



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
DEPARTAMENTO DISCIPLINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CARRERA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**CONSTRUCCIÓN DE UN INSTRUMENTO QUE MIDA LA
IMPORTANCIA DE LA ESCUELA, LA FAMILIA Y EL
DESPLAZAMIENTO ACTIVO EN LOS HÁBITOS
DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y/O
DEPORTE EN LA POBLACIÓN
ESCOLAR CHILENA**

Seminario de Título para optar al Título de Profesor de Educación Física
y al grado de Licenciado en Educación

Víctor Medina Pérez
Claudio Navarro Barahona

Profesor Guía: Dr. Sergio Fernández Uribe

Valparaíso, Chile, 2020

DEDICATORIAS

Dedicado a mis padres, que son el pilar de mi formación integral como individuo y profesional. También a mis amigos que me ayudaron y apoyaron durante este largo proceso universitario. Gracias a todos por incitar la búsqueda de mi pasión profesional para mi futuro.

Víctor Medina Pérez

Quiero dedicar este trabajo a mi familia.

A Isabel y David, por todo el amor y comprensión. Son mi apoyo y fortaleza.

A Evelyn y Claudio, por su abnegada tarea para mis hermanos y para mí. Son mi ejemplo y admiración.

A Clarinca, por devolverme la fe en lo que hago. Gracias por no dudar.

A mis héroes de infancia, a quienes me inspiraron y a quienes me tendieron una mano. Para ustedes, mi eterna gratitud.

“Cuando un mozo ha estado durante un par de años lejos, recorriendo extrañas tierras, y un día regresa y aparece convertido en alguien respetable, aun los parientes más precavidos sonrían y le estrechan la mano satisfechos”.

Hermosa es la juventud, Hermann Hesse.

Claudio Navarro Barahona

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecer a nuestro profesor guía. Dr. Sergio Fernández Uribe, Profesor de Educación Física, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Académico de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Playa ancha, quien con respeto y humildad nos entregó los conocimientos y la confianza para ser parte de su investigación principal, descubriendo juntos nuestra mejor versión para este proyecto.

También nuestro agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Playa ancha y a todo su cuerpo docente, por su incondicional apoyo, fueron fundamentales para cumplir este objetivo.

A todos ustedes, muchas gracias.

Resumen

Hoy en día, los hábitos, estilos de vida y calidad de vida son temas de interés nacional, debido a las distintas iniciativas que ha tomado el gobierno, tanto en la promoción de una vida saludable, en los cambios a nivel curricular en los planes y programas del Ministerio de Educación, así como en las medidas impulsadas por el Ministerio de Salud y el Ministerio del Deporte debido a la gran preocupación por el nivel de obesidad infantil existente hoy en Chile. El objetivo del presente estudio fue elaborar un instrumento válido para medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena. La principal conclusión del estudio es que se logró diseñar, construir y validar un instrumento que permitirá medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte en la población escolar chilena. Para ello se elaboraron dos cuestionarios: 1) Uno para estudiantes de 1° a 5° Año de Educación Básica, el que debe ser respondido por el estudiante con el apoyo del apoderado; 2) Uno para estudiantes de 6° Año de Educación Básica a 4° Año de Educación Media, el que debe ser respondido de manera autónoma por el estudiante.

Palabras claves: Instrumento, Validación, Hábitos, Actividad Física, Deporte, Escolares.

Abstract

Nowadays, habits, lifestyles and quality of life are issues of national interest, due to the different initiatives that the government has taken, as in the promotion of a healthy life, in the changes at the curricular level in the plans and programs of the Ministry of Education, as well as in the measures promoted by the Ministry of Health and the Ministry of Sports due to the great concern about the level of childhood obesity that exists in Chile these days. The objective of the present study was to develop a valid instrument to measure the habits of physical activity and sports practice for the Chilean school population. The main conclusion of the study is that it was possible to design, build and validate an instrument that will make it possible to measure the habits of physical activity and sports in the Chilean school population. For this, two questionnaires were prepared: 1) One for pupils from 1st to 5th grade of primary Education, which must be answered by the students with the support of their guardian; 2) One for students from 6th grade of primary Education to 4th Year of High School, which must be answered autonomously by the student.

Keywords: Instrument, Validation, Habits, Physical Activity, Sport, Schoolchildren.

ÍNDICE

Capítulo I: Introducción

1.1. Introducción	7
1.2. Objetivos	8
1.3. Delimitación del problema	8

Capítulo II: Fundamentación Teórica

2.1. El transporte o desplazamiento activo como una oportunidad para promover la actividad física en la población escolar	10
2.2. El entorno familiar y su influencia en la práctica de actividad física	16
2.3. La actividad física en la escuela	20
2.4. La educación física y su influencia en la formación del hábito por la práctica de la actividad física	24

Capítulo III: Estudio práctico

3.1. Tipo y diseño del estudio	31
3.2. Atención a los aspectos éticos	31
3.3. Revisión y análisis de instrumentos que miden la práctica de actividad física y/o deportiva en edad escolar	32
3.4. Mesa técnica de discusión con expertos	38
3.5. Diseño y construcción del instrumento	40
3.6. Calendarización del estudio	57

Capítulo IV: Resultados

4.1. Resultados de la aplicación en la muestra piloto	60
4.2. Aspectos considerados en la aplicación de los cuestionarios	66
4.3. Presentación de los cuestionarios finales	71

Capítulo V: Conclusiones

5.1. Conclusiones	85
-------------------	----

Capítulo VI: Bibliografía

6.1. Referencias bibliográficas	88
---------------------------------	----

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

Durante los últimos años los profesionales de la educación física y de la salud de Chile han sido testigos de cómo la población escolar chilena se ha adherido a la práctica de actividad física y de deporte por medio de diferentes programas, pero estos, a nuestro modo de ver, no han tenido un impacto en los hábitos por la práctica de actividad física y deporte en su vida adulta y en la disminución de la obesidad infantil. Si bien, la oferta de programas físico-deportivos y políticas públicas existen, se desconoce un diagnóstico objetivo de los hábitos de práctica de actividad física y de deporte por medio de un instrumento diseñado especialmente para la población escolar chilena.

Esta investigación propone un punto de partida favorable para apoyar los esfuerzos de los que somos testigos, valorando su efecto en los escolares chilenos, fortaleciendo el diseño de las propuestas futuras e impulsando el desarrollo de las políticas públicas, cumpliendo las necesidades y expectativas de esta población.

Del mismo modo, nuestro trabajo apoya la importancia de los estudios socio deportivos para el crecimiento en la investigación científica en nuestro país. Además, respalda la necesidad de innovación en el área de la actividad física y del deporte, lo que responde a la gran preocupación por el nivel de obesidad infantil que existe hoy en Chile.

La propuesta contenida en este documento es el resultado de la colaboración entre distintas áreas del mundo académico para elaborar un instrumento válido que permita por un lado, apreciar la magnitud de este fenómeno de la manera más precisa posible, y por otro, colaborar positivamente en las políticas públicas y así, en la calidad de vida y la salud de las personas.

Finalmente, señalar que nuestro estudio fue parte de una investigación liderada por nuestro profesor guía Dr. Sergio Fernández Uribe, la que ha sido financiada por el Fondo Nacional para el Fomento del Deporte del Ministerio del Deporte, categoría Ciencias del Deporte, convocatoria 2019.

1.2. Objetivos

Objetivo General

Elaborar un instrumento válido para medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

Objetivos Específicos

Definir conceptualmente los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

Identificar las dimensiones e ítems que definen los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

Construir un instrumento que mida los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

Validar el instrumento para medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

1.3. Delimitación del problema

Desde hace años, se han desarrollado programas físico-deportivos para los escolares chilenos que no se han sustentado, por lo general, en un diagnóstico de cuál es la realidad de esta situación, es decir, se desconoce qué es lo que el estudiante practica o desearía practicar, de qué forma realiza la práctica, qué tipo de instalación utiliza para aquello, cuáles son las motivaciones que lo llevan a que practique o no practique, cuál es la práctica deportiva del grupo familiar, como también, la percepción que tienen hacia la asignatura de Educación Física, entre otras. Sumado a ello, no existe para la población escolar chilena un instrumento válido que permita medir dichos hábitos de práctica. Esta situación, claramente merece la atención y vigilancia de las autoridades gubernamentales, puesto que es aquí donde los estudiantes de manera programada y sistemática, deben adquirir hábitos de práctica físico-deportiva que posteriormente trasladarán a su vida adulta.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. El transporte o desplazamiento activo como una oportunidad para promover la actividad física en la población escolar

2.1.1. Importancia del transporte o desplazamiento activo en la salud de la población escolar

En la actualidad, el transporte activo se convierte en una oportunidad para incrementar los niveles de actividad física en la población, sobre todo en niños y adolescentes. No obstante, la prevalencia de este método de movilización natural ha descendido durante la última década a nivel global (Herrera-Monge, Álvarez, Sánchez, Herrera-González, Villalobos & Vargas, 2019).

El desplazamiento activo corresponde a la forma de desplazamiento no motorizada (caminando, bicicleta, entre otros) (Ramírez, 2017). Diversos estudios afirman que el desplazamiento activo hacia las instituciones educativas se asocia positivamente con la capacidad cardiorrespiratoria, sobre todo en el uso de la bicicleta (Fraile-García, Tejero-González, Esteban-Cornejo & Veiga, 2019), pero también influye positivamente a una mejora en sus capacidades cognitivas y académicas (Martínez, Aznar, & Contreras, 2015).

Entenderemos a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera un gasto energético. Un nivel adecuado de actividad física regular produce beneficios a corto y largo plazo en nuestra salud y bienestar físico, emocional y social (OMS, 2018).

Actualmente un 31% de la población mundial es inactivo físicamente. Estimaciones indican que el riesgo de mortalidad asociado a la inactividad física alcanza valores similares al tabaquismo. Un estudio publicado en la revista British Medical Journal reportó que algunos beneficios que posee el transporte activo son: la disminución del riesgo de muerte a causa de enfermedades cardiorrespiratorias, disminución de padecer cáncer y disminución del riesgo de muerte prematura no accidental (Petermann, 2018). Otros beneficios de masificar el transporte activo incluyen una importante reducción de adiposidad, una mejora del rendimiento físico en la vida cotidiana y generar hábitos más saludables desde una edad temprana (Méndez, 2017).

La última política pública de actividad física y del deporte entro en vigencia el año 2016 y es la guía para implementar o complementar las actividades ya existentes, no obstante, el lema actual es “se despliega desde la perspectiva del desarrollo humano. Considerando este enfoque, el Estado debe promover las condiciones necesarias para que las personas amplíen sus posibilidades de elección, optando por una de mejor calidad de vida” (Ministerio del Deporte, 2016). Pero los resultados obtenidos de la OPS (Organización Panamericana de Salud) indican que en la población adulta la prevalencia de población enflaquecida ($IMC < 18,5$) es de 0,8% y la de obesidad es de 23,2% (19,6% en hombres y 29,3% en mujeres). Más del 60% de la población tiene algún grado de exceso de peso, sea sobrepeso u obesidad (Organización Panamericana de Salud, 2016).

En Chile solo el 31% de la población total es activa, sin embargo, esto no compatibiliza con las encuestas realizadas sobre el interés hacia la actividad física o los deportes ya que las cifras mencionan un porcentaje de aprobación cercano al 50%, y solo el 19% no le atrae ni le interesa ningún tipo de actividad física (Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deporte, 2015). Estas prácticas se relacionan directamente con el nivel socioeconómico ya que el segmento más alto del país es el que más practica alguna actividad física y va disminuyendo a medida que baja el nivel socioeconómico (Ministerio del Deporte, 2016).

Esto no varía en los infantes chilenos ya que 1 de cada 5 niños/as es físicamente activo. El Reporte Global de Notas de Actividad Física en Niños y Adolescentes (Active Healthy Kids) el año 2018, que evalúa las tendencias globales de actividad física en 49 países, situó a Chile con la penúltima calificación del listado internacional. Además, el informe alerta que los niveles de inactividad alcanzan proporciones de crisis en todo el mundo (Aguilar-Farías et al., 2018).

Una excelente oportunidad de contrarrestar el actual sedentarismo juvenil es fomentar el transporte activo en las escuelas, esto propone una forma eficiente de aumentar las horas de actividad física de intensidad baja para los niños y adolescentes (Martínez-Chairez, Guevara-Araiza & Valles-Ornelas, 2016). En los últimos años se ha incrementado los estudios que vinculan la condición física con la mejora de los procesos mentales. Estos

resultados han sugerido que, al mantener una condición física superior a la media, también trae consigo un aumento en el rendimiento académico (Martínez-Chairez, Guevara Araiza & Valles-Ornella, 2016).

Sin embargo, pese a estos alentadores resultados se sigue rebajando las horas de actividad física semanales de los estudiantes primarios y secundarios, provocando a su vez una menor cadencia de hábitos saludables. Sin embargo, la localización geográfica parece influir de una manera determinante, junto al nivel socioeconómico y otros factores ambientales (Stanley, Maher & Dollman, 2015). Otro factor importante a mencionar para la práctica rutinaria de la actividad física, es el factor psicológico, donde varía radicalmente entre ambos sexos, ya que los hombres tienen mayor predisposición a ejercitarse que las mujeres (Mayorga-Vega, 2019).

Otras dificultades a la hora de masificar el transporte activo en la población (sobre todo escolar) son las políticas públicas ya que no se asignan suficientes recursos para el trabajo trans-sectorial que es el pilar de la subsecretaría del deporte, y este, a su vez es el departamento encargado de regular las prácticas deportivas asociadas a la población. El trabajo transectorial es fundamental para incrementar la actividad física incidental (actividad física que se acumula mediante actividades de la vida diaria sin el objetivo de constituir una actividad deportiva) como es el caso del transporte activo, y al no tener los suficientes fondos monetarios la implementación de nuevas medidas se ven enajenadas y se retrasan los posibles progresos en fomentar estas actividades (Mardones, Arnaiz, Barja & Rosso, 2018).

En Chile se han implementado reformas principalmente para la ciudad de Santiago, y una de ellas es el proyecto de ley de Convivencia de Modos, iniciativa que propone -entre otras cosas- reducir la velocidad en zonas urbanas de 60 Km/hora a 50 Km/hora de vehículos motorizados. Otra iniciativa es la adhesión al “Día Mundial sin Auto”, que es una iniciativa internacional que se celebra el 22 de septiembre de cada año en distintos países. En la actualidad cerca de 1.500 ciudades alrededor del mundo conmemoran esta fecha y desde el año 2017 Santiago se ha incorporado a esta iniciativa (Ministerio del Deporte, 2017).

2.1.2. Tipo de transporte o desplazamiento de la población escolar hacia sus recintos educativos

El más antiguo y eficaz método de transporte de la humanidad ha sido caminar. Pero en la actualidad esto ha disminuido progresivamente debido a múltiples factores, siendo el principal el estilo de vida actual que posee la ciudad. Esto también se refleja en los jóvenes estudiantes que optan cada vez más por utilizar transportes modernos y motorizados (Salazar, 2013).

Un estudio en México el año 2015 demostró que el método más utilizado para desplazarse hacia un lugar cuyo traslado fuera menor a 15 minutos fue caminar, seguido del automóvil y el transporte público, sin embargo, esto solo fue más frecuente en varones, escolares, personas de condición socioeconómica baja y en zonas rurales o urbanas alejadas del centro. En los estados más urbanizados fue el transporte pasivo el principal precursor de la movilidad de las personas, sobre todo para el sexo femenino (Ortiz-Hernández, 2019).

Una de las teorías más utilizadas para elegir un medio de transporte se denomina TAP (Teoría de la Acción Planificada). Esta describe que las personas realizan elecciones razonadas y eligen alternativas que garanticen mayores beneficios a un menor costo. Esto aplicado al uso de la bicicleta como medio de transporte, se aplicaría directamente hacia la intención de usarla, para ello la persona debe tener una actitud positiva hacia este medio, percibir que las personas significativas para su vida también consideran que es apropiado utilizarla y percibirse capaz de hacerlo (Caballero, Franco, Mustaca & Jakobcevic, 2014).

Por su parte la bicicleta es otro método de transporte activo bastante eficaz e infalible, utilizado masivamente en algunos países como Japón (Khetrapal, 2017). Cabe destacar su relevancia debido a su economía, seguridad, velocidad de desplazamiento y gasto energético del usuario (Caballero, 2019). A diferencia de los medios de transporte motorizados, la bicicleta no tiene consecuencias negativas para el ambiente y contribuye a disminuir la congestión vehicular. Además, posee efectos restaurativos para el individuo y estimula la actividad física beneficiando a la salud (Caballero et al., 2014).

Relevante es por tanto que las ciudades deben realizar cambios importantes para propiciar el uso de este medio de transporte. Países como México han comprendido su importancia y han comenzado a explorar durante la última década la posibilidad de masificarlo (Díaz, 2017), ya sea por factores de salud, pero también como método preventivo descontaminante para la ciudad. Al respecto, un estudio de composición física de estudiantes de Bogotá - Colombia, concluyó que los estudiantes que viajaban en bicicleta a sus escuelas tenían un porcentaje razonablemente más bajo de grasa versus estudiantes que viajaban en vehículos o locomoción colectiva (Ramírez, 2017).

Uno de los proyectos más destacables en Chile para fomentar el uso de la bicicleta es el “Actívate a la Escuela en Bici”. Es una iniciativa implementada en la comuna de la Pintana - Santiago, y consiste en que estudiantes se trasladen utilizando bicicletas desde sus hogares hasta a su establecimiento educacional. En cada trayecto los niños realizan el viaje acompañado por tutores, quienes están a cargo de los traslados, acompañándolos y cuidándolos. El proyecto busca brindar una vez por semana un traslado seguro y eficiente a 20 estudiantes de séptimo y octavo básico del Liceo Parque de las Américas (Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile, 2017).

En regiones, ciudades como Talca han fomentado el uso de la bicicleta en escolares con el fin de aumentar la actividad física de los infantes de la zona. Esta iniciativa condujo a la implementación de estacionamientos de bicicletas en los colegios, así como también la revisión de las ciclovías de la ciudad (Ministerio del Deporte, 2014). Asimismo, otras ciudades como Antofagasta se suman a la construcción de ciclovías para fomentar el uso recreativo de las bicicletas en la ciudad (Ministerio del Deporte, 2016).

2.1.3. Dificultades para el desplazamiento activo en la población escolar

Algunos de los factores condicionantes para el ATS (Active Transport to School) fue la lejanía y esto conlleva al miedo e inseguridad a la hora de recorrer el camino escuela-casa y viceversa. Este miedo se refleja de

manera inconsciente y promueve de manera indirecta el uso de transporte público (Villa, 2016). Para incrementar el uso de modos de transporte activos, sobre todo en la población pediátrica, es necesario crear o modificar políticas públicas que mejoren el entorno y garanticen ambientes seguros de desplazamiento (Ortiz-Hernández, 2019).

Un estudio realizado en Dunedin – Nueva Zelanda el año 2015 demostró que el ATS (Active Transport to School) está influenciado por una serie de factores como son demográficos, familiares, sociales, ambientales, características del entorno construido, topografía, seguridad y políticos (Mandic, 2015). Dicho estudio también comprobó que la mayor cantidad de actividad física promedio realizada por los estudiantes era caminar, pero a su vez, también mencionaba que la distancia fue uno de los más fuertes disuasorios de ATS en los mismos estudiantes (Mandic, 2015).

Otras variables a considerar para la práctica de ATS (Matos, Coelho, Pereira & Souza, 2018) son:

- a) La escolaridad de la madre: hace referencia si la madre es profesional, trabajadora o dueña de casa; el autor menciona las diferencias de tiempo libre y el tiempo que le dedican a las actividades junto al niño en cada caso
- b) La posesión de un auto familiar: si la familia posee uno o más vehículos o no tiene un automóvil ya que afectaría al método principal de desplazamiento del escolar
- c) La edad y una residencia familiar adicional: la edad es un factor importante para desplazarse a la escuela ya que los niños más pequeños corren más riesgos de accidentes si no están bajo la tutela de un adulto; y la residencia familiar se refiere a la localidad de un pariente que viva más cerca del establecimiento educacional del escolar y que esté pueda llegar ahí antes o después del horario escolar de manera activa.

En países de alto ingreso se ha identificado que los factores de urbanización, el nivel de riqueza y la seguridad vial y pública influyen positiva o negativamente en el uso de un transporte activo (Ortiz-Hernández, 2019).

Según (Ortiz-Hernández, 2019), para fomentar el uso del transporte activo en la población y sobre todo en la población escolar se requiere aumentar las políticas públicas que mejoren el entorno y garanticen

ambientes seguros para los estudiantes. También debe ser una prioridad aumentar los estudios acerca de seguridad pública, así como los programas regionales y locales que impulsen el transporte activo como principal motor de movilización colectiva en las ciudades (Caballero, Franco, Mustaca & Jakobcevic, 2014).

Otra desventaja importante a mencionar en el transporte activo en bicicleta sería la disminución del confort, el esfuerzo físico o una mayor exposición a las condiciones climáticas, por lo que se requiere de una fuerte motivación para utilizarla. Por lo tanto, el desarrollo urbanístico y la implementación de infraestructura es fundamental para disminuir las desventajas de este medio de transporte (Caballero, Franco, Mustaca & Jakobcevic, 2014).

2.2. El entorno familiar y su influencia en la práctica de actividad física

2.2.1. La familia como agente educativo en la población escolar

El concepto de familia ha cambiado a lo largo del tiempo, por esto se han encontrado dificultades para acordar una definición. Cano y Casado (2015), indican que el concepto de familia, desde una perspectiva bastante general, se refiere a un conjunto de personas unidas por lazos de herencia genética, consanguinidad, afectos, cuidado, apoyo y vivencias compartidas que, bajo la custodia de unos padres, se constituyen en el eje generador de la sociedad.

Al respecto, se reconoce que la familia es una entidad dinámica (Oláh, Kotowska & Richter, 2018), caracterizada por una creciente complejidad, de hecho, la familia ya no puede describirse simplemente como un conjunto de roles bien definidos; diariamente se define en sí misma en las interacciones entre los individuos que la componen, influenciadas por las macro estructuras sociopolíticas.

En tal sentido, la familia se valora como el primer actor en la transmisión de la cultura, y es en el contexto familiar donde se fraguan los cimientos de nuestro comportamiento (Ramos & González, 2017). Cual sea la particularidad en la composición de la familia o la descripción del concepto, son los adultos responsables un mediador entre el niño y el

ambiente, brindando apoyo en la organización de su sistema de pensamiento y facilita la aplicación de los nuevos conocimientos a las situaciones cotidianas. Este rol determinará de manera positiva o negativa el potencial de su crecimiento en todos los aspectos, lo cual será decisivo para su desarrollo (López & Guiamaro, 2017).

Por tal motivo, el papel de padres y madres es esencial porque en muchas ocasiones es una fuente primordial de información para el docente; de ahí la importancia de la relación que debe existir entre el profesor y la familia. El maestro debe ser consciente de que también aprende de los padres porque, después de todo, son los que más conocen a los niños, ya que pueden proporcionar ideas o proyectos motivadores para sus hijos (Romero & Porcel, 2019).

Si bien la familia no es el único medio de socialización, la experiencia ha demostrado que se constituye en factor influyente de desarrollo integral de los seres humanos (Enríquez & Garzón, 2018). Según Gamito, Aristizabal y Vizcarra (2019), el clima y el apoyo familiar postulan como factores determinantes para la formación y protección del adolescente. Cabe señalar que según Guidetti y De Cássia Martinelli (2017), los escolares de años superiores perciben en menor medida el apoyo familiar en comparación con los estudiantes más cercanos al inicio de su etapa escolar.

Las evidencias publicadas por Guidetti y De Cássia Martinelli (2017), afirman que la familia también es un agente motivador frente al proceso educativo, vinculado con el combate al ausentismo escolar, situación que limita el desarrollo de las capacidades intelectuales y académicas del individuo (Gómez, M.A., Gómez, M., Aceves, A. & Aceves, S., 2017). Por su parte, la motivación (en contexto escolar) está directamente relacionada con el proceso de aprendizaje del estudiante y, consecuentemente, con su desempeño escolar (Pereira, De Oliveira & Rufini, 2014).

Por ello, cuando la familia no se interesa en el proceso educativo de los estudiantes generan efectos negativos en el rendimiento escolar, en la relación con los demás compañeros y/o el docente (Hernández, Aceves, Martínez & Oliva, 2018).

Para Díaz y Ruiz (2018), dentro de las principales razones del bajo rendimiento escolar o la reprobación escolar se encuentran las causas de

origen social o familiar. En tal sentido, el peor escenario es la deserción escolar y una de las causas más decisivas se relaciona con la falta de apoyo de los adultos responsables con respecto a la educación de los jóvenes (Peña, Soto & Calderón, 2016).

Relevando a la vinculación entre familia y escuela Rasse y Berger (2018), advierten que el trabajo colaborativo presenta una potencialidad de carácter positivo en el estudiante. Además, sugieren que las responsabilidades compartidas en esta relación permiten soluciones constructivas, tanto en lo cognitivo como en las relaciones entre compañeros.

Por ello, que los padres y/o tutores sean involucrados en la escuela alude al compromiso con la institución escolar y el éxito escolar de su pupilo (Acuña, Concha, De La Fuente, Medina & Cárcamo, 2018). El trabajo colaborativo entre familia y escuela favorece el desempeño escolar, pero se debe tener en cuenta la necesidad de desarrollar un entendimiento y visión colaborativa entre ambas partes (Deslandes, 2019).

Por otro lado El Achkar, Leme, Soares y Yunes (2019), indican que la exposición a la violencia familiar contribuye al bajo rendimiento escolar y que los estudiantes con indicadores de apoyo familiar presentan mayor satisfacción con la vida.

De acuerdo con Ramos y González (2017):

La familia en general y las figuras maternas y paternas en particular, constituyen los agentes socializadores por excelencia, destinados a la formación y desarrollo armónico de las nuevas generaciones, pero estos requieren ser también formados para potenciar su función educativa; se necesita una visión holística e integradora para la comprensión de la familia y sus vías de intervención (p.110).

Por su parte López y Guiamaro (2017), observan que la especificidad de la influencia familiar en la educación infantil está dada porque la familia, desde muy temprano interviene en el desarrollo social, físico, intelectual y moral de su descendencia. En esta línea Enríquez y Garzón (2018), expresan que al interior de la familia se realizan procesos de socialización generadores de habilidades sociales y adaptativas que consolidan la

identidad individual y social del menor, al convertirse en estructuras de referencia cognitiva en situaciones cotidianas.

2.2.2. Relación entre la práctica de actividad física y el entorno familiar cercano

Existe un amplio respaldo a la recomendación de practicar actividad física en el contexto familiar (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010) aunque se observan discrepancias importantes en la literatura científica referente al vínculo entre la actividad física de la familia o con algún familiar y el hábito de práctica deportiva de los miembros en edad escolar (Ponce de León, Sanz & Valdemoros, 2015).

Es así como investigaciones apuntan a que la familia puede ser una barrera para la práctica físico-deportiva, dependiendo del valor asignado a ésta (Otero, Cohen, Delgado, Camacho, Amador, Rueda & López, 2020). Ahora bien, como la familia afianza, apoya o suprime patrones de conducta y contribuye a la transmisión de valores y actitudes, la práctica de actividad física en la adolescencia se relaciona de manera más importante entre pares o grupos de amigos (Zurita, Castro, Álvaro, Rodríguez & Pérez, 2016), posiblemente debido a que a lo largo de la adolescencia la familia deja de ser un referente social (Lizandra & Peiró, 2020).

Por otra parte, se atribuye mayor predisposición y valor social a la actividad física en hogares más democráticos en su estilo educativo familiar, que en aquellos hogares con estilos autoritarios y rígidos en la toma de decisiones (Martínez, López, Moral & De La Torre, 2014). En tal sentido, el adecuado desarrollo psicológico del adolescente está ligado a las características familiares que promuevan la autonomía, jugando un papel secundario en la motivación del individuo para realizar, en este caso, actividad física (Lavielle, Pineda, Jáuregui & Castillo, 2014).

También, y contrariamente a los datos entregados anteriormente, Lavielle et al. (2014), indican que ninguna característica de la familia; estructura, funcionamiento o dinámica, se asocian significativamente a la actividad o inactividad física de los adolescentes.

Por otro lado, se presentan evidencias de la relación entre la actividad física de los progenitores y sus hijos, resultando ser el entorno familiar un

predictor de los hábitos saludables de los jóvenes (Vidal, 2016; Ponce De León et al., 2015). Las interacciones padres/hijo en deportes y actividades al aire libre como formas de ocio, pueden tener efectos positivos en la salud y en las relaciones personales (Knoester & Randolph, 2019).

La familia puede determinar la construcción del ocio deportivo juvenil de forma positiva, aunque en etapas juveniles las actividades de este tipo se desarrollen fuera del espacio familiar (Valdemoros, Ponce de León, Sanz & Caride, 2014; Doistua, Lázaro & Bru, 2017)

Para Castro, Zurita, Martínez, Chacón y Espejo (2016), es muy importante la influencia de la familia para la práctica de actividad física y hábitos saludables, ya que los adolescentes a cargo de adultos físicamente activos tienen mayor posibilidad de adquirir dicha conducta. Tutores activos generan pupilos activos (Vidal, 2016).

Por su parte Fernández, Carrasco y Amador (2019), observan que uno de los factores influyentes en los hábitos de práctica físico-deportiva de los jóvenes es compartir la práctica con un familiar, la que es motivada por los padres y compartida con un hermano/a. De este modo, que los familiares practiquen el mismo deporte que sus pupilos marca diferencias en el éxito de los futuros atletas (Lassalle, Recours & Griffet, 2018).

Respecto al tipo de práctica, los niños de menor edad realizan más actividad física y, conforme aumentan en edad, realizan más actividades junto a la familia, donde destacan los deportes (Castillo, Tornero & García, 2018).

Los padres también se involucran en las experiencias físico-deportivas de sus hijos, pues son ellos quienes tradicionalmente toman la decisión de elegir el programa deportivo, inscribir y autorizar a su pupilo, tomando en consideración la satisfacción que le sugiere al joven (Lin, Chalip & Christine Green, 2016; Zarotis & Papailia, 2017).

2.3. La actividad física en la escuela

2.3.1. La promoción de la actividad física en la escuela

La Organización de Naciones Unidas para la Educación, Ciencias y la Cultura (UNESCO) reconoce a la Educación Física y el Deporte como medio importante para fomentar la salud y la transmisión de valores (Carta

Internacional para la Educación Física y el Deporte, 1977) e indica que la escuela es, frecuentemente, la única oportunidad para la práctica deportiva para niños y jóvenes de nivel socioeconómico bajo (UNESCO, 2015) ante la falta de oportunidades para desarrollar actividad física de manera segura (Gois, Catunda, Rubio, Martins, Devantel & Marques, 2020).

Considerando que la escuela ocupa el 40% del tiempo de vigilia de un niño, promover la actividad física dentro de la jornada escolar se torna cada vez más importante, gracias a su alcance y al tiempo de permanencia en las aulas donde se pueden lograr grandes cambios en beneficio de los escolares (Marambio, Núñez, Ramírez, J., Ramírez, P., Palma & Rodríguez, 2020).

Actualmente, son muchos los programas de actividad física en los patios de recreo que se han diseñado e implementado en las escuelas de todo el mundo. Uno de los propósitos esenciales es aumentar la práctica de actividad física a través de situaciones lúdicas, considerando el recreo como un espacio y tiempo de ocio activo y dinámico (Castillo, Gil & Picazo, 2018).

En Chile, según la Política Nacional de Actividad Física y Deporte (Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile, 2016), el esquema de trabajo contempla un enfoque biopsicosocial en el cual se da relevancia tanto al área de la actividad física como a la educación nutricional y el desarrollo de habilidades para la vida a través de la práctica y participación en actividades físicas y deportivas.

Existe además, un programa denominado “Crecer en movimiento” que busca implementar un nuevo modelo de formación deportiva integral que beneficia a niños de niveles medios y transición de educación parvularia (Jugar y Aprender), primer ciclo de educación general básica (del juego al deporte) y segundo ciclo educación general básica y educación media (Escuelas de elección deportiva) (Instituto Nacional de Deportes – Chile, 2019). Cabe señalar que en nuestro país, las clases de Educación Física no han podido ser un elemento interviniente en las modificaciones de los hábitos de vida saludables de los jóvenes chilenos, este problema queda manifestado principalmente por el modelo educacional que Chile ha ostentado en estas últimas décadas (Cornejo & Matus, 2013).

Sin embargo, no están claras las claves para el éxito de los programas de actividad física en la escuela debido a la diversidad de experiencias y a la heterogeneidad de los participantes (Grao, Nuviala & Fernández, 2015). Algunos investigadores (Fernández, González, Toja & Da Costa, 2017), exponen que la relación entre la actitud hacia la actividad física y la participación en el deporte se fundamenta en la creencia de que la actitud positiva (hacia la práctica de actividad física) puede ser un factor mediador para la promoción de los hábitos de vida activa, así, el acceso a programas de actividad física se presenta como facilitador en dicha relación. Tanto Martínez, Moreno, Suarez y Ruíz (2018), como Carter, Burley, Nykjaer y Cade (2013), han comprobado que una forma de aumentar la motivación y la adherencia hacia la práctica de actividad física en jóvenes es mediante el empleo de instrumentos digitales que cuantifiquen el esfuerzo realizado.

Por otra parte, las estrategias de intervención educativa deben ser apropiadas para promover los hábitos saludables en los profesores, la familia y el entorno cercano del estudiante. Para la obtención de modificaciones en las actitudes y hábitos, las herramientas didácticas como el juego, deben estar integradas al programa educativo para afianzar y consolidar los hábitos saludables, como la actividad física (Alemán, Castillo, Ramírez, Urentí & Velásquez, 2018)

2.3.2. Experiencias de promoción de la actividad física en la escuela

Los juegos educativos son alternativas para promover hábitos saludables en escolares. Al respecto Alemán et al. (2018), recurrieron a la aplicación de esta metodología por medio del juego, en donde cada participante recorre el tablero de alimentos por casillas y en cada una de ellas se describe el tipo y cantidad de nutrientes del alimento (proteínas, grasas, agua, minerales, etc.). El contenido de nutrientes descrito se anota en un tablero individual (Tablero de puntos) que tiene cada jugador. Este tablero contiene los principales componentes del cuerpo (piel, órganos, sangre, huesos, entre otros) con la lista de los elementos que los conforman (proteínas, grasas, agua o minerales). De esta forma, el jugador debe comprender que los alimentos consumidos contribuyen a la formación de las partes que integran su organismo.

Entre los principales temas que los participantes pueden aprender a través de este juego se pueden mencionar la variedad de alimentos, la importancia de los nutrientes, la contribución de los alimentos ingeridos a la formación de las partes del cuerpo y el efecto benéfico de la actividad física.

Chin y Ludwig (2014), en su análisis sobre si la participación de las escuelas en el Programa de Mejoramiento del Recreo (PMR) en el año 2011 estuvo asociada a tasas más altas de actividad física intensa en los niños, concluyeron que la tasa de actividad física intensa en las escuelas participante en el PMR fue 14 puntos porcentuales (o 52%) superior a la tasa registrada en las escuelas no participantes en dicho programa, incluso cuando el monitor no estaba presente en el recreo.

También con el objetivo ver en qué medida un proyecto de dinamización de patios de recreo contribuye a la mejora de la convivencia, a la resolución de conflictos y a la participación de los niños y las niñas en actividades físico-deportivas, Castillo, Gil y Picazo (2018), destacan el alto interés y motivación del alumnado, generado por este proyecto, así como la progresiva participación, tanto de niños como niñas, en las actividades físico-deportivas, y la disminución de los conflictos entre estudiantes.

Por otra parte Martínez, Moreno, Suarez y Ruíz (2018), constatan el efecto en el índice de masa corporal (IMC) de un programa de actividad física extraescolar que emplea el pulsómetro como mecanismo para cuantificar el volumen e intensidad del ejercicio, en donde después de dos meses de aplicación de este programa, se advierte un aumento de la motivación por la práctica físico-deportiva, una disminución del IMC y además, cambios positivos en los hábitos de salud familiar.

Una perspectiva relevante es la experiencia recopilada por Grao, Nuviala y Fernández (2015), en los proyectos de Escuelas Deportivas Extraescolares en Andalucía, España. Este programa tuvo mayor aceptación entre los adolescentes varones y entre los adolescentes de ambos sexos que fueron más activos, obteniendo una mayor puntuación en la prueba de capacidad aeróbica. Durante su aplicación, se observó un descenso de los niveles de actividad física y capacidad aeróbica de las chicas que sólo fue significativo entre aquellas que no participaron en el programa.

Al comparar los niveles de actividad física dentro y fuera de la escuela, en una muestra representativa de niños escolares participantes de un programa de promoción de actividad física en Chile, se logró establecer una contribución de las clases de Educación Física en conjunto con las sesiones de las escuelas deportivas integrales en relación a la práctica total, siendo la media 4,2 que entra en la categoría “Alto nivel de actividad física”. Por ello, la clase de Educación Física junto a las sesiones de las escuelas deportivas integrales, contribuyen positivamente a la actividad física total (Marambio, Núñez, Ramírez, J., Ramírez, P., Palma & Rodríguez, 2020).

2.4. La Educación Física y su influencia en la formación del hábito por la práctica de la actividad física

2.4.1. La importancia de la educación física en el desarrollo de hábitos saludables

Uno de los principales hábitos no saludables es la inactividad física, apoyada fuertemente por el desarrollo de las nuevas tecnologías que propician cambios en los hábitos de ocio de la población. Su fácil acceso provoca que niños y adolescentes modifiquen sus actividades lúdicas, pasando éstas de ser activas, a la realización de otras de carácter sedentario, ligadas sobre todo al “tiempo de pantalla” (término que hace referencia al tiempo que los jóvenes pasan frente a un computador, televisión o jugando videojuegos) (Noriega et al., 2015).

La OMS (2010), recomienda como hábitos saludables que se debe tener una ingesta de 5 porciones de frutas y verduras diariamente, sin embargo, un estudio realizado en la educación primaria en España demuestra que solo un porcentaje mínimo de niños y jóvenes lograban las recomendaciones dadas por la OMS, lo que involucra directamente a la práctica de actividad física debido a una mala nutrición en la niñez y la falta de vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales para el organismo (Muñoz, Fernández & Navarro, 2015).

Actualmente, entendemos la salud desde una perspectiva global ya que se compone de tres dimensiones, como lo son la biológica, psicológica y social. Este cambio en el concepto de salud ha afectado también al ámbito educativo, ya que Educación Física y salud, debería integrar las 3

dimensiones en su legislación, tanto de forma implícita como explícita (Pastor-Vicedo, Gil-Maradona, Prieto-Ayuso & González-Víllora, 2015).

En tal sentido, la educación constituye un proceso civilizador por excelencia. Educar significa, por un lado, ayudar al hombre a mejorar humana y socialmente y, por otro, formar su carácter con el propósito de hacer un mundo mejor y más civilizado (Camps, 1994; Gutiérrez, 1995). Desde la educación, las posibilidades que nos brinda la Educación Física son muy amplias. A lo largo de las últimas décadas, la Educación Física se ha considerado un área de gran importancia en el desarrollo de valores, aptitudes y actitudes que formarán la personalidad integra del individuo/a en su adultez, a su vez, es sumamente importante para el desarrollo del bienestar y la salud del alumnado (Rúe & Serrano, 2014).

La Educación Física en la escuela se considera el medio más eficaz e inclusivo para que todos los niños y niñas puedan adquirir y aprender las habilidades, el conocimiento y los valores de su participación a lo largo de sus vidas, con independencia de su capacidad, sexo, edad, cultura, raza/etnia, religión o nivel social (Stead & Nevill, 2010).

Al respecto Freire (1980), contribuyó a nivel latinoamericano en el área pedagógica de la educación física, abordándola como un aprendizaje integral del alumnado y generando una dicotomía constante en los profesionales pedagogos para generar nuevos aprendizajes y aumentar los conocimientos, asumiendo así su rol como conciencia crítica dentro de la sociedad, obviamente con miras en la salud de las personas (Francoso & García, 2014).

Concebimos a la Educación Física no como una materia que se imparte en el contexto escolar, sino como una disciplina cuyas prácticas puedan ir más allá del aula, pudiendo ampliar así las capacidades del alumnado en las distintas áreas de desempeño que pueda tener (Rúe & Serrano, 2014). Por esto es que muchos estudios convergen en que el rendimiento académico se mejora por una mayor práctica de actividad física, lo que explica una relación directa entre mayor concentración y agudeza mental de los estudiantes producto de la dedicación de una proporción sustancial de tiempo curricular extra (promedio de una hora por día) a la práctica de alguna actividad física (Stead & Nevill, 2010).

Según Prat (2007), los estilos de vida saludable pueden ser considerados como “aquellos patrones de conducta basados en promover determinados hábitos saludables y en eliminar ciertas costumbres nocivas”. Este aprendizaje puede lograrse a través de un proceso de enseñanza planificado como “Educación para la salud”, que poco a poco se ha incluido en el currículum mundial de Educación Física (Muñoz, Fernández & Navarro, 2015).

Desde el área curricular de Educación Física se fomenta el desarrollo de valores personales y sociales, tales como el afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, autoestima, perseverancia, empatía, aceptación de normas, liderazgo, cooperación, trabajo en equipo, autodisciplina, responsabilidad, honestidad, lealtad, autocontrol y hábitos saludables. Sin embargo, la falta de control y disciplina han sido los causantes y obstáculos principales para una enseñanza efectiva en educación física y el deporte (Madrid, Prieto-Ayuso, Samalot-Rivera & Gil, 2016).

Para muchos escolares las clases de Educación Física suponen el único momento de la semana en el que realizan actividad física. La Educación Física se considera como un área privilegiada en la promoción de la actividad física, bien de manera directa en las clases semanales, o bien, de manera indirecta, promoviendo la actividad física fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias que permitan incorporar la conducta de practicar actividad física de manera rutinaria en el estilo de vida del estudiante (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza & Generelo, 2015).

Está educación para la salud en los centros escolares es una herramienta para promover la salud y así evitar las diferentes enfermedades que nos puede llevar a una vida no saludable, y debe estar bajo el sustento del trabajo de todos los agentes que conforman la comunidad educativa (Lois & Rial, 2016).

En España, el año 2014 se instaura un modelo curricular llamado LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) que permite al profesorado reflexionar y deliberar sobre el propio contenido de la enseñanza, sobre el qué llevar a la práctica y para qué llevarlo, sobre el

cómo y el cuándo, posibilitando la autonomía profesional (profesor como profesional) a través de una toma de decisiones más comprometida y, en última instancia, aplicando los conocimientos técnicos para realizar adecuadamente el tránsito del pensamiento a la acción (Molina, Valenciano Valcárcel & Úbeda-Colomer, 2016).

Un ejemplo del nuevo sistema educativo español es su Currículo Nacional de Educación Física en etapa de educación primaria (Real Decreto 1513/2006 y actual Real Decreto 126/2014), en donde se legisla de manera formal y racional la salud como contenido en cada uno de los elementos curriculares, ya que en rigor, ambos decretos apuntan a focalizar la triple dimensión como una perspectiva global actual del concepto de salud (Pastor-Vicedo et al., 2015).

Por su parte en Chile, y como evidencia de las escasas políticas educativo-físicas, el 81,3% de la población adulta es físicamente inactiva, siendo, a su vez, las mujeres un 20% más inactivas que los hombres. A pesar de la evidencia científica acerca de los beneficios de la actividad física, son pocas aún las políticas públicas dedicadas a impulsar el acercamiento de la actividad física a la población. Para enfrentar este problema el gobierno debería posicionar a la actividad física como una de las herramientas fundamentales en la promoción de estilos de vida saludables (Troncoso, 2019).

Al respecto, en las últimas décadas se ha propuesto promocionar la salud y la vida sana, como lo establece la Ley del Deporte N°19712 (2001). Dicha Ley plasma la importancia de la realización de la actividad física específicamente en los centros de educación. Una de sus premisas es: “El Ministerio de Educación establecerá un Sistema Nacional de Medición de la Calidad (SIMCE) de la Educación Física y Deportiva para ser aplicado al finalizar la Educación Básica, debiendo consultar previamente al Ministerio del Deporte” (Artículo n°5, Ley 20737, Ministerio del Interior – Chile, 2001). Este test se utilizó para diagnosticar la condición física de los estudiantes y el impacto de dicha condición en su calidad de vida (Rodríguez-Rodríguez, Gurilem, Escobar & Valenzuela, 2016).

Sin embargo, el SIMCE que se ha aplicado desde el año 2010 hasta la fecha no corresponde al concepto de motricidad humana que define a la

Educación Física, ya que es una prueba que evalúa la condición física, pero que no incluye muchos de los componentes de la motricidad. Las investigaciones indican que para medir la calidad es necesario reconocer el rendimiento de los estudiantes y los elementos contextuales de los establecimientos, así que todavía es un desafío el generar una propuesta integradora en la Ley del Deporte que contribuya a la mejora de la calidad en la Educación Física nacional (Rodríguez-Rodríguez, 2016).

Es en este aspecto, el rol del profesor de Educación Física es clave para generar hábitos de práctica de actividad física en los escolares. Así lo indica el Ministerio de Educación a través del curriculum del sector de Educación Física. Esta asignatura se preocupa de desarrollar distintas capacidades y aptitudes en los escolares, principalmente desde la experiencia corporal (Ministerio de Educación de Chile, 2005), la cual se irá adquiriendo en el desarrollo mismo de las clases, creando percepciones y dando lugar a una valoración de estas vivencias por parte de los estudiantes, y a su vez, se irán conformando actitudes que en el futuro podrán crear hábitos de práctica de ejercicio físico en sus vidas cotidianas, o por el contrario, si estas experiencias son negativas, dejarán huellas que alejarán a esos estudiantes de la práctica de actividad física (Cárcamo, 2012).

A su vez, la formación del profesor también es influyente en su futuro laboral ya que interviene directamente en el desempeño del contexto educativo en el que estuvo inmerso el profesor, porque la realidad laboral del docente en muchas ocasiones difiere bastante de los contenidos aprendidos en la universidad y existen universidades que preparan mejor al futuro pedagogo para afrontar diferentes dificultades o realidades educativas (Babativa, 2017).

2.4.2. Valoración del estudiante sobre la clase de Educación Física

El estudio de la motivación ha dado lugar al surgimiento de la psicología de la motivación y la emoción. Moreno, Zomeño, Marín, Cervello & Ruiz (2009), afirman que los modelos explicativos de la motivación en el deporte han ido evolucionando desde modelos mecanicistas hacia modelos sociales y cognitivos, siendo uno de los más aceptados el TAD (Teoría de la

Autodeterminación) de Deci y Ryan en 1985 (Stover, Bruno, Uriel & Fernández, 2017).

La teoría de la autodeterminación (Stover, Bruno, Uriel & Fernández, 2017) constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado en diversos ámbitos, siendo uno de ellos la actividad física-deportiva. Esta teoría determina en qué medida las personas se involucran libremente (o no lo hacen) en la realización de sus actividades y buscan una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada (Moreno & Martínez, 2006).

Un estudiante motivado posee altas posibilidades de lograr un proceso de aprendizaje exitoso. En este proceso, es esencial el papel del docente para favorecer un proceso de aprendizaje que resulte significativo para el estudiante, y al mismo tiempo promueva la automotivación en el estudiante, o sea, que quiera y desee aprender (Bonetto & Calderon, 2014).

En tal sentido, estudios demuestran que los estudiantes que acuden a centros públicos valoran más la asignatura y el profesor y prefieren la educación física y el deporte sobre otro tipo de actividades frente a estudiantes que asisten a centros privados, ya que valoran más la competitividad y las competencias deportivas que la clase de educación física. Otros datos asimilados advierten sobre la disminución de la valoración de la clase de educación física a medida que van creciendo, ya que los estudiantes más pequeños (6 a 12 años) son más colaborativos y están más motivados para realizar las clases que los adolescentes o jóvenes (12 años en adelante) (Moreno & Hellín, 2002).

Sin lugar a dudas, una de las tareas más complejas es encontrar la metodología de enseñanza adecuada, y a su vez, una didáctica que abarque una mayor inclusión de los estudiantes, y aquí toma mucha importancia el uso de material didáctico y las tecnologías para mejorar el alcance académico. Una de las herramientas actuales es el mayor uso de las TIC's (Tecnologías de la Información y Comunicación), ya que ofrecen sistemas innovadores de fácil acceso y con un amplio alcance, y adicionalmente se utilizan herramientas tecnológicas en el proceso que es el alma del trabajo del siglo XXI (Bautista, Martínez & Hiracheta, 2014).

CAPÍTULO III:

ESTUDIO PRÁCTICO

3.1. Tipo y diseño del estudio

El presente estudio se enmarca en un área de investigación sociodeportiva, que dirige su atención hacia los hábitos de práctica de actividad física y de deporte en la población escolar chilena. Se trata de una investigación no experimental, transversal, exploratoria y descriptiva (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

El enfoque de la investigación es mixto (cualitativo y cuantitativo) (Hernández, Fernández & Baptista, 2010), debido a que el instrumento creado tiene preguntas rigurosas y secuenciales con la finalidad de obtener una información concreta sobre los hábitos de práctica de actividad física y/o deporte en estudiantes de Educación Básica y Educación Media. Para ello, se propuso una perspectiva teórica basada en 10 dimensiones, a partir de la cuales se identifican 58 variables, que contienen información relevante del área social de la práctica de la actividad física y del deporte que compromete a los estudiantes y que sirvió de base para la formulación de las preguntas de los cuestionarios. Pero también incluye preguntas con un planteamiento abierto para que el encuestado/a pueda describir libremente la alternativa que el/ella considere más oportuna. Lo anterior, con el fin de obtener respuestas certeras y lo más objetivas posibles a la realidad de los/las estudiantes.

3.2. Atención a los aspectos éticos

El estudio se realizó de manera concordante con la ley 19.628, sobre protección de la vida privada, respetando el secreto estadístico, el almacenamiento de datos personales y/o sensibles de los encuestados (características físicas o morales, hechos o circunstancias de su vida privada, hábitos personales, las ideologías y opiniones, las creencias, los estados de salud físicos o psíquicos, entre otros) y la comunicación de los resultados. Los cuestionarios aplicados es de tipo anónimo y mide características, hábitos y percepciones que no atentan en contra de la salud ni la privacidad de los encuestados. Se informó a los apoderados de los estudiantes bajo estudio, las características a evaluar, el instrumento y la

metodología a utilizar, resguardando de cumplir los objetivos del estudio de acuerdo a la Ley antes mencionada, asegurando así, que estos no entreguen señas o información que puedan permitir la identificación de los estudiantes estudiados. Además, estos apoderados debieron firmar un consentimiento informado para su participación, así como también los estudiantes tuvieron que firmar un asentimiento en donde ellos expresaban libremente si estaban de acuerdo o no en participar y cooperar con el estudio.

3.3. Revisión y análisis de instrumentos que miden la práctica de actividad física y/o deportiva en edad escolar

3.3.1. Instrumentos de medición de la práctica de actividad física en Europa

Fernández, Suárez, Feu y Suárez (2019), elaboran un instrumento para medir el nivel de actividad física (AF) extraescolar en estudiantes de primaria y secundaria, de ambos sexos, en edades entre los 11 a 14 años de la localidad de Badajoz, España. Las variables estudiadas fueron el tipo de escuela o colegio, el sexo y la práctica de actividad física por su cuenta. La confiabilidad fue alta con un α de Cronbach de 0,81. Se trata de una investigación con una forma asociativa y con un diseño de corte transversal (Ato, López & Benavente, 2013). El instrumento utilizado fue un cuestionario que consta de 9 preguntas propuestas por (Kowalski, Crocker & Faulkner, 1997) en donde se valora la actividad física desarrollada por los jóvenes durante los últimos 7 días.

Pantoja (2012), realiza un estudio sobre los hábitos de actividad física saludable en estudiantes de Educación Primaria de 5° y 6° grado (10 y 12 Años) de la ciudad de Jaén, España. Las variables estudiadas fueron la frecuencia y la práctica de tipo organizada. El instrumento utilizado fue un cuestionario de 44 preguntas.

Castañeda, Chacón y Corral (2020), efectúan una investigación sobre la condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar en adolescentes de 13 a 17 años de establecimiento escolares de Sevilla, España. Las variables estudiadas fueron si practica o no, y el tipo de práctica, sea este por su cuenta y/o organizada. El cuestionario aplicado

fue el PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), traducido y validado al español por (Martínez-Gómez et al., 2009). El instrumento posee 9 preguntas y en esta oportunidad se sumó una extra donde se pregunta si el estudiante practica AF extraescolar de forma competitiva.

Graneros y Baena (2016), validan una Escala de Predisposición hacia la Educación Física (PEPS) propuesta por Hilland, Stratton, Vinson y Fairclough (2009), en 345 estudiantes de ambos sexos, en edades entre los 12 y 18 años de educación secundaria de la localidad de Murcia, España. Las variables estudiadas fueron los motivos para la práctica o no de ella. El instrumento constó de 11 preguntas para medir la predisposición motivacional hacia la AF en dos variables: percepción de esfuerzo en actividad física (seis puntos) y percepción de habilidad en la práctica de actividad física (cinco ítems). Una vez aplicado el instrumento los resultados reflejan un α Cronbach de los primeros seis puntos de 0.85 y los cinco últimos puntos un α Cronbach de 0.76 dando una óptima fiabilidad.

Rosa, García-Cantó y Carrillo (2018), investigan la percepción de salud, la actividad física y condición físicas en escolares de 8 a 12 años de ambos sexos de dos centros públicos de la localidad de Murcia, España. Las variables estudiadas fueron la práctica de actividad física y la frecuencia de esta última. La condición física se midió con la batería Alpha Fitness basada en las evidencias de Ruiz et al., (2011), mientras que la percepción de la salud se midió con el cuestionario Health Behavior in School-aged Children (HBSC) para escolares de enseñanza primaria.

Torrado, Martins, Rendeiro, Marques y Carreiro (2016), investigan la importancia del apoyo y los niveles de actividad física de los amigos adolescentes entre las edades de 14 y 18 años de ambos sexos de los distritos de Lisboa y Setúbal, Portugal. Las variables estudiadas fueron el tipo de práctica de actividad física (AF), su frecuencia y tiempo de ésta. El cuestionario desarrolla preguntas en relación con la actividad física y cómo los amigos juegan un papel fundamental como motivadores de la práctica de AF.

Vivo, Valero-Valenzuela y Manzano (2018), estudiaron las actividades acuáticas en educación física, la actividad deportiva extraescolar y el nivel de actividad física y deportiva en estudiantes de quinto y sexto grado de

educación primaria de edades entre 11 y 12 años y de ambos sexos de la región de Murcia, España. Las variables estudiadas fueron las horas y el tipo de práctica de AF realizada, además de variables socio demográficas.

López, Ahmed y Díaz (2016), investigan el nivel de actividad física habitual en escolares de España e India (154 adolescentes de ambos sexos de 13 años: 61 de la ciudad Assam- India y 93 de la región de Murcia-España). Las variables estudiadas fueron el tiempo y la frecuencia de práctica de diferentes disciplinas físicas. El cuestionario aplicado fue el PACE (Physician Based Assessment and Counseling for Exercise), cuyo coeficiente de correlación fue de 0.77. El cuestionario se centra en dos preguntas: cuantas veces al día y a la semana se practica actividad física con un mínimo de 60 minutos diarios.

García, Rodríguez, López M. y López V. (2013), validan un inventario para medir la actividad física habitual en escolares (IAFHE). Participan 565 estudiantes entre 10 y 12 años de escuelas secundarias de la región de Murcia, España. Las variables estudiadas fueron si la práctica de AF la hacen por su voluntad, y el tiempo y lugar donde se realiza dicha práctica. El instrumento está segmentado en 3 bloques y cuenta con 16 preguntas, las que, una vez aplicado el α de Cronbach, dio como promedio final un 0.8634.

Szkodny, Horoch, Kulik, Pacian, Kawiak-Jawor y Kaczoruk (2016), realizan un estudio con el objetivo de evaluar la actividad física y el tiempo libre de 125 adolescentes de 12 a 15 años de ambos sexos perteneciente al Complejo Escolar No. 5 de la ciudad Jarosław, Polonia. El instrumento utilizado fue una encuesta diagnóstica, y por otro lado una encuesta estacionaria. Las variables estudiadas fueron los tipos y formas de actividad física que realizan y el compromiso durante la clase de educación física y actividad físicas durante el día.

Pérez, Hermoso, Ruiz y Chillón (2017), midieron la fiabilidad de un cuestionario sobre las barreras del desplazamiento activo al colegio. La muestra fue de 163 estudiantes de 9 a 12 años de un centro educativo de Granada, España. La variable estudiada fueron las barreras para desplazarse activamente hacia colegio.

3.3.2. Instrumentos de medición de la práctica de actividad física en América

Laíño, Santa María, Bazán, Salvia y Tuñón (2017), validan un cuestionario de actividad física para distintos estratos socioeconómicos en una población de niños y adolescentes de edades entre 6 y 17 años de niveles socio económicos altos y bajos de Argentina. Las variables estudiadas fueron el tipo de escuela o colegio al que asisten y la frecuencia y la práctica de actividad física por su cuenta. El instrumento consta de 5 preguntas de la Encuesta de Deuda Social de Argentina (EDSA). Es un instrumento multipropósito que recolecta datos de hogares y personas de distintos estatus sociales.

Herazo y Beltrán (2012), midieron la confiabilidad de un cuestionario que valora la actividad física en niños 9 a 11 años de la localidad de Cartagena, Colombia. Las variables estudiadas fueron el tiempo y tipo de práctica de actividad física. La validez del instrumento presentó una consistencia interna (α de Cronbach) de 0,73 en la primera medición y 0,78 en la segunda. El cuestionario de 10 preguntas midió la actividad física en los últimos 7 días del año escolar.

Missaki, Pignatti, Bosquero, De Lemos, Santos y Kokubun (2013), investigaron la asociación entre la práctica de educación física en las escuelas y la práctica deportiva fuera de ellas. Se estudiaron 467 adolescentes de 14 a 17 años de ambos sexos matriculados en las escuelas privadas y públicas de la ciudad de Rio Claro, Sao Paulo, Brasil. El cuestionario utilizado fue el PAQ-C (Cuestionario de Actividad Física para Niños). La variable estudiada fue el nivel de intensidad de la actividad física realizada por los adolescentes en los últimos 7 días.

Dutra, Ribeiro, Duarte, Gomes y López (2018), investigaron el nivel de actividad física de 1.229 adolescentes de ambos sexos entre las edades de 15 y 17 años de escuelas públicas y privadas del Municipio de Río Verde, Brasil. El cuestionario aplicado fue el IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física). Las variables estudiadas fueron el tiempo en relación con los minutos realizados en el día y la frecuencia de ésta en la semana.

Neves, Vital De Souza y Shizuko (2017), realizan un estudio sobre el control postural y actividad física en niños eutróficos con sobrepeso y

obesidad. La muestra consideró a 346 niños de 8 años de la red municipal de la localidad de Londrina, Brasil. El instrumento utilizado fue el PAQ-C (Cuestionario de Actividad Física para Niños) compuesto por 13 preguntas. Las variables estudiadas fueron la práctica de deportes y juegos y actividades físicas en la escuela y en el tiempo libre, incluido el fin de semana y en los últimos siete días.

Paiva, Bertoli, Adami y Abreu (2016), investigan el nivel de actividad física en 202 adolescentes de sexo masculino del grupo etario de 9 a 17 años de las escuelas municipales de Taubaté, Brasil. El cuestionario utilizado fue el IPAQ. Las variables estudiadas fueron el tiempo y la frecuencia de dicha práctica.

Calero (2016), analizó las actividades extraescolares durante la adolescencia. Participaron 300 adolescentes entre los 13 y 19 años de ambos sexos de educación media de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. El cuestionario utilizado fue el inventario breve de experiencias óptimas de Calero e Injoque-Ricle, (2013). Las variables estudiadas fueron la actitud y el interés que presenta cada adolescente al realizar actividad física. La fiabilidad del instrumento (α de Cronbach) fue de 0.864.

3.3.3. Instrumentos de medición de la práctica de actividad física en Asia

YoungHo, SooJin y Hwang (2017), identificaron la distribución de la actividad física de los adolescentes y exploraron las diferencias en los procesos de cambio cognitivo y conductual por las etapas de la actividad física. Se encuestó a un total de 988 adolescentes seleccionados aleatoriamente de las escuelas secundarias y preparatorias de Seúl, Corea de Sur. Se utilizó el cuestionario de estadio del cambio de actividad física y el cuestionario de procesos de cambio para identificar las etapas de la actividad física y los procesos de construcción del cambio de los adolescentes. Las variables estudiadas fueron la frecuencia y estimulación hacia la práctica de actividad física.

Mehreen et al. (2020), efectuaron un estudio para validar un cuestionario de actividad física en adolescentes de ambos sexos entre los 10 y 17 años de la localidad Chennai, Tamil Nadu, India. El cuestionario utilizado fue el Madras Diabetes Research Foundation - Cuestionario de

Actividad Física para Niños y Adolescentes (MPAQ). Las variables estudiadas fueron la frecuencia, duración e intensidad de las actividades físicas. Para su validez utilizaron el Índice de Validez de Contenido (IVC), el cual otorgó un resultado de 0,92.

3.3.4. Instrumentos de medición de la práctica de actividad física en Oceanía

Scott, Morgan, Plotnikoff y Lubans (2015), realizan un estudio con el objeto de dar validez y confiabilidad a la medida de un solo ítem que evalúa los niveles de actividad física de los adolescentes. Para esto, aplicaron el ítem a una muestra de 96 estudiantes de ambos sexos de tres escuelas secundarias en la Región Hunter, Australia. Los participantes completaron el cuestionario Oxford Physical Activity Questionary (OPAQ) compuesto de dos páginas y que dio una confiabilidad de 0.79. En el cuestionario se les solicita a los estudiantes que informen el tiempo de práctica de actividad física durante los últimos 7 días, la hora del día y el tipo de actividad realizada.

Strugnell, Renzaho, Ridle y Burns (2014), observaron la confiabilidad y la validez predictiva de un breve cuestionario de auto informe que examina los posibles correlatos psicológicos y sociales de la práctica de actividad física entre una muestra de jóvenes chino-australianos. Participaron 106 estudiantes entre los 11 y 16 años de dos escuelas culturales chinas de Melbourne, Australia. El cuestionario de auto informe consta de 37 preguntas que examinaba las influencias psicológicas y sociales percibidas en la participación en la actividad física dos veces por semana. La confiabilidad del instrumento (α de Cronbach) fue de 0,6.

3.3.5. Instrumentos de medición de la práctica de actividad física en África

Oyeyemi et al. (2016), efectuaron un estudio en 1006 adolescentes de ambos sexos entre las edades de 12 y 18 años de escuelas privadas y públicas de la localidad de Maiduguri, Nigeria. Las variables estudiadas fueron la práctica de actividad física, tiempo, frecuencia e intensidad de ésta durante los últimos 7 días. El instrumento utilizado fue la versión adaptada

del Cuestionario de Actividad para Adolescentes y Adultos Jóvenes, el cual presentó resultados aceptables de confiabilidad test-retest ($CCI = 0,38-0,71$).

Onywera et al. (2018), desarrollaron un estudio para la creación y validez de nuevo instrumento para la medición del transporte activo. Participaron en el estudio 3051 sujetos entre 10 y 12 años además de los padres de dichos niños que vivían en áreas urbanas, suburbanas y rurales de Kenia, Mozambique y Nigeria. Las variables estudiadas fueron el transporte activo en 8 categorías de destinos, incluida la escuela, el hogar, casas de amigos y familiares, parques y áreas de juego, entre otros. La validez entre las respuestas para el modo de viaje de los niños en la escuela primaria se evaluó mediante el método kappa de Cohen. La validez convergente para el transporte activo hacia y desde cada destino en la muestra combinada osciló entre 0,472 (desde la escuela) y 0,998 (hacia otros lugares).

3.4. Mesa técnica de discusión con expertos

La mesa técnica estuvo compuesta por los siguientes expertos y equipo de investigación:

Investigador Responsable

Dr. Sergio Fernández Uribe

Profesor de Educación Física.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de A Coruña, España.

Académico de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Playa ancha.

Coinvestigador

Dr. © Jorge Leiva Olmos. Estadístico

Estadístico

Doctor © en Estadística por la Universidad Politécnica de Cataluña, España.

Encargado Área HIS y BI, Unidad de Tecnología de la Información y Comunicación del Hospital Dr. Gustavo Fricke de Viña del Mar.

Expertos Validadores

Dr. Miguel Cornejo Améstica

Profesor de Educación Física.

Doctor en Sciences des Activités Physiques et Sportives por la Université Joseph Fourier Grenoble, Francia.

Académico del Departamento de Educación Física de la Universidad de Concepción.

Dra. © Maribel Ramos Hernández

Socióloga.

Doctora © en Estudios Americanos, especialidad Estudios Sociales y Políticos por la Universidad de Santiago de Chile.

Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Playa ancha.

Dr. Juan Pablo Reyes Núñez

Profesor de Castellano.

Doctor en Lingüística por la Universidad de Rostock, Alemania.

Académico de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Playa ancha.

Colaboradores Tesistas de Pregrado

Carrera de Pedagogía en Educación Física Universidad de Playa Ancha:

Sr. Claudio Navarro Barahona

Sr. Víctor Medina Pérez

Carrera de Tecnología en Deportes y Recreación Universidad de Playa Ancha:

Sr. Carlos Araya Maturana

Sr. Carla Flores Olivares

Sr. Camila Fuentes Fuentes

Sr. Luciano Muñoz Contreras

Sr. Mauricio Silva Navia

El equipo de expertos validadores trabajó en el proyecto desde enero a octubre de 2020 contemplando dentro sus funciones la validación del diseño y construcción del instrumento en cuanto a:

- El constructo a medir.
- La definición de las dimensiones a medir.
- La definición de las variables para cada una de las dimensiones.
- La definición de las preguntas del instrumento.
- La definición de las alternativas y/o escalas de las preguntas.
- La construcción de la estructura del cuestionario.
- La definición del método de aplicación del instrumento.

3.5. Diseño y construcción del instrumento

Para el diseño y construcción del instrumento, se realizaron los siguientes procedimientos:

3.5.1. Diseño del instrumento

- a) **Definición del concepto objeto de estudio:** En esta actividad se definió el concepto “Hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena”. Para ello se analizaron los conceptos de Hábito, Actividad Física, Deporte y Población Escolar Chilena. La definición de cada uno de estos conceptos se presenta a continuación.

El concepto “Hábito”

A nuestro parecer, en el concepto hábito coexisten aspectos muy importantes a considerar puesto que de ello dependerá el objeto de nuestro estudio. Entre ellos, que se realice un acto de forma repetitiva y sistemática. Lo anterior implica que la práctica de actividad física debe realizarse de forma constante y/o con regularidad, y que este acto se vaya adquiriendo progresivamente hasta convertirse en una disposición permanente de la conducta de la persona. En tal sentido, mientras más temprano se adquiera el hábito por la práctica de actividad física, mayores posibilidades tendrá la persona de traspasar éstos a su vida adulta. Por ello, cobra mayor

importancia indagar en nuestra población escolar chilena y a temprana edad, los hábitos de práctica que han ido incorporando y de qué forma se han logrado.

Literatura consultada:

La palabra “hábito” según la Real Academia Española (2019) “es un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Para Bourdieu (1990), el “habitus” es algo que se ha adquirido, pero que se ha encarnado de manera durable en el cuerpo en forma de disposiciones permanentes, siendo así, algo “poderosamente generador”. Los hábitos poseen un carácter esencial en el mundo práctico y son respuestas cuasi automatizadas y anticipadas a los estímulos del medio. El “habitus” descansa significativamente en las experiencias vividas durante el proceso de socialización, como producto de la historia colectiva que se imprime en los individuos (Bourdieu, 1991).

Amador & Valenzuela (2010), observan que el hábito es la tendencia o inclinación que la persona tiene en la realización de una acción determinada, la cual, generalmente es adquirida por repeticiones de una serie de actos iguales o similares. Por tanto, los hábitos por la práctica de actividades físicas no se generan espontáneamente, sino que, son el resultado de un proceso repetitivo hasta que pasa a ser una costumbre en la vida de la persona (Amador & Valenzuela, 2010).

Ahora bien, para crear el hábito por la práctica de actividad física se deberá poner el énfasis en el proceso repetitivo y constante que lleva a su consecución. Trascendental es por tanto, que este proceso se lleve a cabo sin buscar un rendimiento o producto final en el deporte, el cual pueda convertir la participación de un individuo menos capacitado en una angustiante experiencia, sino que por el contrario, el proceso debe centrarse en capacitar y entregar prácticas de actividad física que sean satisfactorias, agradables y que cumplan con las expectativas de las personas (Fernández, Amador, Dopico & Iglesias, 2015).

Por otra parte, la práctica de actividad física desarrollada a temprana edad no solamente podría reportar importantes beneficios en la salud de los jóvenes, sino que también, y más importante aún, se conseguiría incorporar

hábitos positivos hacia la práctica de actividad física que facilitarían que éstos se trasladen a la vida adulta. De esta forma, los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos o de una cultura personal de práctica de actividad física (Fernández, Carrasco & Amador, 2019).

El concepto “Actividad Física”

Debido al carácter polisémico que posee este concepto y con el objeto de acotarlo a la población objeto de nuestro estudio, entendemos la actividad física como cualquier movimiento intencionado producido por los músculos esqueléticos, el cual conlleva un consumo de energía y una experiencia personal que le permite relacionarse con otro/s y/o con el entorno o ambiente que lo rodea. De esta forma, la actividad física no se restringe a la práctica realizada solamente en la asignatura de Educación Física, sino que abarca las prácticas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, o ejercicios programados, sean éstas realizadas en el contexto de la familia, la escuela, el club deportivo o bien en talleres comunitarios, entre otros. Respecto al nivel de actividad física recomendada para la población de 5 a 17 años de edad, la OMS¹ (2010) recomienda que deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

Literatura consultada:

La Organización Mundial de la Salud (2018), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas” (p. 1).

Por su parte la OPS² (2019), considera a la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía. Se puede realizar de muchas maneras: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (por ejemplo, danza, yoga o taichí). La actividad física

¹ Organización Mundial de la Salud.

² Organización Panamericana de la Salud.

también puede realizarse como parte del trabajo (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de las tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar (tareas de limpieza, carga y cuidado)” (OPS, 2019, p. 14).

La OPS a su vez, considera de suma importancia que las escuelas puedan promover la actividad física. Para esto, las instituciones educativas deben generar oportunidades para la realización de estas actividades y, a la vez, fomentarlas en sus discursos y prácticas con el fin de construir desde la infancia estilos de vida activos que puedan perdurar en el tiempo. En tal sentido, la actividad física no se reduce solamente a la asignatura de educación física, sino que implica muchas más acciones tales como: incorporar en las clases de las distintas asignaturas juegos o actividades que impliquen movimiento físico; generar condiciones para que en los recreos los estudiantes puedan realizar juegos que impliquen movimiento (básquetbol, fútbol, rayuela, manchas, etc.); estimular el traslado a la escuela a pie o en bicicleta; garantizar el cumplimiento de la asignatura de educación física y promover actividades recreativas y deportivas que puedan realizarse tanto dentro como fuera de la escuela (OPS, 2018).

Por otro lado, la National Heart, Lung and Blood Institute (2019), define a la actividad física como “todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física” (p. 1). Para este Instituto, los cuatro principales tipos de actividad física son: a) la actividad aeróbica; b) las actividades para el fortalecimiento de los músculos; c) las actividades para el fortalecimiento de los huesos, y; d) los estiramientos.

- a) La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica.
- b) Las actividades para el fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir

escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

- c) En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos.
- d) Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos.

Para la UNESCO³, la actividad física es un concepto amplio que comprende cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía. Además de la educación física, la actividad física incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería (UNESCO, 2015).

Para el Ministerio del Deporte de Chile, la actividad física se define como “cualquier acción corporal intencionada, orientada a satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales. La actividad física incluye tanto el ejercicio físico como otras actividades que involucran el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía. Entre las actividades físicas se incluyen las que se realizan como parte de los momentos de juego, las realizadas durante el trabajo, las formas de transporte activo, las tareas domésticas y las actividades recreativas, entre otras. Constituye también una experiencia personal -o subjetiva-, que permite interactuar con otras personas y/o con el ambiente físico y social” (Ministerio del Deporte, 2016, p. 15)

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011), conciben a la actividad física como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea. Así, la actividad física es concebida desde una perspectiva amplia de la

³ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

acción humana, que se convierte en experiencia perceptivo-motora de exploración y reconocimiento del mundo y la realidad que nos rodea. Desde esta perspectiva, la actividad física se entiende como aquella experiencia de vida que expresa acción y conciencia del cuerpo en movimiento, ya que busca en las personas y las comunidades mayores oportunidades de expresión de movimiento, logrando generar actitudes positivas frente a la vida de un individuo y de un colectivo social.

Los anteriores autores identifican además, diversas formas de entender el papel que juega la actividad física en relación a la promoción de la salud, siendo éstas como un elemento educador, terapéutico, preventivo y de bienestar:

- *El papel educador* de la actividad física consiste en generar conocimientos relacionados con los beneficios, contraindicaciones, ámbitos de la práctica, mal uso o abuso de la misma, todo ello con miras a promocionar la salud a partir de la realización de cualquier tipo de actividad física.
- *El papel terapéutico* de la actividad física considera esta como un medicamento o instrumento con el cual puede recuperarse la función corporal o lesión, es así como los ejercicios físicos que recomiendan los médicos corresponden a una actividad física relacionada con la salud.
- *El papel preventivo* de la actividad física se utiliza para reducir el riesgo de que aparezcan enfermedades. Además, la actividad física también se utiliza en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, cumpliendo un papel terapéutico.
- *El papel de bienestar* de la actividad física consiste en que esta puede fomentar el desarrollo personal y social, es decir, la actividad física es un factor que contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo.

Respecto al nivel de actividad física recomendada para la población de 5 a 17 años de edad, la OMS (2010) recomienda que deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. Así mismo, todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas,

educación física o ejercicios programados, ya sea en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

Al respecto, se define actividad física de **intensidad moderada** como una que acelera perceptiblemente la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son caminar, bailar, la jardinería, y traslado de cargas inferiores a 20 Kg. Por otro lado, la **actividad física vigorosa**, es aquella que acelera nuestra frecuencia cardíaca de manera notoria (por sobre el 70%) y el consumo de oxígeno es mayor al 60 % del máximo posible. Estas actividades pueden ser correr, subir escaleras, andar en bicicleta en cuesta arriba, saltar la cuerda, o movilizar cargas pesadas (OMS, 2010).

El concepto “Deporte”

Inicialmente debemos indicar que, de acuerdo a lo revisado en la literatura, el deporte es un subconjunto de la actividad física, o mejor dicho, el deporte sería una actividad física más, por lo que creemos que estaríamos redundando al señalar que el instrumento va a medir “los hábitos de práctica de **actividad física y de deporte** para la población escolar chilena”, debiendo consignar solamente para efectos de medición la **actividad física**.

Sin perjuicio de lo anterior, y viendo y considerando que el instrumento que estamos diseñando, construyendo y validando es para la población escolar chilena y, como ningún concepto podría alejarse de lo que nuestra Ley del Deporte estable para él, podemos manifestar que el deporte sería toda aquella actividad física utilizada como medio de desarrollo integral de las personas y que contribuye al buen estado físico, el bienestar mental y la interacción social. Entre estas formas de actividad física se incluye el juego, la recreación, la actividad deportiva organizada (competitiva) o informal y los deportes o juegos autóctonos.

Literatura consultada:

En la Sexta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS VI), celebrada en Kazán (2017), se acuerda que el término “deporte” se utilizará como término genérico que incluye el deporte para todos, el juego físico, el ocio, el baile y los deportes y juegos organizados, improvisados,

competitivos, tradicionales y autóctonos en sus diferentes manifestaciones (UNESCO, 2017, p. 9).

La ONU⁴ (2003) define al deporte como “todas las formas de actividad física que contribuyen al buen estado físico, el bienestar mental y la interacción social. Entre estas formas de actividad física se incluye el juego, la recreación, el deporte organizado, informal o de competición; y los deportes o juegos autóctonos. El juego, especialmente entre los niños, es cualquier actividad física que sea divertida y participativa. A menudo es poco estructurada y no está bajo la dirección de los adultos. La recreación es más organizada que el juego y normalmente implica actividades físicamente activas de tiempo libre. El deporte es todavía más organizado e implica una serie de reglas o costumbres y en ocasiones es competitivo. Lo más importante es que el juego, la recreación física y el deporte son todas actividades de elección libre que se practican por placer” (p. 7).

El Consejo de Europa, a través de la Carta Europea del Deporte, entiende al deporte como “todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles” (Consejo de Europa, 1996, p. 8-9).

Según el Ministerio del Deporte de Chile “La conceptualización e institucionalización del deporte es un proceso de configuración histórica, mediante el cual se relacionan las estructuras de poder y los pasatiempos tradicionales, que se materializa por medio de la aparición de reglas cada vez más estrictas y estandarizadas, el nacimiento de autoridades deportivas y la representación del espectáculo, entre otras acciones que forman parte de este proceso civilizatorio (Elias, Dunning, & Jiménez, 1992). Como consecuencia de este tránsito, los Estados van institucionalizando el ejercicio deportivo, desplazando el concepto de deporte desde la idea de diversión momentánea hacia la práctica regida por principios competitivos. No obstante, son las propias dinámicas sociales las que van dando sentido al surgimiento de las diversas manifestaciones deportivas (Ministerio del Deporte, 2016, p. 16).

⁴ Organización de las Naciones Unidas.

En Chile, la Ley 19.712/2001, del Deporte, en el artículo 1, título 1, define el concepto de deporte como “Toda forma de actividad física que utiliza la motricidad humana como medio de desarrollo integral de las personas, y cualquier manifestación educativo-física, general o especial, realizada a través de la participación masiva, orientada a la integración social, al desarrollo comunitario, al cuidado o recuperación de su salud y a la recreación, como asimismo, aquella práctica de las formas de actividad deportiva o recreacional que utilizan la competición o espectáculo como su medio fundamental de expresión social, y que se organiza bajo condiciones reglamentadas, buscando los máximos estándares de rendimiento. Se entiende por deporte recreativo las actividades físicas efectuadas en el tiempo libre, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo a su estado físico y a su edad, y practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social. Se entiende por deporte de competición las prácticas sistemáticas de especialidades deportivas, sujetas a normas y con programación y calendarios de competencias y eventos” (Ministerio del Interior, Chile, 2001, p. 1, 3, 4).

El concepto “Población Escolar Chilena”

Al respecto, se puede señalar que el concepto “población escolar chilena” no está reflejado tanto en la Ley como en ningún apartado de la página del MINEDUC⁵. Más bien se habla de “sistema educativo”, el cual posee además un carácter inclusivo y por ello, al señalar “chilena” nos parece que abarcaría el acceso a toda la población escolar residente en Chile, sin exclusiones. Al ser inclusiva, la medición necesariamente debería abarcar a las personas con capacidades distintas, inmigrantes, distintos géneros, etnias, entre otros.

Ahora bien, y como preliminarmente hemos señalado que el hábito se va adquiriendo progresivamente hasta convertirse en una costumbre de la persona, creemos que su medición debería iniciarse después del segundo ciclo básico, es decir, a partir del 5° año básico. Así, se podrá advertir el

⁵ Ministerio de Educación de Chile.

estado y nivel de práctica que se ha conseguido y la/s forma/s a través de las cuales se ha adquirido dicho hábito.

Literatura consultada:

En Chile la Ley 21.040 “Sistema de Educación Pública” en su artículo 2 en cuanto a los fines de la Educación Pública señala que “La educación pública está orientada al pleno desarrollo de los estudiantes, de acuerdo a sus necesidades y características. Procura una formación integral de las personas, velando por su desarrollo espiritual, social, ético, moral, afectivo, intelectual, artístico y físico, entre otros, y estimulando el desarrollo de la creatividad, la capacidad crítica, la participación ciudadana y los valores democráticos” (p. 1). Señala además, en su artículo 5, letra c), en relación a la cobertura nacional y garantía de acceso, que “....el Sistema asegurará la prestación del servicio educacional en todo el territorio nacional y el acceso de todas las personas, incluyendo especialmente a aquellas que tengan necesidades educativas especiales, de conformidad a la ley, a los distintos niveles educativos, considerando las formaciones diferenciadas que ellos incluyen, y las distintas modalidades educativas, velando además por la continuidad del servicio” (p. 3). Por su parte, el artículo 7 establece que “Los establecimientos educacionales son la unidad básica y fundamental del Sistema de Educación Pública, y en virtud de esto se orienta la acción de sus integrantes” (p. 5) (Ministerio de Educación, Chile, 2017).

La misión del Ministerio de Educación es asegurar un sistema educativo inclusivo y de calidad que contribuya a la formación integral y permanente de las personas y al desarrollo del país, mediante la formulación e implementación de políticas, normas y regulación, desde la educación parvularia hasta la educación superior. A su vez, es función del Ministerio de Educación que el sistema integrado por los establecimientos educacionales financiado con recursos públicos provea una educación gratuita y de calidad, fundada en un proyecto educativo público laico, respetuoso y pluralista, que permita el acceso a toda la población y que promueva la inclusión social y la equidad (Ministerio de Educación, Chile, 2019).

b) Definición del propósito del cuestionario: Aquí se definió a la población escolar chilena como población objetivo del instrumento, lo cual involucró la construcción de dos cuestionario, viendo y considerando el nivel de comprensión de las preguntas y el apoyo o no del apoderado. También se estableció que el instrumento debía tener en cuenta una medición transversal auto aplicable en archivo Microsoft® word y que en sus respuestas consideraran la práctica realizada antes y durante la pandemia del Coronavirus, así como también la que realizan en la actualidad. De esta manera, los cuestionarios quedan estructurados de la siguiente forma:

- Cuestionario para estudiantes de 1° a 5° Año de Educación Básica, el que debe ser respondido por el estudiante con el apoyo del apoderado.
- Cuestionario para estudiantes de 6° Año de Educación Básica a 4° Año de Educación Media, el que debe ser respondido de manera autónoma por el estudiante.

c) Dimensiones y variables: En la propuesta inicial del instrumento se definieron 10 dimensiones y 58 variables para la elaboración de las preguntas. El desglose de cada una de ellas se presenta a continuación.

1. Características sociodemográficas: Estas características representan aspectos sociales, culturales y económicos de la población sujeta a estudio. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables:
 - a) Género.
 - b) Edad.
 - c) Curso.
 - d) Tipo de Colegio/Escuela/Liceo.
 - e) Comuna.
 - f) Región.
 - g) Sector (Rural o Urbano).
 - h) Presencia de discapacidad.

- i) Presencia de enfermedad diagnosticada.
 - j) Pertenencia a alguna comunidad migrante y/o colonia extranjera.
 - k) Pertenencia a algún pueblo originario.
 - l) Nivel socioeconómico.
2. Disposición hacia la actividad física: Como el hábito es algo que se ha adquirido y se ha incorporado perdurablemente en el cuerpo en forma de disposiciones permanentes, se pretende aquí observar la actitud del estudiante hacia la actividad física. En esta dimensión se ha considerado la siguiente variable:
- a) Actitud hacia la actividad física.
3. Nivel de práctica de actividad física (AF) y/o deporte: Esperamos advertir si el estudiante practica o no actividad física y/o deporte y la forma y caracterización de realizarla. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables:
- a) Práctica o no práctica.
 - b) Práctica de AF organizada.
 - c) Práctica de AF por su cuenta.
 - d) Tipo de práctica.
 - e) Frecuencia de la práctica.
 - f) Tiempo de práctica en cada sesión.
 - g) Lugar de realización de la práctica.
4. Motivaciones para la práctica de actividad física: Importante es conocer los motivos que llevan o no a la población escolar a realizar actividad física, puesto que a partir de ellos se podrá comprender la continuidad o abandono de esta. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables:
- a) Quién lo motivó para iniciarse en la práctica de AF.
 - b) Motivos para practicar AF.
 - c) Motivos para no practicar AF.
 - d) Motivos por el abandono de la práctica de AF.

5. Transporte o desplazamiento activo hacia el establecimiento educacional: En esta dimensión se examinará a los estudiantes que son activos en sus desplazamientos, sean éstos a pie, en bicicleta u otro(s) medio(s) de transporte activo, lo que constituirá una oportunidad para promover la actividad física en esta población. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables.
- a) Tipo de transporte utilizado para desplazarse desde la casa hacia la escuela.
 - b) Motivo para utilizar ese tipo de transporte hacia la escuela.
 - c) Barreras para desplazarse activamente hacia colegio.
 - d) Tiempo destinado para desplazarse desde la casa hacia la escuela.
 - e) Distancia (km) desde la casa hacia la escuela.
 - f) Tipo de transporte para desplazarse desde la escuela hacia la casa.
 - g) Motivo para utilizar ese tipo de transporte hacia la casa.
 - h) Barreras para desplazarse activamente hacia la casa.
 - i) Tiempo destinado para desplazarse desde la escuela hacia la casa.
 - j) Distancia (km) desde la escuela hacia la casa.
6. Entorno familiar para la práctica de actividad física: Como el apoyo de la familia es fundamental para que los estudiantes sean físicamente activos, se pretende recoger información acerca de los integrantes del grupo familiar que practican AF, los que practican en conjunto con ellos, así como el apoyo que reciben los estudiantes para realizar la práctica de AF. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables:
- a) Práctica de AF de algún miembro del grupo familiar.
 - b) Práctica de AF del estudiante con algún miembro del grupo familiar.
 - c) Apoyo de la familia para la práctica de AF del estudiante.

7. La escuela como centro promotor de la práctica de actividad física: Esta dimensión pretende analizar la disposición de la escuela como un centro promotor de AF, o sea, una escuela que ofrece, a partir de los recursos disponibles, oportunidades de práctica de AF para sus estudiantes. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables.
- a) Acciones promotoras de AF en la escuela.
 - b) Acceso a instalaciones e implementos deportivos en la escuela fuera de la clase de EFI.
 - c) Número de clases de Educación Física (EFI) a la semana.
 - d) Horas de EFI a la semana.
 - e) Tipo de AF realizada en los recreos.
8. Valoración de la clase y del profesor de Educación Física: La Educación Física en el currículo escolar cumple un rol fundamental para facilitar la adherencia hacia la práctica de AF en edades posteriores, por ello, se pretende observar la valoración de los estudiantes en diversos aspectos relacionados con la asignatura de EFI y con el profesor que la imparte. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables.
- a) Satisfacción por la cantidad de horas de EFI a la semana.
 - b) Importancia por los contenidos que se reciben en la clase de EFI.
 - c) Consideración hacia la signatura de EFI frente a otras asignaturas.
 - d) El profesor de EFI intenta que sus clases sean entretenidas.
 - e) El profesor anima a los estudiantes a hacer actividad física fuera de la clase.
 - f) El profesor tiene un trato igualitario tanto con las alumnas como con los alumnos.
9. Conducta sedentaria: Como el comportamiento sedentario implica por sí mismo un factor de riesgo para ciertas enfermedades crónicas, se pretende advertir el tipo de

actividades sedentarias, su frecuencia semanal y el tiempo que les dedican a ellas. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables.

- a) Tipo de actividades sedentarias realizadas en el tiempo libre.
 - b) Frecuencia semanal dedicada a actividades sedentarias realizadas en el tiempo libre.
 - c) Tiempo diario dedicado a actividades sedentarias realizadas en el tiempo libre.
 - d) Preferencia por hacer alguna actividad física en vez de usar el móvil o ver la televisión.
10. Comunidad y entorno: Considerando la importancia que reviste la comunidad y el entorno en el cual viven los estudiantes, se ha querido recoger información sobre aquellos aspectos que actúan facilitando o impidiendo la práctica de actividad física de los estudiantes. En esta dimensión se han considerado las siguientes variables.
- a) Disponibilidad de juegos infantiles adaptados a las diferentes edades y con acceso universal.
 - b) Disponibilidad de juegos infantiles seguros y en buen estado de mantención.
 - c) Distancia entre el hogar de los estudiantes y la instalación deportiva o entorno natural más cercano.
 - d) Disponibilidad de caminos peatonales o para andar en bicicleta (ciclovías, otro.....) que involucren también a personas con movilidad reducida.
 - e) Disponibilidad de caminos peatonales o para andar en bicicleta (ciclovías, otro.....) que sean seguros y en buen estado de mantención.

3.5.2. Construcción y validación del instrumento

Para la construcción del instrumento se definieron los siguientes aspectos:

- ✓ Las preguntas según las variables a medir.
- ✓ Las alternativas para cada una de las preguntas.
- ✓ La ubicación de las preguntas.
- ✓ Las instrucciones para la auto aplicación.
- ✓ El consentimiento (Apoderado) y asentimiento (Estudiante), en donde se aceptaba participar voluntariamente en el estudio, y
- ✓ Una sección de evaluación para que los estudiantes y apoderados opinaran respecto al cuestionario.

El cuestionario tuvo varias versiones. La primera de ellas estuvo compuesta por 44 preguntas y la versión final con 25 preguntas (Tabla 1 y 2). En cada versión, se realizó un proceso de validación, que incluyó sesiones con los expertos, en donde ellos evaluaron las dimensiones, las preguntas y alternativas asociadas a la variable a estudiar, la comprensión de las preguntas por parte del estudiante, el contenido y el constructo de las variables y el concepto bajo estudio y la extensión del cuestionario. Así mismo, se realizaron varias rondas de mediciones para capturar las sugerencias de los estudiantes y de los apoderados, las que fueron incorporadas en la mejora del cuestionario.

Tabla 1. Primera versión del instrumento según dimensiones y número de preguntas para cada una de ellas.

Dimensión	Nº de preguntas
Características sociodemográficas.	8
Disposición hacia la actividad física.	1
Práctica de actividad física.	7
Motivaciones hacia la práctica de actividad física.	4
Desplazamiento activo hacia el establecimiento educacional.	10
Entorno familiar para la práctica de actividad física.	3
La escuela como centro promotor de la práctica de actividad física.	3
Valoración de la Educación Física.	1
Conducta sedentaria.	2
Comunidad y entorno.	5
Total	44

Tabla 2. Última versión del instrumento según dimensiones y número de preguntas para cada una de ellas.

Dimensión	Nº de preguntas
Características sociodemográficas.	7
Disposición hacia la actividad física.	1
Práctica de actividad física.	3
Motivaciones hacia la práctica de actividad física.	3
Desplazamiento activo hacia el establecimiento educacional.	2
Entorno familiar para la práctica de actividad física.	3
La escuela como centro promotor de la práctica de actividad física.	2
Valoración de la Educación Física.	1
Conducta sedentaria.	1
Comunidad y entorno.	2
Total	25

3.5.3. Pilotaje y testeo de los cuestionarios

A medida que se avanzaba con el estudio, los cuestionarios tuvieron varias versiones y en cada una de ellas, además del análisis de los expertos, se aplicaba a un conjunto pequeño de estudiantes (< 10). En cambio en la versión final, la última aplicación se realizó en una muestra de 110 estudiantes (52 Damas y 58 Varones) pertenecientes a escuelas, colegios y/o liceos de Valparaíso, Viña del Mar, Santiago, Salamanca, Rancagua y Puerto Montt (Tabla 3). El tipo de muestreo fue por “Conveniencia” y en un periodo de aplicación de 10 días (10 al 19 de Octubre de 2020).

Tabla 3. Muestra piloto de estudiantes tercera propuestas de preguntas de los cuestionarios según curso y género

Curso	Género		Total
	Femenino	Masculino	
Primero Básico	1	7	8
Segundo Básico	1	7	8
Tercero Básico	2	4	6
Cuarto Básico	0	8	8
Quinto Básico	6	5	11
Sub Total	10	31	41
Sexto Básico	5	5	10
Séptimo Básico	5	1	6
Octavo Básico	14	2	16
Primero Medio	4	4	8
Segundo Medio	3	4	7
Tercero Medio	6	2	8
Cuarto Medio	5	9	14
Sub Total	42	27	69
Total	52	58	110

Se destaca significativamente la última aplicación del instrumento a la muestra piloto, ya que metodológicamente permitió evaluar el instrumento a partir de las opiniones tanto de los estudiantes como de los apoderados y a partir de aquello, identificar aspectos tales como:

- ✓ Tipos de preguntas más adecuadas.
- ✓ Si el enunciado de las preguntas es comprensible y si tienen la extensión adecuada.
- ✓ Si es correcta la categorización de las respuestas.
- ✓ Si existen resistencias psicológicas o rechazo hacia algunas preguntas.
- ✓ Si el ordenamiento interno es lógico.
- ✓ Si la duración está dentro de lo aceptable por los encuestados.

3.6. Calendarización del estudio

El plan de trabajo contempló las siguientes etapas y fechas, a saber:

Etapas I: Diseño del instrumento (Marzo - Abril 2020)

- Definición y descripción del objeto de estudio (El concepto o variable).
- Definir el constructo o aspecto a medir (concepto o variable principal).
- Definir a quiénes, cuándo (momento) y cómo van a ser medidos.
- Definir población escolar chilena.
- Definir el lugar específico donde se recabarán los datos (sala de clases, hogar, otro...).
- Definir forma de aplicación (Telefónica, web, papel, etc.).
- Definir dimensiones y variables.

Etapas II: Construcción del instrumento (Mayo - Agosto 2020)

- Elaboración de las preguntas según variables a medir.
- Elaboración de las alternativas de respuesta para cada pregunta.
- Definición de la puntuación de los ítems.
- Definir el formato (ubicación de las preguntas, tipo de letra, etc.).
- Consulta a Expertos (Validadores).

Etapas III: Validación del instrumento (Septiembre - Octubre 2020)

- Validación del constructo a medir.
- Revisión de la literatura (definiciones, teorías, otros estudios, entre otros).
- Validación de las dimensiones y variables a medir (Validez concurrente).
- Estudio y análisis de cuestionarios similares.
- Consulta a expertos (Validadores).
- Aplicación del instrumento a la muestra piloto.

Etapas V: Elaboración del informe (Noviembre - Diciembre 2020)

- Resultados de las aplicaciones.
- Adaptación final del instrumento.
- Conclusiones del estudio.
- Redacción final del informe.
- Entrega del informe final.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados de la aplicación en la muestra piloto

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios a la muestra piloto y que dan cuenta de la opinión de los estudiantes de 1°a 5° básico, con apoyo de sus apoderados, y de los estudiantes de 6° básico a 4° medio.

4.1.1. Muestra piloto de estudiantes

La muestra piloto estuvo compuesta por 110 estudiantes, de los cuales un 53% fueron varones y un 47% damas. Según los grupos de aplicación, 40 estudiantes (36%) fueron de 1°-5°EB y 70 (64%) de 6°EB-4°EM (Tabla 4).

Tabla 4. Muestra piloto de estudiantes según género y grupo de aplicación.

Grupo de aplicación Género	1°-5°EB		6°EB-4°EM		Total	
	n	%	n	%	n	%
Femenino	10	25	42	60	52	47
Masculino	30	75	28	40	58	53
Total	40	100	70	100	110	100

4.1.2. Tiempo que llevó contestar el cuestionario

En esta pregunta fue posible apreciar los tiempos mínimos y máximos que demoraron los estudiantes en responder el cuestionario. El estudiante de 1°-5° EB que demoró menos tiempo en contestar se tardó solamente 3 minutos, mientras que el estudiantes de 6°EB-4°EM que tardó menos lo hizo en 5 minutos. Por otro lado, el tiempo máximo de respuesta fue de 45 minutos registrado por un estudiantes de 6°EB-4°EM (Tabla 5).

A modo general, el 93% de los estudiantes de 1°-5° EB y el 94% de los estudiantes de 6°EB-4°EM respondieron el cuestionario en un tiempo no mayor a 20 minutos. Este tiempo de respuesta lo teníamos previamente considerado en base a las pruebas aplicadas anteriormente (Tabla 6).

Tabla 5. Tiempo de respuesta del cuestionario según percentiles y grupos de aplicación.

Percentiles de respuesta	1°-5°EB	6°EB-4°EM
	Tiempo (min)	Tiempo (min)
Mínimo	5	3
Percentil 25	8	10
Percentil 50	10	10
Promedio	12,39	12,01
Percentil 75	15	15
Máximo	35	45

Tabla 6. Tiempo de respuesta del cuestionario según promedios y grupos de aplicación.

Tiempo de respuesta	1°-5°EB		6°EB-4°EM		Total	
	n	%	n	%	n	%
Entre 1 y 20 Min	37	93	66	94	103	94
21 y + Min	3	8	4	6	7	6
Total	40	100	70	100	110	100

4.1.3. Respecto a si los estudiantes lograron responder todo el cuestionario

En esta pregunta se destaca que el 98% de los estudiante de 1°-5° EB y el 93% de los estudiantes de 6°EB-4°EM lograron responder la encuesta en su totalidad. Este hecho resulta ser muy importante y un buen indicador de que el modo de aplicación del instrumento fue el adecuado, a pesar de la contingencia de la pandemia del Coronavirus (Tabla 6).

Tabla 6. Estudiantes que lograron contestar todo el cuestionario según grupo de aplicación.

Responde el cuestionario	1°-5°EB		6°EB-4°EM		Total	
	n	%	n	%	n	%
No	0	0%	5	7%	5	4,5%
SI	39	98%	65	93%	104	94,5%
Sin contestar*	1	3%	0	0%	1	0,9%
Total	40	100%	70	100%	110	100%

*El estudiante no da ninguna opinión, pero sí responde el cuestionario.

4.1.4. Lugar en donde se responde el cuestionario

En lo que se refiere al lugar que utilizaron para responder el cuestionario, principalmente (40%) los estudiantes de 1°-5°EB lo hizo desde su comedor, mientras que los estudiante de 6°EB-4°EM esencialmente (41%) utilizaron el dormitorio para responder (Tabla 7).

Tabla 7. Lugar en donde se contestó la encuesta según grupo de aplicación.

Lugar de respuesta	1°-5°EB		6°EB-4°EM		Total	
	n	%	n	%	n	%
Cocina	0	0	2	3	2	1,8
Comedor	16	40	16	23	32	29,1
Dormitorio	9	23	29	41	38	34,5
Escritorio	2	5	15	21	17	15,5
Hospital	1	3	0	0	1	0,9
Living	9	23	8	11	17	15,5
Terraza	2	5	0	0	2	1,8
Sin contestar*	1	3	0	0	1	0,9
Total	40	100	70	100	110	100

4.1.5. Respecto a si hubo alguna pregunta y/o alternativa no comprendida

De la totalidad de estudiantes que participaron en el estudio piloto, el 88% de los estudiantes de 1°-5° EB y el 91% de los estudiantes de 6°EB-4°EM no tuvieron dificultades en responder el cuestionario. En general, el 90% de la muestra total respondió sin dificultad (Tabla 8).

Por su parte, la tabla 9 identifica las preguntas que los encuestados afrontaron con cierto grado de dificultad. Así, con un escaso porcentaje (2,7% y 3,6%) las preguntas 10 y 23 respectivamente son respondidas con alguna duda, lo que da a conocer una mejora ostensible de su comprensión en comparación a las aplicaciones anteriores, dando un resultado de respuesta para estas preguntas de un 97% y 96% respectivamente.

Tabla 8. Pregunta o alternativa no comprendida según grupo de aplicación.

Respuesta	1°-5°EB		6°EB-4°EM		Total	
	n	%	n	%	n	%
No	35	88	64	91	99	90
Si	4	10	6	9	10	9
Sin contestar*	1	3	0	0	1	1
Total	40	100	70	100	110	100

Tabla 9. Pregunta no comprendida según grupo de aplicación.

N°	Pregunta	1°-5°EB		6°EB-4°EM		Total	
		n	%	n	%	n	%
2	¿Cuál es el género con cual te identificas?	0	0	1	1	1	0,9
3	¿Tienes alguna enfermedad diagnosticada por un doctor/a?	0	0	1	1	1	0,9
4	¿Tienes alguna capacidad diferente?	1	3	1	1	2	1,8
5	¿Pertenece a alguna comunidad migrante?	0	0	2	3	2	1,8
10	¿Qué actividad física y/o deporte realizas habitualmente durante la semana y cuánto tiempo le dedicas (Horas)?	2	5	1	1	3	2,7
19	¿Cómo te apoya la familia para que puedas practicar alguna actividad física y/o deporte?	1	3	0	0	1	0,9
23	¿Qué actividades realizas habitualmente en tu tiempo libre (Fuera de la escuela) durante la semana y cuánto tiempo le dedicas (Horas)?	1	3	3	4	4	3,6
Total		40	100	70	100	110	100

4.1.6. Resumen de las observaciones registradas a partir de las opiniones de los estudiantes y/o apoderados

En la siguiente figura se muestra un resumen de las observaciones registradas de la aplicación a la muestra piloto, a partir de las cuales se hacen sugerencia para mejorar el instrumento final (Figura 1).

Pregunta	Observación	Sugerencia
4	Estudiantes consignan como "capacidad diferente" ser "Zurdo" "Buena resistencia".	valorar volver a la palabra inicial "discapacidad"
5	Usamos el concepto "migrante" y al revisar el diccionario, al parecer la palabra más apropiada es inmigrante, puesto que se refiere a "que llega a un país distinto al propio para establecerse en él", en cambio migrar es "cambiar el lugar de residencia".	Valorar el cambio de concepto a ".....inmigrante".
10	A pesar de que el 96,3% de los estudiantes no tuvieron ninguna dificultad para responder esta pregunta , un 2,7% de ellos manifestaron algún inconveniente para responder adecuadamente las horas semanales de práctica de alguna actividad física y/o deporte.	Mejorar la redacción de la pregunta y las señales para responder.
13	Esta pregunta contempla dos alternativas vinculadas a los amigos como motivo de práctica, lo que podría ser una redundancia.	Valorar la eliminación de la alternativa "Porque quiero hacer nuevos amigos". Adicionalmente, esta alternativa nadie la ha respondido.
23	A pesar de que el 94,7% de los estudiantes no tuvieron ninguna dificultad para responder esta pregunta , un 3,6% de ellos manifestaron algún inconveniente para responder adecuadamente las horas semanales de actividades de tiempo libre.	Mejorar la redacción de la pregunta y las señales para responder.

24	En la primera categoría marcan "No" tener instalaciones, mientras que en la segunda categoría marca que "Sí" son seguras para practicar. Esta observación se repite en seis cuestionarios .	Valorar la incorporación de una señalética luego de la primera pregunta que diga: Si respondes "Sí" contesta la siguiente pregunta.
	En la futura aplicación del cuestionario debería haber al final de éste una pregunta o consulta por si hubiera algo que no se haya consultado y que quisiera expresarlo en el documento.	Agregar a modo de consulta al término del cuestionario y en un recuadro: "Si desea/deseas puede/puedes agregar aquí alguna sugerencia y/o información adicional"
	Algunos estudiantes (A lo menos 20) han tenido problemas para contestar en los recuadros. Posiblemente respondieron desde el celular, el word era muy antiguo o bien utilizaron el word de google.	Aquello enfatiza la necesidad de diseñar, construir y validar una herramienta informática que permita medir los hábitos.

Figura 1. Resumen de las observaciones registradas a partir de las opiniones de los estudiantes y/o apoderados.

4.1.7. Ajustes incorporados al instrumento final a partir de los resultados de la aplicación a la muestra piloto

De acuerdo a los resultados anteriormente expuestos hemos considerado necesario incorporar algunos cambios finales al instrumento, los que pasamos a detallar a continuación:

- Volver a la palabra discapacidad ya que “capacidad diferente” presento inconvenientes y confusión en cierta parte de los encuestados. Se consultó previamente en una revista española el cómo preguntar para darle el énfasis apropiado a esa pregunta.
- Se cambia la palabra “migrante” por “inmigrante”, puesto que ella define con exactitud lo que estamos consultando.
- Mejorar la redacción de las preguntas 10 y 23 y hacer más visibles las señales para responder.

- d) Se elimina de la pregunta 13 la alternativa ""Porque quiero hacer nuevos amigos" debido a que hay una redundancia con otra alternativa similar.
- e) Se incorpora una señalética luego de la pregunta 24 que diga: Si respondes "Sí" contesta la siguiente pregunta.
- f) Se agregar a modo de consulta al término del cuestionario un recuadro que señala: "Si deseas puedes agregar aquí alguna sugerencia y/o información adicional"

4.2. Aspectos considerados en la aplicación de los cuestionarios

Para la aplicación del instrumento se confeccionó un cuadernillo que incorporó los siguientes aspectos: a) Tapa identificatoria del proyecto y del grupo de estudiantes a encuestar; b) El paso a paso; c) El consentimiento y asentimiento; d) El cuestionario y e) La opinión del estudiante y/o del apoderado respecto del cuestionario. A continuación se muestran en su tamaño original los aspectos aquí considerados, salvo los cuestionario que se presentan en el punto 4.3.

Proyecto de investigación financiado por el
Instituto Nacional del Deporte - Ministerio del Deporte
(FONDEPORTE 2019, Código 1900120408)

Diseño, construcción y validación de un instrumento para medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena



**CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES Y APODERADOS
DE 1° A 5° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA**

Proyecto de investigación financiado por el
Instituto Nacional del Deporte - Ministerio del Deporte
(FONDEPORTE 2019, Código 1900120408)

Diseño, construcción y validación de un instrumento para medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena



**CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES DE
6° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA A 4° AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA**



EL PASO A PASO



Completar el Consentimiento (Apoderado) y Asentimiento (Estudiante), aceptando participar voluntariamente en el estudio.

Responder el cuestionario (En este archivo), el cual “debe” ser contestado por el estudiante y en presencia del apoderado.



Entregar una breve opinión del Cuestionario.

Enviar este documento al e-mail del proyecto de investigación cuestionariohabitosdeportivos@upla.cl



El equipo de investigación les agradece su ayuda y colaboración



CONSENTIMIENTO DEL APODERADO

La finalidad del presente documento es invitarlo a participar en una investigación descriptiva y exploratoria titulada **“Diseño, construcción y validación de un instrumento para medir hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena”**.

El investigador principal es el Profesor Sergio Fernández Uribe, de la Universidad de Playa Ancha.

El estudio permitirá comprender las necesidades de los estudiantes en cuanto a los hábitos de práctica de actividad física y deporte, para así, facilitar la definición de políticas y programas contextualizados a los requerimientos y expectativas de esta población escolar.

Su participación es voluntaria y consiste en contestar un cuestionario y luego entregarnos su opinión del mismo.

Usted puede expresar sus dudas antes y/o durante la aplicación, por ello, no dude en contactar con: **Sergio Fernández Uribe, Fono móvil 990152551, e-mail sfu@upla.cl**

La identidad del participante, así como la información recopilada será confidencial y sólo conocida por el equipo de investigación.

Si acepta participar, por favor marque en el recuadro que dice “Sí quiero participar” y escriba su nombre.

Si no quiere participar, marque en el recuadro que dice “No quiero participar”.

Sí quiero participar ☐

No quiero participar ☐

Nombre del Apoderado:



ASENTIMIENTO DEL ESTUDIANTE

Hola, mi nombre es Sergio Fernández Uribe y soy Profesor de la Universidad de Playa Ancha. Actualmente estoy realizando un estudio que pretende **elaborar un instrumento válido para medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena** y para ello queremos pedirte que nos ayudes.

Tu participación en el estudio consiste en responder un cuestionario y luego entregarnos tu opinión del mismo.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá, mamá o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no.

Esta información será confidencial (Secreta). Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de investigación.

Si tienes alguna duda o pregunta no dudes en contactarme: **Sergio Fernández Uribe, Fono móvil 990152551, E-mail sfu@upla.cl**

Si aceptas participar, por favor marca en el recuadro que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, marca en el recuadro que dice “No quiero participar”.

Sí quiero participar ☐

No quiero participar ☐

Nombre del Estudiante:

Curso:



**POR ÚLTIMO
QUISIÉRAMOS SABER SU
OPINIÓN
DEL CUESTIONARIO**

1. ¿Cuánto tiempo te llevó contestar el cuestionario? minutos

2. ¿Lograste completar todo el cuestionario? Sí ☐ No ☐

3. ¿En qué lugar respondiste el cuestionario?
(comedor, escritorio, living, otro....)

4. ¿Hubo alguna pregunta o alternativa que no comprendieras? Sí ☐ No ☐

¿Cuál?	Observación

5. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar el cuestionario?

4.3. Presentación de los cuestionarios finales.

A continuación se presentan los dos cuestionarios finales del estudio:

- Para estudiantes de 1° a 5° Año de Educación Básica.
- Para estudiantes de 6° Año de Educación Básica a 4° Año de Educación Media.

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTE
(1° a 5° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA)**

Considere en sus respuestas la práctica realizada antes y durante la pandemia del Coronavirus, así como también la que realiza en la actualidad

(Marque con una X según corresponda)



LOS DATOS DEL ESTUDIANTE LOS RESPONDE EL APODERADO (PREGUNTAS 1 A 7)

1) ¿Qué edad tiene?

2) ¿Con qué género se identifica?

Femenino ☐

Masculino ☐

Otro ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

3) ¿Tiene alguna enfermedad diagnosticada por un doctor/a?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

4) ¿Tiene alguna discapacidad?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

5) ¿Pertenece a alguna comunidad inmigrante?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

6) ¿Cuál es la nacionalidad?

7) ¿Pertenece a algún pueblo originario?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?



**LAS SIGUIENTES PREGUNTAS LAS RESPONDE LA/EL ESTUDIANTE
CON EL APOYO DEL APODERADO**

8) ¿Cuál es tu nivel de interés hacia la práctica de actividad física y/o deporte?

		
No	Poco	Muy
Interesada(o)	Interesada(o)	Interesada(o)
☐	☐	☐

9) ¿Practicas habitualmente alguna actividad física y/o deporte fuera de las clases de Educación Física?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐



**En caso de responder “No” pasa a la pregunta 14.
Si respondes “Sí” continúa en la pregunta 10.**

10) ¿Qué actividad física y/o deporte realizas habitualmente y **cuántas horas le dedicas a la semana?**

Actividad física y/o deporte		 HORAS A LA SEMANA						
		1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	7 horas y +
	A modo de ejemplo: Correr (Running)							
	Andar en bicicleta							
	Bailes o danzas (zumba, hip-hop, otra)							
	Básquetbol							
	Béisbol							
	Correr (Running)							
	Entrenamiento con máquinas de ejercicio							
	Baby Fútbol o Fútbol							
	Gimnasia Artística o Rítmica							
	Palín o Chueca							
	Patinaje o Skateboard							
	Taekwondo							
	Yoga							
Otra/o ¿Cuál?								

11) ¿Dónde realizas habitualmente la práctica de actividad física y/o deportiva? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Escuela, Colegio o Liceo
- ☐ Club Deportivo, Academia o Escuela Deportiva
- ☐ Hogar o lugar de residencia
- ☐ Medio urbano o natural (Calle, Plaza, Montaña, otro...)
- ☐ Otro lugar:

12) ¿Quién te motivó para iniciarte en la práctica de actividad física y/o deportiva? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Mi madre, padre o tutor(a)
- ☐ Mis amigas(os)
- ☐ Mi doctor(a)
- ☐ Mi profesor(a) de Educación Física
- ☐ Otra persona:
- ☐ Nadie

13) ¿Por qué practicas habitualmente alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Porque mi madre o padre me inscribió
- ☐ Porque me gusta
- ☐ Porque mis amigos(as) practican
- ☐ Porque quiero tener una buena salud
- ☐ Otro motivo:



Como actualmente tú practicas alguna actividad física y/o deporte, pasa a la pregunta 15.

14) ¿Por qué no practicas alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Porque no me gusta
- ☐ Porque me canso o fatigo
- ☐ Porque mis amigos(as) no practican
- ☐ Porque tengo problemas de salud
- ☐ Porque es caro y no tengo los recursos económicos necesarios
- ☐ Otro motivo:

15) ¿En qué te vas hacia la escuela, colegio o liceo? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Caminando
- ☐ En bicicleta
- ☐ En auto
- ☐ En micro/bus
- ☐ En transporte escolar
- ☐ Otro medio:



En caso de ir hacia la escuela en un vehículo motorizado, responde la pregunta 16, si no, continúa en la pregunta 17.

16) ¿Cuáles son las dificultades que te impiden ir caminando o en bicicleta hacia la escuela? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Está muy lejos
- ☐ Hay mucho tráfico
- ☐ Es muy cansador
- ☐ No hay ciclovías
- ☐ Las calles son inseguras y/o peligrosas
- ☐ Otra dificultad:

17) ¿Quién de tu familia practica habitualmente alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Mi padre o tutor
- ☐ Mi madre o tutora
- ☐ Mi hermano(a)
- ☐ Otro familiar:
- ☐ Nadie practica



Responde las preguntas 18 y 19 solamente si practicas alguna actividad física y/o deporte, si no, continúa en la pregunta 20.

18) ¿Con quién de tu familia practicas habitualmente alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Con mi padre o tutor
- ☐ Con mi madre o tutora
- ☐ Con mi hermano(a)
- ☐ Con otro familiar:
- ☐ Con nadie

19) ¿Cómo te apoya la familia para que puedas practicar alguna actividad física y/o deporte?

- ☐ Me animan para que practique
- ☐ Me pagan la actividad que practico
- ☐ Me trasladan hacia el lugar donde practico
- ☐ Otro apoyo:
- ☐ No recibo apoyo de mi familia

20) ¿Qué actividades fomenta tu escuela, colegio o liceo para impulsar la práctica de actividad física y/o de deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Fomenta talleres de actividad física y/o deportivos para los estudiantes
- ☐ Fomenta talleres de actividad física y/o deportivos para las familias
- ☐ Fomenta actividades físicas y/o deportivas en los recreos activos
- ☐ Fomenta los beneficios de la práctica de actividad física y/o de deporte
- ☐ Otra actividad:
- ☐ No fomenta la práctica de actividad física y/o de deporte

21) ¿Qué actividades realizas cuando estás en el recreo? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Voy al patio y juego con mis amigos(as) (Correr, Fútbol, otro...).
- ☐ Converso con mis amigos(as).
- ☐ Uso el móvil para jugar y/o ver las redes sociales.
- ☐ Otra actividad:

22) Respecto a las clases de Educación Física:

¿Te gustaría tener más horas de Educación Física en la semana?



No

☐


No lo sé

☐


Sí

☐

¿Te gusta lo que aprendes en las clases de Educación Física?



No

☐


No lo sé

☐


Sí

☐

¿Las clases de Educación Física te gustan más que las otras clases?



No

☐


No lo sé

☐


Sí

☐

23) ¿Qué actividades realizas habitualmente en tu tiempo libre (Fuera de la escuela) y **cuántas horas le dedicas a la semana?**

Actividades de tiempo libre (Fuera de la escuela)	 HORAS A LA SEMANA						
	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	7 horas y +
 Por ejemplo: Ver televisión							X
 Leo cuentos y/o historietas							
 Uso del celular para jugar, navegar en internet y/o usar redes sociales (Facebook, Whatsapp, Tik Tok, otra...)							
 Uso el computador							
 Veo televisión							
 Practico actividad física y/o deporte							
 Escucho música							
 Utilizo la consola de juego							
Otra ¿Cuál?							

24) Donde vives ¿Hay lugares para la práctica de actividad física y/o deporte (Plaza, multicancha, ciclovía, juegos infantiles, máquinas de ejercicio, otro...)?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐



Si tu respuesta es "Sí" responde la siguiente pregunta.

25) ¿Puedes acceder y/o practicar de manera segura en esos lugares?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

Si lo desea, puede agregar aquí alguna información adicional:

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTE
(6° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA A 4° AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA)**

Considera en tus respuestas la práctica realizada antes y durante la pandemia del Coronavirus, así como también la que realizas en la actualidad

(Marca con una X según corresponda)

1) ¿Qué edad tienes?

2) ¿Con qué género te identificas?

Femenino ☐

Masculino
☐

Otro ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

3) ¿Tienes alguna enfermedad diagnosticada por un doctor/a?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

4) ¿Tienes alguna discapacidad?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

5) ¿Pertenece a alguna comunidad inmigrante?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

6) ¿Cuál es tu nacionalidad?

7) ¿Pertenece a algún pueblo originario?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

¿Cuál?

8) ¿Cuál es tu nivel de interés hacia la práctica de actividad física y/o deporte?

		
No	Poco	Muy
Interesada(o)	Interesada(o)	Interesada(o)
☐	☐	☐

9) ¿Practicas habitualmente alguna actividad física y/o deporte fuera de las clases de Educación Física?

No ☐ Sí ☐ No sabe/ No responde ☐



**En caso de responder "No" pasa a la pregunta 14.
Si respondes "Sí" continúa en la pregunta 10.**

10) ¿Qué actividad física y/o deporte realizas habitualmente y **cuántas horas le dedicas a la semana?**

Actividad física y/o deporte		HORAS A LA SEMANA						
		1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	7 horas y +
	A modo de ejemplo: Correr (Running)			X				
	Andar en bicicleta							
	Bailes o danzas (zumba, hip-hop, otra)							
	Básquetbol							
	Béisbol							
	Correr (Running)							
	Entrenamiento con máquinas de ejercicio							
	Baby Fútbol o Fútbol							
	Gimnasia Artística o Rítmica							
	Palín o Chueca							
	Patinaje o Skateboard							
	Taekwondo							
	Yoga							
Otra/o ¿Cuál?								

11) ¿Dónde realizas habitualmente la práctica de actividad física y/o deportiva? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Escuela, Colegio o Liceo
- ☐ Club Deportivo, Academia o Escuela Deportiva
- ☐ Hogar o lugar de residencia
- ☐ Medio urbano o natural (Calle, Plaza, Montaña, otro...)
- ☐ Otro lugar:

12) ¿Quién te motivó para iniciarte en la práctica de actividad física y/o deportiva? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Mi madre, padre o tutor(a)
- ☐ Mis amigas(os)
- ☐ Mi doctor(a)
- ☐ Mi profesor(a) de Educación Física
- ☐ Otra persona:
- ☐ Nadie

13) ¿Por qué practicas habitualmente alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Porque mi madre o padre me inscribió
- ☐ Porque me gusta
- ☐ Porque mis amigos(as) practican
- ☐ Porque quiero tener una buena salud
- ☐ Porque quiero tener una buena figura o imagen personal
- ☐ Otro motivo:



Como actualmente tú practicas alguna actividad física y/o deporte, pasa a la pregunta 15.

14) ¿Por qué no practicas alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Porque no me gusta
- ☐ Porque me canso o fatigo
- ☐ Porque mis amigos(as) no practican
- ☐ Porque tengo problemas de salud
- ☐ Porque es caro y no tengo los recursos económicos necesarios
- ☐ Otro motivo:

15) ¿En qué te vas hacia la escuela, colegio o liceo? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Caminando
- ☐ En bicicleta
- ☐ En auto
- ☐ En micro/bus
- ☐ En transporte escolar
- ☐ Otro medio:



En caso de ir hacia la escuela en un vehículo motorizado, responde la pregunta 16, si no, continúa en la pregunta 17.

16) ¿Cuáles son las dificultades que te impiden ir caminando o en bicicleta hacia la escuela? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Está muy lejos
- ☐ Hay mucho tráfico
- ☐ Es muy cansador
- ☐ No hay ciclovías
- ☐ Las calles son inseguras y/o peligrosas
- ☐ Otra dificultad:

17) ¿Quién de tu familia practica habitualmente alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Mi Padre o tutor
- ☐ Mi Madre o tutora
- ☐ Mi Hermano(a)
- ☐ Otro familiar:
- ☐ Nadie practica



Responde las preguntas 18 y 19 solamente si practicas alguna actividad física y/o deporte, si no, continúa en la pregunta 20.

18) ¿Con quién de tu familia practicas habitualmente alguna actividad física y/o deporte? (Puede haber más de una respuesta).

- ☐ Con mi padre o tutor
- ☐ Con mi madre o tutora
- ☐ Con mi hermano(a)
- ☐ Con otro familiar:
- ☐ Con nadie

19) ¿Cómo te apoya la familia para que puedas practicar alguna actividad física y/o deporte?

- ☐ Me animan para que practique
- ☐ Me pagan la actividad que practico

☐ Me trasladan hacia el lugar donde practico

☐ Otro apoyo:

☐ No recibo apoyo de mi familia

20) ¿Qué actividades fomenta tu escuela, colegio o liceo para impulsar la práctica de actividad física y/o de deporte? (Puede haber más de una respuesta).

☐ Fomenta talleres de actividad física y/o deportivos para los estudiantes

☐ Fomenta talleres de actividad física y/o deportivos para las familias

☐ Fomenta actividades físicas y/o deportivas en los recreos activos

☐ Fomenta los beneficios de la práctica de actividad física y/o de deporte

☐ Otra actividad:

☐ No fomenta la práctica de actividad física y/o de deporte

21) ¿Qué actividades realizas cuando estás en el recreo? (Puede haber más de una respuesta).

☐ Voy al patio y juego con mis amigos(as) (Correr, Fútbol, otro...)

☐ Converso con mis amigos(as)

☐ Uso el móvil para jugar y/o ver las redes sociales

☐ Escucho música

☐ Otra actividad:

22) Respecto a las clases de Educación Física:

¿Te gustaría tener más horas de Educación Física en la semana?



No

☐

No lo sé

☐

Sí

☐

¿Te gusta lo que aprendes en las clases de Educación Física?



No

☐

No lo sé

☐

Sí

☐

¿Las clases de Educación Física te gustan más que las otras clases?



No

☐

No lo sé

☐

Sí

☐

23) ¿Qué actividades realizas habitualmente en tu tiempo libre (Fuera de la escuela) y **cuántas horas le dedicas a la semana?**

Actividades de tiempo libre (Fuera de la escuela)	 HORAS A LA SEMANA						
	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	7 horas y +
 Por ejemplo: Ver televisión							X
 Leo libros y/o revistas							
 Uso del celular para jugar, navegar en internet y/o usar redes sociales (Facebook, Whatsapp, Tik Tok, otra...)							
 Uso el computador							
 Veo televisión							
 Practico actividad física y/o deporte							
 Escucho música							
 Utilizo la consola de juego							
Otra ¿Cuál?							

24) Donde vives ¿Hay lugares para la práctica de actividad física y/o deporte (Plaza, multicancha, ciclovía, juegos infantiles, máquinas de ejercicio, otro...)?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐



Si tu respuesta es "Sí" responde la siguiente pregunta.

25) ¿Puedes acceder y/o practicar de manera segura en esos lugares?

No ☐

Sí ☐

No sabe/ No responde ☐

Si lo deseas, puedes agregar aquí alguna información adicional:

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

5.1. Conclusiones

- a) Definir conceptualmente los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

Una vez definida a la población escolar chilena como población objetivo del instrumento a construir, se logra definir conceptualmente el objeto del estudio, es decir los “Hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena”. Para ello se analizaron los conceptos de Hábito, Actividad Física, Deporte y Población Escolar Chilena.

- b) Identificar las dimensiones y variables que definen los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

A partir de la revisión de la literatura y de la experticia del equipo de investigación se identifican las dimensiones y variables objeto de estudio. Así, se establecen finalmente para la construcción del instrumento 25 variables, las que se distribuyen en las siguientes 10 dimensiones: 1) Características sociodemográficas; 2) Disposición hacia la actividad física; 3) Nivel de práctica de actividad física y/o deporte; 4) Motivaciones para la práctica de actividad física; 5) Transporte o desplazamiento activo hacia el establecimiento educacional; 6) Entorno familiar para la práctica de actividad física; 7) La escuela como centro promotor de la práctica de actividad física; 8) Valoración de las clases de Educación Física; 9) Conducta sedentaria; 10) Comunidad y entorno.

- c) Construir un instrumento que mida los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

Se consigue construir un instrumento, lo cual involucró la elaboración de dos cuestionarios con 25 preguntas cada uno. Lo anterior, viendo y considerando el nivel de comprensión de las preguntas y el apoyo o no del apoderado para responderlas. También se estableció que el instrumento debía tener en cuenta una medición transversal auto aplicable en archivo

Microsoft® word y que en sus respuestas consideraran la práctica realizada antes y durante la pandemia del Coronavirus, así como también la que realizan en la actualidad. De esta manera, los cuestionarios quedan estructurados de la siguiente forma:

- Cuestionario para estudiantes de 1° a 5° Año de Educación Básica, el que debe ser respondido por el estudiante con el apoyo del apoderado.
- Cuestionario para estudiantes de 6° Año de Educación Básica a 4° Año de Educación Media, el que debe ser respondido de manera autónoma por el estudiante.

d) Validar el instrumento para medir los hábitos de práctica de actividad física y de deporte para la población escolar chilena.

Se logró validar el instrumento y, para ello, el equipo de expertos validadores trabajó desde enero a octubre de 2020 participando en cada una de las etapas del diseño y construcción del instrumento:

- El constructo a medir.
- La definición de las dimensiones a medir.
- La definición de las variables para cada una de las dimensiones.
- La definición de las preguntas del instrumento.
- La definición de las alternativas y/o escalas de las preguntas.
- La construcción de la estructura del cuestionario.
- La definición del método de aplicación del instrumento.

CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA

6.1. Referencias Bibliográficas

- Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J., Zaragoza, J. & Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 28, 155-159.
- Acuña, N., Concha, B., De la Fuente, B., Medina, R. & Cárcamo, H. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de comunicación, relación, participación, compromiso e involucramiento de las familias con la escuela? *Revista Académica de La Universidad Católica Del Maule*, 55, 59–70.
- Aguilar-Farias, N., Miranda-Marquez, S., Sadarangani, J., Martino-Fuentealba, P., Cristi-Montero, C., Carcamo-Oyarzun, J., Delgado-Floody, P., Chandia-Poblete, D., Mella-Garcia, C., Rodriguez-Rodriguez, F., Von Oetinger, A., Balboa-Castillo, T., Pena, S., Cuadrado, C., Bedregal, P., Celis-Morales, C., García-Hermoso, A. & Cortinez-O’Ryan, A. (2018). Results from Chile’s 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), S331-S332. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0553>
- Alemán, S., Castillo, O., Ramírez de León, J., Urestí, R. & Velázquez de la Cruz, G. (2018). Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. *Ciencia Ergo Sum*, 25(2), 1–11. doi.org/10.30878/ces.v25n2a7.
- Amador, F. & Valenzuela, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Santiago: Universidad Católica Silva Henríquez.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en Psicología. *Anales De Psicología*, 29(3), 1038-1059. doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511.
- Babativa, H. (2017). *El rol del docente de educación física: de lo esperado a lo instituido*. Universidad Santo Tomas, Bogotá - Colombia. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2896/babativahernry2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Bauman, A., Phongsavan, P., Schoeppe, S. & Owen, N. (2013). Medición de actividad física: una guía para la promoción de la salud.

https://yessicr.files.wordpress.com/2013/03/bauman_medific3b3n-de-actividad-fc3adsica.pdf

- Bautista, M., Martínez, A. & Hiracheta, R. (2014). El uso de material didáctico y las tecnologías de información y comunicación (TIC's) para mejorar el alcance académico. *Ciencia y Tecnología*, 14, 183-194.
- Bonetto, V. & Calderon, L. (2014). La importancia de atender a la motivación en el aula. *PsicoPediaHoy*, 16(1), 1-20.
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus.
- Bourdieu, P. (1990). *In other words: Essays towards a reflexive sociology*. EUA: Stanford University Press.
- Caballero, R. (2019). Using the theory of planned behavior to explain cycling behavior. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2(37), 283-294.
- Caballero, R., Franco, P., Mustaca, A. & Jakobcevic, A. (2014). Bicycle Use as a Means of Transportation: Influence of Psychological Factors. *A Literature Review PSYCO*, 45(3), 316-327.
- Calero, A. (2016). Actividades extraescolares durante la adolescencia: características que facilitan las experiencias óptimas. *Psicoperspectivas*, 15(2), 103-110.
- Calero, A. & Injoke-Ricle, I. (2013). Propiedades psicométricas del Inventario Breve de Experiencias Óptimas (Flow). *Evaluar*, 13, 40- 55.
- Camargo, D., Santisteban, S. Paredes, E., Flórez, M. & Bueno, D. (2015). Confiabilidad de un cuestionario para medir la actividad física y los comportamientos sedentarios en niños desde preescolar hasta cuarto grado de primaria. *Biomédica*, 35(3), 347-356.
- Camargo, D. & Ortiz, C. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 42(2), 153-165.
- Cano, R. & Casado, M. (2015). Escuela y familia. Dos pilares fundamentales para unas buenas prácticas de orientación educativa a través de las escuelas de padres. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18 (2), 15-27.
- Cárcamo, J. (2012). El profesor de Educación Física desde la perspectiva de los escolares. *Estudios Pedagógicos*, XXXVIII (1), 105-119.

- Carcamo-Oyarzun, J., Wydra, G., Hernandez-Mosqueira, C. & Martinez-Salazar, C. (2017). Actitudes hacia la educación física: Grados de importancia y conformidad según escolares de Chile y Alemania. Una mirada intercultural. *RETOS: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 158-162.
- Carter, M., Burley, V., Nykjaer, C. & Cade, J. (2013). Adherence to a smartphone application for weight loss compared to website and paper diary: pilot randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 15(4), e32. doi.org/10.2196/jmir.2283.
- Castañeda, C., Chacon, F. & Corral, J. (2020). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Revista interuniversitaria de formacion del profesorado*, 95(34.1), 99-114.
- Castillo, E., Tornero, I. & García, J. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos*, 34, 85-88.
- Castillo, G., Gil, P. & Picazo, C. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educare*, 22(2), 237-258.
- Castro, M., Zurita, F., Martínez, A., Chacón, R. & Espejo, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12 (45), 262-277.
- Centers for Disease Control and Prevention, Estados Unidos. (2020). *Índice de masa corporal*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>
- Chin, J. & Ludwig, D. (2014). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *American Journal of Public Health*, 104(S2), S200–S207. doi.org/10.2105/AJPH.2012.301132s.
- Comité Scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p.

- Consejo de Europa. (1996). Carta Europea del Deporte. Consejo Superior de Deportes de España. Recuperada de <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/CARTA%20EUROPEA%20DEL%20DEPORTE.pdf>
- Consejo Superior De Deportes de España. (2011). Los hábitos deportivos de la población escolar en España. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>.
- Córdova, R. (2003). El concepto de habitus de Pierre Bourdieu y su aplicación a los estudios de género. *Colección Pedagógica Universitaria*. 40, 1-10.
- Cornejo, M. & Matus, C. (2013). Educación Física en Chile. *Revista electrónica Actividad Física y Ciencias*, 1(5). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/281149642_Educacion_Fisica_en_Chile.
- Deslandes, R. (2019). A framework for school-family collaboration integrating some relevant factors and processes. *Aula Abierta*, 48(1), 11–17.
- Díaz, D. & Ruiz, A. (2018). Reprobación escolar en el nivel medio superior y su relación con el autoconcepto en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 48(2), 125–142.
- Díaz, M. (2017). La bicicleta en la movilidad cotidiana: experiencias de mujeres que habitan la ciudad de México. *Revista Transporte y Territorio*, 1(16), 112-126. doi.org/10.34096/rtt.i16.3605.
- Doistua, J., Lázaro, Y. & Bru, C. (2017). La experiencia de ocio en familia de jóvenes estudiantes de enseñanza secundaria postobligatoria. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(1), 81-102. doi:10.14198/OBETS2017.12.1.13.
- Dutra, R., Ribeiro, R., Duarte, F., Gomes, M. & López, R. (2018). Nivel de Atividade Física em Adolescentes nível de atividade física em adolescentes. *Revista Inspirar Movimento & Saúde*, 16(2), 20- 25.
- El Achkar, A., Leme, V., Soares, A. & Yunes, M. (2019). Life Satisfaction and Academic Performance of Elementary School Students. *Psico-USF*, 24(2), 323–335.

- Enríquez, M. & Garzón, F. (2018). Pautas de crianza, familia y educación. *Revista de Psicología GEPU*, 9(1), 146-169.
- Fernández, M., Suárez, M., Feu, S. & Suárez, A. (2019). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts. Educación física y deportes*, 138, 36-48.
- Fernández, M., González, M., Toja, B. & Da Costa, F. (2017). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos*, 31, 312–315.
- Fernández, S., Carrasco, H. & Amador, F. (2019). Hábitos de práctica físico-deportiva en escolares chilenos. Mauritius: Editorial Académica Española.
- Fernández, S., Amador, F., Dopico, X. & Iglesias, E. (2015). *Hábitos de práctica físico-deportiva de estudiantes universitarios en Chile*. Valparaíso: Editorial Puntángelos.
- Francoso, S. & Garcia, M. (2014). Contribuciones do legado freireano para o currículo da educação física. *Revista Brasileira de Ciencia e Esporte*, 36, 531-546.
- Fraile-García, J., Tejero-González, C., Esteban-Cornejo, I. & Veiga, Ó. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Retos*, 36(1), 58-63.
- Gamito, R., Aristizabal, P. & Vizcarra, M. (2019). Sociedad Multipantalla: Un Reto Educativo para la Familia y Escuela. *Revista Prisma Social*, 25, 398-423.
- García, E., Rodríguez, P., López, P. & López, F. (2013). Validación de un Inventario para la medición de las actividades físicas habituales en escolares. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 403(4), 45-60.
- Gois, F., Catunda, R., Rubio, E., Martins, J., Devantel, E. & Marques, A. (2020). Caracterização dos comportamentos de ensino, contexto de aula e atividade física em dois programas distintos de educação física. *Retos*, 38, 379–384.
- Gómez, M.A, Gómez, M., Aceves, A. & Aceves, S. (2017). Ausentismo escolar: factores y causas que lo propician. *Congreso Internacional de Investigación Academia Journals*, 9(3), 1106–1109.

- Graneros, A. & Baena, A. (2016) Validación española de la Escala de Predisposición hacia la Educación Física (PEPS) en educación secundaria. *Retos*, 30, 125-131.
- Grao, A., Nuviala, A. & Fernández, A. (2015). Valoración del programa Escuelas Deportivas: Composición corporal, actividad física y capacidad aeróbica en adolescentes. *Retos*, 27, 105–108.
- Guidetti, A. & De Cássia Martinelli, S. (2017). Percepções Infantis: Relações entre Motivação Escolar e Suporte Familiar. *Psico-USF*, 22(3), 515–525.
- Herazo, A. & Beltrán, R. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Revista Salud Pública*, 14, 802-809.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México. MC Graw Hill.
- Hernández, R., Aceves, Y., Martínez, Y. & Oliva, M. (2018). La relación del interés de los padres de familia y la motivación escolar en adolescentes de secundaria. *Congreso Internacional de Investigación Academia Journals*, 10(4), 1181–1186.
- Herrera-Monge, M., Álvarez, C., Sánchez, B., Herrera-González, E., Villalobos, G., Vargas, T. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica, *Revista Universidad de Costa Rica*, 17(1), 1-19.
- Hilland, T., Stratton, G., Vinson, D. & Fairclough, S. (2009). The Physical Education Predisposition Scale: preliminary development and validation. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1555 –1563.
- Instituto Nacional de Deportes, Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2019). *Programa Crecer en movimiento*. Recuperado de <https://www.ind.cl/crecer-en-movimiento-4/>.
- Jurado-Castro, J., Llorente-Cantarero, F. & Gil-Campos, M. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Pedriátrica*, 77(5-6), 94-99.
- Klepac, B., O’Sullivan, G., Milton, K., Biddle, S., Bauman, A., Bull, F., Kahlmeier, S., Pratt, M. & Pedisic, Z. (2018). A global systematic scoping review of studies analysing indicators, development, and content of national-level physical activity and sedentary behaviour

- policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(123), 2–17.
- Khetrupal, P. (2017). World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/southeastasia/news/opinion-editorials/detail/an-action-plan-for-clean-air-and-better-health>.
- Knoester, C. & Randolph, T. (2019). Father-Child Sports Participation and Outdoor Activities: Patterns and Implications for Health and Father-Child Relationships. *Sociology of Sport Journal*, 36(4), 322–329. doi.org/10.1123/ssj.2018-0071.
- Kowalski, K., Crocker, P. & Faulkner, R. (1997). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Pediatric exercise science*, 9, 174- 186. doi.org/10.1123/pes.9.2.174.
- Laíño, F., Santa María, C., Bazán, N., Salvia, H. & Tuñón, I. (2017). Validación de un cuestionario de actividad física en niños y adolescentes de distintos estratos socioeconómicos. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 127, 35-43.
- Lassalle, G., Recours, R. & Griffet, J. (2018). Role of Family Members in Sport Motivation, Involvement and Expertise of Track and Field Athletes in France. *Journal of Comparative Family Studies*, 49(3), 333–354. doi.org/10.3138/jcfs.49.3.333.
- Lavielle, P., Pineda, v., Jáuregui, O. & Castillo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista Salud Pública*, 16 (2), 161-172.
- Lin, Y., Chalip, L. & Green, B. (2016). The Essential Role of Sense of Community in a Youth Sport Program. *Leisure Sciences*, 38(5), 461–481. doi.org/10.1080/01490400.2015.1093973.
- Lizandra, J. & Peiró, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos*, 37, 41-47.
- Lois, L. & Rial, T. (2016) Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis. Rev. Técnico-Científica del deporte escolar, educación física y psicomotricidad*, 2(1), 77-92.

- López, G., Ahmed, D. & Diaz, A. (2016). Level of habitual physical activity among 13-years-old adolescents from Spain and India: A cross-cultural study. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6, 67-74.
- López, G. & Guíamaro, Y. (2017). El rol de la familia en los procesos de educación y desarrollo humano de los niños y niñas. *Ixaya. Revista Universitaria de Desarrollo Social*, 0(10), 31-55.
- Madrid, P., Prieto-Ayuso, A., Samalot-Rivera, A. & Gil, P. (2016). Evaluación de una propuesta extraescolar de conductas apropiadas en educación física y deportiva. *Retos* 30, 36-42.
- Mandic, S. (2015). Built environment active transport to school (BEATS) study: multidisciplinary and multi-sector collaboration for physical activity promotion. *Retos*, 28, 197-202.
- Marambio, M., Núñez, T., Ramírez, J., Ramírez, P., Palma, X. & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas. *Retos*, 37, 393–399.
- Mardones, F., Arnaiz, P., Barja, S. & Rosso, P. (2018). *Obesidad en Chile* (2° ed., Vol. 1). Santiago: Ediciones Universidad Católica.
- Martínez, A. (2019). Promoción de la actividad física en los recreos a través de Educación Física. (Tesis de Grado). Universidad de Jaen, Jaen, España.
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10304/1/Martnez_Cardea_Ana_TFG_EducacinPrimaria.pdf
- Martínez-Chairez, G., Guevara-Araiza, A., Valles-Ornelas, M. (2016). El desempeño docente y la calidad educativa. *Ra Ximhai*, 12(6), 123-134.
- Martínez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., . . . Veiga, O. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 3(83), 427-439.
- Martínez, E., Moreno, J., Suarez, S. & Ruiz, A. (2018). Efecto y satisfacción de un programa de actividad física controlada por pulsómetro en el índice de masa corporal de escolares con sobrepeso-obesidad. *Retos*, 33, 179–284.

- Martínez, J. (2013). Actividad Física, obesidad y factores de riesgo metabólico en niños y adolescentes españoles. Toledo, España: Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Castilla – La Mancha.
- Martínez, J., Aznar, S. & Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *International journal of medicine and science of physical activity and sport*, 15(59), 419-432.
- Martínez, E., López, F., Moral, J. & De la Torre, M. (2014). Estilos educativos familiares e indicadores de actividad física en niños y adolescentes. *Psicología Conductual*, 22 (1), 97-115.
- Matos, A., Coelho, E., Pereira, M. & Souza, S. (2018). Reprodutibilidades do questionário transporte ativo e rotinas em adolescentes portugueses. *Retos* 33, 152-156.
- Mayorga-Vega, D. (2019). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: diferenciados por género. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(42), 233-241.
- Mehreen, T., Ranjani, H., Anitha, C., Jagannathan, N., Pratt, M., Mohan, V. & Mohan, R. (2020). Reliability and Validity of a Physical Activity Questionnaire for Indian Children and Adolescents. *Indian Paediatrics*. 57, 707-711.
- Méndez, A. D. (2017). Mayores niveles de transporte activo se asocian a un menor nivel de adiposidad y menor riesgo de obesidad: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Revista Médica de Chile*, 145, 837-844. doi.org/10.4067/s0034-98872017000700837
- Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. 2016. Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. Santiago de Chile. Recuperado de <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>
- Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2017). Comenzó el piloto "Actívate a la Escuela en Bici". Santiago. Obtenido de <http://www.mindep.cl/comenzo-el-piloto-activate-a-la-escuela-en-bici/>
- Ministerio del Deporte. (2015). Encuesta Nacional de Hábitos de actividad física y deportes. Recuperado de <https://deportes.utem.cl/wp-content/uploads/2016/11/04-Encuesta-Nacional-de-H%C3%A1bitos->

de-Actividad-F%C3%ADsica-y-Deportes-2015-en-la-Poblaci%C3%B3n-de-18-a%C3%B1os-o-m%C3%A1s-Ministerio-del-Deporte.pdf.

Ministerio del Interior, Gobierno de Chile. (2001). Ley 19.712 del Deporte. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. Recuperada de <http://bcn.cl/1uvw0>

Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. (2005). En Currículum de la educación media: Objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios para la asignatura de Educación Física. Santiago, Chile.

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2014). Seremis del Deporte y educación buscan incentivar el uso de la bicicleta en escolares. Talca. Recuperado de <http://www.mindep.cl/seremis-del-deporte-y-educacion-buscan-incentivar-el-uso-de-la-bicicleta-en-escolares/>

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2016). Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. Recuperado de <http://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/380>

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2016). MINDEP se suma a convenio "Antofagasta en Bicicleta". Recuperado de <http://www.mindep.cl/mindep-se-suma-a-convenio-antofagasta-en-bicicleta/>.

Ministerio de Salud de Chile. (2016). Informe de la encuesta mundial de salud escolar Chile 2013. <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/bitstream/handle/2015/518/Encuesta-de-salud-escolar-2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. (2017). Misión del Mineduc. Recuperado de file:///E:/CEA/FONDEPORTE%202019/TRABAJO%20DE%20CAMPO/Publicaciones/Ley%2021040_2017_Sistema%20de%20Educaci%C3%B3n%20P%C3%BAblica.pdf

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2017). Celebración del día mundial sin auto. Subsecretaría del Deporte, Santiago. Recuperado de <https://www.mindep.cl/chile-celebro-el-dia-mundial-del-deporte/>.

- Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. (2019). Ley 21.040 del Sistema de Educación Pública. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. Recuperado de <https://www.mineduc.cl/ministerio/mision/>
- Missaki, P., Pignatti, I., Bosquero, C., De Lemos, N., Santos, M. & Kokubun, E. (2013). Physical education in schools, sport activity. *Revista Brasileira de Cineantropometría e Desempenho Humano*, 15, 517-526. doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n5p517.
- Molina, P., Valenciano, J. & Úbeda-Colomer, J. (2016). El diseño curricular de la Educación Física en España: Una revisión crítica desde la LOGSE a la LOMCE. *Cultura-Ciencia-Deporte*, 11(32), 97-106.
- Moreno, J., Zomeño, T., Marín, L., Cervello, E. & Ruiz, L. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1(95), 38-43.
- Moreno, J. & Hellín, P. (2002). ¿Es importante la educación física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(8), 298-319.
- Moreno, J. & Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno, J., Rodríguez, p. & Gutierrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 374, 1-20.
- Muñoz, A., Fernández, N. & Navarro, R. (2015). Descriptive study on the healthy habits of Primary students implemented by the physical education. *SPORTIS. Revista técnico-científica del deporte escolar, educación física y psicomotricidad*, 1(1), 87-104.
- National Heart, Lung and Blood Institute. (2019). *La actividad física y el corazón*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Recuperado de <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>

- Neves, J., Vital De Souza, A. & Shizuko, D. (2017). Controle Postural e Atividade Física em Criança eutróficas, com sobrepeso e Obesas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23, 241- 245.
- Noriega, M., Jaén, P., Santamaría, A., Amigo, M., Antolín, O., Casuso, I., ... De-Rufino, P. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos* 27, 3-7.
- Oláh, L., Kotowska, I. & Richter, R. (2018). The new roles of men and women and implications for families and societies. *In A Demographic perspective on gender, family and health in Europe*, 41-64. doi: 10.1007/978-3-319-72356-3.
- Onywera, V., Larouche, R., Oyeyemi, A., Prista, A., Akinroye, K., Heyker, S., Owinno, G. & Tremblay, M. (2018). Development and convergent validity of new self-administered questionnaires of active transportation in three African countries: Kenya, Mozambique and Nigeria. *BMC Public Health*, 18, 1018. doi.org/10.1186/s12889-018-5954-z.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Patrones de crecimiento infantil de la OMS. Recuperado de <https://www.who.int/childgrowth/standards/es/>.
- Organización de las Naciones Unidas. (2003). Deporte para el desarrollo y la paz: Hacia el cumplimiento de los objetivos de desarrollo del milenio. Recuperado de <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Deporte06.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad Física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Envejecimiento y salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud (2018). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,dom%C3%A9sticas%20y%20las%20actividades%20recreativas>.

Organización Panamericana de Salud. (2016). Obesidad en Chile. Recuperado de <https://www.paho.org/chi>.

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Promover la salud en la escuela. ¿Cómo construir una escuela promotora de salud?* <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49146/OPSARG18031-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ortiz-Hernández, L. (2019). Factores sociodemográficos asociados con los modos de transporte en escolares y adolescentes mexicanos. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 76, 225-236. doi:10.24875/BMHIM.19000161.

Otero, J., Cohen, D., Delgado, D., Camacho, P., Amador, M., Rueda, S. & López, P. (2020). Facilitadores y barreras percibidas en la práctica de la actividad física en adolescentes escolarizados en Piedecuesta (Santander), en 2016: análisis cualitativo. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38 (2). doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e337834.

Oyeyemi, A., Ishaku, C., Oyekola, J., Wakawa, H., Lawan, A., Yakubu, S. & Oyeyemi, A. (2016). Patterns and Associated Factors of Physical Activity among Adolescents in Nigeria. *PLoS ONE*, 11(2). doi.org/10.1371/journal.pone.0150142.

Paiva, A., Bertoli, C., Adami, F. & Abreu, L. (2016). Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22, 191- 194.

- Pantoja, A. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 107, 13-23.
- Pastor-Vicedo, J., Gil-Maradona, P., Prieto-Ayuso, A. & González-Víllora, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum nacional vigente. *Retos*, 28(1), 134-140.
- Peña, J., Soto, V. & Calderón, U. (2016). La influencia de la familia en la deserción escolar. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 21(70), 881–899.
- Pereira, F., De Oliveira, K. & Rufini, S. (2014). Medida de motivação para aprendizagem no Ensino Técnico Profissional. *Avaliação Psicológica*, 13(2), 297–305.
- Pérez, M., Hermoso, S., Ruiz, J. & Chillón, P. (2017). Fiabilidad de un cuestionario de barreras del desplazamiento activo al colegio. *Retos*, 32, 72-75.
- Petermann, F. (2018). EL TRANSPORTE ACTIVO: podría reducir hasta en un 40% el riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardiovasculares y mortalidad prematura. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 29(1), 101-102. doi:10.1016/j.rmcl.2017.10.013.
- Ponce De León, A., Sanz, E. & Valdemoros, M. (2015). Ocio familiar y actividad física de ocio en estudiantes de bachillerato ¿alianza, rivalidad o independencia? *Revista interuniversitaria Pedagogía Social*, 25, 51-68.
- Ramírez, R. (2017). Cycling to school and body composition, physical fitness, and metabolic syndrome in children and adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 188, 57 - 63. doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.05.065.
- Ramos, R. & González, V. (2017) Un acercamiento a la función educativa de la familia. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33 (1), 100-114.
- Rasse, C. & Berger, C. (2018). Creencias de padres y profesores acerca de la agresión entre estudiantes en el ambiente escolar. *pensamiento educativo*, 55(1), 1–11.
- Real Academia Española. (2019). Diccionario de la lengua española. Recuperado de <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito?m=form>

- Rodríguez-Rodríguez, F. (2016). Medición de la calidad de la Educación Física en Chile, un desafío pendiente. *Revista de Educación*, 15(26), 173-185.
- Rodríguez-Rodríguez, F., Gurilem, C., Escobar, D. & Valenzuela, L. (2016). Propuesta de evaluación de la educación física escolar en Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(1), e003.
- Román, B., Serra, L., Aznar, S., Zazo, F. & Martínez, J. (2018). Informe 2018 de actividad física en niños y adolescentes en España. Barcelona: Fundación para la Investigación Nutricional. http://www.fundacionnutricional.org/wp-content/uploads/2019/05/INFORME_AF_2018-largo.pdf
- Romero, N. & Porcel, J. (2019) The tutor in Primary Education and his/her intervention at the family level. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 5(2), 74-82.
- Romero-Martínez, M., Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Gaona-Pineda, E. B., Gómez-Acosta, L. M., Mendoza-Alvarado, L. & Rivera-Dommarco, J. (2019). Metodología de la encuesta nacional de salud y nutrición para localidades con menos de 100.000 habitantes. *Salud Pública de México*, 61(5), 678-684.
- Rosa, A., García-Cantó, E. & Carrillo, P. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18, 179-189.
- Rúe, L. & Serrano, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos*, 25, 186-191.
- Ruiz, J. R., España, V., Castro, J., Artero, E., Ortega, F., Cuencaa, M., . . . Castillo, M. (2011). Batería ALPHAFitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214. doi:10.3305/nh.2011.26.6.5611.
- Salazar, S. (2013). Nivel de actividad física de los viajeros caminando como modo de transporte en Bogotá. Bogotá: Universidad de los Andes. Recuperado de <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/12135/u670879.pdf?sequence=1>.

- Scott, J., Morgan, P., Plotnikoff, R. & Lubans, D. (2015). Reliability and validity of a single-item physical activity measure for adolescents. *Journal of Paediatrics Child Health*, 51, 787-793.
- Stanley, R., Maher, C. & Dollman, J. (2015). Modelling the contribution of walking between home and school to daily physical activity in primary age children. *BMC Public Health*, 15(445). DOI <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1765-7>
- Stead, R. & Nevill, M. (2010). The impact of PE and sport on education outcomes. Loughborough: Facultad de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Institute of Youth Sport, School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University. Recuperado de https://www.icsspe.org/system/files/Stead%20and%20Neville%20-%20The%20Impact%20of%20Physical%20Education%20and%20Sport%20on%20Education%20Outcomes_0.pdf.
- Strugnell, C., Renzaho, A., Ridley, K. & Burns, C. (2014). Reliability and validity of the modified child and adolescent physical activity and nutrition survey (CAPANS-C) questionnaire examining potential correlates of physical activity participation among Chinese-Australian youth. *BMC Public Health* 14, 145. doi.org/10.1186/1471-2458-14-145.
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F. & Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115.
- Szkodny, P., Horoch, C., Kulik, T., Pacian, A., Kawiak-Jawor, E. & Kaczoruk, M. (2016). Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 22(2), 113–119. doi:10.5604/20834543.1208216.
- Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A. & Carreiro, F. (2016). Atividade física na adolescência: A importância do apoio a dos níveis de atividade física dos amigos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 297-303.
- Troncoso, R. (2019). El riesgo de la inactividad física: Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes. Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Santiago. Recuperado de

- <https://inta.cl/el-riesgo-de-la-inactividad-fisica-encuesta-nacional-de-habitos-de-actividad-fisica-y-deportes/#:~:text=Los%20resultados%20globales%20de%20la,mas%20inactivas%20que%20los%20hombres>.
- UNESCO. (2015). Repensar la educación ¿Hacia un bien común mundial?. *Journal of Supranational policies of education*, 4(1), 207-209.
- UNESCO. (2015). Educación física de calidad: Guía para los responsables políticos. Recuperada de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- UNESCO. (2017). Sexta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS). Plan de Acción de Kazán. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000259362_spa?posInSet=1&queryId=N-EXPLORE-0d723827-15cb-4c0b-925f-f7df90adc78c
- Valdemoros, M., Ponce De León, A., Sanz, E. & Caride, J. (2014). La influencia de la familia en el ocio físico-deportivo juvenil: nuevas perspectivas para la reflexión y la acción. *Arbor*, 190(770), 192.
- Vidal, J. (2016). Identificación de predictores de actividad física en escolares según el modelo socio-ecológico mediante un análisis multifactorial. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 51-59.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C. & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 1(16), 202-218. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Villa-González, E., Ruiz, J. & Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *RETOS: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 30, 122-124.
- Vissers, P., Jones, A., Van Sluijs, A., Jennings, A., Welch, A., Cassidy, A. & Griffin, S. (2012). Association between diet and physical activity and sedentary behaviors in 9e10-year-old British White children. *Public Health*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2012.12.006>.
- Vivó, G, Valero, A. & Manzano, D. (2018). Actividades acuáticas en educación física, las actividades deportivas extraescolares y el nivel

de actividad física deportiva. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2, 22-26.

Wijtzes, A., Verloigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K., Cardon, G. & Seghers, J. (2016). *The 2016 Belgium report card on physical activity for children and youth*. Leuven: KU Leuven.

YoungHo, K., SooJin, K. & Hwang, J. (2017). Physical activity distribution and differences in its related processes of change strategies in adolescents. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 5-9.

Zarotis, I. & Papailia, K. (2017). Differences on perception of parental role between male athletes and their parents. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 40–44.

Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J., Rodríguez, S. & Pérez, A. (2016). Autoconcepto, Actividad Física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 97-104.

Cuadro resumen de las referencias bibliográficas consultadas

Fechas	Referencias bibliográficas		Total
	Español	Otro idioma	
2020 - 2016	71	24	95
2015 - 2011	35	15	50
2010 o menos	17	4	21
Total	123	43	166