ejercicio moderado como intenso lo practican los de mayor nivel socioeconómico, y por otro lado, la permanencia frente al televisor es mayor en la categoría socioeconómica menor.

Otro punto de conexión entre las clases de educación física y las familias hace referencia a la ocupación que tienen sus padres.

Los trabajadores con jornada de trabajo más larga tienen más probabilidad de ser físicamente inactivos y mostró que la prevalencia de inactividad física es mayor entre los trabajadores no manuales. (Nobajas, 2010, p.26)

3.2 Escuela

En este punto veremos de qué manera influye la escuela sobre la práctica deportiva de los niños. Para esto debemos entender que existen dos tipos de

establecimientos, el particular subvencionado y el particular pagado, que definiremos más adelante. Aquí queremos hacer énfasis en el papel de las actividades extra-escolares. Estas se encuentran en mayor medida en colegios con mayores ingresos; esto no quiere decir que los colegios de bajos recursos no cuenten con actividades fuera del horario de clases, pero sí a que se ven limitados por el centro escolar y su nivel de ingreso. Estas actividades ayudan a la aproximación de los alumnos al deporte y a la creación de hábitos para realizar actividad física.

También nos enfocaremos en el centro escolar. En este punto se toma en cuenta, la infraestructura del colegio, el profesorado, los compañeros, entre otros. Los centros privados por lo común suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los institutos subvencionados.

3.3 Instituciones

En este punto haremos referencia a todas las instituciones no pertenecientes al complejo educacional o a aquellos espacios físicos, donde los adolescentes pueden asistir para practicar algún deporte de su interés.

Bajo este punto vemos que hoy en día van en disminución los espacios verdes dentro de las ciudades, y en aumento el flujo de vehículos, generando en los padres inseguridad y sobreprotección hacia sus hijos.

La proximidad y el acceso a instalaciones deportivas y de recreo es menor en los habitantes de las áreas socio-económicamente más deprimidas que en los habitantes de las áreas más ricas (Nobajas, 2010, p.30).

A su vez, encontramos actividades y programas que las municipalidades poseen. Estos buscan promover el ejercicio y la práctica deportiva en la adolescencia, pero, existe un problema de desconocimiento y falta de información acerca de dichos programas.

3.4 Entorno de residencia

La real Academia Española en su edición número 22º define “entorno” como *ambiente, lo que rodea y conjunto de puntos vecinos a otro*. Por otro lado define “residencia” como *lugar en que se reside* y a su vez “reside” a *estar establecido en un lugar*; una vez definidos estos términos, podemos referirnos a otro punto importante dentro de esta investigación, el cual es el entorno de residencia. Entenderemos por tanto al entorno de residencia como el ambiente que rodea el lugar donde se vive.

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 tiene 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 (Sepúlveda, 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. Solo 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. Sin embargo, esas posibles relaciones no han sido analizadas específicamente en barrios o sectores de la comuna de Santiago en Chile.

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 induciría de cierto modo a que las personas se sintieran inseguras al salir a la calle a

realizar algún tipo de actividad física. Como señala Hume, Ball, & Salmon, (2006) el entorno urbano de la mayoría de las ciudades modernas podría dificultar el uso del espacio público y disminuir la seguridad para jugar en la calle.

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

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. (Gutiérrez, Martínez, & García, 2013, p.6)

CAPÍTULO III. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Contextualización del estudio

Esta investigación se realizará en dos colegios con características diferentes, ambos ubicados en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile. Esto se debe a la relación que existe entre dos de nuestros investigadores que se encuentran realizando su práctica profesional en ellos. Por otro lado, se eligieron dichos establecimientos, ya que uno es particular subvencionado y el otro particular pagado, lo cual creemos que debería marcar una diferencia significativa en los resultados de nuestra investigación.

El objetivo de recolectar información en dos establecimientos se debe a la diferencia socioeconómica que existe entre estos. Uno de estos colegios es un establecimiento particular subvencionado, es decir recibe apoyo económico por parte del Estado para financiar la colegiatura de sus alumnos. El otro establecimiento elegido corresponde a un colegio particular, el que no recibe apoyo del Estado para su financiamiento, siendo por este motivo, un colegio al que su acceso está determinado por los precios de su colegiatura y matrícula, teniendo por tanto un costo más elevado.

Por otro lado, según Jorge Quiroz y Rómulo Chumacero (1997), en Chile, la educación tiene problemas en cuanto a su efectividad. No solo se diferencia por el tipo de financiamiento, sino que también existe un bajo rendimiento escolar y logro educacional que se da principalmente en los establecimientos subvencionados, mientras que en los colegios particulares se dan mejores resultados escolares.

Según resultados de las pruebas SIMCE para 1995, los alumnos de octavo año lograron solo la mitad de los objetivos pedagógicos en matemáticas y castellano (55% los municipalizados y 61% los particulares

subvencionados). A diferencia de este desempeño, los colegios particulares tenían un logro de un 75% (Quiroz J., Chumacero R., 1997, p.3).

El fin de la investigación es poder examinar y observar los distintos comportamientos de los alumnos en ambos establecimientos, verificando si existe un aumento o disminución de actividad física en la adolescencia masculina.

La muestra que utilizaremos serán alumnos de séptimo básico de los establecimientos mencionados anteriormente, esto se debe a que según Amigó, Barangé, Dura, Gallardet, Ibáñez, González, Albert, Puig, Casasa (2004), el período de inicio de la pubertad en las niñas es entre los 10 y 12 años, a diferencia del de hombres que es entre los 12 y 14 años. Esperando que todos los alumnos estén cursando la adolescencia establecimos el rango de edad de 12 a 14 años para recolectar la información.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General:

- Comprender los factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de actividad física durante la adolescencia masculina.

2.2 Objetivos Específicos:

- Determinar de qué manera el entorno de residencia y contexto educacional influyen en la práctica de actividad física durante la adolescencia masculina.

- Analizar los cambios hormonales, físicos y emocionales, propios de la adolescencia masculina en relación con la práctica de actividad física.

- Entender de qué manera influye el tipo de establecimiento educacional en la práctica actividad física durante la adolescencia masculina.

3. Supuesto de investigación

3.1 General:

- Consideramos que los cambios en las medidas antropométricas/composición corporal y capacidades del mismo individuo, como también el entorno de residencia y contexto educacional tanto curricular, como extracurricular, son factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de actividad física, durante la adolescencia masculina.

3.2 Específicos:

- El entorno de residencia y contexto educacional, tanto curricular como extracurricular, son los factores socioeconómicos que influyen en la práctica de actividad física, durante la adolescencia masculina.

Para complementar este supuesto nos encontramos con el estudio de Nobajas (2010), quien señala que existe una amplia relación entre la práctica o no práctica deportiva y el nivel socioeconómico de los individuos, indicando que, las personas que más realizan actividad física en sus tiempos libres son aquellas con mayores ingresos económicos.

- Los cambios hormonales, físicos y emocionales, influyen directamente en la disminución de la práctica de actividad física en la adolescencia masculina, tal como señala Zurita:

En la pubertad, las composiciones corporales de los sexos comienzan a diferenciarse notablemente, principalmente por causa de cambios endocrinos. Debido a las influencias del estrógeno y de la testosterona, la composición corporal comienza a cambiar notablemente. (Zurita 2009, p.3).

Junto con esto García (2009) indica que para lograr un cambio en los jóvenes y para que estos sean activos, es necesario influir de manera directa en su autoestima,

y para esto, primero hay que favorecer su auto conocimiento, para que conozcan tanto sus oportunidades como limitaciones.

Velásquez (2006), a su vez, menciona que los factores psicológicos y emocionales tienen un gran énfasis en lo que es la motivación para poder realizar actividad física. Además, menciona que existe una gran influencia entre las emociones sobre la práctica deportiva.

- El tipo de establecimiento educacional (socioeconómico) incide de forma directamente proporcional con la práctica de actividad física en la adolescencia masculina.

Los centros privados o concertados, por lo común, suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los institutos públicos. (Estrada, Cruz, Aguirre, 2010, p.135).

Esto podría traducirse en que los alumnos que asisten a colegios privados tienen acceso a mejores instalaciones deportivas, lo que conllevaría a un fácil acercamiento a la práctica de actividad física. Puesto que el hecho de tener una cantidad mayor de instalaciones deportivas, permite impartir una mayor cantidad de deportes, lo que a su vez permitiría que aumente la cantidad de alumnos que practican estas actividades.

Por otra parte Estrada, Cruz y Aguirre (2010), hacen énfasis en las manifestaciones del efecto diferencial de la clase social. Haciendo referencia a la insistencia del mandato paterno, la que en clases medias-altas se manifiestan con mayor fuerza. Los padres valoran y fomentan la participación de sus hijos en estas actividades.

Según Estrada, Cruz y Aguirre (2010), existe una clara relación, que es directamente proporcional, entre la clase social y la práctica deportiva; señalan

además que no solamente tiene que ver con el poder adquisitivo que tienen las familias con mayores ingresos, sino que también en la permanente insistencia que tienen los padres con sus hijos/as, que finalmente promueve la práctica deportiva en ellos.

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

1. Fundamentación de la metodología

La investigación cualitativa es el método más adecuado para desarrollar nuestra investigación, debido a que se basa en un proceso inductivo, por medio del cual, se realiza una exploración y descubrimiento necesarios para obtener las opiniones, puntos de vista de los adolescentes, para que así durante el proceso de interpretación puedan surgir nuevas preguntas de investigación. En esta se evalúa el proceso natural de los sucesos ocurridos, sin interferir en los factores que afectan esta realidad.

Este estudio corresponde a una investigación de tipo interpretativo-explicativo puesto que busca explicar una parte de la realidad educativa a partir de la interpretación de la percepción de sus protagonistas. Es decir, busca una respuesta de las causas de dichos fenómenos físicos o sociales observados. Su interés por tanto, como lo indica su nombre, se centra en explicar el motivo por el cual se genera este fenómeno, y las condiciones en las que se manifiesta. (Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P., 2006).

2. Muestra

La muestra que utilizamos es de tipo intencional, porque selecciona los participantes en función del establecimiento educacional, edad y sexo. Con esta muestra primamos la profundidad y la calidad de la información y no la cantidad ni la estandarización de ésta. A su vez, se preocupa del análisis de valores, significados y comportamientos del grupo social investigado. Además, se utilizaran alumnos de dos colegios con características diferentes como es mencionado en los capítulos anteriores.

El universo está compuesto por alumnos de 7mo y 8vo básico que se encuentran en el período de la adolescencia. Pertenecientes a dos colegios ubicados en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile, por lo que la investigación debe centrarse en los rangos de 12 a 14 años de edad de los alumnos, para verificar si existen o no cambios de algún índole en esta etapa de la vida.

El espacio físico que utilizaremos para nuestra investigación son dos centros educativos, ambos ubicados en la comuna de las Condes, Santiago de Chile. Se aplicará una entrevista a 8 alumnos por nivel de cada colegio.

La muestra utilizada hace referencia a los alumnos de los colegios anteriormente señalados, del rango etario entre 12 y 14 años, seleccionados al azar. Las variables que consideramos son:

- Sexo.
- Edad.
- Colegio.
- Dependencia educacional (tipo de colegio).

3. Elección del instrumento de investigación.

El instrumento a utilizar para la recolección de datos en esta investigación, será una entrevista semi-estructurada, la cual busca profundizar en el tema, para comprobar si existe un aumento o disminución en la práctica de actividad física durante la adolescencia. En este tipo de instrumento de investigación, es el entrevistador quien guía la conversación, puesto que éste tendrá la libertad de incluir preguntas adicionales a la entrevista, para precisar conceptos u obtener más información sobre temas deseados.

Además realizamos un **pilotaje** que servirá para validar y practicar las preguntas a utilizar, corrigiendo o modificando los ítems y su formulación para

obtener la mayor cantidad de información. Estas corresponderán a las primeras 5 entrevistas aplicadas, las cuales serán utilizadas también para mejorar nuestra práctica como entrevistadores. Una vez aplicadas estas entrevistas de pilotaje, construiremos las nuevas y mejoradas preguntas de investigación.

Todas las entrevistas transcritas serán adjuntadas en **ANEXOS**.

4. Unidades de análisis.

A) Actividad Física

Hace referencia a la percepción sobre el aumento o la disminución de la actividad física realizada por los adolescentes. Busca conocer la información que los alumnos manejan sobre esta práctica deportiva, tanto sobre el significado de esta, como de sus beneficios.

B) Factores internos

B.1 Percepción sobre los cambios físicos

B.1.1 Percepción sobre los cambios físicos no visibles

Se refiere a la percepción sobre todos los cambios que no son fáciles de detectar a simple vista, sino que son cambios subjetivos de cada persona, por ejemplo el cansancio y el estrés.

B.1.2 Percepción sobre los cambios físicos visibles

Corresponde a la percepción sobre el aumento o disminución de la masa muscular, de la grasa corporal, aumento de la fuerza, cambio de voz y crecimiento del vello corporal.

B.2 Percepción sobre los cambios emocionales

B.2.1 Motivación personal para realizar actividad física

Hace referencia a los distintos motivos o factores que inciden en su motivación para realizar actividad física. Ya sean cambios corporales, relación con la belleza física y relación a la salud.

B.2.2 Sentimientos y emociones que presentan al realizar actividad física

Se refiere a todos los sentimientos que se pueden llegar a experimentar al momento de realizar actividad física y deporte. Algunos de estos pueden ser: placer, satisfacción, aburrimiento, flojera, alegría y conformidad.

C) Factores externos

C.1 Familia

Percepción sobre el grado de influencia que ejerce la familia en la promoción y práctica de actividad física, es decir, la forma en la que los familiares intervienen en la práctica deportiva de los adolescentes. Sumado a esto, se busca conocer la participación deportiva de los padres, de forma independiente y como grupo familiar

C.2 Escuela

Visión sobre el deporte en su colegio, se refiere a la forma en la que el colegio se desarrolla en el área deportiva, la cantidad de deportes existentes, la difusión de estos, infraestructura adecuada y calidad de profesores.

C.3 Instituciones

C.3.1 Oportunidades deportivas

Se refiere al acceso que tienen los adolescentes a diferentes instituciones, como inscribirse en un club deportivo y pertenecer a la rama de alguna institución deportiva.

C.3.2 Área de residencia

Hace referencia a los diferentes factores que inciden en la práctica de deporte en el área en donde viven, ya sea disposición de espacios abiertos, seguridad, infraestructura y contaminación.

5. Proceso de transcripción y análisis de la información.

Para desarrollar el análisis de esta investigación, se transcribieron todas las entrevistas realizadas en ambas instituciones educacionales. Para esto se estableció un formato específico, en donde “E” representa al Entrevistador, “H1, H2, H3 Y H4” representan hombres de 8vo básico, “H11, H22, H33 Y H44” a hombres de 7mo básico, todos estos pertenecientes al establecimiento educacional de carácter particular pagado. De forma paralela, “V1, V2, V3 Y V4” representan varones de 8vo básico, mientras que “V11, V22, V33 y V44” a varones de 7mo básico, todos pertenecientes al establecimiento particular subvencionado.

Normas de transcripción

Cuando utilizamos “(0,5)” nos referimos a silencios de 5 segundos o más. reemplazando este “5” por los segundos que el entrevistado tarda en responder. Las “hhhhh” se utilizan cuando los entrevistados emiten sonidos como por ejemplo: “mmm...”, “eeh”, o similares. La cantidad de “h” transcritas están determinadas por su duración. Cuando los entrevistados no terminan una palabra, usamos la modalidad de escribirla completa, subrayando lo que el entrevistado no mencionó. Utilizamos paréntesis cuando no se entiende la palabra o cuando hay ruidos que impiden su comprensión.

Codificación

Posteriormente fueron codificadas, aplicando colores por código para facilitar su análisis comparativo. A su vez se aplicó el formato de Negrita al texto en el cual se

hablaba específicamente las unidades de análisis siendo de gran utilidad al momento de analizar. Ambas estrategias mencionadas anteriormente, fueron construidas con el fin de facilitar el rastreo de la información y su posterior análisis. El trabajo realizado puede ser revisado en la sección de anexos.

A continuación se presentan las unidades de análisis con sus respectivos colores, de forma que pueda seguirse la lógica del análisis en las entrevistas transcritas, disponible en los **ANEXOS**:

Actividad Física

Cambios físicos no visibles

Cambios físicos visibles

Motivación

Sentimientos y emociones

Familia

Escuela

Instituciones

Residencia

CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación expondremos el análisis los datos obtenidos de las entrevistas realizadas anteriormente. Pondremos en relación ambas instituciones sobre cada una de las variables de análisis estudiadas.

1. Apreciación de la actividad física y horas realizadas por parte de los adolescentes.

Al analizar las respuestas obtenidas, se pudo detectar que los alumnos del colegio particular, en su mayoría, tienen una idea similar de lo que significa la actividad física, coincidiendo en que el término “actividad física” se refiere a moverse, ejercitarse, hacer deporte y que es una manera de poner el cuerpo en forma, haciendo alusión a tener un cuerpo saludable.

La actividad física es como hacer harto ejercicio, así como elongar y como ponerse en forma, y el deporte es, para mi es, como una forma de entretenerme. (H3:8vo/Colegio particular pagado)

Un ejercicio que te ayude a estar en forma, a estar saludable, eso. (H11:7mo/Colegio particular pagado)

Mientras que en el colegio subvencionado se puede notar una variedad más amplia en cuanto a sus respuestas, haciendo alusión a lo que actividad física en sí significa, a lo que ayuda y lo que esto conlleva.

La actividad física es el esfuerzo que uno hace con los músculos, el deporte es todo lo que haga de actividad física. (V22:7mo/Colegio particular subvencionado)

Una ayuda para el cuerpo. (V44:7mo/Colegio particular subvencionado)

Algo como para apoyar a nuestro cuerpo a que no sea maltratado, o ayudar al cuerpo a que no envejezca tan rápido. (V3:8vo/Colegio particular subvencionado)

Según lo investigado, sabemos que la actividad física es un conjunto de movimientos producidos por los músculos esqueléticos del cuerpo que producen un gasto de energía, mayor a la tasa de metabolismo basal. Si comparamos esta definición con lo expuesto por los alumnos de ambos colegios, los pertenecientes al colegio subvencionado, al tener una variedad más amplia, se acercan más a esta definición ya que lo relacionan directamente con el comportamiento muscular.

En el colegio particular pagado se realizan mínimo 6 horas pedagógicas de actividad física durante la semana, mientras que en el colegio particular subvencionado solo tienen 2 horas pedagógicas semanales. A esto le sumamos las horas que realizan en instituciones deportivas (extraescolares).

Actividad Física a la semana:

4 horas de educación física. (V3:8vo/Colegio particular subvencionado)

6 horas. (V22:7mo/Colegio particular subvencionado)

12 horas. (H22:7mo/Colegio particular pagado)

13 horas. (H11:7mo/Colegio particular pagado)

Con respecto a la cantidad de horas de actividad física que practican los alumnos, se puede notar que en el colegio particular pagado se realiza un mayor número de horas de actividad física que en el colegio subvencionado. Gracias a esto podemos notar que a pesar de que el colegio particular pagado tiene más horas, sus estudiantes no demuestran mayor profundidad en sus concepciones.

2. Factores internos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física.

2.1 Percepción de los cambios físicos visibles según los adolescentes en relación a la práctica de actividad física:

Al analizar las respuestas de los alumnos, en ambos colegios, se aprecian poco dominio y conocimiento del significado de cambio físico, incluso en algunos casos, solo se nombran ejemplos cuando el entrevistador lo guía con respuestas, en donde se menciona, el crecimiento del cuerpo y la altura.

A: Ya, ¿Qué es para ti un cambio físico?

H3: ¿Cómo? O sea (0,6), como así como pasar, no sé, ¿cómo?

A: Cambio físico, por ejemplo, ¿notaste que estas más alto?

H3: Ah, eh, sí, ¿Cómo me siento, así como algo bacán o algo así o cómo?

A: No, como un cambio físico, como por ejemplo la altura o más pelos en las piernas.

H3: No sé, es algo raro porque es como raro que te empiecen a salir cosas y empiecen a crecer, y o sea es normal pero no sé. (H3:8vo/Colegio particular pagado)

Tener más resistencia, tener músculos, crecer físicamente; Los brazos y la espalda crecieron. (V11:7mo/Colegio particular subvencionado).

En ambos registros de los establecimientos educacionales, los alumnos se sienten conformes y con ventajas de haber experimentado estos cambios físicos en sus cuerpos, ya que gracias a ellos se les facilita la práctica de distintos deportes, señalan que se vuelven más fuertes y ágiles facilitándoles las tareas, por lo que se sienten con cierta motivación personal para continuar con el deporte o actividad física. Esto se debe a lo que expone León (2000), en relación a las medidas antropométricas, específicamente a la fuerza muscular, en donde se indica que

mientras mayor sea el tamaño de los hombros, mayor será el desarrollo de la fuerza en el tren superior.

... a la hora de saltar o a la hora de ir al choque en el fútbol me felicita, me facilita, Ventajas, Aumenta mi fuerza y siento mi cuerpo más pesado.
(V11:7mo/ Colegio particular subvencionado).

Al contrario, una desventaja encontrada, hace referencia a la “flojera”, puesto que mencionan volverse más flojos porque les cuesta controlar su cuerpo a causa de las nuevas dimensiones en sus extremidades, desmotivándolos a la hora de realizar una tarea física. Esto puede deberse a que las horas de práctica de actividad física en el colegio particular pagado, son más del triple de las que se realizan en el establecimiento educacional de carácter municipal. Es por esto que creemos que la base de patrones motores, puede incidir en que sean más débiles en este ámbito, que los alumnos del establecimiento particular pagado, lo que puede generar que al crecer físicamente, sea de mayor dificultad la adaptación a este nuevo cuerpo, puesto que se encuentran desde pequeños menos preparados para afrontar este cambio.

Me da flojera, mucha más flojera. Que te estay adaptando como a un cuerpo nuevo, las patas largas, más masa entonces te cuesta moverte y te da lata.
(V33:7mo/ Colegio particular subvencionado)

2.2 Percepción de los cambios físicos no visibles, por parte de los adolescentes, con respecto a la práctica de actividad física en relación a años anteriores:

Con respecto al cansancio, pudimos darnos cuentas que en el colegio particular subvencionado, la mayoría de los alumnos indicó tener cambios respecto a este, mencionando estar más cansado en relación a los años anteriores.

Ahora me canso más que antes. (V1:8vo/Colegio particular subvencionado)

Ahora me dan puntadas todos los días y me dan tirones y me canso más.
(V2:8vo/Colegio particular subvencionado)

Mientras que en el colegio particular pagado, no se ve un patrón común entre los alumnos, si no que sus respuestas son variadas. Observamos que la mitad de los alumnos no notaron ningún cambio en relación al cansancio a años anteriores, mientras que la otra mitad indicó haber tenido mejoras a la hora de hacer ejercicios en relación a su resistencia física.

¿Percibes algún cambio, en términos de cansancio, durante y después de realizar actividad física en relación a los años anteriores?
Hhh, no realmente. (H44:7mo/Colegio particular pagado)

Esto puede deberse a que la cantidad de horas destinadas a la práctica de actividad física es mayor en el establecimiento particular pagado, por lo que los alumnos presentan eficiencia en la utilización del oxígeno, tal como lo menciona Carrasco (2002), mejora la función cardiovascular; reduce la frecuencia cardíaca en reposo y mejora la respuesta al ejercicio, aportando de esta forma en el aumento de la tolerancia ante la realización de actividad física.

2.3 Motivaciones para realizar actividad física:

En el colegio particular pagado, la mitad de los varones relaciona belleza física con actividad física. Dando a entender que es por un aumento de musculatura, esto se ve reflejado en la siguiente cita:

E: ¿Crees que existe alguna relación entre belleza física y el buen Estado físico?

H1: Si

E: ¿Cuál?

H1: Hhh, el cuerpo como que está más musculoso y cosas así.

(H1:8vo/Colegio particular pagado)

Por el otro lado, hablando del colegio particular subvencionado, la mayoría de los casos a excepción de dos, dicen que si existe una relación entre la belleza física y el buen Estado físico, haciendo alusión en general a la musculatura y fuerza. Solo dos casos mencionan que no creen que exista relación, sin dar razón alguna.

V22: No, no hay relación (V22: 7mo/Colegio particular subvencionado)

V3: no, no creo que haya relación. (V3: 7mo/Colegio particular subvencionado)

Respecto a la motivación, a esta edad es un gatillante para realizar actividad física de forma constante, esta puede ser favorable o no y está determinada por distintos factores como la percepción, intención del ejercicio, conocer sus beneficios, etc. Si analizamos las respuestas obtenidas por los alumnos del colegio particular subvencionado, encontramos que un 100% de los alumnos hombres se encuentran motivados, sus respuestas sobre el por qué varían, y van desde porque quieren ser mejores, porque tienen un ídolo o por pasar un rato con sus amigos. Todas estas respuestas se ven relacionadas con lo que conlleva la motivación a esta edad. Con respecto a los alumnos del colegio particular pagado encontramos respuestas parecidas, que en un 100% se encuentran motivados a realizar actividad física, solo que sus respuestas son menos extensas y en su mayoría relacionadas con estar sano y saludable, como se demuestra en la siguiente cita

E: ¿Cuáles son tus motivaciones o desmotivaciones para realizar actividad física?

H44: hhh, mis motivaciones son hhh, para tener un, para estar sano, para tener un cuerpo sano. (H44:7mo/Colegio particular pagado)

A diferencia del colegio particular pagado, todos los alumnos del colegio particular subvencionado realizan actividad física fuera del horario de clases. En el primero, solo la mitad de los entrevistados realiza ejercicio físico, y sus motivos son “olvidarse del colegio” o desestresarse, estar en forma o por realizarlo con la familia. En el segundo, principalmente lo hacen por entretenimiento, por estar al aire libre o influencias de videos, amigos o mejorar en sus respectivos deportes.

En ambos colegios los alumnos realizan actividad física fuera del horario de clases con los amigos. Los alumnos de los dos establecimientos hablan de hacerlo por entretenimiento o por practicar sus deportes favoritos con sus amigos. En el colegio particular pagado nombran andar en bicicleta, jugar fútbol y andar en skate, mientras que en el colegio particular subvencionado hablan de calistenia, gimnasio y fútbol.

Con mis compañeras y amigas vamos a la plaza a hacer actividad física y uso esas máquinas que están en la plaza. (D22:7mo/Colegio particular pagado)

2.4 Sentimientos y emociones experimentados por los adolescentes al realizar actividad física.

La mayoría de los entrevistados de ambos colegios, experimentan sentimientos y emociones positivas o que actúan como beneficio para su estado anímico (felicidad, entretenimiento, placer, satisfacción, relajación y libertad).

Normalmente los adolescentes presentan sentimientos y emociones contradictorios a lo largo de esta etapa. Sin embargo, al realizar actividad física los sentimientos experimentados por la gran mayoría de los entrevistados, nos permiten aventurarnos en la conclusión de que esta actividad les permite liberarse de los sentimientos negativos, encontrando un equilibrio en sus emociones.

Creemos que una pequeña cantidad de los alumnos entrevistados del colegio particular pagado, desconoce los términos tratados, puesto que en sus respuestas se pudieron encontrar términos que no hacen referencia a sentimientos o emociones, e incluso manifestaron desconocer sus reacciones. Esto podría deberse a que el alumno al momento de la entrevista, se sentía avergonzado, incómodo o presionado al conocer la relación del entrevistado con la actividad física (profesor).

Por otro lado, la mitad de los alumnos del colegio particular subvencionado expusieron que la práctica de actividad física les permitía des-estresarse. Mientras que una minoría planteó la rabia como uno de los sentimientos experimentados.

Entretención y placer. (H44:7mo/Colegio particular pagado)

Acelerado, hiperactivo, mejor que cuando no estoy haciendo actividad física.
(H3:8vo/Colegio particular pagado).

Alegría porque la paso bien. (V1:8vo/Colegio particular subvencionado)

Rabia cuando pierdo y pena cuando no me sale... (V2:8vo/Colegio particular subvencionado).

Estas respuestas se deben a que presentan una satisfacción personal, ya que al realizar ejercicio, despiertan componentes químicos que permiten eliminar toxinas, las que se traducen en sentimiento de relajación, liberándolos de sus preocupaciones.

3 Factores externos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física

3.1 Influencia el factor familia en la práctica de actividad física:

En los resultados de los alumnos de 7mo y 8vo básico del colegio particular pagado, la información obtenida entre sus entrevistados, fue muy similar en esta unidad de análisis. Todos los niños tienen 2 o más integrantes en la familia que realizan actividad física. Gracias a esto podemos deducir que en su totalidad corresponden a familias activas en términos deportivos.

En el establecimiento subvencionado por el contrario, la mayoría de los niños entrevistados mencionó no realizar actividad física junto a sus familias, puesto que sus integrantes no practicaban deportes. En todas las familias, dos o menos integrantes realizan algún tipo de actividad relacionada al deporte. Solo se encontró un caso en el que todos los integrantes de la familia realizan actividad física.

Gracias a la información anteriormente expuesta, podemos deducir, que las familias de los niños entrevistados en este establecimiento educacional, no son tan activas como las del colegio particular pagado, encontrándose incluso el caso de familias pasivas referentes a este ámbito.

Entre los deportes practicados como actividad familiar en el colegio particular pagado, destacan algunos como: fútbol, tenis, enduro, rugby y esquí en agua y nieve.

Mi papá hace enduro, mi mamá anda en bici y algunos tíos son atletas.
(H1:8vo/Colegio particular pagado).

Mientras que en el establecimiento particular con subvención del Estado, algunos de los deportes más destacados son: fútbol y correr.

Con estos resultados podemos deducir que para los padres del colegio particular pagado es de suma importancia la realización de actividad física, ya que constantemente, los incentivan a realizar alguna actividad relacionada al deporte, los apoyan llevándolos a sus partidos y practicando actividad física con ellos.

Me compran equipos buenos y cosas así. (H1:8vo/Colegio particular pagado).

Siempre me piden que vaya a andar en ski con ellos y además andamos siempre en ski en agua. (H2:8vo/Colegio particular pagado).

Coincidiendo con los antecedentes del establecimiento escolar de carácter subvencionado, podemos apreciar, que para los padres, también es muy importante que sus hijos realicen actividad física, ya que la mayoría los incentivan inscribiéndolos en talleres, acompañándolos a los torneos en los que participan, diciéndoles que son los mejores, o simplemente para controlar su peso. Referente a este tema, solo se encontró un caso en el que los padres lo incentivaban dependiendo de sus resultados académicos.

Depende mucho del año en que yo esté. Por ejemplo si me fue bien académicamente me apoyarían arto y si no me fue muy bien no me apoyarían. (V3:8vo/Colegio particular subvencionado).

No sé, me inscriben a talleres, de repente cuando tenemos un torneo o algo, siempre me van a ver. (V4:8vo/Colegio particular subvencionado).

Porque estoy un poco pasado del peso que debería tener. (V44:7mo/Colegio particular subvencionado).

En cuanto al factor socioeconómico, podemos ver que los padres del establecimiento educacional de carácter pagado, incentivan a sus hijos comprándoles equipamiento para que estén felices a la hora de realizar actividad física y permitiéndoles practicar deportes costosos. Por otro lado, en el establecimiento

subvencionado por el Estado, los padres incentivan a los niños a realizar actividad física utilizando formas más sencillas y menos costosas.

3.2 Relación del entorno socioeconómico en la realización de actividad física en la adolescencia, asociado al entorno de residencia, instituciones deportivas y escuela:

Es relevante destacar la importancia de investigar acerca del entorno de residencia de los alumnos de ambos colegios.

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 tiene 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. (Sepúlveda, 1998)

Al analizar las respuestas de las entrevistas pudimos notar que respecto al área de residencia, la gran mayoría de los alumnos del colegio particular pagado, coinciden en que tenían espacio para realizar actividad física, y que los utilizan. Por otro lado, los alumnos que no poseen este espacio para realizar actividad física, se las arreglan para ir a lugares en donde si existen, como por ejemplo, cerros o parques en los cuales hacer deporte.

E: ¿Tienes algún espacio para hacer actividad física en tu residencia? ¿Lo usas?

H1: No, tengo que irme a los cerros y cosas así.

E: Y, ¿qué actividades realizas en tu tiempo libre?

H1: Enduro y bici. (H1:8vo/Colegio particular pagado)

Pasa algo contrario en el colegio particular subvencionado. Ya que en pocos casos se menciona tener un espacio físico dentro de su casa, puesto que la mayoría de estos corresponden a lugares comunes, debiéndose principalmente a que viven en departamentos. Es por esto que utilizan gimnasios, plazas y canchas, o simplemente ven su pieza como un espacio en donde pueden realizar actividad física.

E: Ya ¿Tienes algún espacio para hacer actividad física en tu residencia?

H22: Si, en mi pieza, abajo, hh el parque

E: ¿Utilizas éstos espacio?

E: En tu casa ¿Tienes algún espacio para hacer actividad física en tu residencia?

V1: Hh, mi pieza

E: ¿Tu pieza? ¿Ahí hacer actividad física?

V1: Afirma. (V4: 8vo/Colegio particular subvencionado)

Esto nos demuestra que a pesar de poseer distintos espacios físicos, unos más accesibles que otros, en ambos establecimientos existe interés por realizar actividad física.

Dentro de su tiempo libre los alumnos del colegio particular pagado coinciden en que, la gran mayoría hace actividades deportivas (especialmente fútbol) y una minoría duerme, o utiliza aparatos electrónicos como televisión, computador, o teléfono para entretenerse.

E: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? En general, no solamente de deporte.

V44: Hh, jugar computador y al play y después hacer nada. (V44:7mo/Colegio particular subvencionado)

A diferencia del establecimiento particular pagado, los alumnos del colegio subvencionado por el Estado, coinciden en que no todos pueden realizar actividad

física constantemente, debido a que estos tiempos son destinados a estudios, dormir, ayudar en su casa, utilizar aparatos electrónicos. Sin embargo todos tienen la disposición y las ganas de practicar alguna actividad deportiva.

V22: Salgo a correr de repente, ando en bici, lo que si me gusta es ir a la plaza a andar en skate.

E: ¿Y eso lo haces todos los fines de semanas?

V22: No, no puedo

E: ¿Por qué?

V22: Porque tengo que hacer muchas cosas, estudiar, cuidar a mi hermano. (V22:7mo/Colegio particular subvencionado)

Todos estos resultados van de la mano a los tipo de colegio a los cuales entrevistamos, colegio particular pagado, ubicado en un sector privilegiado de la ciudad de Santiago, en donde sus alumnos residen en esta misma. Y un colegio particular subvencionado, ubicado en el mismo sector que el anteriormente señalado, diferenciándose del primero en el lugar de residencia de sus alumnos, puesto que estos viven en sectores más periféricos de la ciudad. Por esta misma razón, se investigó la opinión de los alumnos respecto a sus colegios.

Referente al establecimiento particular pagado, estos mencionan que les gusta asistir al colegio, ya que es en este lugar en donde se pueden encontrar con sus amigos y aprender cosas nuevas, por otro lado, la mayoría de los entrevistados del establecimiento particular subvencionado concuerdan con estas opiniones. Sin embargo, existe un grupo al que no le gusta asistir al colegio por el simple hecho de levantarse temprano.

Con respecto a la amistad que establecen con sus compañeros, ambos mencionan que poseen una buena relación con sus pares dentro del establecimiento. A pesar de esto, los niños del colegio particular pagado tienen la costumbre de

juntarse con sus compañeros fuera del horario de clases, mientras que en el subvencionado esto no ocurre.

Bueno, me da lata levantar me temprano, las clases, pero en el colegio uno aprende mucho, estas con tus amigos, lo pasas muy bien, en general tú te formas en el colegio, es tú segunda casa. (H11:7mo/Colegio particular pagado)

Sí, igual lo paso bien con mis compañeros. (V2:8vo/Colegio particular subvencionado)

En el colegio particular pagado la mayoría se manifiesta indiferente ante la clase de educación física, mientras que en el segundo establecimiento educacional, los niños expresan “pasarla bien”, que la clase es un aporte para ellos y que durante su realización se distraen. A su vez, ambos establecen una buena relación con su profesor de educación física, mencionando que los motiva a realizar deporte.

E: ¿Cómo te sientes en la clase de educación física?

H44: Hhh.. Me siento normal, tampoco me siento tan feliz o tan entretenido pero tampoco me quiero ir de la clase. (H44:7mo/Colegio particular pagado)

V22: Bien porque es más como más bien una distracción, porque es lo mismo que salir a jugar al patio pero con ciertas normas. (V22:7mo/Colegio particular subvencionado)

E: ¿Cómo describirías tu relación con tu profesor de educación física?

V44: Buena

E: ¿Por qué buena?

V44: Porque son buena onda e incentivan a hacer deporte más seguido (V44: 7mo/ Colegio particular subvencionado)

H3: Muy buena, porque él es como uno de los que más me motiva a hacer deporte. (H3: 8vo/Colegio particular pagado)

Como ya fue mencionado en capítulos anteriores, el papel de las actividades extra-escolares juega un rol muy importante. Éstas, se encuentran en mayor medida en colegios con mayores ingresos; esto no quiere decir que los colegios de bajos recursos no cuenten con actividades fuera del horario de clases, pero sí a que se ven limitados por el centro escolar. Estas actividades ayudan a la aproximación de los alumnos al deporte y a la creación de hábitos respecto a la realización de actividad física.

El centro escolar toma en cuenta, la infraestructura del colegio, el profesorado, entre otros. Los centros privados por lo común suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los institutos subvencionados.

Con relación a lo recién mencionado, los alumnos entrevistados en el colegio particular pagado, describen que se dividen en 3 deportes anuales (uno por trimestre), manifestando molestia al no presentarse cambios o innovación de actividades. A pesar de esto, exponen la existencia de variados deportes que puede practicar gracias a los talleres extra programáticos. En el colegio subvencionado por el Estado, a su vez, los alumnos mencionan poseer pocas opciones dentro de la clase de educación física, nombrando el fútbol, el básquetbol o el hándbol, como algunos ejemplos. En lo relacionado a los talleres existentes en el colegio, solo señalan la existencia del básquetbol masculino y fútbol femenino, manifestando sentirse desmotivados al no contar con más de una opción.

En términos generales, podemos descubrir que existe una molestia por parte de los alumnos hacia el colegio, algunos motivos son la prohibición de jugar fútbol en los recreos, y el no contar con más de una opción de taller deportivo.

E: ¿Qué significa para ti el deporte y la actividad física en tu colegio?

¿Tienen varias opciones para practicar diferentes deportes, cuáles?

H4: Sí, nosotros nos dividimos en el semestre en atletismo, fútbol, rugby y en educación física vamos a empezar con un deporte mixto. (H4:8vo/Colegio particular pagado)

V1: No, no tenemos muchas opciones en verdad

E: ¿No tienen talleres?

V1: Si taller sí, pero como que no hay fútbol para hombres

E: Te gustaría que hubiera fútbol

V1: Si, u otros deportes, porque hay puro básquet.

E: Ah, en serio, ¿eso es solo para hombres o para mujeres?

V1: Básquetbol para hombres y fútbol para mujeres. (V1:8vo/Colegio particular subvencionado)

En los alumnos del colegio particular se encontró que la mayoría de los entrevistados no pertenece actualmente a una institución deportiva. A su vez, casi la totalidad de estos manifiestan deseos de participar en alguna de ellas.

Por otro lado, las instituciones son aquellas que no pertenecen al complejo educacional o espacios físicos, donde los adolescentes pueden asistir para practicar algún deporte de su interés. Bajo este punto vemos que hoy en día van en disminución los espacios verdes dentro de las ciudades, mientras que el flujo vehicular va en aumento, ocasionando una sobreprotección por parte de los padres hacia sus hijos, debido a la inseguridad que esto les genera. También encontramos actividades y programas que las municipalidades poseen, estos buscan promover el ejercicio y la práctica deportiva en la adolescencia, pero existe un problema de desconocimiento y falta de información sobre programas.

Al preguntarles a los alumnos del colegio particular, si conocían alguna institución deportiva, la mayoría de los niños pudo nombrar algún ejemplo,

encontrándose también el caso de un estudiante que manifestó no conocer ninguna (no manejar información), sin embargo al continuar con la entrevista, pudimos percatarnos que nombraba algunos ejemplos, llevándonos por tanto a pensar que lo que desconoce es más bien el significado del término “institución deportiva” y no ejemplos de estas. Llevándonos por tanto a pensar que la totalidad de los entrevistados entiende el término y conoce algún ejemplo.

No conozco, si me gustaría inscribirme en san Carlos. (H4:8vo/Colegio particular pagado)

La mayoría de los niños del colegio subvencionado, nombra instituciones deportivas de carácter municipal, siendo la más repetida la Municipalidad de la comuna en la que se encuentra su establecimiento educacional, Las Condes.

V22: En la municipalidad de Las condes

E: ¿Te gustaría inscribirte?

V22: Ya estoy inscrito

E: ya buena, ¿en qué?

V22: En fútbol. (V22:7mo/Colegio particular subvencionado)

E: ¿No? ¿No conoces ninguna institución fuera del colegio, en la que te puedas inscribir?

V4: No, solo voy a la municipalidad, estoy inscrito ahí.

E: En la municipalidad... ¿Y por qué te inscribiste?

V4: Para jugar, me gusta el deporte. (V4:8vo/Colegio particular subvencionado)

V3: No, ahh si uno de Ñuñoa, que es de la municipalidad, me gustaría inscribirme pero no estoy porque no me he motivado mucho en eso, el problema es el costo del deporte, es muy caro. (V3:8vo/Colegio particular subvencionado)

La mitad de los alumnos entrevistados en el colegio particular subvencionado, forma parte de alguna institución o club deportivo, mientras que la mitad restante no lo hace. En contraste a esto, en el establecimiento particular pagado, la cantidad de alumnos inscritos representa la minoría entrevistada. Esto puede deberse a que tienen suficientes horas de actividad física y deporte en el colegio, siendo estas 7 horas a la semana, mientras que los alumnos del primer establecimiento señalado, solo cuentan con 2 horas. Dos de los alumnos del establecimiento con subvención del Estado, que no pertenecen a una institución deportiva, manifestaron deseos de querer inscribirse en una de estas. Mientras que el resto, expresó que los costos para hacerlo eran muy elevados.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

Existen distintos factores que afectan en la adolescencia masculina, como los cambios físicos, cambios emocionales, la familia, el entorno socioeconómico, el establecimiento educacional y el área de residencial, los que van a influir de manera directa sobre la práctica deportiva.

Para responder las preguntas de investigación que surgieron al inicio de este estudio, en primer lugar realizamos una búsqueda de información en la que se abordaron todos los factores anteriormente mencionados. Permittiéndonos construir un marco teórico en el que expusimos estos datos obtenidos. Posteriormente, creamos y aplicamos una entrevista a niños adolescentes de entre 12 a 14 años, de dos establecimientos con distintas características socioeconómicas, que nos permitiera obtener las respuestas de nuestras inquietudes. Finalmente, analizamos estos resultados, los cuales nos permitieron generar conclusiones en relación a nuestros objetivos de investigación.

En relación al objetivo general de nuestro estudio, que ha sido *comprender los factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de actividad física durante la adolescencia masculina*, podemos concluir que se sienten conformes con sus cambios físicos, siendo una de las principales ventajas, el crecimiento de la talla, la fuerza, y la agilidad, beneficiándolos en las actividades deportivas que realizan tanto dentro de los establecimientos, como de forma extracurricular.

El primero de los objetivos específicos fue *determinar de qué manera el entorno de residencia y contexto educacional influyen en la práctica de actividad física durante la adolescencia masculina*. En este sentido podemos indicar que los alumnos pertenecientes al establecimiento educacional subvencionado, son los que frecuentan utilizar los espacios públicos, para realizar actividad física fuera del colegio. Mientras que los alumnos del establecimiento educacional pagado, no tienen la necesidad de realizar actividad física de forma extracurricular, puesto que dentro

de esta institución escolar, las horas destinadas a la práctica deportiva, superan enormemente las establecidas en el colegio subvencionado por el Estado.

Respecto al objetivo de *analizar los cambios hormonales, físicos y emocionales, propios de la adolescencia masculina en relación con la práctica de actividad física*, podemos afirmar que en esta etapa se produce en el sujeto un realce en su cuidado físico y estético, tratando de que su imagen corporal sea aceptada por sus pares. Esta aceptación es muy importante en este período, puesto que puede marcar al individuo de forma permanente, jugando un papel importante en su nivel de autoestima.

El último de nuestros objetivos específicos fue *entender de qué manera influye el tipo de establecimiento educacional en la práctica de educación física durante la adolescencia masculina*, referente a esto, podemos señalar que la influencia ejercida por el establecimiento particular pagado en el ámbito deportivo, es mucho mayor, motivándolos a realizar variados deportes, entregándoles para ello distintas opciones.

Como resultado de la investigación, es posible señalar que, relacionado a la influencia motivacional ejercida por los familiares, se esperaba encontrar padres que no incentivarán la actividad física, ya que muchas veces estos les dan prioridad a los estudios dejando las actividades deportivas de lado. Fue muy grato encontrarnos con que la familia influye de manera directa con la práctica de actividad física, siendo los padres en ambos colegios, quienes toman un rol de suma importancia a la hora de motivar a los niños para realizar actividad física.

A pesar de esto, vemos que los padres de los niños de colegio particular pagado realizan deporte con sus hijos, mientras que los de colegio particular subvencionado, normalmente no lo hacen.

Por otra parte, podemos agregar, que el contexto educacional influye de manera directa sobre la práctica deportiva en adolescentes masculinos, ya que, observamos que los alumnos de colegio particular pagado poseen más del doble de horas destinadas a la educación física que los del colegio particular subvencionado. Estos últimos expresaron su inquietud al contar con una insatisfactoria cantidad de horas deportivas.

Lo anteriormente expuesto, se ve reflejado en la motivación presente en los alumnos de ambos establecimientos. Ya que a pesar de que algunos no cuentan con un espacio donde realizar actividad física en su residencia, demuestran mantener su actitud positiva frente a la práctica de estas actividades.

Con respecto a los cambios físicos, los alumnos de ambos establecimientos, manifiestan que gracias a estos cambios experimentan facilidades en su desempeño durante la realización de actividades físicas y deportivas. Pero a pesar de esto, los alumnos del establecimiento subvencionado por el Estado, señalan sentir más “flojera” respecto a los años anteriores y es aquí donde encontramos una diferencia entre ambos colegios.

Respecto a las emociones experimentadas por los alumnos de ambos colegios, son emociones positivas. Normalmente los adolescentes presentan sentimientos y emociones contradictorios a lo largo de esta etapa. Sin embargo, al realizar actividad física los sentimientos experimentados por la gran mayoría de los entrevistados, nos permiten concluir que esta actividad les permite liberarse de los sentimientos negativos, encontrando un equilibrio en sus emociones.

Finalmente, cabe mencionar la importancia de las instituciones municipales para los alumnos pertenecientes al establecimiento particular subvencionado, ya que estas son las principales vías de acceso al deporte extraescolar. Lo que no se observa en el particular pagado, en donde sus alumnos participan en clubes o instituciones privadas.

Resultados inesperados o problemas advertidos

No nos encontramos con resultados inesperados, ya que todos nuestros supuestos de investigación fueron resueltos de forma esperada.

Importancia y significado del estudio

La principal importancia de nuestro estudio, hace hincapié al tener en consideración los factores que inciden en el aumento o disminución de la práctica de actividad deportiva, como lo expone la Organización Mundial de la Salud (OMS), la deficiencia de actividad física, nos puede llevar a sufrir un accidente cardiovascular y contribuye a la morbilidad por enfermedades crónicas en el mundo. Es por esto que esta asociación se preocupa por la gran mortalidad provocada por la inactividad física, lanzando grandes campañas para concientizar e incentivar a la población a realizar deporte. Esto se debe a que durante el crecimiento son de vital importancia ciertos elementos, como la buena alimentación y la actividad física.

Relacionado a la bibliografía estudiada

Al comparar nuestros resultados con los de otras investigaciones similares, podemos notar que obtuvimos información con características semejantes. Un ejemplo de esto, es el que podemos notar en las conclusiones de la investigación realizada por Yáñez, A., Hespanhol, J., Gómez, R., & Cossio, M. (2014), en donde los hallazgos de este trabajo muestran un elevado interés de los adolescentes hacia la práctica físico-deportiva, la que no está acompañada necesariamente de su realización, siendo la exigencia académica y la pereza, los principales motivos de abandono de la misma.

A su vez, otra similitud se encontró en la investigación Española de García (2009), en donde se destaca la importancia de la actividad física en la adolescencia, señalado el entorno en el que está inmerso el niño como un pilar fundamental, el cual

debe construirse desde la base otorgada por los cambios que este experimenta, con el objetivo de comprender mejor sus comportamientos.

Recomendaciones para otras investigaciones

En el establecimiento particular subvencionado, se encontró que el factor de residencia es negativo, puesto que a pesar de presentar interés, la mayoría de los niños no cuentan con un espacio en sus residencias, ni con el tiempo suficiente para realizar actividad física. Es por esto, que creemos necesario enfocar futuras investigaciones a la búsqueda de la solución para que estos factores no se traduzcan en inactividad física y se transformen positivamente, en un aumento de esta práctica.

Sumado a esto, se presenta el factor socioeconómico, en el cual destaca la exigencia establecida por el Ministerio de Educación, el cual pide 2 horas mínimas de educación física a la semana, siendo los establecimientos subvencionados por el Estado, los que no agregan más horas de las requeridas por ley, por lo que se observa una diferencia significativa con los establecimientos de carácter particular pagado. Esto abre paso a nuevas investigaciones para que se centren en los beneficios de la actividad física y la necesidad de aumentar las horas semanales de esta en los establecimientos educacionales.

Junto con esto recomendamos realizar un estudio similar, en el cual se apliquen entrevistas a los profesores de educación física para ver su relación directa con los alumnos, su comportamiento y si han percibido cambios en los niños cuando entran en la etapa de la adolescencia. Además de esto, se podría sumar una observación previa a las clases de educación física, para ver como se desenvuelven los alumnos en esta, y cuál es su interés a la hora de realizarla

BIBLIOGRAFÍA

- Aliño, M., López, J., & Navarro, R. (2006). Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. *Revista cubana de medicina general integral*, 24, pp.3-7.
- Amigó, Barangé, Dura, Gallardet, Ibañez, Gonzalez, Albert, Puig, Casasa. (2004). *Adolescencia y deporte*. España: INDE.
- Estrada, C., Cruz, J., Aguirre, R. (2010) Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid. *Documentos técnicos de salud pública*. Madrid, pp.1-11.
- Ferrán, A. (1987). La perspectiva biológica. *Dossier*, 10, pp.10-18.
- García, E. (2009). La actividad física y el adolescente. *EFDeportes*, pp.1-12.
- Hernández, R., Fernández, C & Baptista, P. (2006). *Metología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill, pp.523-742
- León, C. (2000). Influencia del sexo en la práctica deportiva. Biología de la mujer deportista. *Arbor*, pp.249-263
- L. Mur de Frenne, J. Fleta Zaragozano, J.M. Garagorri Otero, L. Moreno Aznar, M. Bueno Sánchez (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *Anales españoles de pediatría: Publicación oficial de la Asociación Española de Pediatría (AEP)*, 46, (2), pp.119-125
- Martínez, A., Chillón, P., Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez, L., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad física-deportiva en adolescentes españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, pp.45-54.
- Nobajas (2010). Contexto socioeconómico del área de residencia, disponibilidad de infraestructuras deportivas e inactividad física. Memoria de grado. Universidad Complutense de Madrid, 24, pp.5-26.
- Olivera, J. (2005). Adolescencia, deporte y crecimiento personal. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 81, pp.1-4.

- OMS (2015). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Organización Mundial de la Salud. Publicación web. Extraído de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
- Pierón, M. (2007). *Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes*. Actas del 7º Congreso internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar, Universidad de Lieja - Bélgica. Extraído de <http://www.plazadedeportes.com/imgnoticias/12456.pdf>
- Quiroz J., Chumacero., (1997) El costo de la educación particular subvencionada en Chile. *Estudios públicos*. 3, pp.1-25.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Ruano, I., & Serra, M. (1997). Hábitos de vida en una población escolar de Mataró (Barcelona) asociados al número de veces diarias que ve televisión y al consumo de azúcares. *Revista Española de Salud Pública*, 71, pp.1-9
- Sánchez, H., Torres, D., & Velásquez, M. (2006). Análisis Psicológico de la Actividad Física en Estudiantes de una Universidad de Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 8, pp.1-12.
- Sepúlveda, D. (1998). Hacia una definición de indicadores de seguridad residencial. *Boletín Invi*, 13, pp.69-83.
- Tercedor, P., Martín-Matillas, M., Chillón, P., Perez, I., Ortega, F., Wärnberg, J., Ruiz, J., Delgado, M. (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. *Nutrición hospitalaria*, 22, pp.89-94.
- Yáñez, A., Hespagnol, J., Gómez, R., & Cossio, M. (2014). Valoración de actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. *Revista chilena de nutrición*, 41, pp.360-365.
- Zurita, 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*. 17, pp.4-7

ANEXOS

Entrevista de pilotaje

Código:

Edad:

Sexo:

Curso:

Colegio:

Comuna de residencia:

Actividad física en la semana (horas totales):

Actividad física:

1. ¿Qué es para ti la actividad física y el deporte? *De conocimiento.*

Cambios físicos visibles:

2. ¿Qué es para ti un cambio físico? *De conocimiento.*
3. ¿Has notado algún cambio físico en tu cuerpo durante este año? *De antecedentes.*
4. ¿Cómo te sientes con este nuevo cuerpo que no tenías cuando eras pequeña a la hora de hacer deporte? *De expresión de sentimientos.*
5. ¿Crees tener ventajas o desventajas de tus cambios físicos a la hora de hacer deporte? *De opinión.*
6. ¿De qué manera te puedes dar cuenta? *De antecedentes.*
7. ¿Crees que ha aumentado la aparición de acné en tu cuerpo durante este año? *De opinión.*

Cambios físicos no visibles:

8. ¿Percibes algún cambio, en términos de cansancio, durante y después de realizar actividad física en relación a los años anteriores? *Descríbelos. De expresión de sentimientos.*

9. ¿Percibes algún cambio, en términos de estrés, durante y después de realizar actividad física en relación a los años anteriores? Descríbelos. *De expresión de sentimiento.*

Cambios emocionales, motivación:

10. ¿Crees que existe alguna relación entre la belleza física y el buen Estado físico? ¿Cuál? *De opinión-ejemplificación.*

11. ¿Cuál/cuáles son tus motivaciones o desmotivaciones para realizar actividad física? *De expresión de sentimientos.*

12. ¿Realizas actividad física fuera del colegio? *De antecedentes.* ¿Qué te motiva para hacer más actividad física o que te motivaría a comenzar a realizar actividad física fuera del colegio? *De expresión de sentimientos.*

13. ¿Realizas actividad física fuera del horario de clases con tus amigos? *De antecedentes.*

Cambios emocionales, sentimientos y emociones:

14. Cuando haces actividad física, ¿Cuáles son tus sentimientos o emociones? *De expresión de sentimientos.*

Familia:

15. ¿Algún integrante de tu familia hace deporte? ¿Qué es lo que hace? *De antecedentes.*

16. ¿Haces deporte con tu familia? *De antecedentes.*

17. ¿Qué tipo de deporte hacen juntos? *De antecedentes.*

18. ¿Consideras que tus padres te incentivan a realizar actividad física? Ejemplifique. *De opinión-ejemplificación.*

Visión sobre el deporte en su colegio:

19. ¿Te gusta ir al colegio? *De opinión.*
20. ¿Te gusta el ambiente de tu colegio? *De opinión.*
21. ¿Cómo te sientes en la clase de educación física? *De expresión de sentimientos.*
22. ¿Cómo describirías tu relación con tus compañeros? *De expresión de sentimientos.* ¿Cuántas veces los ves fuera del colegio? *De antecedentes.*
23. ¿Cómo describirías tu relación con tu profesor de educación física? *De expresión de sentimientos.*
24. ¿Qué significa para ti el deporte y la actividad física en tu colegio? *De opinión.* ¿Tienen varias opciones para practicar diferentes deportes, cuáles? *De antecedentes.*

Oportunidades deportivas:

25. ¿Pertenece a alguna institución deportiva? *De antecedentes.* Si la respuesta fue sí, ¿Por qué te inscribiste ahí? *De opinión.* Si la respuesta fue no, ¿Sabes de alguna institución deportiva en la cual puedas inscribirte en talleres? *De conocimiento.* ¿Te gustaría inscribirte? *De opinión.*

Áreas de residencia:

26. ¿Tienes algún espacio para hacer actividad física en tu residencia? ¿Lo usas? ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? *De antecedentes.*

Entrevista final

Código:

Edad:

Sexo:

Curso:

Colegio:

Comuna de residencia:

Actividad física en la semana (horas totales):

Actividad física:

1. ¿Qué es para ti la actividad física y el deporte? *De conocimiento.*
2. ¿Por qué crees que te sirve realizar actividad física? *De opinión.*

Cambios físicos visibles:

3. ¿Qué es para ti un cambio físico? *De conocimiento.*
4. ¿Has notado algún cambio físico en tu cuerpo durante este año? *De antecedentes.*
5. ¿Cómo te sientes con este nuevo cuerpo que no tenías cuando eras pequeña a la hora de hacer deporte? *De expresión de sentimientos.*
6. ¿Crees tener ventajas o desventajas de tus cambios físicos a la hora de hacer deporte? *De opinión.* ¿De qué manera te puedes dar cuenta? *De antecedentes.*
7. ¿Crees que ha aumentado la aparición de acné en tu cuerpo durante este año? *De opinión.*
8. ¿Percibes algún cambio físico que te incomode para realizar actividad física en relación a los años anteriores? *Descríbelos. De expresión de sentimiento.*

Cambios físicos no visibles:

9. ¿Percibes algún cambio, en términos de cansancio, durante y después de realizar actividad física en relación a los años anteriores? *Descríbelos. De expresión de sentimientos-antecedentes.*

Cambios emocionales, motivación:

10. ¿Crees que existe alguna relación entre belleza física y actividad física? ¿Cuál? *De opinión-ejemplificación.*
11. Normalmente, ¿Estas motivado para hacer deporte? Si la respuesta fue si, ¿Cuáles son tus motivaciones? Si la respuesta fue no, ¿Cuales son tus desmotivaciones para realizar actividad física? *De expresión de sentimientos.*
12. ¿Realizas actividad física fuera del colegio? *De antecedentes.* ¿Qué te motiva para hacer más actividad física o que te motivaría a comenzar a realizar actividad física fuera del colegio? *De opinión.*
13. ¿Realizas actividad física fuera del horario de clases con tus amigos? ¿Por qué? *De antecedentes.*

Cambios emocionales, sentimientos y emociones:

14. Cuando haces actividad física, ¿Cuáles son tus sentimientos o emociones? *De expresión de sentimientos.*

Familia:

15. ¿Algún integrante de tu familia hace deporte? ¿Qué es lo que hace? *De antecedentes.*
16. ¿Haces deporte con tu familia? *De amtedentes.*
17. ¿Qué tipo de deporte hacen juntos? *De antecedentes.*
18. ¿Consideras que tus padres te incentivan a realizar actividad física? *De opinión.* Ejemplifique. *De ejemplificación.*

Visión sobre el deporte en su colegio:

19. ¿Te gusta ir al colegio? *De opinión.*

20. ¿Te gusta el ambiente de tu colegio? ¿Por qué? *De opinión.*
21. ¿Cómo te sientes en la clase de educación física? *De expresión de sentimientos.*
22. ¿Cómo describirías tu relación con tus compañeros? *De expresión de sentimientos.* ¿Cuántas veces los ves fuera del colegio? *De antecedentes.*
23. ¿Cómo describirías tu relación con tu profesor de educación física? *De expresión de sentimientos.*
24. ¿Qué significa para ti el deporte y la actividad física en tu colegio? *De opinión.* ¿Tienen varias opciones para practicar diferentes deportes? ¿Cuáles? *De antecedentes.*

Oportunidades deportivas:

25. ¿Sabes de alguna institución deportiva en la cual puedas inscribirte en talleres? *De conocimiento.* ¿Te gustaría inscribirte? ¿Por qué? *De opinión.*

Áreas de residencia:

26. ¿Tienes algún espacio para hacer actividad física en tu residencia? ¿Lo usas? *De antecedentes.*
27. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? *De antecedentes.*