



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA

HÁBITOS SALUDABLES DE PADRES O TUTORES E HIJOS
ADOLESCENTES PERTENECIENTES A ESTABLECIMIENTOS
MUNICIPALES DE LA COMUNA DE QUILLOTA.

TRABAJO DE TÍTULO PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA

TESISTAS

FELIPE ANDRÉS ARQUEROS GONZÁLEZ

FRANCISCA CAMILA HENRÍQUEZ VARGAS

FELIPE IGNACIO LEÓN BRICEÑO

ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO

ALEXIS DANIEL ROJAS SÁNCHEZ

JUAN ALONSO TAPIA FLORES

PROFESOR GUÍA

Mg. JUAN GABRIEL HURTADO ALMONACID

VIÑA DEL MAR, 2017



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA

HÁBITOS SALUDABLES DE PADRES O TUTORES E HIJOS
ADOLESCENTES PERTENECIENTES A ESTABLECIMIENTOS
MUNICIPALES DE LA COMUNA DE QUILLOTA.

TRABAJO DE TÍTULO PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA

TESISTAS

FELIPE ANDRÉS ARQUEROS GONZÁLEZ

FRANCISCA CAMILA HENRÍQUEZ VARGAS

FELIPE IGNACIO LEÓN BRICEÑO

ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO

ALEXIS DANIEL ROJAS SÁNCHEZ

JUAN ALONSO TAPIA FLORES

PROFESOR GUÍA

Mg. JUAN GABRIEL HURTADO ALMONACID

VIÑA DEL MAR, 2017

DEDICATORIAS

Primero que todo, quisiera agradecer al profesor Juan Hurtado Almonacid, guía a cargo de este trabajo, debido a que sin su ayuda, cooperación y disposición, no hubiera sido posible alcanzar los resultados que se lograron alcanzar.

También debo agradecer a todos los profesores que participaron tanto en mi formación escolar, como en mi formación profesional, ya que de todos obtuve aprendizajes relevantes, y en muchos casos también fueron y seguirán siendo ejemplos a seguir.

Debo agradecer además, a mi familia y amigos por el apoyo incondicional durante el arduo camino de aprendizaje en la universidad y por siempre creer en mis capacidades.

FELIPE ANDRÉS ARQUEROS GONZÁLEZ

Me siento muy afortunada y agradecida por la gente que me ha apoyado en este proceso de levantar una investigación. Todo esto no podría haber sido sin la guía y gran ayuda de nuestro profesor guía Juan Hurtado, quién desde el día uno estuvo dispuesto y comprometido 100% con nosotros. Agradecer también, a la profesora Jacqueline Páez, quien también fue parte de este proceso y nos ayudó a concretar pasos importantes en nuestra tesis.

Por otro lado y no menor, les agradezco a todas las personas que aportaron con un granito de arena en este asunto y por sobre todo a mi familia. A mi prima Andrea, quién siempre ha estado conmigo, no solo en este proceso universitario. A mi tío Germán y a mi Tata por su apoyo y ayuda en todo este tiempo. A mi mamá, que a pesar de las grandes dificultades que ha tenido en su vida, siempre supo estar ahí para mí y mi hermana. Sin ella, sin sus consejos, sus palabras de aliento, sus atenciones, su amor, su comprensión, su cariño y más, todo este proceso hubiese sido bastante diferente y difícil. Gracias a ellas dos he logrado todo lo que me he propuesto y más. Las amo mucho y siempre estaré eternamente agradecida por toda su ayuda y apoyo incondicional, no solo en este proceso final, sino que a lo largo de toda mi vida.

Y por último, darle las gracias a mi compañero y pareja, quien supo ayudarme, contenerme, también supo empujarme día a día, y que definitivamente sin él, sin mi madre, y toda mi familia me hubiese sentido sola y aún más estresada.

FRANCISCA CAMILA HENRÍQUEZ VARGAS

Es imposible pensar en todo este proceso sin recordar a mi familia, quienes sin duda han sido el pilar fundamental en todo este largo y arduo camino, no solo brindando el apoyo necesario en esta etapa en especial, sino que a lo largo de todo mi proceso de formación como estudiante y como persona, inculcándome los valores y la actitud necesaria para enfrentar cualquier obstáculo que se presente. A su vez, quiero dedicar un espacio especial a mi madre en esta dedicatoria, quien me ha demostrado que la carrera docente es más que un labor común y corriente, es una tarea social que requiere vocación y dedicación, donde no se busca un bien propio e individual, sino que tiene un fin formador aferrado a la responsabilidad incuestionable de guiar por el camino del conocimiento y de los valores a las nuevas generaciones.

En general, pasaron muchas cosas en el transcurso, en donde debo reconocer que me sentí perdido, lejos de los compromisos que hoy cumplo con alegría. Pero es la llegada de mi hijo el suceso que cambio por completo mi idiosincrasia, en que paradójicamente fue él quien guió mi camino hacia la madurez. Hijo mío, gracias por ser la fuerza que me impulsa a ser siempre mejor, y así poder entregarte las herramientas necesarias para que convivas de manera íntegra, solidaria y empática en este mundo donde predomina el individualismo.

Y no puedo dejar de lado, a una persona que fue parte trascendental para llegar a estas instancias, esa persona es mi mujer. Su apoyo incondicional y su preocupación innegable, fueron sin duda más que una ayuda, lo que junto con su compañía llevaron a que este proceso final terminara siendo grato a su lado, lleno de amor y cariño. A ella y a su familia, muchas gracias.

Para terminar, le agradezco de todos y todas los que aportaron, en menor o mayor medida, a dar este paso tan grande.

FELIPE IGNACIO LEÓN BRICEÑO

A mi tutor, profesor Juan Hurtado por, su paciencia, tenacidad y dedicación ante el proceso que hemos llevado a cabo. Por demostrar que existe un amor y orgullo por el profesionalismo, por el perfeccionamiento y el constante descubrimiento de la docencia en distintas partes. Por su justicia y optimismo.

A los profesores que lograron fomentar mis conocimientos a través de su práctica ligada a la justicia y verdad, fomentando mis ganas de buscar el conocimiento y la calma en momentos de obscuridad

A mi padre, Jorge Morelli, por demostrarme que todo es posible con carisma, entusiasmo y respeto. “¿Hacia dónde vamos? - Para adelante, hijo.... para adelante”. Por demostrarme el verdadero significado de sacrificio y amor por lo que uno anhela en la vida.

A mi bella madre, Beatriz Quevedo, por demostrarme que siempre debe existir una espiritualidad en todos los caminos de la vida, que se mantenga fuerte y constante, con ímpetu y perseverancia, disfrutando todos los procesos.

A mis hermanos Giorgio y Cristian, por tener personalidades increíbles e interesantes. Giorgio; por ser un ejemplo a seguir en distintos aspectos, por enseñarme en distintas formas esa seriedad y confianza que debe tener uno frente a sus creencias y caminos. Cristian; por enseñarme una visión de la vida, por tu protección, respeto, amor y seriedad que me presentas constantemente. Sin ustedes los procesos hubieran sido aburridos, sin sentido y sin conocimientos.

A mi polola Katheryn González, por su tremendo amor, confianza y respeto que me entrega con cada mirada. Por tener siempre algo hermoso que aportar, por una sabiduría que entregar y un oído para escuchar. Por su fuerza y acompañamiento en mis procesos académicos y personales. Por demostrar que hay un amor que trasciende tiempo y espacio.

A mi gran amigo, Sebastián Muñoz, por tener siempre una sabiduría que mostrar, una luz que irradiar y una disciplina ejemplar. Por demostrarme que existe una lealtad, honor y perseverancia en cada proceso de nuestras vidas, que el destino existe pero que no nos guía, que la verdad hay que buscarla y demostrarla a través de nuestros actos.

A mis compañeros de tesis, que lograron mantener la motivación y a la vanguardia de cualquier proceso. Por demostrarme sus cualidades y personalidades de manera dinámica y entretenida. Por ser cada uno un mundo nuevo y sin conocer, con bastante futuro.

“...si queremos ser conscientes debemos imponernos a los instintos, los sentimientos y las emociones, a fin de que el Yo sea en todo momento el amo y no el esclavo... Es necesario tener fe en sí mismo, en “Dios” y en la Humanidad. Mantener siempre viva la Esperanza y la Ilusión de un mañana mejor.”

ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO

Primero que todo, quiero agradecer a mi familia que siempre ha creído en mí, por su amor incondicional, porque me ha apoyado en cada decisión que he tomado y por haberme brindado la oportunidad de desarrollarme en distintos ámbitos de la vida.

También quiero agradecer a mis amigos por apoyarme en las buenas y en las malas y por darme palabras de aliento durante este difícil proceso.

Finalmente agradecer a mi profesor guía, por su paciencia, por la ayuda brindada en cada duda que surgía y por su dedicación y profesionalismo.

“...All you kids out there, always keep the faith!...”

Raybeez - Warzone

ALEXIS DANIEL ROJAS SÁNCHEZ

Primeramente, agradecer enormemente a nuestro profesor guía de tesis, Juan Hurtado, ya que sin él, ninguno de nosotros hubiese logrado nuestra meta de convertirnos en lo que siempre hemos soñado, es más, ni siquiera estaríamos aquí escribiendo estas palabras. De la misma forma a todos y a cada uno de mis compañeros de equipo en la tesis, los cuales a través de sus acciones me confirman ser excelentes personas y futuros profesionales. Si bien no compartí tanto con algunos, este proceso me ayudó a reconocerlos como grandes amigos; y para aquellos con los cuales ya he compartido, fortalecer nuestros lazos de amistad.

Gracias a todos aquellos que dejaron algo en mí que ayudó a formarme por sobre todo, como persona. Muchísimas gracias a toda mi familia, a mis amigos, a los profesores de todos mis años escolares y académicos, a mis alumnos del Colegio Presidente Pedro Aguirre Cerda y, en especial, a mi hijo Iván Alonso y a mi pareja Catalina, que siempre fueron (y serán) mi principal motivación y soporte para lograr mis objetivos.

Sin duda alguna, también agradecer a cada grano de café, cada nota musical en mis grupos musicales favoritos, cada sonrisa de niño que me alegra el día, absolutamente gracias por estar en cada segundo de mi formación académica y extra académica, acompañándome en las buenas, en las malas y en las pésimas.

Finalmente, gracias a los lectores de esta investigación por centrar su interés en el siguiente escrito. Esperamos como equipo de trabajo que gocen de la lectura y sirva para cualesquiera sean sus objetivos.

¡MUCHÍSIMAS GRACIAS A TODOS USTEDES!

JUAN ALONSO TAPIA FLORES

ÍNDICE

TÍTULO	CONTENIDO	PÁG
INDICE DE TABLAS		XVI
INDICE DE GRÁFICOS		XIX
RESUMEN		XX
ABSTRACT		XXIII
	INTRODUCCIÓN.....	1
Capítulo I:	1. MARCO DE REFERENCIA.....	4
	1.1.- Modelo ecológico del desarrollo, la influencia de los sistemas en el desarrollo del individuo.....	5
	1.1.1.- Microsistema y adquisición de hábitos saludables.....	7
	1.2.- Actividad física y Calidad de vida.....	9
	1.2.1.- Actividad física.....	10
	1.2.2.- Actividad física para la Salud.....	10
	1.2.3.- Inactividad física, un problema de nivel mundial.....	13
	1.2.4.- Actividad física en niños y jóvenes.....	15
	1.3.- Sedentarismo.....	17
	1.3.1.- Uso del tiempo libre.....	21
	1.4.- Hábitos alimenticios.....	23
	1.4.1.- Los niños y la influencia del hogar, la escuela y los medios frente a su alimentación.....	23
	1.4.2.- Nutrición en la infancia.....	26
	1.4.3.- Influencia de los medios de comunicación masivos.....	28
	1.4.4.- Influencia de la familia.....	28

Capítulo II:	2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
	2.1.- Planteamiento del Problema.....	32
	- Preguntas de Investigación.....	34
	2.2.- Objetivos del Estudio.....	35
	2.2.1.- Objetivos Generales.....	35
	2.2.2.- Objetivos Específicos.....	35
	2.3.- Metodología.....	35
	2.3.1.- Tipo de Estudio.....	36
	2.3.2.- Participantes del estudio.....	36
	2.3.2.1.- Población.....	36
	2.3.2.2.- Muestra.....	36
	2.4.- Variables de Estudio.....	37
	2.4.1.- Variables Independientes (x).....	37
	2.4.2.- Variables Dependientes (y).....	37
	2.5.- Instrumentos.....	38
	2.6.- Procedimientos.....	39
	2.7.- Limitación de Estudio.....	41
	2.8.- Tratamiento Estadístico.....	42
	2.9.- Análisis Estadístico.....	42
Capítulo III:	3. RESULTADOS.....	43
	3.1.- Análisis de datos para padres.....	44
	3.1.1.- Momentos de alimentación.....	44
	3.1.2.- Lugar de alimentación.....	46
	3.1.3.- Frecuencia compañía.....	47
	3.1.4.- Frecuencia para tipos de alimentos.....	49
	3.1.5.- Actividad física.....	60
	3.1.6.- Tiempo de uso de aparatos tecnológicos dirigidos al ocio.....	65
	3.2.- Análisis de datos para hijos adolescentes.....	68
	3.2.1.- Momentos de alimentación.....	68
	3.2.2.- Lugar de alimentación.....	71

	3.2.3.- Tiempo desayuno.....	72
	3.2.4.- Frecuencia para tipos de alimentos.....	73
	3.2.5.- Actividad física.....	84
	3.2.6.- Tiempo de uso de aparatos tecnológicos dirigidos al ocio	88
	3.3. Análisis comparativo de datos para padres e hijos.....	92
Capítulo IV:	4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	102
Capítulo V:	5. CONCLUSIONES.....	107
Capítulo VI:	6. BIBLIOGRAFÍA.....	111
Capítulo VII:	7. ANEXOS.....	125
	7.1.-Carta Validación de Expertos.....	126
	7.2.- Planilla Cuestionarios Pilotos Adolescentes.....	139
	7.3.- Planilla Cuestionarios Pilotos Padres/tutores.....	140
	7.4.- Cuestionario Original para Adolescentes.....	141
	7.5.- Cuestionario Original para Padres.....	145
	7.6.- Cuestionario Adaptado para Padres.....	150
	7.7.- Cuestionario Adaptado para Adolescentes.....	153
	7.8.- Cartas a Establecimientos Municipales.....	156
	7.9.- Consentimiento informado para Padres.....	160
	7.12.- Reuniones con Autoridades.....	162
	7.13.- Programa Estadístico.....	163
	7.14.- Validación de Cuestionarios.....	163

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de la muestra de acuerdo al rol social y los establecimientos educacionales participantes.....	37
Tabla 2: Pregunta 4. ¿Desayunas habitualmente?.....	44
Tabla 3: Pregunta 10. Habitualmente ¿tomas once?.....	45
Tabla 4: Pregunta 11. Habitualmente ¿cena?.....	45
Tabla 5: Pregunta 13. ¿Come algo más en otros momentos del día?	45
Tabla 6: Pregunta 4. ¿Dónde desayunas?	46
Tabla 7: Pregunta 8. Habitualmente ¿dónde almuerza?.....	47
Tabla 8: Pregunta 11. ¿Dónde cena?	47
Tabla 9: Pregunta 6. ¿Con quién desayuna?	48
Tabla 10: Pregunta 9. ¿Con quién almuerzas?.....	48
Tabla 11: Pregunta 12. Habitualmente ¿Con quién cena?.....	49
Tabla 12: Pregunta 16.1 ¿Cuántas veces al día toma leches o sus derivados?.....	50
Tabla 13: Pregunta 16.2 ¿Cuántas veces al día consume pan?.....	50
Tabla 14: Pregunta 16.3 ¿Cuántas veces a lo largo de la semana o al día, consume pasta, arroz o papas?.....	51
Tabla 15: Pregunta 16.4 ¿Cuántas veces a lo largo del día come frutas?.....	52
Tabla 16: Pregunta 16.5 ¿Cuántas veces a lo largo de día come verduras (lechuga, tomate, coliflor...)?.....	52
Tabla 17: Pregunta 16.6 ¿Con qué frecuencia come alimentos como: lentejas, chícharos, garbanzos, habas, guisantes... a lo largo de la semana?.....	53
Tabla 18: Pregunta 16.11 ¿Cuántas veces a la semana come carnes rojas (cerdo, vacuno...)?.....	54
Tabla 19: Pregunta 16.10 ¿Cuántas veces a la semana come carne de ave (pollo, perdiz...)?.....	55
Tabla 20: Pregunta 16.12 ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como mantecas margarina mantequilla, salame, vienasas...?.....	55
Tabla 21: Pregunta 16.13 ¿Con qué frecuencia consume refrescos con azúcar?.....	56
Tabla 22: Pregunta 16.14 ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, nuggets, completos...)?.....	57

Tabla 23: Pregunta 16.15 ¿Con qué frecuencia comes comida chatarra, snacks, bolsitas de papas fritas, soufflés, ramitas, cheetos...?.....	57
Tabla 24: Pregunta 16.16 ¿Con qué frecuencia come productos de pasteles (berlines, cup cakes...)?.....	58
Tabla 25: Preguntas 16.17 y 16.18 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como vino, cerveza, ron, pisco, whisky...?	59
Tabla 26: Pregunta 17. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida (ejemplo: McDonalds, Doggis, Pizza Hut, etc)?.....	59
Tabla 27: Pregunta 18. Habitualmente ¿cómo va a trabajo?.....	60
Tabla 28: Pregunta 19. Si hace algún trayecto caminando al trabajo, ¿cuánto tiempo tarda?.....	61
Tabla 29: Pregunta 20. Habitualmente ¿cómo vuelves del trabajo?.....	62
Tabla 30: Pregunta 25. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física? (incluyendo fines de semana).....	63
Tabla 31: Pregunta 26. Actividad que practica regularmente.....	64
Tabla 32: Pregunta 23. ¿Cuánto tiempo suele ver televisión/video/DVD al día? (en la semana).....	65
Tabla 33: Pregunta 23. ¿Cuánto tiempo suele ver televisión/video/DVD al día?(fines de semana).....	66
Tabla 34: Pregunta 24. ¿Cuánto tiempo suele jugar con la consola (play station, Xbox) y el computador para chatear o jugar al día? (en la semana).....	66
Tabla 35: pregunta 24 ¿cuánto tiempo suele jugar con la consola (play station, Xbox) y el computador para chatear o jugar... al día? (Fines de semana).....	67
Tabla 36: Pregunta 5. Antes de ir al colegio ¿desayunas habitualmente?.....	68
Tabla 37: Pregunta 8. Habitualmente ¿comes algo durante el recreo?.....	69
Tabla 38: Pregunta 12. Habitualmente ¿tomas once?.....	69
Tabla 39: Pregunta 13. Habitualmente, ¿cenar?.....	70
Tabla 40: Pregunta 15. Aparte de las comidas, por las que ya hemos preguntado, ¿come algo durante otros momentos del día?.....	70
Tabla 41: Pregunta 5.1 ¿Dónde desayunas?.....	71
Tabla 42: Pregunta 10. ¿Dónde comes o almuerzas? (en la semana).....	71

Tabla 43: Pregunta 10. Habitualmente, ¿dónde comes o almuerzas? (fines de semana)....	72
Tabla 44: Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar? (en la semana).....	72
Tabla 45: Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar? (fines de semana).....	73
Tabla 46: Pregunta 18.1 ¿Cuántas veces al día tomas leche o derivados?.....	74
Tabla 47: Pregunta 18.2 ¿Cuántas veces al día consume pan?.....	74
Tabla 48: Pregunta 18.3 ¿Cuántas veces a lo largo de la semana o al día, consume pasta o arroz o patata?.....	75
Tabla 49: Pregunta 18.4 ¿Cuántas veces a lo largo del día comes frutas?.....	76
Tabla 50: pregunta 18.5 ¿cuántas veces a lo largo del día comes verduras (lechuga, tomate, coliflor...)?.....	76
Tabla 51: pregunta ¿con qué frecuencia comes alimentos como: lentejas, chícharos, garbanzos, habas, guisantes... a lo largo de la semana?.....	77
Tabla 52: Pregunta 18.9 ¿Cuántas veces a la semana comes pescados?.....	78
Tabla 53: pregunta 18.10 ¿cuántas veces a la semana comes carne de ave (pollo, perdiz...)?.....	78
Tabla 54: Pregunta 18.11 ¿Cuántas veces a la semana comes carnes rojas (cerdo, vacuno...)?.....	79
Tabla 55: Pregunta 18.12 ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como mantecas, margarina, mantequilla, salame, vienasas...)?.....	80
Tabla 56: Pregunta 18.13 ¿Con qué frecuencia consume refrescos con azúcar?.....	80
Tabla 57: Pregunta 18.14 ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, Nuggets, completos...)?.....	81
Tabla 58: Pregunta 18.15 ¿Con qué frecuencia comes comida chatarra, snacks, bolsitas de papas fritas, soufflés, ramita, cheetos...?.....	82
Tabla 59: Pregunta 18.16 ¿Con qué frecuencia toma productos de pasteles (berlines, cup cakes...)?.....	82
Tabla 60: pregunta 18.17 ¿con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?.....	83
Tabla 61: Pregunta 18.18 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como ron, pisco...?.....	83

Tabla 62: Pregunta 19. En los últimos 7 días, ¿Cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (Por ejemplo, McDonald's, Duggis, Pizza Hut, etc.)...	84
Tabla 63: Pregunta 20: Habitualmente ¿Cómo vas a la escuela?.....	85
Tabla 64: Pregunta 21. Si haces algún trayecto caminando a la escuela, ¿Cuánto tiempo tarda?.....	85
Tabla 65: Pregunta 22. Habitualmente ¿Cómo vuelves de la escuela?.....	86
Tabla 66: Pregunta 27. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física? (incluyendo fines de semana).....	86
Tabla 67: Pregunta 28. Actividad que practica regularmente.....	87
Tabla 68: Pregunta 30. ¿Cómo te consideras respecto a tu actividad física habitual?.....	88
Tabla 69: Pregunta 25.1. ¿Cuánto tiempo sueles ver televisión/video/DVD al día? Entre semana.....	89
Tabla 70: Pregunta 25.2. ¿Cuánto tiempo sueles ver televisión/video/DVD al día? (sábado/Domingo).....	89
Tabla 71: Pregunta 26.1. ¿Cuánto tiempo sueles jugar con la consola (play station, Xbox), y el computador para chatear o jugar? (entre semana).....	90
Tabla72: Pregunta 26.2. ¿Cuánto tiempo sueles jugar con la consola (play station/Xbox), y el computador para chatear o jugar?.....	91
Tabla 73: pregunta16. ¿Sueles ver televisión mientras comes?.....	91

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Comparación Momentos de alimentación entre padres e hijos.....	92
Gráfico 2: Comparación Consumo de lácteos entre padres e hijos.....	93
Gráfico 3: Comparación Consumo de pan entre padres e hijos.....	93
Gráfico 4: Comparación Consumo de carbohidratos entre padres e hijos.....	94
Gráfico 5: Comparación Consumo de frutas y verduras entre padres e hijos.....	95
Gráfico 6: Comparación Consumo de carnes rojas y blancas entre padres e hijos.....	96
Gráfico 7: Comparación Consumo de grasas y embutidos entre padres e hijos.....	96
Gráfico 8: Comparación Consumo de refrescos azucarados padres e hijos	97
Gráfico 9: Comparación Consumo de alimentos precocinados y chatarra padres e hijos...	98
Gráfico 10: Comparación Consumo de alimentos altos en azúcar padres e hijos.....	98
Gráfico 11: Comparación Visitas a locales de comida rápida entre padres e hijos.....	99
Gráfico 12: Comparación de desplazamiento entre padres e hijos.....	99
Gráfico 13: Comparación Tiempo de traslado entre padres e hijos.....	100
Gráfico 14: Comparación Regreso al hogar entre padres e hijos.....	101
Gráfico 15: Comparación Frecuencia de actividad física entre padres e hijos.....	101

RESUMEN

Durante los últimos años, dentro de la comunidad científica especializada en la investigación de la actividad física, se ha generado un gran interés por el estudio de los hábitos de vida saludable de la población mundial, con todas las implicancias que la carencia de estos tiene, tal como la prevalencia del sedentarismo, niveles de actividad física y por otro lado, la ingesta alimenticia.

Dentro del estado del arte dedicado al ámbito que ha sido mencionado, se ha ahondado bastante en torno a los hábitos de vida saludables en la población universitaria, lo que ha permitido a la comunidad científica especialista en este ámbito tener la información necesaria para la implementación de planes efectivos de educación en torno a la disminución del tiempo sedente, mejorar los hábitos alimenticios y el transporte activo. Sin embargo, la población escolar ha sido poco abordada. En vista de lo anterior, por medio de un instrumento evaluativo constituido por cuestionarios dirigidos a padres, madres e hijos pertenecientes a establecimientos educacionales de la comuna de Quillota, se dará a conocer la relación existente entre sus hábitos de vida saludable de alimentación y actividad física.

Objetivo: Determinar los hábitos de actividad física y alimentación, de padres o tutores responsables y adolescentes pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

Metodología: El diseño de la investigación es transversal y descriptiva. Transversal debido a que los datos, aunque no se tomen en un día todos los cuestionarios, son en un tiempo y espacio determinado sin la necesidad de una secuencia temporal y un posterior seguimiento de la muestra (N=154); y descriptivos ya que estudia los orígenes o naturaleza de las variables en su medio natural.

El instrumento utilizado fueron cuestionarios de opinión para padres o tutores responsables, y otro para hijos/adolescentes de entre 13 a 15 años, elaborado por García et al. (2012), con la finalidad de indagar la influencia de hábitos de alimentación y actividad física de los padres un sus hijos adolescentes.

Para realizar el análisis estadístico, fue utilizado el programa SPSS, el cual facilitó la codificación, clasificación y análisis de los datos obtenidos a través de la aplicación de los cuestionarios.

Resultados: Los resultados obtenidos arrojaron que no existen hábitos adquiridos en relación a la alimentación y actividad física en los padres ni en los adolescentes encuestados, declarando éstos que sus conductas no se dirigen hacia los estándares de salud recomendados en la actualidad a nivel mundial.

Discusión: A partir de los resultados obtenidos y comparando con los datos arrojados por investigaciones de otros autores, con respecto a la alimentación, fue posible determinar que existen momentos de alimentación que no son valorados como la cena. Con respecto a la actividad física, fue posible observar que al igual que otros investigadores señalan, un porcentaje considerable de la población escolar se desplaza de forma activa a la escuela.

Conclusiones: A partir de todos los registros y análisis de las cifras arrojadas por las encuestas, se concluye que tanto padres como los jóvenes de los dos colegios de Quillota seleccionados necesitan de una serie de especificaciones en cuanto a alimentación y actividad física, indicando para ello propuestas destinadas a diferentes programas y charlas de la temática planteada.

Palabras Claves: Actividad física, alimentación, sedentarismo, microsistema, modelo ecológico.

ABSTRACT

Healthy habits of parents and students of public schools from Quillota.

During the last years, within the scientific community specialized in physical activity investigations, it has been generated great interest regarding the study of healthy habits of the world, with all the implications that the lack of it has it, such as the prevalence of sedentary habits, levels of physical activity and food intake.

Within the state of the art dedicated to the matter mentioned, it has been delve regarding the college students healthy habits, which has let the scientific community specialized in this matter to have the necessary implementation of effective measures of education in order to reduce the sedentary time, improve dietary habits and active transport, although the scholar population it has been set aside in this matter. Given this situation, through a measure instrument made by surveys directed to parents and students from Quillota, this study will show the existent relation within the healthy habits of food intake and physical activity.

Key words: Physical activity, food intake, sedentarism, microsystem, ecological model.

INTRODUCCIÓN

La adquisición de hábitos de vida activa y saludable, constituye una preocupación tanto a nivel nacional como internacional, principalmente porque el hábito adquirido de esta naturaleza es un indicador de salud; así lo señala Gaete (2016) al mencionar que el desarrollo de enfermedades no transmisibles, está relacionado con los estilos de vida que el individuo adopta; más importante aún, es que indica que estos hábitos se adquieren fundamentalmente en la adolescencia temprana, es decir entre los 10 y 14 años de edad. Muestra de aquello son los resultados de la prueba SIMCE, en su componente indicadores de desarrollo personal y social para el año 2016, donde se señala que en II año de enseñanza media, sólo el 16% de los estudiantes se encuentra en el tramo alto; es decir poseen prácticas saludables de actividad física y consumo de alimentación saludable.

Sin duda estos antecedentes son sumamente preocupantes, sin embargo también se hace necesario reconocer los factores que influyen, detonan o incentivan prácticas más o menos saludables en los seres humanos. Es en este contexto donde la familia adopta un papel preponderante, ya que según el Modelo Ecológico de Uri Brodenbenner, la familia constituye uno de los microsistemas más cercanos al individuo, donde este adopta roles, creencias, relaciones y comportamientos propios de ese micro sistema; provocando, a la vez, una influencia directa en la persona. Por tanto, las conductas de los individuos que participan y se relacionan en este micro sistema, influirán en las conductas de las personas que se encuentran en el centro, es decir niños, niñas y jóvenes.

Así mismo, Grao et al. (2016), apunta a que la familia constituye un apoyo social, que permitirá influir de manera positiva en la práctica regular de actividad física, recalcando que el rol que asumen los padres cobra mayor relevancia que los pares y otros actores con los cuales se vincula el individuo. También, Mota y Queirós (1996) señalaron que la familia, y en particular padres y madres, son agentes socializadores más importantes cuando se trata de promover la práctica deportiva de sus hijos, sin embargo; por otro lado Lira (2012) ha establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física de los adolescentes están en parte determinadas por factores de tipo familiar.

Así mismo, González (2012) indica que niños, niñas y adolescentes adoptan estrategias alimentarias, a partir de las conductas que los padres y madres poseen, por tanto se hace necesario indagar sobre las conductas que estos actores del micro sistema han adoptado, entendiendo que tanto las conductas de práctica de actividad física como las alimentarias, constituyen un proceso cíclico de interacciones, entre los individuos que participan en un contexto determinado, por tanto se transmiten.

Es en esta línea donde se ha centrado esta investigación, teniendo como motivación principal conocer los hábitos de vida saludable en términos de conductas alimentarias y de práctica de actividad física de unos actores del microsistema familia, en este caso padres o tutores, y como se vinculan con los hábitos declarados por sus hijos/as adolescentes.

El siguiente trabajo de título se encuentra estructurado en los siguientes capítulos:

El capítulo I hace referencia a todo el sustento teórico los cuales hacen alusión a modelo ecológico del desarrollo, hábitos de vida saludable en términos de alimentación saludable y práctica de actividad física y factores que atentan contra la calidad de vida de las personas.

En tanto el capítulo II se enfoca en el diseño de la investigación, dando a conocer los antecedentes del problema, preguntas de investigación, objetivos de la investigación, metodología utilizada, análisis estadístico y procedimiento.

El capítulo III se enfoca esencialmente al análisis de los datos extraídos, mostrándolos ordenadamente en distintas tablas y gráficos.

El capítulo IV va referido a la discusión de los resultados que se produce por los datos recabados, contrastándolos con la bibliografía existente en la actualidad.

El capítulo V va referido a las conclusiones a partir de los objetivos e hipótesis, más la bibliografía.

Finalmente se presentan los anexos diseñados para levantar esta investigación.

CAPÍTULO I
MARCO DE REFERENCIA

1.1. MODELO ECOLÓGICO DEL DESARROLLO, LA INFLUENCIA DE LOS SISTEMAS EN EL DESARROLLO DEL INDIVIDUO

Los factores de riesgo y aspectos que favorecen el desarrollo positiva o negativamente influyen de manera directa o indirectamente en la situación de niños, niñas y jóvenes, en cuanto estos estén presentes en los entornos que rodean al sujeto. Para comprender lo anterior, es necesario revisar el Modelo Ecológico de Urie Brofenbrenner (1987), el cual explica la relación generada entre el sujeto en desarrollo y los ambientes que le rodean. Es así como bajo este constructo de modelo ecológico se puede observar a los niños, niñas y adolescente en el centro, rodeados de su familia, la que, a su vez, forma parte de una comunidad y de una sociedad en la cual el Estado, la política pública y los agentes privados de distinta naturaleza ofrecen servicios, entregan apoyo y ayudan a construir un entorno amigable para los niños/as, adolescentes y sus familias. Es importante recordar que la familia siempre hace de mediadora de los efectos de estos apoyos y oportunidades, de esta manera se pueden conocer en detalle, los factores de riesgo presentes en cada uno de estos contextos (Raczynski, 2006; Muñoz 2010).

De esta manera, se expondrá en primer término una definición del modelo ecológico con el fin de introducir y contextualizar con respecto al tema.

El modelo ecológico nace a fines de los años 80, por Urie Brofenbrenner (1987), autor de la obra “La ecología del desarrollo humano”, en donde propone una mirada ecológica del desarrollo humano, destacando el ambiente en que los individuos se desenvuelven como las variables cognoscitivas que entran en juego.

Por otro lado, Amar, Abello y Acosta (2003) explican lo siguiente: “...el desarrollo humano consiste en la progresiva acomodación bidireccional que tiene lugar entre un ser humano activo inserto en un proceso de desarrollo y las características de los ambientes en que dicho ser piensa, siente y actúa”.

Según lo anterior, esta mutua acomodación se produce a través de un proceso continuo, el cual es afectado por las relaciones establecidas entre los diferentes entornos en que participa la persona en desarrollo y los contextos más grandes en que estos entornos están incluidos. De esta manera, se observa al individuo como un ser dinámico, el cual se desarrolla continuamente y es susceptible de ser modificado por el ambiente, pero también de reestructurarlo a través de su vinculación con él.

Bronfenbrenner (1987), explica el modelo ecológico como una serie de niveles ubicados de manera concéntrica, así el autor propone 4 niveles, esferas o sistemas que de manera directa o indirecta afectan el desarrollo de niños y niñas. El modelo propone una mirada diferente hacia el individuo, no focalizada en el ser en sí mismo, sino que observando su entorno (familia, contexto socio-cultural, entre otros), los cuales explicarían en parte el comportamiento o situación de niños, niñas y adolescentes, de esta manera se explica así la influencia que pueden tener tanto los factores de riesgo como los protectores en la vida de niños, niñas y jóvenes. El modelo ecológico ha contribuido valiosamente en resaltar la necesidad de construir apoyos funcionales, sociales, políticos y culturales que puedan requerir las familias de los niños, niñas y jóvenes expuestos a factores de riesgo, (Amar, Abello y Acosta, 2003).

El postulado básico del Modelo Ecológico señala que el desarrollo humano, supone la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, que está en proceso de desarrollo y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que esa persona vive, así como de los contextos más amplios en los que éstos están incluidos. El entorno ecológico, según Bronfenbrenner, se concibe como una disposición seriada de estructuras concéntricas denominadas: microsistema; mesosistema, exosistema y macrosistema (Bronfenbrenner, 1987).

El microsistema, incluye a las actividades, roles y relaciones interpersonales que establece el individuo en desarrollo en un contexto dado. (Amar, Abello y Acosta, 2003). Comprende las relaciones cara a cara que constituyen su red vincular más próxima. Dentro de esa red, juega un papel privilegiado la familia, entendida como estructura básica del microsistema. Se consideran sus elementos estructurales y patrones de interacción, tanto como las historias personales de quienes la constituyen, (Bronfenbrenner, 1987).

El mesosistema está integrado por las interrelaciones de dos o más microsistemas en los que la persona en desarrollo participa (Amar, 2003). Estos entornos corresponden a familia, trabajo y vida social, por lo tanto, se considera un sistema de microsistemas, transformándose cuando la persona ingresa a un nuevo entorno, en cuanto se produzca la interacción entre los diferentes ambientes en los que está inmersa la persona, (Torrico, 2000).

Bronfenbrenner (1987), define exosistema de la siguiente manera: “comprende uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los que se producen hechos que afectan, o se ven afectados, por lo que ocurre en ese entorno”.

Así mismo, indica que está compuesto por la comunidad más próxima, incluyendo a instituciones mediadoras entre el nivel de la cultura y el nivel individual, por ejemplo, la iglesia, escuela, medios de comunicación, entre otros.

El macrosistema, constituido por los marcos culturales e ideológicos capaces de influir transversalmente en los niveles anteriormente mencionados. (Amar, Abello y Acosta, 2003). Son las características culturales y el momento histórico – social en el que está viviendo la persona (Torrico, Santín, Villas, Menéndez y López, 2002)

Es así como el modelo ecológico explica la relación entre la familia, el niño, niña y adolescente en desarrollo y todos los factores que interactúan en esta relación, influyendo en este sujeto en desarrollo, ya sea de manera favorable o desfavorable.

1.1.1. Microsistema y adquisición de hábitos saludables

Bajo este contexto, es que se explica la adquisición de hábitos saludables de los cuales el individuo se apropia a lo largo del curso vital. Por tanto, se puede señalar que los hábitos saludables, tales como ingesta alimentaria y la práctica de actividad física que realicen los padres estarían directamente vinculada con las conductas saludables de sus hijos.

El entorno familiar, es el principal contexto en el que se desenvuelven los estudiantes de primer y segundo ciclo básico, y al mismo tiempo, son los tutores legales o padres quienes determinan, autorizan, supervisan e influyen los hábitos de vida saludables, dentro de los

cuales se encuentra la lucha en contra del sedentarismo, es decir, es el microsistema que influye en todas direcciones en las conductas que adopta el individuo.

Tal como señalan Dishman, Washburn y Heath, citados por González y Otero (2005), a pesar de que es universalmente sabido que la actividad física está estrechamente vinculada a un gran número de beneficios relacionados con la salud, la calidad de vida y el bienestar, los estudios epidemiológicos, concuerdan ampliamente al señalar conjuntamente que más de la mitad de toda la población adulta es catalogada como sedentaria, o dicho de otra manera, poco activa físicamente, bajo los parámetros fijados en relación a las recomendaciones ya conocidas y señaladas anteriormente, lo que lleva consigo, tal como afirman Otero y González (2005), un patrón bajo de influencia y estimulación por parte de los adultos del círculo familiar hacia los niños, los cuales, si bien generalmente son, por sus procesos y etapas de desarrollo físicamente más activos que los adultos, con el pasar de los años, van presentando una menor tendencia a la asistencia como también a la participación de actividades que guardan relación con la actividad física y el deporte, fuera del horario escolar, presentando a la posterioridad y en forma creciente, ya en la etapa de la adolescencia, grandes tasas de sedentarismo, las cuales resultan realmente preocupantes. Por tanto, la influencia de este microsistema, que es el grupo familiar, repercute de manera progresiva, en las actividades que el futuro adulto, pueda realizar de manera sistemática.

Wang, Liu, Ren, Ly y Li (2015), afirman que las familias que realizan actividad física y se involucran en esta, tienen un mayor grado de influencia sobre la reducción de los hábitos sedentarios en los niños y adolescentes, por sobre los que solamente los apoyan verbalmente o bien, asisten y acompañan a los menores durante la práctica de actividad física. Sin embargo, se comprobó que el uso de los refuerzos positivos verbales también contribuye con la disminución de los hábitos sedentarios.

En resumen, se puede apreciar que no sólo es importante que los adolescentes se adhieran a práctica de conductas saludables, sino que también cómo el microsistema maneja información y la lleva a la práctica para influir de manera positiva en los niños, niñas y adolescentes que son parte de él; de este modo factores protectores de la salud, tales como

la práctica de actividad física y la ingesta alimentaria adecuada, efectivamente se constituirán en hábitos que favorezcan la calidad de vida de los individuos.

1.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA

1.2.1. Actividad física

Sin cuestionamiento alguno, el concepto de “actividad física” adquiere un amplio espectro de definiciones desarrolladas por un sin número de autores a lo largo de la historia, desde el mundo greco-romano y los grandes gladiadores, hasta la actualidad con el perfeccionamiento de las técnicas utilizadas en el deporte. Pero aunque cueste creerlo, la actividad física (AF) hace aparición en temas mucho más triviales que solo el deporte, pues se encuentra en todo momento, durante todos los días en la vida de las personas. Es así como Cenarruzabeitia, Hernández, y Martínez-González (2003) la definen como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene un gasto energético adicional al gasto basal. De la misma forma, Rosa (2013), la identifica como el gasto de energía adicional que utiliza el organismo además del utilizado en funciones vitales como la respiración o circulación sanguínea. Por lo tanto, dentro de la AF se pueden encontrar acciones tan simples como subir una escalera, levantar cajas o correr hacia la universidad.

En tanto en el contexto nacional, según el artículo 1° de la Ley del deporte, esta solo hace referencia al concepto de deporte, el cual 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 recreación, como asimismo, aquella forma de actividad deportiva o recreación que utilizan la competición o espectáculo como su medio fundamental de expresión social, que se organiza bajo condiciones reglamentadas, buscando los máximos estándares de rendimiento.

Para este estudio se hará referencia a AF con un punto de vista más amplio como se menciona anteriormente, ya que reducido solo a deporte no representaría el conjunto de situaciones y momentos en que las personas realizan AF.

1.2.2. Actividad física para la Salud

Con la finalidad de avanzar a lo largo de este capítulo, se exponen dos conceptos medularmente cruciales a entender, los cuales son salud y calidad de vida. De esta manera - en un plano de visión a nivel mundial-, se define salud no solo como el bienestar físico, sino que también mental y social de la persona, dejando así de lado una desactualizada definición que aboga tan solo la ausencia de enfermedad (Alma-Ata; Organización Mundial de la Salud, 1978; Espinoza y Pachas, 2013). Por otra parte, Sapag y Kawachi (2007), agregan a esta definición que se hace imprescindible delimitar las variables que la determinan, indicando que las más estudiadas corresponden a las relaciones sociales, la cultura, el barrio de residencia, el tipo y lugar de trabajo, el nivel socioeconómico, así como la raza y el género, entre otras. Asimismo, estos autores también señalan que la manera de abordar y combatir este tema implica un trabajo cooperativo entre la comunidad y las políticas públicas enfocadas a la promoción de la salud.

En paralelo al tema tratado preliminarmente, según Schwartzmann (2003), la Organización Mundial de la Salud (OMS) define calidad de vida como la "percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Por otra parte, el concepto de calidad de vida en relación con la salud se reconoce como el bienestar total dentro del campo multidimensional del individuo, es decir, en su concepto incluye tanto al individuo como a su entorno, entregando la posibilidad de dar un punto de vista subjetivo y objetivo del término para determinar con mayor certeza el nivel de calidad de vida que posee el sujeto, otorgando una mayor gama de percepciones, las cuales varían de persona en persona (Velarde y Ávila, 2002). En palabras más simples, la calidad de vida en relación con la salud es una nueva concepción de salud desarrollada más profundamente, la cual toma en cuenta la percepción del paciente a través de distintos instrumentos que entregan datos

válidos y confiables de evidencia empírica (Schwartzmann, 2003) y de esta forma satisfacer de mejor manera las necesidades de las personas y profesionales de la salud.

En el último tiempo uno de los temas más frecuentes en diversos medios de investigación e información hace mención a la calidad de vida producto del gran aumento de enfermedades no transmisibles (ENT), que han afectado a la mayor parte de la población en todo el mundo (OMS, 2010). Tal como lo señala Levi citado por Schwartzmann (2003), se especula que para el año 2020, el estrés sea la principal causa de muerte debido al estilo de vida actual que presentan las personas, en donde diferentes agentes atentan contra su integridad y desembocan en afecciones cardiovasculares y depresiones con posibles riesgos suicidas. El mismo autor citando a Schumaker y Naughton, así como también Velarde y Ávila (2002), mencionan que convivir con cualquier tipo de ENT, priva en cierta forma la libertad que posee el cuerpo humano de realizar actividades a libre elección producto de encontrarse en un mal funcionamiento, irrumpiendo en la vida cotidiana y atacando partes del día esenciales y que adquieren importancia para el individuo. A lo anterior, se agrega en un estudio realizado en Chile por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), entre los períodos 1990-1992 y 2005-2007, sitúa a las enfermedades del sistema circulatorio como las principales causas de muerte entre hombres y mujeres, llegando por sobre las 32.000 y 37.000 defunciones para ambos sexos entre esos respectivos lapsos de tiempo, seguido por los tumores malignos y causas externas.

Actualmente diversas organizaciones a nivel macro se encargan de determinar sus causas y posibles soluciones para eludir la gran cantidad de defunciones que estas causan cada año, en donde el 2008 sumaron alrededor de 36 millones a nivel mundial, las cuales podrían evitarse a partir de intervenciones bien conocidas, eficaces y viables (OMS, 2011).

A lo anterior se hace necesario agregar que está ampliamente demostrado por un sinnúmero de investigaciones que la AF es un muy buen recurso para prevenir una serie de enfermedades tanto físicas como psicológicas de las personas a lo largo de su vida, permitiendo de esta manera tener una mejor calidad de vida, según lo plantean Pastor et al. citados por Casado, Fernández, Hernández y Jiménez (2009). Por otra parte, Cenarruzabeitia,

Hernández y Martínez-González (2003), concluyen que la obesidad, diabetes mellitus, osteoporosis, trastornos depresivos, ansiedad, cáncer de colon, mama y pulmón e inclusive demencia son las afecciones investigadas que se pueden combatir a través de la AF.

Además de ser positiva para la disminución de sobrepeso, riesgos cardiovasculares y otras ENT (OMS, 2010), la AF también otorga otros tipos de beneficios a largo plazo, como lo son por ejemplo una mayor participación deportiva o realización de ejercicios físicos. De la misma manera, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem citado por Ramírez, Vinaccia, y Suárez, 2004), junto con un óptimo estado de salud y longevidad (Paffenbarger, Hyde, Wing, Lee, Jung y Kampert, 1993)

De este modo, la AF practicada durante más de 60 minutos, reporta beneficios adicionales para la salud. Si bien la literatura y los especialistas sugieren que la AF debería ser en su mayor parte aeróbica, también indican que convendría agregar actividades vigorosas 3 veces por semana para que se fortalezcan tanto el sistema óseo como muscular (OMS, 2010).

Ya es de dominio público el hecho de que una buena calidad de vida aumenta las expectativas de vida y previene las ya mencionadas ENT (tales como la obesidad, sobrepeso, dislipidemias, estrés, etc.), por lo que el Ministerio de Salud (MINSAL) a través del Departamento de Epidemiología proyecta una disminución de estas cifras hacia el año 2020 a partir de la implementación de la Estrategia Nacional de Salud (2011-2020), cuyos objetivos incluyen la reducción de las tasas de mortalidad por Cáncer, incremento de pacientes con Diabetes Mellitus controlada y aumento de la sobrevivencia de las personas que presentan Enfermedades Cardiovasculares (MINSAL, 2013).

1.2.3. Inactividad física, un problema de nivel mundial

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial y se extiende por muchos países de ingresos bajos y medios, culpando de este hecho a tres tendencias: el envejecimiento de la población, urbanización rápida no planificada y globalización (OMS, 2010). En algunos países de occidente la obesidad y el sobrepeso llegan

a tener tal relevancia en términos de salud que ya se trata a este fenómeno como una epidemia, utilizando gran parte de sus recursos económicos para remediar este suceso (Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias y Guerra 2013).

Sin embargo, una de las principales problemáticas actualmente es la adherencia a la práctica deportiva, como también la inactividad física, la cual se entiende según la OMS (2017), como un problema de salud mundial, ya que al menos un 80% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Así mismo, la población escolar presenta los menores indicadores de práctica deportiva, a esto, Casado et al. (2009), indica que son los factores sociales, económicos, geográficos, de autoestima e influencia de los padres los que determinan si el individuo lo hace regularmente o no. De la misma forma, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en el mundo (6% de defunciones a nivel mundial), solo superada por la presión arterial elevada (13%), tabaquismo (9%) y glicemia elevada (6%) (Quintana, Aravena, Aranda, Díaz, Soto y Muñoz, 2015).

En Chile, los resultados de la prueba SIMCE 2014, en el cual participaron un total de 9919 escolares, indican los bajos niveles de práctica de actividad física en niños de 8° año básico, siendo así, como el 41% de los niños presenta sobrepeso u obesidad, de los cuales, si se coteja la distribución según sexo, 56% de las mujeres y 61% de los hombres tienen un IMC normal, mientras que un 44% y 39% presentan sobrepeso u obesidad respectivamente. Además, se señala que, bajo aspectos estructurales de la condición física, los resultados de las pruebas de: abdominales; salto largo a pies juntos; flexo-extensión de codos y flexión de tronco adelante, solo un 3% de los alumnos que participaron en el estudio dieron resultados satisfactorio, y el 97% restante insatisfactorio. En cuanto a los hombres un 4% de estos obtuvo satisfactorio y el resto 96% insatisfactorio, de las mujeres un 2% satisfactorio y un 98% insatisfactorio.

Así mismo, se evidencia que los niños son físicamente más activos que los adultos, y la participación en actividades físicas va declinando tras la adolescencia, abandonando de forma prematura, en general alrededor de los 25 años (Perula de Torres, Lluch, Ruiz, Espejo,

Tapia y Mengual, 1998). En otras palabras, las razones para este decrecimiento de la práctica de AF, podría estar influida por factores externos, como los ya mencionados anteriormente.

En cuanto a los aspectos funcionales de la educación física, fueron considerados el test de Cafra y el Navette, en donde los resultados indican que un 28% consiguió cifras satisfactorias, mientras que el 72% restante insatisfactorio. En cuanto al género, los obtuvieron hombres 41% satisfactorio y 59% insatisfactorio, mientras que las mujeres 12% satisfactorio y 88% insatisfactorio. A partir de lo anterior, se pueden apreciar resultados deficitarios, tanto para damas como varones, que participan de la prueba SIMCE, situación igualmente preocupante, considerando que la conducta saludable ya se ha adoptado.

Por otra parte, Burrows et al. citados por Ratner, Durán, Garrido, Balmaceda, Jadue y Atalah (2013) indican que “la obesidad infantil en escolares de primer año básico ha aumentado considerablemente en los últimos 22 años, de 8,7% en 1989 a 23,1% el 2011”. Así mismo, Rinat et al. citados por Burrows, Díaz, Sciaraffia, Gattas, Montoya y Lera (2008) y Branscum y Sharma (2012), identifican algunos de los factores involucrados en este hecho, de los cuales se pueden mencionar el bajo nivel socioeconómico, residencia en grandes ciudades, deficiencia de las instalaciones para realizar actividad física, incremento en el consumo de alimentos hipercalóricos, jornada escolar completa, marketing televisivo y el sedentarismo, la gran mayoría de estos factores son dependientes de las influencias del microsistema, la familia.

1.2.4. Actividad física en niños y jóvenes

Desde hace algún tiempo, un grupo de investigadores se ha interesado por conocer los motivos del por qué los niños y adolescentes realizan AF. Esto se debe principalmente a que se ha levantado evidencia que señala que mantener una vida físicamente activa durante estas primeras etapas de la vida, repercute positivamente en el futuro adulto, manteniendo hábitos de vida saludable que son beneficiosos para la salud y evitan posibles enfermedades

potencialmente mortales para el individuo (Casado et al. 2009; Cenarruzabeitia, Hernández y Martínez-González, 2003; Ramírez et al. 2004; OMS, 2010; Paffenbarger, 1993).

En este contexto, dentro de los factores primordiales que refuerzan la adherencia a la AF entre niños y jóvenes son: la familia, ya que allí es en donde se producen las primeras experiencias de socialización deportiva; los profesores de Educación Física y entrenadores también ayudan, pues entregan motivación y velan por una sana convivencia entre los compañeros durante las prácticas y; finalmente, las amistades porque les entregan el goce de la diversión y aceptación. También se ha propuesto que el apoyo de padres y amigos influye positivamente en la realización de actividad física vigorosa en adolescentes de ambos sexos (Sánchez M., Leo, Sánchez O., Amado, y García, 2012)

Por otra parte, Carratala y Carratala, citados por Ramírez et al. (2004), describen las motivaciones de los padres de jóvenes para incorporar a éstos en prácticas deportivas de oposición de contacto corporal, tales como el judo, cuyos resultados indican que existen factores psicosociales que influyen en esta decisión, como lo son la socialización, respeto por el otro, compañerismo y responsabilidad. Por ende, es válido decir que aquellas creencias y expectativas que los padres y madres poseen sobre diferentes manifestaciones deportivas influyen en la elección del deporte y en la práctica realizada por sus hijos.

Con respecto a la AF en niños y jóvenes, Armstrong et al. citados por Oviedo et al. (2013), señalan que la práctica regular de AF en niños y jóvenes es beneficiosa para el desarrollo, siempre y cuando la intensidad sea acorde a la edad, mejorando una serie de sistemas tanto motores, como cognitivos, afectivos y sociales, entre otros, y que a su vez repercuten en forma positiva en los hábitos de vida activa adulta.

Por su parte, Quintana et al. (2015), en la ciudad de Punta Arenas se registró que el grado de adherencia a la actividad física por parte de adolescentes de enseñanza media de establecimientos, tanto municipales, particulares como subvencionados, corresponde a un 94,4% de intensidad alta-moderada, de lo cual 50% corresponde a actividad física de nivel moderado y 44,4% de nivel alto (de acuerdo a las recomendaciones de actividad física de la

OMS). De esta manera, el mismo estudio establece que al menos la mayor parte de la población de enseñanza media se adhiere a las recomendaciones establecidas por la OMS. Si bien se demostró que son suficientemente activos según la clasificación de la OMS, presentaban altos niveles de sedentarismo. Debido a esto, el estudio propone en su conclusión que deben ser revisados estos conceptos, así como las recomendaciones de actividad física para este grupo y complementar los cuestionarios con mediciones más objetivas.

Es importante destacar que la OMS recomienda para los niños de entre 5 a 17 años realizar a lo menos 60 minutos de AF moderada o vigorosa diaria. Una AF moderada, dentro de una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10; por otra parte, la AF vigorosa, en una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, suele corresponder entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10 (OMS, 2010).

En suma, es importante señalar que con la finalidad de adquirir una calidad de vida adecuada, se deben incorporar nuevos hábitos en la vida diaria, tales como la práctica de AF regular. Asimismo, este objetivo se cumple siempre y cuando el contexto esté involucrado en entregar estas nuevas experiencias al individuo. Como se señalaba anteriormente, los padres, madres, entrenadores y amigos influyen directamente en la realización de AF, por lo tanto, a una mayor implicancia en hábitos de vida saludable por parte de todos ellos, existen mayores posibilidades de adquirir una calidad de vida adecuada en términos tanto físicos como psicológicos a largo plazo.

La AF podría considerarse como la base para la buena salud de las personas, junto con hábitos nutricionales. Dado que la AF también es un hábito, este puede ser influenciado por el estilo de vida en el que se está inserto, a la vez que las personas pueden verse motivadas o desalentadas en la realización de AF dependiendo del entorno en el cual se desenvuelven día a día, más aún los niños, ya que ellos se ven altamente influenciados tanto por el entorno familiar, como educativo y de amistades en la realización tanto de actividades físicas como el tipo de deporte que practican.

Una positiva influencia en los niños en cuanto la realización de actividad física podría tener como resultados futuros mayor participación de la población en actividades físicas al aire libre, deportes y un estilo de vida más activo en términos generales.

1.3. SEDENTARISMO

El sedentarismo es un fenómeno que afecta a la condición de salud de la población, los Gobiernos y organismos internacionales han diseñado distintas estrategias para su control, sin poder atender a plenitud esta problemática. A partir de esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2017 señala que al menos un 60% de la población mundial no realiza lo mínimo de AF saludable para obtener los beneficios que entrega el ejercicio. De esta manera, la OMS considera a la inactividad física como el cuarto factor de mortalidad mundial (6% de defunciones a nivel mundial). Así mismo, el sedentarismo es causante de varias enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, estrés y “síndrome metabólico”, entre otros. De esta manera, referirse a ellos implica mencionar que están directamente asociados a la constante evolución de tecnologías, pensamientos y propagandas enfocadas al consumo tanto tecnológico como alimentario (Alba, Rey-López, Moreno Aznar, 2013). Según un estudio asociado a las conductas sedentarias, se puede mencionar que el uso de la televisión, computadores, estar sentado o acostado, conduciendo o usando medios motorizados de locomoción ha demostrado estar muy asociados con el aumento de peso y una disminución en la actividad física (Marshall, Biddle y Gorely, 2004), además logra reducir la salud metabólica de los sujetos que pertenecen a este grupo (Thyfault y Booth, 2011). Sin embargo, a lo anterior, en otro estudio realizado por Marshall et al. (2004), se menciona que la relación entre ver televisión y la obesidad puede ser diminuta para ser relevancia clínica.

Por otro lado, no se ha llegado a un consenso en cuanto a definición de sedentarismo y al uso de la frase “inactivo físicamente”. Según un estudio realizado en Chile se menciona que una persona puede lograr ser sedentaria pero no inactivo físicamente, logrando considerar una paradoja (Cristi y Rodríguez, 2014), es por esto que el mismo estudio recae en que es

necesario lograr identificar primero las diferencias que estos dos conceptos traen. Por un lado, Tremblay et al. citados por Cristi y Rodríguez (2014), mencionan que una persona sedentaria es cualquiera que realiza un gasto metabólico menor a 1.5 METs. Por el contrario, una persona inactiva físicamente es todo aquel que no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física entregadas por los diferentes organismos internacionales o nacionales. También se puede mencionar que no existe una idea clara en cuanto nos referimos al criterio utilizado de manera global para diagnosticar la condición a nivel de los adultos y niños (Buhring, Oliva y Bravo, 2009), ya que depende de varias aristas a considerar y que constantemente van cambiando. El mismo estudio dispone que, durante el último tiempo, el sedentarismo ha tenido un aumento constante a nivel mundial, que no difiere entre el género, edad y situación económica, lo que, según el postulado, se traduce a un problema emergente de manera local como global. Sin embargo, existen postulados los cuales se acercan de una manera u otra a la definición de este concepto; según Ricciardi (2005) y Cabrera, Rodríguez M., Rodríguez L., Brito, Muros, Almeida, Batista y Aguirre (2007) mencionan que una persona sedentaria es la que realiza menos de tres sesiones semanales de ejercicio físico con una duración menor a veinte minutos por cada sesión. Por otro lado, Biddle, Cavill y Sallis (1998) y Curi, Dâmaso, Gonçalves y Gomes (2006) consideran al sedentario como cualquier persona que realiza menos de trescientos minutos por semana en momentos de ocio o actividad cotidiana.

A partir de las características del sedentarismo, actualmente su impacto en la población mundial es considerado por una serie de organizaciones encargadas de definir y estandarizar problemas, las cuales se preocupan de promover la salud y la AF como medio de contrarrestar enfermedades no transmisibles (ENT) y psiquiátricas (Buhring, Oliva y Bravo, 2009). Por consiguiente, las recomendaciones según la OMS (2017) consideran que los niños, niñas y jóvenes deben realizar una AF moderada o vigorosa durante un total de 60 minutos todos los días (Biddle y Fox, 1998). Al mismo tiempo, existen resultados que han demostrado que en la población de niños y jóvenes existe una marcada diferencia por géneros sobre la realización de las recomendaciones entregadas por los estudios de Biddle y Fox (1998), señalando incluso que, de un total de 60 niños, sólo el 82,7% realizaba la sugerencia de AF y que, de un total de 38 mujeres, solo el 20,7% también lo hacía (Abarca-Sos,

Zaragoza, Generelo y Julián, 2010). Sin embargo, estos estudios aluden a una población específica de niños entre 11-13 años. Para reforzar lo anterior, hay estudios que mencionan que los jóvenes que son activos físicamente en etapas de la infancia, tienden a tener una mayor probabilidad de no generar la condición de sedentarios en la edad adulta (Buhring, Oliva y Bravo, 2009), señalando explícitamente lo siguiente:

“La definición de sedentarismo está poco clara, lo mismo ocurre con la clasificación de sedentarismo. No solo se define como la ausencia de actividad física, también considera actividades destinadas al tiempo de ocio. La manera en que se determina el sedentarismo, es identificando aquellos individuos que son inactivos.”

La OMS (2010) indica que: “la creciente epidemia mundial de la obesidad refleja los profundos cambios que están ocurriendo en las sociedades (como el predominio de un estilo de vida sedentario) y los patrones conductuales de las comunidades en los recientes decenios”, además agrega que “el crecimiento económico, la modernización, la urbanización y la globalización de los mercados alimentarios son algunas de las fuerzas que subyacen en la epidemia mundial de obesidad”. Sin duda alguna, los estilos de vida modernos, la conformación de la sociedad y las necesidades e intereses actuales, contribuyen al comportamiento sedentario. Del mismo modo, constantemente se menciona los hechos negativos que traen los avances tanto en tecnología como en caracteres sociales subyacentes en el entorno del niño, que guardan estrecha relación con la obesidad y el sedentarismo. A pesar de lo anterior, según el Gobierno de Chile, respaldándose por la Encuesta Nacional de Hábitos de la Actividad Física y Deportes (2015), ha existido una disminución entre practicantes y no practicantes de AF en el último tiempo, indicando incluso que el año 2012 se obtuvo un total de 82.7% y el 2015 un 80.1% para estos casos. Por otra parte, se puede evidenciar el consumo tecnológico que los niños menores de 6 años ya están teniendo y la influencia negativa que tiene con respecto los hábitos alimenticios y de AF, por consiguiente, la American Academy of Pediatrics (2001) posee un plan estratégico para la educación de padres y familia con respecto al uso de las tecnologías, donde en relación a la televisión, este organismo recomendó que los niños, niñas y jóvenes mayores de 2 años de edad no deben verla un tiempo superior a 2 horas por día. Sin embargo, un estudio sobre comportamiento

sedentario demuestra que gran parte de los sujetos estudiados cumplen con las recomendaciones entregadas durante la semana pero que los fines de semana superan los parámetros recomendados. También, se menciona que durante la semana el mayor comportamiento de sedentarismo es el que se le otorga al tiempo de estudio y que, durante el fin de semana, el ver televisión es uno de los comportamientos sedentarios más importantes (Abarca-Sos et al, 2010). Al mismo tiempo, existen estudios que señalan que las tecnologías como la TV y el computador, siendo el primero uno de los más apreciados por los jóvenes, influye negativamente en la vida misma del sujeto (American Academy of Pediatrics, 2001; Christakis, Ebel, Rivara y Zimmerman, 2004). También se han logrado encontrar cambios en ámbitos actitudinales (agresiones físicas y verbales), en el abuso de sustancias los cuales no son sanas para la salud de la persona, hábitos alimenticios no saludables, entre otros (AAP, 2001; Hancox, Milne y Poulton, 2004; Van Mierlo y Van Den Bulck, 2004; Chain-Pinzon y Briñez 2010). Al mismo tiempo, se menciona también que el abandono de la AF logra aumentar la sintomatología que se relaciona con los estados anímicos negativos (Chain-Pinzon y Briñez, 2010). Pero, por otro lado, hay postulados que directamente no defienden el abuso de las tecnologías, pero mencionan que el uso de estas no impide la AF y que hay tiempo para ambos (Marshall et al. 2004). Del mismo modo, Abarca-Sos, Zaragoza y Generelo, (2010) exponen:

“Las relaciones entre los niveles de AF con el sedentarismo y la obesidad están condicionadas por los diferentes comportamientos sedentarios adoptados por el adolescente. Existe una controversia en los estudios publicados a la hora de relacionarlos, ya que hay trabajos que indican que el ocio tecnológico puede predecir los niveles de AF y el sedentarismo y otros no”

De lo citado anteriormente, se puede comprender que hay una amplia gama al momento de entender mejor el hábito sedentario, obesidad y AF, ya que actualmente existe evidencia que demuestran los distintos cambios que existen a nivel social y cultural de cada país, cómo estos influyen en las conductas sedentarias y, en definitiva, en la adquisición de ciertos tipos de estilos de vida.

1.3.1. Uso del tiempo libre

Dentro del diario vivir y de lo que respecta a los hábitos de vida saludable, el uso eficiente del tiempo libre con respecto a la práctica de AF como medio de lucha en contra el sedentarismo es un factor determinante. Las distintas actividades que se realizan tanto en el desarrollo de la vida diaria, como en el tiempo libre, son las que determinan el hecho de que una persona sea catalogada como sedentaria o no sedentaria, y haciendo alusión a lo que respecta la población infantil, los estudios epidemiológicos de Jariego y López, citados por Chahín-Pinzón (2011), señalan lo siguiente:

“El número de usuarios que utilizan los videojuegos y el internet ha venido creciendo de manera exponencial en los últimos años, en especial en población de niños y adolescentes. Los videojuegos y el internet preocupan por las posibles consecuencias negativas que pudieran tener sobre quienes los utilizan con regularidad, ya que exige una considerable dedicación de tiempo”

Por lo tanto, la población infantil que opta por el uso de su tiempo libre en la práctica y uso de videojuegos, genera tendencia a cambiar sus hábitos de vida diaria, lo que lleva consigo una disminución sistemática de la AF, teniendo en conciencia que para la práctica de éstos el gasto energético es mínimo. Producto de la tendencia a la práctica prolongada de estas tecnologías, se evidencian cambios en los patrones de sueño, como también disminución en la participación de eventos tanto sociales como familiares (Estalló, Masferrer y Aguirre, 2001).

Según la literatura, el tiempo libre ocupado en el uso de aparatos tecnológicos no sólo influye en el sedentarismo de los sujetos que poseen aquellas conductas, sino que también causan otras alteraciones: “La inactividad física es uno de los principales desencadenantes de la obesidad infantil, conjuntamente con los hábitos alimenticios, y en la actualidad ocupa el cuarto puesto entre los factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, tan sólo precedido por la hipertensión, la diabetes mellitus y las dislipidemias. Además, los comportamientos

sedentarios en las personas pueden provocar la aparición temprana de éstas y otras ENT, e incluso, patologías de carácter psicológico” (Abalde y Pino, 2015).

“Cuando el número de horas dedicadas a internet o videojuegos afecta el normal desarrollo de sus actividades, su uso puede ser considerado como problemático, porque afecta el normal desarrollo de su vida, causando alteraciones en los estados de ánimo, somnolencia, disminución de tiempo dedicado al estudio y a otras actividades propias de su edad” (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner, & Beranuy, 2007; Viñas, 2002).

Por otra parte, de manera adicional, cabe mencionar que el contexto en que se desenvuelven los seres humanos juega un rol importante con respecto a la motivación para realizar AF, y al mismo tiempo a través de ésta, combatir el sedentarismo. Con el propósito de analizar más profundamente la aseveración anterior, Pérez (2014), señala que el estilo de vida sedentario de las personas que viven en zonas altamente urbanizadas, se debe a que las ciudades y barrios no dan señales de estar diseñados con el fin de promover un estilo de vida físicamente activo, por ejemplo, los edificios altos poseen ascensores que si bien son necesarios para quienes habitan los pisos que están a mayor altura, todos los habitantes de todos los pisos los utilizan, por lo que los desplazamientos dentro de los edificios no provocan un mayor gasto energético.

Así mismo, Balaguer (2004) sostiene que: “La urbanización, el rápido avance de la tecnología y la facilidad para adquirir alimentos preparados, explican la extensión de la epidemia de la obesidad en los países”.

En resumen, se puede señalar que el sedentarismo se ha transformado en el problema de la década según organismos a nivel mundial como la OMS (2017), ya que el 60% de la población mundial no presenta los requerimientos adecuados de AF semanal necesarios para prevenir problemas de salud. Asimismo, el sedentarismo es el cuarto factor de mortalidad a nivel mundial por debajo de otras enfermedades tales como la diabetes, la hipertensión y las dislipidemias, todas enfermedades que tienen en común el sedentarismo y el único método accesible para toda la población mundial, que la combate y previene de forma efectiva, es la AF.

Hoy en día, a pesar de ser un tema altamente estudiado, no se ha logrado llegar a un consenso con respecto a la definición de sedentarismo. A pesar de lo anterior, Temblay, Colley, Saunders y Healy (2010) señalan que un sujeto sedentario, es quien realiza un gasto metabólico menor a 1,5 METs, lo cual también es asociable al cambio de estilo de vida que se ha dado hasta el día de hoy gracias a las innovaciones tecnológicas, composición de las familias y el ambiente de las ciudades, afectando principalmente a los niños y adolescentes, población en la cual se están viendo aumentos en los niveles de sedentarismo. Es por esto que es necesario -y está comprobado- que la familia juega un rol fundamental en el combate de este problema, que no difiere ni discrimina por clases sociales ni por el nivel de desarrollo de los países. Es una situación que hace el llamado a varios subsectores de la sociedad a que intervengan de manera directa y que, al mismo tiempo, se debe combatir en paralelo hacia un mismo objetivo y en concordancia a la mejora de los estándares de salud, ya sea de manera local como global.

1.4. HÁBITOS ALIMENTICIOS

1.4.1. Los niños y la influencia del hogar, la escuela y los medios frente a su alimentación.

Para nadie es un misterio hoy en día la importancia de la nutrición para el cuerpo humano en materia de balance metabólico y salud. Todo esto gracias a los grandes avances científicos que existen en cuanto a alimentación, que sumado a la creciente concientización sobre lo que se ingiere y el énfasis mundial de parte de los gobiernos por una alimentación saludable, hacen prever un futuro donde las personas alcancen una mejor calidad de vida. Es por esto que, para llegar a lo anterior, es necesario educar a la población sobre el significado intrínseco de la nutrición y su influencia a lo largo de la vida, la importancia del balance metabólico en la dieta y la relación entre alimentación y salud.

Siguiendo con lo anterior, Izquierdo, Armenteros, Lancés y Martín (2004) describen la nutrición como la ciencia que estudia la relación entre los alimentos y los seres vivos, agregando que en el caso de la nutrición humana las investigaciones apuntan a conocer las exigencias de nutrientes que tiene el cuerpo humano y las enfermedades que se producen por una sobre ingesta o una insuficiencia nutricional. Esto último se correlaciona con el balance

metabólico propio de cada individuo en el contexto de que, como menciona Palou et al. citados por García-Oria (2009), dicho balance está estrictamente relacionado con la génesis de la obesidad, siendo la AF el medio para controlarlo.

El balance metabólico en el contexto de la dieta, se correspondería con una alimentación saludable, en donde el cuerpo debe absorber los nutrientes en cantidades adecuadas sin necesariamente sobrepasar dichas exigencias, como aclara Basulto, Manera, Baladia, Miserachs, Pérez, Ferrando, Amigó, Rodríguez, Babio, Mielgo-Ayuso, Roca, San Mauro, Martínez, Sotos, Blanquer y Revenga (2013), la alimentación saludable permite al cuerpo humano el alcance y mantención de un organismo con un óptimo funcionamiento, conservación o restablecimiento de la salud, disminución del riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia y la promoción recomendable del crecimiento y el desarrollo.

En suma, un balance metabólico correctamente administrado junto con la práctica de AF sistemática y regular, implica necesariamente la adquisición de hábitos de vida saludable, siendo estos últimos, según Corrales (2009), una combinación terminológica entre “hábitos de salud” y “hábitos de vida”, correspondiendo ambos a las pautas de comportamiento de uso cotidiano que influirán de manera positiva en la salud del propio individuo. Serán estos en su conjunto los que definirán si el sujeto adoptará para su vida un estilo saludable o un estilo de vida de riesgo, Rodrigo, Máiquez, García, Mendoza, Rubio, Martínez y Martín (2004).

Pero la configuración del estilo de vida de los individuos, Sanabria, González y Orrego (2007) señalan que no es una mera casualidad y estará determinado por diversos factores que lo conformarán en su proceso, siendo el contexto en el que se vive, el determinante principal del estilo de vida de las personas. Así, las etapas del ciclo vital, aspectos culturales, nivel socioeconómico, el sexo, factores emocionales y cognitivos, configuran los estilos de vida de los sujetos. A su vez, el autor anterior indica que los factores influyentes pueden ser categorizados en: demográficos, sociales, situacionales y psicológicos, además menciona que éstos hábitos pueden ser adoptados por asimilación o en su defecto, por imitación tanto del grupo familiar como a través de medios formales e informales.

La escuela como parte de dicha configuración de la dieta podría resultar determinante. Con respecto a la situación en Chile, la dieta promedio no se ve con buenos ojos, ya que como demuestran los datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) (2010), el 64,5% de la población chilena está excedida de peso según su Índice de Masa Corporal (IMC), lo que en el contexto de la nutrición se ve reflejado en que las dietas de los niños y jóvenes chilenos están constantemente siendo invadidas por alimentos de alto contenido calórico y de poca calidad nutricional, como pudo dar cuenta Zamorano, Guzmán e Ibáñez (2010), quien indica que los bocadillos más comunes en la dieta de la población escolar de Santiago de Chile poseen este tipo de características.

Unido a lo anterior, mediante los datos de la ENS 2009-2010, también se puede afirmar que existe un problema importante en este ámbito, no solo en los casos de sobrepeso y obesidad, sino que también en los porcentajes de estado nutricional bajo peso, por lo que las causas son atribuibles a los malos hábitos alimenticios y estilos de vida poco saludables de los chilenos. A base de lo anterior, se hace complejo buscar la raíz de dicho problema a causa de las diferentes variables que inciden en estos comportamientos y que probablemente estén influenciadas por causas específicas de cada grupo demográfico. Ante esta afirmación Olivares, Bustos, Lera y Zelada (2007) indican que los grupos de nivel socioeconómico más bajo tienen mayor probabilidad de contraer obesidad o sobrepeso. Por su parte, Lera, Olivares, Leyton y Bustos (2006), estudiaron a niñas de nivel socioeconómico medio-alto en relación a los patrones en sus dietas mediante cuatro factores alimentarios, cada uno representados por ciertas comidas, algunas saludables y otras desfavorables para la salud, resultando el segundo factor (compuesto por alimentos como chocolates, completos, frituras y productos envasados salados) el único que puede ser asociado a la obesidad y el sobrepeso, lo que significó que la ingesta de alimentos de alto contenido calórico, aumentan un 86% las probabilidades de contraer sobrepeso u obesidad en la muestra estudiada. Sumado a lo anterior, Olivares et al. (2007), citando otros estudios, agrega que se han encontrado bajos niveles de consumo de lácteos, verduras, frutas y pescado, consumo elevado de pan y alimentos de alta densidad energética, altos en grasas saturadas, azúcar y/o sal, asociados comúnmente a alimentos ingeridos entre las comidas y que pueden representar incluso el 40% de sus necesidades metabólicas diarias. Para complementar, el mismo autor explica que otros estudios han concluido que existe una relación negativa entre el consumo de lácteos y

la obesidad, información que resulta preocupante y que solo representa un factor de los muchos otros que deterioran nuestra calidad de vida. A modo de resumen, el nivel socioeconómico, el acceso a alimentos de alta calidad nutricional y las características de la dieta son solo algunas de las variables que inciden en los deplorables niveles de estado nutricional registrados en la población chilena; también, las posibilidades de acceso a este tipo de alimentos, propiciadas por la familia, constituyen un factor de influencia negativo en la adquisición de la conducta.

1.4.2. Nutrición en la infancia

Hace alrededor de medio siglo atrás en Chile los índices de mortalidad y desnutrición infantil correspondían a cifras altísimas, como resalta Muzzo (2002), datos que afectaban principalmente a familias de nivel socioeconómico bajo. En la actualidad esas cifras disminuyeron considerablemente y en el caso de la desnutrición infantil se redujo virtualmente a cero. Igualmente, este autor les brinda mérito a los profesionales de la salud y sus numerosas investigaciones sobre este controversial tema, que en consecuencia terminaron por concientizar a la población sobre la gravedad de la desnutrición para el crecimiento y desarrollo en la infancia que, a su vez, presagiaba tendrían también repercusiones en el desarrollo socioeconómico del país. Al mismo tiempo, los dirigentes del estado dieron prioridad a esta problemática en busca de una solución, que se tradujo en la destinación de importantes recursos en programas que ayudaran a combatir esta contrariedad, programas como la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), el Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC), la Corporación para la Nutrición Infantil (CONIN), entre otros, que se tradujeron indudablemente en la disminución de la desnutrición infantil, de la mortalidad y, por consiguiente, de las enfermedades infecciosas en los niños.

En general, en la infancia el cuerpo del niño aún se sigue desarrollando en el ámbito físico asociado mayormente al crecimiento. En este contexto, la nutrición, como indica Macías, Gordillo y Camacho (2012), incide principalmente en dos procesos: el aporte energético y el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, los cuales tienen como objetivos lograr un estado nutricional favorable, el desarrollo normal del crecimiento, maduración biopsicosocial adecuada y la prevención de enfermedades futuras que se inician en esta etapa.

La nutrición en la infancia con respecto a su configuración es trascendental ya que como menciona Macias et al. (2012), será en este ciclo donde la persona adoptará los hábitos alimenticios que tendrá durante el resto de su vida. No obstante, estará afectado por diversos factores como el desarrollo económico y la influencia de los medios, pero resaltando por sobre todo la importancia que le da la familia a este tema y el tiempo que le dedican en la educación de dichos hábitos para y hacia sus hijos.

Si bien los datos entregados por la ENS el año 2010 son alarmantes con respecto al exceso de peso, a la hora de extrapolarlos a la infancia hay que tener especial cuidado. Esto porque esta etapa se caracteriza por una gran AF y una amplia variabilidad en relación a las necesidades que el niño posee, como lo menciona Lozano (2003). Es por esto que los planes de acción que se elaboren deben estar en correlación con estas exigencias y no son para nada excluyentes con la AF. Con respecto a esto último, el literato también indica que el niño requiere más nutrientes en cantidades menores de calorías, por lo que si se suministra una dieta de un adulto a un niño, es posible que éste desarrolle un sobrepeso que le lleve a una posterior obesidad debido al carácter hipercalórico de ella. Asimismo, si el niño consume los mismos alimentos que un adulto, pero en menores cantidades, los suministros de nutrientes serán inadecuados, conllevando a problemas en su crecimiento y en su salud.

1.4.3. Influencia de los medios de comunicación masivos

Sumado a la anterior, es necesario considerar las inmensas influencias que recibe el niño desde su entorno, tanto de la familia, la escuela y sus amigos, así como también por los medios de comunicación; y de cómo ellos incidirán en sus hábitos alimenticios. Ante esto, Domínguez, Olivares y Santos (2008), resaltan la influencia de diversos factores socioculturales, pero se detienen en uno en especial, la publicidad y los medios. Estos autores, indican que luego de una exhaustiva revisión de artículos relacionados con el tema, se llega a la conclusión que efectivamente existe evidencia suficiente para decir que los medios si afectan en la elección de alimentos y bebidas en niños de 2 a 11 años, todo esto en el corto plazo. A raíz de esto, la atención debe fijarse en las actividades que los niños realizan en sus casas y la cantidad de tiempo que ellos pasan frente a la TV, Laptop o Tablet, entre otros. Basándonos en lo anterior, Durá y Sánchez (2005), se refiere a la TV como “un factor

ambiental que ha contribuido sensiblemente al incremento de la prevalencia de la obesidad infantil en nuestra sociedad”, nombrándolo como una de las causas a la pasividad en materia de AF que este aparato supone. Pero no es sino en la publicidad donde observa una amenaza mayor, haciendo una analogía con los programas de televisión y los escaparates publicitarios, recalcando que los productos que allí se ofrecen normalmente corresponden a alimentos de alto contenido calórico, terminando en una reflexión donde resalta la importancia de la educación de los niños sobre estos temas y la concientización de que el uso de la TV (además de otros aparatos como celulares o computadoras), aumentan la pasividad intelectual, limitan la creatividad, incentivan el sedentarismo y por consiguiente, desarrollan la obesidad.

1.4.4. Influencia de la familia

Como ya se ha mencionado, la infancia corresponde a la etapa de la vida en la que se incorporarán la mayoría de los hábitos alimenticios de parte del entorno, es por esto que la familia y su influencia cobrarán un sentido muy importante en el desarrollo y educación de estas prácticas alimentarias. Domínguez et al. (2008), infieren que serán los padres o tutores legales los que modelarán el contexto alimentario de sus hijos, y para esto ellos podrían recurrir a modelos autoritarios o permisivos para la elección de los comestibles, a lo que agregan que éstos estarán basados en la disponibilidad, tradiciones familiares, el acceso a medios de comunicación y la interacción con sus hijos durante las comidas. Ante esto último, mencionan que los padres muchas veces por su afán de brindar una buena alimentación, por cierto de manera errónea, incitan a sus hijos a comer, sobrepasando las señales innatas de autorregulación. Para lo anterior, sugieren que los niños poseen la capacidad de regular la ingesta, que se expresa en variaciones notorias entre el consumo de un día y otro, consecuencia de una menor adherencia a las normas de la familia y una mayor respuesta a las indicaciones internas de saciedad y apetencia.

De este modo, Domínguez et al. (2008) proponen el proceso de configuración alimenticia de los padres a sus hijos como un ciclo recíproco, el cual se explica de la siguiente forma:

“La conducta alimentaria de los progenitores hacia sus hijos” los conducirá a defender “estrategias específicas de alimentación infantil”, induciendo en los niños “conductas alimentarias propias” que terminarán resultando en “indicadores de nutrición del niño”

(haciendo alusión al consumo de alimentos y el estado nutricional), donde éstos últimos pueden ser, en efecto, un resultado final o causa de una re-conceptualización de la “conducta alimentaria de los progenitores hacia sus hijos”

Pero pareciera que no solo las conductas alimentarias influyen en dicha configuración, sino que también podemos encontrar factores ambientales que afectan directamente en los hábitos alimenticios y, por consiguiente, en el estado nutricional de los niños. Considerando lo anterior, Restrepo y Gallego (2010) sostienen que las condiciones ambientales y de cuidado apropiados conllevarán a que los niños se sientan mejor alimentados, argumentando que, en base a su estudio, los niños con estado nutricional normal y con exceso de peso presentan una mejor condición familiar afectiva sumada a una mayor influencia positiva de la madre en el proceso de configuración alimenticia; todo esto en contraste con los niños con riesgo nutricional, en donde se encontró que en la mayoría de los casos éstos se desenvuelven en un ambiente familiar en constante conflicto, referidos a peleas, padres fallecidos o encarcelados, embarazos indeseados e incluso, las precarias muestras de afecto.

En la misma línea, la adolescencia corresponde a una etapa decisiva en cuanto a la consolidación de comportamientos adoptados en la infancia. Pero a su vez, factores intrínsecos de esta etapa como lo son los cambios radicales en el desarrollo físico, mental, social y emocional, relacionados con la búsqueda del equilibrio propio y con los demás, provocan contradicciones y ambivalencias que probablemente inducirán al deterioro del estilo de vida saludable junto con el detrimento de las relaciones con la familia y la escuela, Rodrigo et al. (2004).

Para esto, uno de los factores positivos a considerar para dar mayores oportunidades a los hábitos saludables en los adolescentes, es la comida en familia. Esta instancia, según Villares y Segovia (2006), se vuelve relevante para muchos comportamientos saludables, como lo son: un mayor consumo de frutas y verduras, menor consumo de grasas de tipo saturadas y trans, menor consumo de bebidas de fantasía y una carga glucémica más baja. Los investigadores agregan que estas comidas en familia no solo abarcan los aspectos nutricionales, sino también trascienden en la forma de ver y tomarse la vida, argumentando que los hijos de familias que habitualmente comen juntos tienen mayor posibilidad de tener

una mayor autoestima, relacionarse de manera positiva con sus pares, mayor tolerancia a la adversidad, menor probabilidad de adquirir problemas de salud mental, tener más esperanza a futuro, obtener mejores resultados académicos y ser más felices.

En definitiva y a modo de resumen, se hace necesario no solo una adquisición de conocimiento sobre los aspectos alimenticios dirigida hacia los niños, niñas y jóvenes por parte de los diferentes actores educacionales, sino que, en el caso de una concepción errónea o inexistente de parte de los padres o tutores legales, debe haber necesariamente una educación en pos de una formación general, acompañado de actividades que influyan positivamente en el ambiente familiar del niño o adolescente, lo cual aumentará las probabilidades de mejorar de manera integral, tanto el contexto en el que los educandos se desempeñan, como en los niveles de obesidad para las generaciones futuras.

CAPÍTULO II

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.- Planteamiento del Problema

Actualmente, con la finalidad de medir la calidad de los procesos formativos de niños, niñas y adolescentes, no sólo se considera la prueba SIMCE como único medio, sino que también existen los llamados “Otros Indicadores de Calidad” (OIC), los cuales levantan información con respecto a diferentes ámbitos no académicos de la población escolar chilena. Uno de estos ámbitos, se refiere a los Hábitos de Vida Saludable, el cual busca información con respecto a las actitudes y conductas que los estudiantes declaran con respecto a los hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y autocuidado (Ministerio de Educación, 2013). A partir de esto para el año 2016, en el Indicador de Hábitos de vida Saludable, los resultados no son para nada alentadores; tanto es así que solo el 16% de los escolares de 2° año medio y el 31% de los niños/as de 6° básico se encuentran en un tramo alto; resultados similares al comparar los resultados por género, donde en 2° año de enseñanza media, el 17% de los varones y el 16% de las damas, se encuentran en este tramo. En tanto, al comparar por curso, son las damas y los varones de 4° (damas 56% y varones 43%) y 6° año básico (28% varones y 35% damas), cuyas actitudes autodeclaradas con respecto a una vida saludable, tienen una mayor valoración, (Agencia de la calidad, 2016). Este panorama no deja de ser alarmante, según Díaz et al (2013) indican que a consecuencia de los hábitos poco saludables, la obesidad en la población chilena trae como consecuencia un aumento creciente en enfermedades crónicas tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II y cardiopatías isquémicas. A su vez, Loaiza y Atalah (2006), relacionan la obesidad con el aislamiento y disminución de autoestima que afectará inevitablemente en el contexto de relaciones tanto personales, familiares y académicas.

En este contexto, es que se hace necesario reflexionar e indagar con respecto a cuáles son aquellos factores que influyen en este estado de la situación. Al respecto Gaete, Rojas-Barahona, Olivares, Esterbina, & Chen (2016) señalan que son los modelos conductuales de la familia los que determinarían la conducta, de sus hijos, sin embargo señala que existe poca evidencia al respecto, lo cual no deja ser preocupante, considerando que las conductas alimentarias de los individuos, la frecuencia y el tipo de actividad física, y el apoyo emocional que reciben los individuos constituyen los elementos en los cuales se sustenta el tratamiento de la obesidad y los hábitos inadecuados; donde la familia debería constituir el primer factor

protector de desarrollo y adquisición de conductas saludables; además indican que el ambiente familiar, y las costumbres propias de este entorno influyen directamente en los hábitos alimenticios y prácticas de actividad física, adquiridas en la infancia, que persisten en la adolescencia y posteriormente en la edad adulta. En tanto, Duda Olympiou, Jowett y Duda (2008) citados por Sánchez, Marcos, & Miguel (2012) también señalan que el grupo familiar constituye “el núcleo donde se producen las primeras experiencias de socialización deportiva”, así mismo estos autores indican que existe una estrecha relación sobre el interés de los padres por la práctica deportiva y los niveles de participación que presentan sus hijos. Así mismo, dentro de los principales elementos que inciden en la adherencia de la práctica deportiva de los jóvenes, se encuentran la implicancia de los padres en las actividades de los clubes deportivos y el apoyo que otorgan a sus hijos, siendo ambos, unos fuertes predictores de la continuidad en la práctica deportiva y en definitiva en la adquisición de hábitos de vida saludable vinculados a la práctica regular de actividad física y deportes.

Según Salinas, Lera, Gonzalez & Huenchupán (2012), el modo de alimentarse, las preferencias y rechazos ante uno u otro alimento se encuentran condicionados por el contexto familiar en el que el niño se desarrolla, debido a que en la etapa infantil es cuando se adquieren la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias, siendo la madre, en el mayor de los casos, la principal responsable de la transmisión de las pautas alimentarias, las cuales si se entregan de manera adecuada y con la información correcta, podrán prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, como lo es la obesidad. Dentro de factores accesorios del contexto familiar, Salinas et al (2012) también hace alusión a la influencia que se da si el niño se alimenta o no junto a su familia y la cantidad de tiempo que los padres están en el trabajo, agregando que los niños que comen solos tienen mayores probabilidades de desarrollar sobrepeso u obesidad; según los antecedentes expuestos, la familia constituye también un factor importante para el desarrollo de hábitos saludables en cuanto a la ingesta alimenticia.

A raíz de lo anterior, se sitúa a la familia como uno de los factores que podría contribuir de manera positiva o negativa, en la adquisición de hábitos saludables, es en este contexto donde Bronfenbrenner (1989), plantea que el comportamiento humano se ve afectado por influencias sistémicas dinámicas que se enlazan o entrecruzan entre sí. El sujeto

no vive aislado, sino que participa de sistemas que interactúan unos con otros, determinando las acciones, creencias y conductas que éstos desarrollan. Bronfenbrenner (1989) distingue 4 sistemas que se interrelacionan. Uno de estos es el microsistema o el ambiente social inmediato de las personas, dentro de los cuales se puede mencionar la familia. En este estudio en particular se considerará el microsistema familia, aquel sistema compuesto por padres, madres o tutores responsables, pues este sistema social es donde los jóvenes transcurren la mayor parte de su día, y ha sido por lo demás el medio de influencia directa y con mayor prevalencia a lo largo de su curso vital. En suma, se puede señalar que la familia y específicamente padres o tutores responsables, actúan como los principales agentes, en los cuales niños/as y adolescentes pueden adquirir o cambiar la conducta, tanto alimentaria como la relacionada a la actividad física, a esto Garcia, Olivares, Lopez, Gomez, Cossio, Merellano (2015) indica que:

“Las costumbres familiares influyen tempranamente en los hábitos alimentarios y la actividad física: los niños aprenden de sus padres cómo alimentarse y a ser activos o inactivos. Estos hábitos, que se establecen en la infancia, tienden a persistir en la adolescencia y posteriormente en la edad adulta.”

En virtud de los antecedentes antes mencionados, es que se proponen para este estudio, las siguientes preguntas de investigación:

- 1) ¿Cuáles son los hábitos de alimentación y práctica de actividad física de los padres o tutores responsables, pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota?
- 2) ¿Existe similitud entre los hábitos de alimentación y práctica de actividad física de los padres o tutores responsables y los hábitos de alimentación y práctica de actividad física de sus hijo/as adolescentes bajo su cuidado, pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota?

2.2.- OBJETIVOS DEL ESTUDIO

2.2.1.- Objetivo General

Determinar los hábitos de actividad física y alimentación, de padres o tutores responsables y adolescentes pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

2.2.2.- Objetivos Específicos

Identificar los hábitos de actividad física y alimentación de padres o tutores responsables pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

Identificar los hábitos de actividad física y alimentación de adolescentes de séptimo y octavo básico, pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

Comparar los hábitos de actividad física y alimentación de los padres o tutores responsables con los hábitos de actividad física y alimentación de adolescentes de séptimo y octavo básico, pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

2.3 METODOLOGÍA

En este punto se explicitará de forma detallada los pasos que se han realizado para llevar a cabo la investigación, del mismo modo se explicitan los siguientes elementos tales como: el tipo de estudio, la población, la muestra, las variables consideradas, técnicas de recolección de información, tratamiento estadístico y tipo de análisis.

2.3.1 Tipo de estudio

El siguiente estudio se ampara bajo un paradigma positivista cuantitativo. El diseño de la investigación es transversal y descriptiva. Transversal debido a que los datos, se obtienen en un tiempo y espacio determinado sin la necesidad de una secuencia temporal y un posterior seguimiento de la muestra; y descriptivos ya que estudia los orígenes o naturaleza de las variables en su medio natural.

2.3.2 PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

2.3.2.1 Población

La población participante en este estudio corresponde a todos los padres o tutores responsables y estudiantes de Séptimo y Octavo año básico, pertenecientes a establecimientos educacionales municipales de la comuna de Quillota, durante el año 2017.

2.3.2.2 Muestra

La muestra total corresponde a (n=154) estudiantes de Séptimo y Octavo básico; Padres o Tutores legales pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota (Colegio México y Liceo Deportivo y Polivalente Santiago Escuti Orrego). La muestra total se describe a continuación, en la tabla N°1.

Unidades de Análisis	Colegio México de Quillota	Liceo Deportivo y Polivalente Santiago Escuti Orrego	TOTALES
Estudiantes de 7° y 8° año básico	42	35	77
Padres/madres o tutores responsables	46	31	77
TOTALES	88	66	154

Tabla 1: Distribución de la muestra de acuerdo al rol social y los establecimientos educacionales participantes.

2.4 VARIABLES DE ESTUDIO:

Según Hernández, Fernández & Baptista (2007), una variable “es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse”. En este contexto se definen las siguientes variables:

Variables Independientes:

Definidas como aquellas propiedades que no varían, para este estudio en particular se han definido como variables independientes: rol de los participantes en los contextos educativos (padres o tutores y adolescentes).

Variables Dependientes:

Definidas como aquellas propiedades de la realidad que pueden variar, esto por la acción o causa de las variables independientes; para este estudio las variables dependientes son: Hábitos alimenticios y Hábitos de actividad física.

2.5 INSTRUMENTO RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Luego de una exhaustiva revisión de la literatura, el instrumento seleccionado en esta ocasión es un cuestionario de opinión para padres o tutores responsables, y otro para hijos/adolescentes de entre 13 a 15 años, elaborado por García et al (2012), con la finalidad de indagar la influencia de hábitos de alimentación y actividad física de los padres un sus hijos adolescentes.

Ambos cuestionarios, están compuestos por cuatro dimensiones que son; entorno familiar, alimentación, frecuencia de alimentación y de la actividad física, y en el caso de los hijos se le agrega una dimensión más en donde se obtiene información de las asignaturas reprobadas en el colegio. Los cuestionarios han sido formulados en base a preguntas de carácter cerrado, es decir, que se generan interrogantes enfocadas a la búsqueda del(los) objetivo(s) del estudio que se está realizando. Además las respuestas que se les entregan a los encuestados son de carácter exhaustivos, por ende ninguna de estas personas que realizan los cuestionarios puede quedar sin responder. También se puede mencionar que la herramienta de recolección de información seleccionada para este estudio posee preguntas de carácter cuantitativo, es decir, que se buscan, en algunas ocasiones, la frecuencia con la que se realiza un punto en específico. Desde el punto de vista de las funciones de las preguntas podemos distinguir varias que se presentan en el cuestionario, como de filtro; estas son las que realizan una pregunta previo a otra para realizar una exclusión de la persona y que no tenga la necesidad de responder la pregunta siguiente.

A continuación, y en el contexto de los objetivos de estudio, podemos levantar las dos principales dimensiones que rigen el cuestionario seleccionado:

Dimensión de alimentación: la cual investiga sobre la ingesta dietética habitual de los encuestados, haciendo énfasis en la frecuencia que el mismo realiza de la actividad mencionada. Los alimentos se expresan como lista o grupos de alimentos, sin especificar las raciones o cantidad. Además, la presentación de estos alimentos en la encuesta se mantiene de manera de comidas y no en los nutrientes que estas entregan, ya que la importancia de este estudio recae en el hábito de consumo y reconocer los patrones que los encuestados mantienen con respecto a los distintos alimentos, así podemos dar a conocer un factor primordial como lo que es el consumo medio de toda la muestra en cuanto a los alimentos

expuestos. Por último, se presentan preguntas enfocadas a la compañía, lugar o espacio físico, la participación de distintas tareas relacionadas con la alimentación y si realiza alguna actividad de forma paralela, con respecto a tecnologías, como mirar televisión, en función de alguna comida que tiene durante el día el encuestado, principalmente, desayuno, almuerzo y cena.

Dimensión de actividad física: enfocada en la práctica, frecuencia de esta misma y además preguntas sobre hábitos o actividades de carácter sedentarios, con el mismo fin que se busca en la dimensión anterior.

Por último, se considera abordada una tercera dimensión dentro de la herramienta de recolección de información que va enfocada a aspectos generales sobre contexto familiar, edad y sexo. También, por un lado el cuestionario de los alumnos o hijos, pregunta sobre el rendimiento escolar de estos y en el caso de los padres sus niveles de estudios y situación laboral.

Para poder aplicar este instrumento en el contexto nacional, este cuestionario fue sometido a validación de contenido vía juicio de expertos, y una aplicación de prueba piloto; aspectos que se detallan en el procedimiento del estudio.

2.7 PROCEDIMIENTO

- 1.- Selección del instrumento para recolección de datos. En esta etapa se realizó una revisión de la literatura para seleccionar el instrumento más pertinente.
- 2.- Validación del instrumento vía Juicio de expertos (ver anexo 1).

Luego de seleccionar el instrumento, se procedió a realizar su posterior validez, la que se realizó en base a la literatura y consulta a profesionales y expertos en el área siguiendo principalmente una validez de contenido, en relación a todos los elementos de la variable que determina el Cuestionario (León & Montero 2002).

Esta validación a juicio de expertos se realizó en función de que reuniera las siguientes características:

- Grado Académico (magíster o doctor)
- Formación Profesional en la Disciplina
- Académico Universitario

Una vez analizado por los expertos se logró determinar que la Objetividad inter-observadores (n=4), muestran un coeficiente de determinación de 100%.

3.- Validación del instrumento vía aplicación prueba piloto.

Para determinar tanto los criterios primarios de la validez instrumental, la objetividad y la confiabilidad, así como el de la situación experimental, en primer lugar se aplicó el test a padres y apoderados de un colegio municipal de la V región, con un total de 30 alumnos de séptimo y octavo año básico y 17 apoderados pertenecientes a ambos cursos. Se registraron los datos en una planilla de registro electrónica Excel de doble entrada (anexo 2).

Los resultados obtenidos de los 30 padres, permitieron indicar una reproducibilidad de 0,92, lo cual muestra una alta consistencia.

4.- Ajuste del instrumento, de acuerdo al juicio de expertos y prueba piloto (ver anexo 3)

Luego del análisis de los expertos se procedió a ajustar el Cuestionario en función de redacción y ortografía y a partir de la prueba piloto se logró mejorar en relación a los tiempos de la ejecución, materiales necesarios y ambiente adecuado.

5.- Contacto con los establecimientos educacionales para ser invitados a participar de este estudio.

Una vez levantado y validado el cuestionario se procedió hacer contacto con los centros educativos bajo carta a su dirección (Anexo 4), con la intencionalidad de dar a conocer los objetivos de esta investigación y la solicitud de participar con la comunidad en el levantamiento de la información.

6. Se coordina visitas a los establecimientos con el fin de concretar días para la aplicación del instrumento.

Luego de aceptar la invitación de participación se establecieron las reuniones con las autoridades para presentar el plan de implementación. (Anexo 5).

7.- Aplicación del instrumento. Luego de las diferentes reuniones con la comunidad participantes se procedió a aplicar el cuestionario de tipo presencial a los estudiantes de 7° y 8 años básicos de ambos establecimientos, cuyos padres aceptaron su participación en el estudio, instancia que se coordinó con las autoridades del establecimiento.

En relación a la aplicación del cuestionario para los padres y madres, este se les entregó mediante formato carta, a través de las profesoras del establecimiento.

8.- Presentación de los resultados.

Una vez aplicado el instrumento se procede a presentarlos a partir de tablas y gráficos.

9.- Análisis de los resultados y comparación con estudios anteriores.

Una vez reunido los resultados de esta investigación y la constante revisión de la literatura en relación a la temática estudiada se procedió a dialogar con otros aportes de diferentes investigadores en el área.

10.- Elaboración de las conclusiones.

Luego de analizar nuestros datos, reflexionar con otros antecedentes se procede a presentar las principales conclusiones en función de los objetivos que presenta el estudio.

LIMITACION DEL ESTUDIO

Para este estudio, existen variables que no fueron consideradas dentro de los resultados arrojados por las distintas mediciones aplicadas. Estas variables hacen referencia al manejo de algunos conceptos en los cuestionarios, los tiempos de los padres y el interés de contestar los cuestionarios por parte de los padres, aspecto que se destaca en la firma de consentimientos informados.

TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

En el presente apartado se dará a conocer el tratamiento estadístico y posterior análisis de los datos obtenidos a partir de las mediciones.

Se realizó un análisis en relación a la variables de hábitos de alimentación y nivel de actividad física con las variables roles en el contexto educativo (padres, tutores e hijos/adolescentes)

Para esta investigación se utilizó el Programa Estadístico IBM SPSS Statistics, Versión 24. El cual en su introducción al manual de utilización señala que "el programa SPSS *"Statistical Product and Service Solutions"* es un conjunto de herramientas de tratamiento de datos para el análisis estadístico. Al igual que el resto de aplicaciones que utilizan como soporte el sistema operativo Windows el SPSS funciona mediante menús desplegables, con cuadros de diálogo que permiten hacer la mayor parte del trabajo simplemente utilizando el puntero del ratón" (Guía SPSS 15.0 para Windows, 2006).

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Las técnicas de análisis de la información se aplicaron de acuerdo a la información levantada. La técnica de análisis de la información fue la estadística descriptiva, a través de las medidas de frecuencia, porcentaje válido y porcentaje acumulado. La información recogida fue registrada, clasificada y sintetizada en categorías de análisis correspondiente. Los resultados se presentarán bajo la iconografía de gráficos y tablas, los cuales permitirán una mejor visualización de los resultados. Los resultados obtenidos permitirán relevar los hábitos alimenticios de padres o tutores responsables y sus hijos adolescentes.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

A partir del registro, organización y tabulación de los datos recolectados a padres o tutores y a sus hijos adolescentes de las instituciones municipales seleccionadas de la comuna de Quillota, se procede a su respectivo análisis. Para este propósito se subdivide la información en categorías relacionadas entre sí para lograr fluidez y comprensión en su lectura.

3.1. ANÁLISIS DE DATOS PARA PADRES

3.1.1. Momentos de alimentación

A continuación, se presentan los resultados relevantes con respecto a la categoría Momentos de alimentación, la cual refiere a si el padre o tutor responsable del adolescente, consume algunos alimentos durante el día.

Para una mejor comprensión de los resultados, éstos se han agrupado en cuatro categorías de análisis, en donde la primera de ellas señala si realiza las comidas diarias, seguida por su lugar de ingesta, compañía y tiempo de este hábito.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	1	1,3	1,3	1,3
Si	69	89,6	89,6	90,9
No	7	9,1	9,1	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 2: Pregunta 4. ¿Desayunas habitualmente?

En la tabla 2 se puede observar que del total de padres o tutores encuestados, ante la pregunta **¿Desayunas habitualmente?**, el 89,6% afirma tener este hábito; mientras tanto el 9,1% de ellos indica no desayunar de manera habitual.

Por otra parte, con respecto a la pregunta **Habitualmente ¿tomas once?**, éstos responden positivamente frente a esta interrogante.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	1	1,3	1,3	1,3
Si	71	92,2	92,2	93,5
No	5	6,5	6,5	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 3: Pregunta 10. Habitualmente ¿tomas onces?

Se evidencia en la tabla 3 que un 92,2% realiza esta actividad habitualmente; mientras que el 6,5% de los encuestados afirman no tomar onces de manera regular.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	1	1,3	1,3	1,3
Si	20	26,0	26,0	27,3
No	56	72,7	72,7	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 4: Pregunta 11. Habitualmente ¿cena?

Ante los resultados entregados por los cuestionarios, un 72,7% de los padres o tutores responsables señalaron que no realizan este hábito alimenticio; mientras que un 26% de los encuestados señalan que sí realizan dicha actividad.

Además de los momentos señalados anteriormente se desprende una interrogante que alude a otras instancias de ingesta alimentaria que los padres o tutores responsables realizan durante el día, esto es en la pregunta: “**Aparte de las comidas, por las que ya le hemos preguntado (desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena), ¿toma algo más a lo largo del día?**”.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	5	6,5	6,5	6,5
Si	31	40,3	40,3	46,8
No	41	53,2	53,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 5: Pregunta 13. ¿Come algo más en otros momentos del día?

Del total de los encuestados, un 53,2% afirman de manera negativa a la cuestión planteada. Ante la misma interrogante, un 40,3% de los encuestados presentan una menor inclinación hacia la práctica de este hábito.

En resumen, se puede mencionar que la gran mayoría de los encuestados al momento de declarar sí realiza las comidas mencionadas y un alto porcentaje rectifica realizarlas de manera habitual. Sin embargo, existe la necesidad de recalcar que la cena no se frecuenta entre los encuestados.

3.1.2. Lugar de alimentación

Continuando con el análisis de datos, se desprende la categoría de Lugar de alimentación, la cual apunta principalmente al espacio físico en donde los padres o tutores realizan habitualmente su ingesta de alimentos.

Con respecto a los resultados podemos afirmar que, en relación al lugar que prevalece por sobre los demás a la hora del desayuno, es en los domicilios, siendo este un porcentaje del 72,7% en cuanto al total de los encuestados. Sin embargo, un porcentaje del 15,6% afirman realizar esta actividad en algún otro lugar como en el trabajo u oficina, restaurant y/o casino.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	9	11,7	11,7	11,7
En la casa	56	72,7	72,7	84,4
En el trabajo	11	14,3	14,3	98,7
En la oficina, restaurant, casino	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 6: Pregunta 4. ¿Dónde desayunas?

En relación al espacio físico que se utiliza al momento de almorzar por parte de los encuestados se demuestra en la tabla 7, y ésta indica que se frecuenta más el hogar, llegando a un porcentaje total del 66,2%; mientras que existe un 31,2% del total de los padres y tutores que afirman almorzar en otro lugar ya sea en el trabajo u oficina, restaurant o casino.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
En la casa	51	66,2	66,2	68,8
En el trabajo	5	6,5	6,5	75,3
En la oficina, restaurant, casino	18	23,4	23,4	98,7
En otro lugar	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 7: Pregunta 8. Habitualmente ¿dónde almuerza?

Siguiendo con la última comida del día de los padres o tutores legales -es decir, la cena-, se puede apreciar en la tabla 8 que existe una relevante predominancia en el espacio físico del hogar, arrojando que un 94,8% del total de los encuestados lo frecuenta. Mientras tanto, el 1,3% prefiere la oficina, restaurant o casino y un 1,3% escoge algún otro lugar.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
En la casa	73	94,8	94,8	97,4
En la oficina, restaurant, casino	1	1,3	1,3	98,7
En otro lugar	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 8: Pregunta 11. ¿Dónde cena?

En conclusión, se puede afirmar que los encuestados realizan sus comidas habituales en espacios hogareños. Sin embargo, podemos mencionar que el almuerzo es el único de las tres comidas que se realiza en otros espacios físicos de manera más habitual, llegando a considerar espacios como los laborales o restaurantes.

3.1.3. Frecuencia compañía

La siguiente categoría guarda estrecha relación a la compañía que tiene el encuestado al momento de realizar las comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena). A raíz de esto se pueden evidenciar distintos resultados.

Por un lado está la hora del desayuno, la cual según la tabla 9, se puede evidenciar que un 44,2% de los encuestados realiza esta actividad de manera solitaria. En contraste, un 45,5% de ellos tienen algún tipo de compañía ya sea de su grupo familiar, pareja, hijos, compañeros de trabajo u otra persona.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	8	10,4	10,4	10,4
Solo	34	44,2	44,2	54,5
Con su pareja	12	15,6	15,6	70,1
Con sus hijos	9	11,7	11,7	81,8
Compañeros de trabajo	6	7,8	7,8	89,6
Otra persona	1	1,3	1,3	90,9
Grupo familiar	7	9,1	9,1	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 9: Pregunta 6. ¿Con quién desayuna?

Observando los resultados de la tabla 10, frente a la pregunta que estipula “¿**Con quién almuerza?**”, se logra evidenciar que un total del 76,7% de los encuestados realiza este momento de manera acompañada ya sea con su grupo familiar, compañeros de trabajo u otra persona; mientras que el 18,2% afirma realizar este hábito de manera solitaria, siendo este porcentaje menor para ser considerado como un factor importante para discusión.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Solo	14	18,2	18,2	23,7
Con su pareja	2	2,6	2,6	26,3
Con sus hijos	14	18,2	18,2	44,5
Compañeros de trabajo	16	20,8	20,8	65,3
Otra persona	2	2,6	2,6	67,9
Grupo familiar	25	32,5	32,5	100
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 10: Pregunta 9. ¿Con quién almuerza?

En último lugar, se puede afirmar que un gran porcentaje de los encuestados no responde la pregunta “¿Con quién cena?”, siendo un total del 67,5%. Sin embargo se puede mencionar que existe un 29,9% de los encuestados que cena de forma acompañada por su grupo más cercano, sea este el familiar o con su pareja u otra persona, frente a un 2,6% de total de los encuestados que cena de manera solitaria.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	52	67,5	67,5	67,5
Solo	2	2,6	2,6	70,1
Con su pareja	6	7,8	7,8	77,9
Con sus hijos	6	7,8	7,8	85,7
Otra persona	7	9,1	9,1	94,8
Grupo familiar	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 11: Pregunta 12. Habitualmente ¿Con quién cena?

En resumen a lo mencionado anteriormente, podemos mencionar que en los tres momentos más importantes con respecto a la ingesta de alimentos, la gran mayoría de los encuestados realiza esta actividad con alguna compañía de cualquier clase. Sin embargo, se puede recalcar que en el desayuno existe una predominancia con respecto a realizar esta actividad de manera solitaria.

3. 1. 4. Frecuencia para tipos de alimentos

Continuando con el análisis de los resultados, a los encuestados se les planteó preguntas que aluden a los hábitos y conductas de alimentación, en donde específicamente se logra evidenciar la frecuencia con que los padres o tutores consumen o no alguno de los alimentos correspondientes a lácteos, masas (pan), carbohidratos, frutas, verduras y legumbres.

3. 1. 4. a) Frecuencia de consumo de lácteos

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	12	15,6	15,6	18,2
No a diario	28	36,4	36,4	54,5
Una vez al día	24	31,2	31,2	85,7
2 a 3 veces al día	11	14,3	14,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 12: Pregunta 16.1 ¿Cuántas veces al día toma leches o sus derivados?

En cuanto al consumo de distintos productos lácteos, se puede observar en la tabla 12 que los encuestados al momento de responder la pregunta “**¿Con qué frecuencia consume productos lácteos?**”, estos afirmaron responder en su gran mayoría que nunca o no consumen a diario productos lácteos, siendo estos un total del 52%; mientras que existe un 45,5% que realizan este consumo habitualmente, entre una a tres veces al día.

3. 1. 4. b) Frecuencia de consumo de pan

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	2	2,6	2,6	5,2
No a diario	1	1,3	1,3	6,5
Una vez al día	22	28,6	28,6	35,1
2 a 3 veces al día	45	58,4	58,4	93,5
Más de 3 veces al día	5	6,5	6,5	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 13: Pregunta 16.2 ¿Cuántas veces al día consume pan?

Del mismo modo, la tabla de masas (pan) 13, se puede observar que los encuestados al preguntarles sobre “¿Con qué frecuencia consume productos como el pan?” el 93,5% del total de los encuestados afirman consumir este producto entre una a tres veces al día; mientras que un 3,9% afirman no consumir a diario o nunca pan durante el transcurso del día. Además, se demuestra un alto porcentaje de adultos que consume pan en distintos puntos del día, siendo relevantes para el momento de la discusión.

3. 1. 4. c) Frecuencia de consumo de carbohidratos (pastas, arroz, masas)

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	1	1,3	1,3	3,9
No a diario	5	6,5	6,5	10,4
Una vez al día	5	6,5	6,5	16,9
2 a 3 veces al día	47	61,0	61,0	77,9
Más de 3 veces al día	17	22,1	22,1	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 14: Pregunta 16.3 ¿Cuántas veces a lo largo de la semana o al día, consume pasta, arroz o papas?

Con respecto a la frecuencia que tienen los encuestados con respecto al consumo de carbohidratos como plato, en la tabla 14 se puede observar que un 89,6% de los encuestados responde a la pregunta “¿Cuántas veces al día consume pastas, arroz o papas?” afirmando consumir entre una a tres veces al día; no obstante a lo anterior, se puede afirmar mediante la observación de la tabla que un 7,8% del total de los encuestados no consumen o nunca han consumido estos productos.

3. 1. 4. d) Frecuencia de consumo de frutas

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	3	3,9	3,9	6,5
No a diario	14	18,2	18,2	24,7
Una vez al día	33	42,9	42,9	67,5
2 a 3 veces al día	20	26,0	26,0	93,5
Más de 3 veces al día	5	6,5	6,5	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 15: Pregunta 16.4 ¿Cuántas veces a lo largo del día come frutas?

En cuanto nos referimos al consumo de frutas, en la tabla 15 que alude a la pregunta “¿Cuántas veces al día consume frutas?” podemos afirmar que un 75,4% del total afirman consumir una a tres veces al día distintas frutas durante la semana; mientras que por otra parte, se puede observar, que un 22,1% afirman consumir nunca o no a diario estos productos.

3. 1. 4. e) Frecuencia de consumo de verduras

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
No a diario	8	10,4	10,4	13,0
Una vez al día	36	46,8	46,8	59,7
2 a 3 veces al día	24	31,2	31,2	90,9
Más de 3 veces al día	7	9,1	9,1	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 16: Pregunta 16.5 ¿Cuántas veces a lo largo de día come verduras (lechuga, tomate, coliflor...)?

Frente al análisis de la tabla 16, que alude a la pregunta “¿Cuántas veces al día consume verduras?”, se puede afirmar que un 87,1% del total de los encuestados afirman consumir entre una a más de tres veces al día cualquier tipo de verduras; sin embargo, se puede señalar, que hay un 10.4% de los encuestados los cuales afirman no consumir a diario estos productos.

3. 1. 4. f) Frecuencia de consumo de legumbres

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	7	9,1	9,1	11,7
No a diario	8	10,4	10,4	22,1
Una vez a la semana	44	57,1	57,1	79,2
2 a 3 veces a la semana	15	19,5	19,5	98,7
Más de 3 veces a la semana	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 17: Pregunta 16.6 ¿Con qué frecuencia come alimentos como: lentejas, chícharos, garbanzos, habas, guisantes... a lo largo de la semana?

Por último, con la tabla 17, que alude a la pregunta “¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?”, se puede observar que un 77,9% de los encuestados afirman realizar de manera frecuente, es decir entre una a más de 3 veces a la semana, el consumo de alimentos considerados como legumbres; mientras que, por otro lado, el 19,5% de los encuestados confirman no comer de manera habitual estos productos o, también, nunca lo hacen.

3. 1. 4. g) Frecuencia de consumo de carnes rojas

Siguiendo con la misma línea a la pregunta anterior, se desprende del cuestionario la pregunta “**¿Cuántas veces a la semana come carnes rojas (cerdo, vacuno...)?**”. De esto, en la tabla 18, se puede observar que la mayoría de los encuestados realizan esta actividad de manera recurrente, en otras palabras, entre a una a más de cuatro veces por semana, siendo un total del 83,1 % de los encuestados que consumen dichos productos; no obstante, se puede afirmar que un 11,7% afirman no realizar esta actividad de forma recurrente o no todas las semanas.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
No todas las semanas	9	11,7	11,7	16,9
Una vez a la semana	14	18,2	18,2	35,1
De dos a cuatro veces a la semana	47	61,0	61,0	96,1
Más de cuatro veces a la semana	3	3,9	3,9	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 18: Pregunta 16.11 ¿Cuántas veces a la semana come carnes rojas (cerdo, vacuno...)?

3. 1. 4. h) Frecuencia en el consumo de carnes blancas

En el siguiente caso, mediante el análisis de la tabla 19 que arroja las afirmaciones de los encuestados frente a la pregunta “**¿Con qué frecuencia consume carnes blancas...?**” se puede señalar que un 57,2% no realizar esta actividad todas las semanas o afirman nunca hacerla; a su vez podemos señalar que existe un 40,3% de los encuestados que afirman comer estos productos entre una a más de cuatro veces a la semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	9	11,7	11,7	14,3
No todas las semanas	35	45,5	45,5	59,7
Una vez a la semana	22	28,6	28,6	88,3
De dos a cuatro veces a la semana	9	11,7	11,7	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 19: Pregunta 16.10 ¿Cuántas veces a la semana come carne de ave (pollo, perdiz...)?

3. 1. 4. i) Frecuencia de consumo de grasas y embutidos

Con respecto al consumo de grasas y embutidos, analizando la tabla 20 que muestra las afirmaciones que tienen los encuestados frente a la pregunta “¿Con que frecuencia consume grasas o embutidos?”, se puede señalar que un 76,7% del total de los encuestados afirman consumir entre una a más de 6 veces a la semana algún producto que contenga alto contenido de grasas o embutidos; por consiguiente, se puede afirmar que solo un 19,5% rectifican no realizar la ingesta de estos productos con alto contenido calórico.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	3	3,9	3,9	3,9
No todas las semanas	15	19,5	19,5	23,4
De una a tres veces a la semana	29	37,7	37,7	61,0
De dos a seis veces a la semana	29	37,7	37,7	98,7
Más de seis veces a la semana	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 20: Pregunta 16.12 ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como mantecas margarina mantequilla, salame, vienesas...?

3. 1. 4. j) Frecuencia de consumo de refrescos azucarados

Haciendo referencia a la frecuencia que tienen los padres o tutores en el consumo de refrescos azucarados, se puede observar en la tabla 21 que muestra las respuestas de la pregunta “**¿Con qué frecuencia consumen refrescos azucarados?**”, se logra observar que existe un 70,2% de los encuestados que afirman consumir estos productos de una a más de seis veces a la semana; no obstante a lo anterior, existe un 26% que afirman nunca o no todas las semanas ingerir bebidas azucaradas.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	3	3,9	3,9	3,9
Nunca	5	6,5	6,5	10,4
No todas las semanas	15	19,5	19,5	29,9
De una a tres veces a la semana	33	42,9	42,9	72,7
De dos a seis veces a la semana	15	19,5	19,5	92,2
Más de seis veces a la semana	6	7,8	7,8	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 21: Pregunta 16.13 ¿Con qué frecuencia consume refrescos con azúcar?

3. 1. 4. k) Frecuencia en el Consumo de alimentos precocinados.

Si siguiendo con el análisis de los resultados, podemos evidenciar, mediante la tabla 22 que hace alusión al consumo de alimentos precocinados por parte de los padres o tutores legales, las respuestas que otorgaron los encuestado en cuanto a la pregunta “**¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, nuggets, completos...)?**”.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	3	3,9	3,9	3,9
Nunca	12	15,6	15,6	19,5
No todas las semanas	20	26,0	26,0	45,5
De una a tres veces a la semana	22	28,6	28,6	74,0
De cuatro a seis veces a la semana	13	16,9	16,9	90,9
Más de seis veces a la semana	7	9,1	9,1	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 22: Pregunta 16.14 ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, nuggets, completos...)?

Del análisis de la tabla 22 se puede dictaminar que los encuestados en su gran mayoría afirman que consumen entre una a más de seis veces por semana, siendo estos un total de 54,6% de los encuestados; por otra parte, se puede rectificar que un 41,6% de los encuestados afirman nunca o no todas las semanas consumir alimentos de esta índole.

3. 1. 4. 1) Frecuencia en el Consumo de comida chatarra.

Frente a la pregunta realizada mediante el cuestionario “¿Con que frecuencia comes comida chatarra, snacks, bolsas de papas fritas, soufflés, ramitas, cheetos...?”, se logra conformar la tabla 23 en donde los padres o tutores legales respondieron con distintas afirmaciones.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Nunca	10	13,0	13,0	18,2
No todas las semanas	45	58,4	58,4	76,6
De una a tres veces a la semana	14	18,2	18,2	94,8
De cuatro a seis veces a la semana	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 23: Pregunta 16.15 ¿Con qué frecuencia comes comida chatarra, snacks, bolsitas de papas fritas, soufflés, ramitas, cheetos...?

Según la mayoría de los encuestados, al momento de identificar quienes consumen y quienes no, podemos señalar que existe un 23,4% que afirman consumir estos alimentos desde una a seis veces a la semana; mientras que existe una cantidad considerable que no lo hace de manera concurrente o nunca lo hace, siendo 71,4% del total de los encuestados.

3. 1. 4. n) Frecuencia en el consumo de comidas específicas.

A continuación se presentan los resultados relevantes sobre el consumo de comidas y bebidas específicas como pasteles y bebidas alcohólicas que los encuestados afirman realizar.

En la tabla 24, se hace mención a los productos de repostería que los padres o tutores consumen durante la semana. Estos responden a la pregunta realizada en el cuestionario que estipula “¿Con qué frecuencia come productos de pasteles (berlines, cup cakes...)?”

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Nunca	16	20,8	20,8	26,0
No todas las semanas	40	51,9	51,9	77,9
De una a tres veces a la semana	15	19,5	19,5	97,4
De dos a cuatro veces a la semana	1	1,3	1,3	98,7
Más de cuatro veces a la semana	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 24: Pregunta 16.16 ¿Con qué frecuencia come productos de pasteles (berlines, cup cakes...)?

De la tabla presentada se puede observar que, del total de los encuestados, un 72,7% no ingieren dicho alimento todas las semanas o, por consiguiente, nunca lo hace; mientras que en un porcentaje menor, el 22,1% de los encuestados respondieron consumir estos productos entre una a más de cuatro veces a la semana.

3. 1. 4. ñ) Frecuencia en el consumo de alcohol

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, la tabla 25 arroja las respuestas que los padres o tutores legales entregaron frente a la pregunta “**¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino, ron, pisco, whisky...?**”

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	6	7,8	7,8	7,8
Nunca	35	45,5	45,5	53,2
No todas las semanas	25	32,5	32,5	85,7
De una a tres veces a la semana	10	13,0	13,0	98,7
De dos a cuatro veces a la semana	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 25: Preguntas 16.17 y 16.18 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como vino, cerveza, ron, pisco, whisky...?

Se puede observar en la tabla 25, que la afirmación que prevalece por sobre los demás es la de nunca o no todas las semanas ingerir este tipo de bebidas, siendo un porcentaje 78% del total; sin embargo se puede apreciar que, un 14,3%, afirman consumir estas bebidas entre una a cuatro veces por semana.

3. 1. 4. o) Frecuencia de asistencia a locales de comida rápida

La tabla 26 que se presenta a continuación hace alusión a la concurrencia de establecimientos de comida rápida que tienen los encuestados durante las semanas. Las respuestas entregadas hacen alusión a la pregunta “**En los últimos 7 días, ¿cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (por ejemplo, McDonald’s, Doggis, Pizza Hut, etc).**”

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	5	6,5	6,5	6,5
Nunca	50	64,9	64,9	71,4
Una vez las semanas	18	23,4	23,4	94,8
De dos a tres veces a la semana	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 26: Pregunta 17. En los últimos 7 días, ¿Cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (por ejemplo, McDonald’s, Doggis, Pizza Hut, etc.)

De la tabla podemos apreciar que existe una muy baja concurrencia a estos espacios de comida rápida, siendo un 64,9% que afirma nunca ir; no obstante podemos apreciar un porcentaje bajo de encuestados que concurren a este lugar entre una a tres veces por semana, siendo un 28,6% de total de los encuestados.

3. 1. 5. Actividad física

A continuación se presentan distintas expresiones de la actividad física que los encuestados realizan en distintos momentos de su quehacer cotidiano. De esto se desprenden dos categorías en donde se busca obtener información sobre las formas que tiene el encuestado de ir y volver de su trabajo, que son; su ida al trabajo, el tiempo de traslado al trabajo, siendo esta una pregunta que se responde si en la anterior el encuestado señala que camina al trabajo, y por último su vuelta a casa. Luego se presentan tablas en donde se presentan resultados con respecto a dos categorías siendo estas de frecuencia de realización de actividad física y el tipo de actividad física que los padres o tutores afirman tener.

3. 1. 5. a) Formas de trasladarse al trabajo

Como primera categoría se desprende la forma con la que el encuestado viaja hacia su respectivo trabajo, el cual hace alusión a la pregunta **“Habitualmente, ¿cómo va al trabajo?”**.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	25	32,5	32,5	32,5
Caminando	19	24,7	24,7	57,1
Micro, moto, metro, auto	30	39,0	39,0	96,1
Bicicleta	3	3,9	3,9	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 27: Pregunta 18. Habitualmente ¿cómo va a trabajo?

Se puede apreciar en la tabla 27 que predomina la afirmación de viajar mediante algún vehículo motorizado, siendo este un porcentaje del 39% sobre el total de los encuestados. La siguiente manera de desplazamiento que predomina hacia el espacio laboral es caminando, el cual presenta un 24,7% del total. Por último y en menor medida los encuestados realizan su ida al trabajo mediante el uso de una bicicleta, representando de esta forma el 3,9% del total de los encuestados.

3. 1. 5. b) Tiempo de traslado

De lo anterior, se desprende la categoría que alude a la pregunta **“Si haces algún trayecto caminando al trabajo, ¿cuánto tiempo tardas?”**. Se presentan las afirmaciones que los encuestados presentan en las respuestas de los cuestionarios

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	26	33,8	33,8	33,8
Menos de 15 minutos	20	26,0	26,0	59,7
Más de 15 minutos	31	40,3	40,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 28: Pregunta 19. Si hace algún trayecto caminando al trabajo, ¿cuánto tiempo tarda?

Mediante la observación de la tabla 28, del total de los encuestados, un 40,3% realiza un recorrido por más de 15 minutos hacia su espacio laboral; también se aprecia que un 26% de los encuestados afirman realizar un tiempo de traslado menor a 15 minutos. Sin embargo a lo anterior, cabe mencionar, que un 33,8% del total de los encuestados no responde a esta pregunta debido a que esta solo alude a la persona que realiza el tramo, de ida al trabajo, caminando.

3. 1. 5. c) Vuelta al hogar

Como segunda categoría se desprende la vuelta a casa la cual hace alusión a la pregunta del cuestionario que estipula “**Habitualmente, ¿cómo vuelves del trabajo?**”.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	24	31,2	31,2	31,2
Caminando	15	19,5	19,5	50,6
Micro, moto, metro, auto	34	44,2	44,2	94,8
Bicicleta	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 29: Pregunta 20. Habitualmente ¿cómo vuelves del trabajo?

En la tabla 29 se logra apreciar, que del total de los encuestados, solamente un 44,2% realiza este tramo mediante algún desplazamiento motorizado; a continuación de este último se desprende la llegada a su hogar caminando, siendo este un 19,5% del total de los encuestados. En menor medida de preferencia, los resultados arrojan que los padres o tutores vuelven a casa usando una bicicleta, el cual alude al 5,2% del total de encuestados.

3. 1. 5. d) Frecuencia práctica de actividad física

La cuarta categoría hace referencia a la frecuencia de la práctica de actividad física que tienen los padres o tutores a lo largo de la semana. En la tabla 30 se logra evidenciar las afirmaciones que tienen los padres o tutores legales, con respecto a la pregunta “**Actividad física que practica regularmente**”.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Ninguno	44	57,1	57,1	59,7
De 1 a 2 días	24	31,2	31,2	90,9
3 o más días	7	9,1	9,1	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 30: Pregunta 25. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física? (incluyendo fines de semana)

Del análisis de la tabla 30, se puede apreciar que los padres o tutores legales no realizan actividad física durante la semana, siendo estos último un total del 57,1% de los encuestados; mientras que por otro lado, se puede observar que los encuestados afirman realizar entre uno a más de tres días alguna actividad física, siendo del total de los encuestados un 40,3%.

3. 1. 5. e) Tipo de actividad física

Por último, y siguiendo con el tópico de actividad física, se encuentra la siguiente pregunta que alude al tipo de actividad física que frecuenta realizar el encuestado, esta es “**Actividad que practica regularmente**”. Para lograr una mejor comprensión de los resultados, se separan las distintas respuestas entregadas por el cuestionario en; deportes colectivos y deportes individuales, considerando, también, las competiciones deportivas que tienen los padres o tutores legales en el ambiente de clubes (colectivos).

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	34	44,2	44,2	44,2
Deportes y juegos en equipo (fútbol, baby fútbol baloncesto, tenis, vóley, hockey, balónmano)	4	5,2	5,2	49,4
Caminar rápidamente, correr, patinaje, senderismo, andar en bicicleta	19	24,7	24,7	74,0
Artes marciales, lucha libre, boxeo o cualquier deporte de lucha	2	2,6	2,6	76,6
Cualquier tipo de baile (gimnasia, zumba, baile entretenido...)	6	7,8	7,8	84,4
Yoga, pilates u Otras técnicas de relajación	1	1,3	1,3	85,7
Deportes acuáticos (natación, waterpolo, sincronizada)	2	2,6	2,6	88,3
Ejercicios gimnásticos (abdominales, flexiones, pesas, andar en cinta...)	3	3,9	3,9	92,2
Competiciones deportivas (si es miembro de algún club o asociación deportiva)	6	7,8	7,8	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 31: Pregunta 26. Actividad que practica regularmente

En cuanto a deportes individuales nos referimos, se puede apreciar que un 40,3% de los padres realizan actividades físicas de forma solitaria como caminar, correr, algún arte marcial, gimnasia, yoga y ejercicios gimnásticos, entre otros; mientras que por el lado de los deportes colectivos, considerando en este aspecto las competiciones deportivas que tienen los padres o tutores, se puede observar que un 15,6% de los encuestados realizan alguna actividad como futbol, baloncesto, waterpolo, sincronizadas, competiciones, entre otros.

3. 1. 6. Tiempo de uso de aparatos tecnológicos dirigidos al ocio

3. 1. 6. a) Uso de televisión/video/DVD al día

A raíz de las respuestas marcadas en la pregunta “¿cuánto tiempo suele ver televisión/video/DVD al día los días de semana?” por parte de los encuestados, se presenta la tabla 32, la cual otorga las afirmaciones que realizan padres o tutores frente al tiempo que le dedican durante los días de semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	8	10,4	10,4	10,4
nada	5	6,5	6,5	16,9
Menos de una hora al día	18	23,4	23,4	40,3
De una a tres horas al día	28	36,4	36,4	76,6
Más de tres horas al día	18	23,4	23,4	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 32: Pregunta 23. ¿Cuánto tiempo suele ver televisión/video/DVD al día? (en la semana)

Se puede observar de la tabla 32 que los encuestados, al momento de afirmar la frecuencia con la que usan algún aparato tecnológico, un 59,8% rectifica ocuparlos durante un periodo de tiempo de una a más de tres horas al día; por otro lado, un 29,9% presenta un uso de estos aparatos con menor o nada de frecuencia.

3. 1. 6. b) Uso de televisión/video/DVD los fines de semana

En la siguiente tabla se presenta los resultados que aluden a las respuestas que entregaron los padres o tutores frente a la pregunta “¿Cuánto tiempo suele ver televisión/video/DVD al día? los fines de semana”.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	11	14,3	14,3	14,3
Nada	3	3,9	3,9	18,2
Menos de una hora al día	11	14,3	14,3	32,5
de una a tres horas al día	19	24,7	24,7	57,1
Más de tres horas al día	33	42,9	42,9	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 33: Pregunta 23. ¿Cuánto tiempo suele ver televisión/video/DVD al día?(fines de semana)

De la tabla 33 se puede observar que del total de los encuestados un 67,6% afirman usar entre una a más de tres horas al día aparatos tecnológicos dirigidos al ocio; no obstante, se puede apreciar en la tabla, que existe un 18,2% que afirman usar menos de una hora al día o nunca los aparatos tecnológicos durante sábados y domingos.

En resumen, podemos apreciar que existe un aumento en el uso de los aparatos tecnológicos durante los fines de semana en comparación a los días de semana por parte de los padres o tutores legales.

3. 1. 6. c) Uso de consolas o computadores al día

A continuación se presentan las afirmaciones que los encuestados mencionan en los cuestionarios en relación a la pregunta “¿Cuánto tiempo suele jugar con la consola (play station, Xbox), y el computador para chatear o jugar al día?”

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	9	11,7	11,7	11,7
Nada	50	64,9	64,9	76,6
Menos de una hora al día	9	11,7	11,7	88,3
De una a tres horas al día	6	7,8	7,8	96,1
Más de tres horas al día	3	3,9	3,9	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 34: Pregunta 24. ¿Cuánto tiempo suele jugar con la consola (play station, Xbox) y el computador para chatear o jugar al día?(en la semana)

Desde la observación de la tabla 34, se puede apreciar que la mayoría de los padres o tutores no juegan o le dedican menos de una hora al día a los aparatos tecnológicos mencionados anteriormente en la pregunta, siendo estos 76,6% del total de los encuestados; sin embargo a lo anterior, se logra observar que un 11,7% de los padres o tutores le dedica entre una a más de tres horas al día a usar estos aparatos con distintos fines.

3. 1. 6. c) Uso de consolas o computadores de los fines de semana

Continuando con la misma pregunta anterior, se formula la tabla 35 que alude al tiempo que le dedica a jugar con las consolas pero los fines de semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	14	18,2	18,2	18,2
Nada	41	53,2	53,2	71,4
Menos de una hora al día	6	7,8	7,8	79,2
De una a tres horas al día	10	13,0	13,0	92,2
Más de tres horas al día	6	7,8	7,8	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 35: pregunta 24 ¿cuánto tiempo suele jugar con la consola (play station, Xbox) y el computador para chatear o jugar... al día? (Fines de semana)

Se logra observar que del total de los encuestados un 61% de estos afirman no realizar o le dedican menos de una hora al día a estas actividades durante los fines de semana; mientras que el 20,8% de los padres o apoderados encuestados afirman usarlos entre una a más de tres horas al día.

3. 2. ANÁLISIS DE DATOS PARA HIJOS

3. 2. 1. Momentos de alimentación

A continuación, se presentan los siguientes resultados respecto a la categoría momentos de alimentación, la cual refiere a si el adolescente consume alimentos y de qué tipo durante las distintas instancias del día.

Para una mejor comprensión de los resultados, se presente el siguiente listado de tablas, el cual describe los momentos de alimentación de los adolescentes encuestados.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	1	1,3	1,3	1,3
Si	56	72,7	72,7	74,0
No	20	26,0	26,0	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 36: Pregunta 5. Antes de ir al colegio ¿desayunas habitualmente?

En la tabla 36, referente a la pregunta 5 del cuestionario **Antes de ir al colegio ¿Desayunas habitualmente?**, un 72,7 de los alumnos encuestados afirmó tomar desayuno habitualmente, mientras que un 26% de ellos negó hacerlo.

Por otra parte, en la tabla 37 **habitualmente, ¿comes algo durante el recreo?** un 88,3% de los adolescentes encuestados afirmó comer durante esta instancia del día, mientras un 10,4% negó comer algo durante los recreos de forma habitual.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	1	1,3	1,3	1,3
Si	68	88,3	88,3	89,6
No	8	10,4	10,4	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 37: Pregunta 8. Habitualmente ¿comes algo durante el recreo?

Referente a la tabla 38 **“Habitualmente ¿tomas once?”** un 97,4% afirmó tomar once de forma habitual, mientras solo un 2,6% de los adolescentes encuestados negó tomar once de forma habitual.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	75	97,4	97,4	97,4
No	2	2,6	2,6	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 38: Pregunta 12. Habitualmente ¿tomas once?

En la tabla 39 referente a la pregunta **Habitualmente ¿cenas?**, un 51,9% de los adolescentes encuestados respondió que efectivamente sí lo hacía, mientras que un 46,8% negó cenar habitualmente.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	1	1,3	1,3	1,3
Si	40	51,9	51,9	53,2
No	36	46,8	46,8	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 39: Pregunta 13. Habitualmente, ¿cenas?

Continuando con el análisis de los momentos alimenticios, respecto a las colaciones, en la tabla 40, que se refiere a las comidas en la pregunta **15. Aparte de las comidas, por las que ya le hemos preguntado (desayuno, media mañana, almuerzo, once y cena), ¿toma algo más a lo largo del día?** durante el día entre los momentos que hay entre desayuno, almuerzo, once y cena un 67,5% de los adolescentes afirmó consumir algún tipo de alimentos durante estas instancias, mientras que un 29,9% negó consumir algún tipo de alimentos entre comidas.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Si	52	67,5	67,5	70,1
No	23	29,9	29,9	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 40: Pregunta 15. Aparte de las comidas, por las que ya hemos preguntado, ¿come algo durante otros momentos del día?

3. 2. 2. Lugar de alimentación

El siguiente apartado, presenta el resultado arrojado con relación a los lugares en donde se alimentan los adolescentes en los tiempos de comidas.

En la siguiente tabla, se puede observar la gran mayoría de los adolescentes encuestados, representados por un 64,9% toma desayuno en sus hogares, mientras un 9,1% de los encuestados señala tomar desayuno camino al colegio o bien en otro lugar.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	20	26,0	26,0	26,0
En mi casa	50	64,9	64,9	90,9
En camino al colegio	3	3,9	3,9	94,8
En otro lugar	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 41: Pregunta 5.1 ¿Dónde desayunas?

Prosiguiendo con el análisis de los lugares en que los niños comen, referente a la pregunta **Habitualmente, ¿dónde comes o almuerzas? (en la semana)** un 39% de los adolescentes afirma almorzar habitualmente en su hogar o en el de sus abuelos, mientras que un 58,4% manifiesta almorzar en el casino de su colegio.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
En mi casa	26	33,8	33,8	36,4
En el casino del colegio	45	58,4	58,4	94,8
En casa de los abuelos	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 42: Pregunta 10. ¿Dónde comes o almuerzas? (en la semana)

En cambio, con respecto al almuerzo durante los fines de semana, un 49,4% respondió hacerlo en sus hogares, mientras que un 5,2% lo hace fuera de casa. Cabe destacar que de los 77 encuestados, 35 de ellos no respondieron a esta pregunta.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	35	45,5	45,5	45,5
En mi casa	38	49,4	49,4	94,8
En el casino del colegio	3	3,9	3,9	98,7
En un restaurant, café	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 43: Pregunta 10. Habitualmente, ¿dónde comes o almuerzas? (fines de semana)

3 .2. 3. Tiempo desayuno

Respecto a la pregunta **¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar? los días de semana.** La mayoría de los adolescentes encuestados, se situó en la alternativa que señala un tiempo de 5 a 10 minutos en tomar desayuno, representados con un porcentaje de 36,4%, en tanto que un 19,5% de ellos indica que se demora menos de 5 minutos. El 20,8% restante indicó que se demora de 11 a 20 minutos, o bien más de 20 minutos en tomar desayuno. Resulta pertinente señalar que del total de 77 encuestados, 18 de ellos omitió esta respuesta.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	18	23,4	23,4	23,4
Menos de 5 minutos	15	19,5	19,5	42,9
De 5 a 10 minutos	28	36,4	36,4	79,2
De 11 a 20 minutos	12	15,6	15,6	94,8
Más de 20 minutos	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 44: Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar? (en la semana)

Siguiendo con el tiempo de desayuno, en vista de los respuestas realizadas por los adolescentes, se puede observar que durante los fines de semana ellos dedican un mayor tiempo a esta comida que durante los días de semana, considerando que un 14,3% demora más de 20 minutos, un 55,9% se demora de 5 a 20 minutos y solo 1 de los 77 encuestados manifestó demorarse menos de 5 minutos. Cabe destacar que la omisión de esta respuesta corresponde a un 28,6% de los encuestados.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	22	28,6	28,6	28,6
Menos de 5 minutos	1	1,3	1,3	29,9
De 5 a 10 minutos	20	26,0	26,0	55,8
De 11 a 20 minutos	23	29,9	29,9	85,7
Más de 20 minutos	11	14,3	14,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 45: Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar? (fines de semana)

3. 2. 4. Frecuencia para tipos de alimentos

Las siguientes tablas muestran los resultados referentes a la frecuencia que muestran los alumnos respecto de los distintos tipos de comidas y productos alimenticios considerados dentro del cuestionario.

3. 2. 4. a) Frecuencia de consumo de lácteos

En la pregunta **¿Cuántas veces al día tomas leche o derivados?** 23,4% de los adolescentes respondió que no consume lácteos a diario, otro 23,4% manifestó consumir lácteos una vez al día. Por otro lado, la mayoría de adolescentes, representados por un 42,9% señaló tener un alto consumo de lácteos que van de 2 a 3 veces al día, o más de 3 veces al día, por lo que los encuestados manifiestan una preferencia al consumo de este tipo de producto alimenticio dentro de su dieta.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	8	10,4	10,4	10,4
No a diario	18	23,4	23,4	33,8
1 vez por día	18	23,4	23,4	57,1
de 2 a 3 veces al día	24	31,2	31,2	88,3
Más de 3 veces al día	9	11,7	11,7	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 46: Pregunta 18.1 ¿Cuántas veces al día tomas leche o derivados?

3. 2. 4. b) Frecuencia de consumo de pan

Respecto al consumo de pan en la pregunta **¿Cuántas veces al día consume pan?**, los resultados reflejan que existe un alto consumo de este alimento en los adolescentes, ya que un 68,9% señaló que consume pan con una frecuencia de 2 a más de 3 veces al día, mientras que solo un 26% respondió que solo como pan una vez por día y otro reducido grupo representado con un 5,2% indica no comer pan a diario.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No a diario	4	5,2	5,2	5,2
Una vez por día	20	26,0	26,0	31,2
De 2 a 3 veces al día	38	49,4	49,4	80,5
Más de 3 veces al día	15	19,5	19,5	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 47: Pregunta 18.2 ¿Cuántas veces al día consume pan?

3. 2. 4. c) Frecuencia de consumo de carbohidratos

En la siguiente tabla respecto al consumo de carbohidratos tales como pastas, arroz o papas, de la pregunta **N°18.3** es observable dentro de los resultados que existe una inclinación por los carbohidratos dentro la dieta de los jóvenes, debido a que un 48,1% de los

adolescentes encuestados afirma tener un consumo de carbohidratos que van desde 2 a más de 3 veces al día, mientras que un 31,2% señala consumir este alimento una vez al día, un 16,9% no come carbohidratos a diario y solo un 3,9 respondió no comer nunca este tipo de alimentos.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	3	3,9	3,9	3,9
No a diario	13	16,9	16,9	20,8
Una vez por día	24	31,2	31,2	51,9
De 2 a 3 veces al día	31	40,3	40,3	92,2
Más de 3 veces al día	6	7,8	7,8	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 48: Pregunta 18.3 ¿Cuántas veces a lo largo de la semana o al día, consume pasta o arroz o patata?

3. 2. 4. d) Frecuencia de consumo de frutas

Con respecto a la pregunta **¿Cuántas veces al día comes frutas?** Los resultados demuestran que si bien no existe un considerable consumo de frutas por parte de los encuestados, debido a que un 33,8% de ellos no lo hace diariamente, un 31,2% de los jóvenes señaló que come de 2 a más de 3 al día, seguido de un 28,6% que lo hace una vez por día. Solo un 2,6% manifestó no comer frutas nunca.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	3	3,9	3,9	3,9
Nunca	2	2,6	2,6	6,5
No a diario	26	33,8	33,8	40,3
Una vez por día	22	28,6	28,6	68,8
De 2 a 3 veces al día	15	19,5	19,5	88,3
Más de 3 veces al día	9	11,7	11,7	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 49: Pregunta 18.4 ¿Cuántas veces a lo largo del día comes frutas?

3. 2. 4. e) Frecuencia de consumo de verduras

Respecto a la pregunta **¿Cuántas veces a lo largo del día comes verduras (lechuga, tomate, coliflor)?**, el resultado de esta tabla nos muestra que un 71,5% de los sujetos manifiesta un alto consumo de verduras que van desde 1 a más de 3 veces al día, sin embargo, un 19,5% de ellos indica no comer a diario este tipo de alimentos y un 6,5% señala que no come verduras nunca.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	5	6,5	6,5	9,1
No a diario	15	19,5	19,5	28,6
Una vez por día	21	27,3	27,3	55,8
De 2 a 3 veces al día	18	23,4	23,4	79,2
Más de 3 veces al día	16	20,8	20,8	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 50: Pregunta 18.5 ¿Cuántas veces a lo largo del día comes verduras (lechuga, tomate, coliflor...)?

3. 2. 4. f) Frecuencia de consumo de legumbres

Referente a la frecuencia del consumo de legumbres (lentejas, chícharos, garbanzos, habas, guisantes) que tienen los encuestados **Habitualmente a lo largo de toda la semana**, los resultados que indican que existe una inclinación por el consumo semanal por este tipo de alimento de al menos una vez a la semana hasta más de 3 veces a la semana, representados por un 59,8%, mientras que un 19,5% no come legumbres todas las semanas y un 16,5% afirma que no come legumbres nunca.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	3	3,9	3,9	3,9
Nunca	13	16,9	16,9	20,8
No todas las semanas	15	19,5	19,5	40,3
Una vez a las semana	30	39,0	39,0	79,2
De 2 a 3 veces a la semana	14	18,2	18,2	97,4
Más de 3 veces a la semana	2	2,6	2,6	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 51: Pregunta ¿Con qué frecuencia comes alimentos como: lentejas, chícharos, garbanzos, habas, guisantes... a lo largo de la semana?

3. 2. 4. g) Frecuencia de consumo de carnes blancas

Continuando con el tópico alimenticio, la siguiente tabla que hace referencia a la pregunta N°18.9 **¿cuántas veces a la semana come pescados?** Cuyos resultados reflejan existe un bajo nivel de consumo de pescados semanalmente, ya que un 40,3% manifiesta que no come pescados todas las semanas, seguido de un 15,6% que afirma no comer nunca estos alimentos. Solo un 2,6% indicó comer pescados una vez a la semana y un 15,6 consume pescados desde 2 a más de 6 veces a la semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	12	15,6	15,6	18,2
No todas las semanas	31	40,3	40,3	58,4
Una vez a la semana	20	26,0	26,0	84,4
2 a 4 veces a la semana	8	10,4	10,4	94,8
5 a 6 veces a la semana	2	2,6	2,6	97,4
Más de 6 veces a la semana	2	2,6	2,6	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 52: Pregunta 18.9 ¿Cuántas veces a la semana comes pescados?

Siguiendo con la frecuencia alimenticia de carnes blancas, en la pregunta **¿Cuántas veces a la semana comes carne de ave (pollo, perdiz)?** los encuestados muestran un mayor consumo de este tipo de carnes blancas, considerando que un 32,5% come carnes blancas como pollo al menos 1 vez por semana y un 46,8% lo hace de 2 a más de 4 veces semanalmente. Un pequeño grupo representado por un 16,9% respondió que no come este tipo de carnes blancas todas las semanas.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	3	3,9	3,9	3,9
No todas las semanas	13	16,9	16,9	20,8
Una vez a la semana	25	32,5	32,5	53,2
2 a 4 veces a la semana	32	41,6	41,6	94,8
Más de 4 veces	4	5,2	5,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 53: Pregunta 18.10 ¿Cuántas veces a la semana comes carne de ave (pollo, perdiz...)?

3. 2. 4. h) Frecuencia en el consumo de carnes rojas

Respecto del consumo de carnes rojas, la siguiente tabla nos indica la frecuencia que tienen los encuestados por este tipo de alimentos, la pregunta **¿Cuántas veces a la semana comes carnes rojas (cerdo, vacuno...)?** dio los siguientes resultados: existe un consumo moderado en términos generales por parte de los sujetos, ya que 32,5% de ellos señala comer carnes rojas una vez a la semana, un 29,9% lo hace de 2 a más de 4 veces semanalmente. Un 31,2 manifiesta no comer todas las semanas y 3,9% afirma no hacerlo nunca.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	3	3,9	3,9	6,5
No todas las semanas	24	31,2	31,2	37,7
Una vez a la semana	25	32,5	32,5	70,1
2 a 4 veces a la semana	18	23,4	23,4	93,5
Más de 4 veces	5	6,5	6,5	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 54: Pregunta 18.11 ¿Cuántas veces a la semana comes carnes rojas (cerdo, vacuno...)?

3. 2. 4. i) Frecuencia de consumo de grasas y embutidos

Los resultados que arrojó la tabla referente a la pregunta **¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como mantecas, margarina, mantequilla, salame, vienasas...)?** Indican que existe un alto consumo semanal de grasas y embutidos en los adolescentes encuestados, ya que un 42,9% indica consumir estos alimentos de 1 a 3 veces por semana, un 24,7% lo hace desde 2 hasta más de 6 veces por semana. Por otro lado un 24,7% afirma no consumir estos productos todas las semanas y solo un 5,2% no incluye grasas y embutidos en su dieta nunca.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	4	5,2	5,2	7,8
No todas las semanas	19	24,7	24,7	32,5
De 1 a 3 veces a la semana	33	42,9	42,9	75,3
De 2 a 6 veces a la semana	9	11,7	11,7	87,0
Más de 6 veces a la semana	10	13,0	13,0	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 55: Pregunta 18.12 ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como mantecas, margarina, mantequilla, salame, vienesas...)?

3. 2. 4. j) Frecuencia de consumo de refrescos azucarados

Respecto al consumo de refrescos azucarados la siguiente tabla nos muestra que existe una notoria prevalencia hacia el consumo de este tipo de productos, puesto que 33,8 de los adolescentes toman este tipo de refrescos 1 a 3 veces a la semana, y 35,1% consume desde 2 a más de 6 veces semanales. 20,8% de ellos no toma refrescos azucarados todas las semanas y solo un 7,8% indicó que no consume nunca este tipo de producto.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Nunca	6	7,8	7,8	10,4
No todas las semanas	16	20,8	20,8	31,2
De 1 a 3 veces a la semana	26	33,8	33,8	64,9
De 2 a 6 veces a la semana	9	11,7	11,7	76,6
Más de 6 veces a la semana	18	23,4	23,4	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 56: Pregunta 18.13 ¿Con qué frecuencia consume refrescos con azúcar?

3. 2. 4. k) Frecuencia en el Consumo de alimentos precocinados.

Se puede observar en la tabla referente a la pregunta **¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, nuggets, completos...)?** Que los adolescentes encuestados muestran un reducido consumo de alimentos precocinados ya que un 45,5 % de ellos no come todas las semanas estos productos y un 14,3% afirma no comer nunca. Un menor grupo representado por un 26% consume de 1 a 3 veces por semana, mientras que un 9,1 presenta un consumo que va de 4 a más de 6 veces a la semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Nunca	11	14,3	14,3	19,5
No todas las semanas	35	45,5	45,5	64,9
De 1 a 3 veces a la semana	20	26,0	26,0	90,9
4 a 6 veces a la semana	5	6,5	6,5	97,4
Más 6 veces a la semana	2	2,6	2,6	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 57: Pregunta 18.14 ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, Nuggets, completos...)?

3. 2. 4. l) Frecuencia en el Consumo de comida chatarra.

De la mano con los alimentos precocinados, continúa la pregunta **¿Con qué frecuencia comes comida chatarra, snacks, bolsitas de papas fritas, soufflés, ramitas, cheetos...?** Se muestra que los adolescentes tienen un muy alto consumo de este tipo de productos en su dieta, siendo representados por un 41,6% que dice que no los consume todas las semanas, un 32,5% consume estos alimentos de 1 a 3 veces por semana, un grupo de 15,4% indica un consumo que va desde 4 a más de 6 veces a la semana. Solo un 3,9% afirmó no comer nunca comida chatarra.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	5	6,5	6,5	6,5
Nunca	3	3,9	3,9	10,4
No todas las semanas	32	41,6	41,6	51,9
De 1 a 3 veces a la semana	25	32,5	32,5	84,4
4 a 6 veces a la semana	4	5,2	5,2	89,6
Más 6 veces a la semana	8	10,4	10,4	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 58: Pregunta 18.15 ¿Con qué frecuencia comes comida chatarra, snacks, bolsitas de papas fritas, soufflés, ramita, cheetos...?

3. 2. 4. m) Frecuencia en el Consumo de alimentos altos en azúcar.

La tabla que está a continuación, que hace referencia a la pregunta N°18.16 **¿con que frecuencia toma productos de pasteles (berlines, cup cakes...)?** Se puede apreciar que existe un consumo reducido de este tipo de alimento por parte de los adolescentes encuestados, ya que un 50,6% de ellos no consume estos alimentos todas las semanas y 14,3% no los consumen. Un 19,5% asevera consumir estos alimentos de 1 a 3 veces por semana, un 10,4 lo hace de 4 a más de 6 veces a la semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Nunca	11	14,3	14,3	19,5
No todas las semanas	39	50,6	50,6	70,1
De 1 a 3 veces a la semana	15	19,5	19,5	89,6
4 a 6 veces a la semana	3	3,9	3,9	93,5
Más 6 veces a la semana	5	6,5	6,5	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 59: Pregunta 18.16 ¿Con qué frecuencia toma productos de pasteles (berlines, cup cakes...)?

3. 2. 4. ñ) Frecuencia en el consumo de alcohol

Referente al consumo de bebidas alcohólicas, la pregunta **¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?** No existe un mayor consumo de alcohol por parte de estos adolescentes encuestados ya que un 84,4% de ellos afirmó no tomar nunca. Un 3,9 señala no tomar todas las semanas y otro 3,9% indica que lo hace de 1 a 3 veces a la semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	6	7,8	7,8	7,8
Nunca	65	84,4	84,4	92,2
No todas las semanas	3	3,9	3,9	96,1
De 1 a 3 veces a la semana	3	3,9	3,9	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 60: pregunta 18.17 ¿con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?

Continuando con el consumo de bebidas alcohólicas, la pregunta **N°18.18 ¿con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como ron, pisco...?** continua el patrón de la tabla anterior indicando que la gran mayoría representada por un 89,6% de los encuestados afirma no consumir nunca este tipo de productos, mientras que un 5,2 dice no hacerlo todas las semanas y un 1,3% dice hacerlo de 1 a 3 veces a la semana.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	3	3,9	3,9	3,9
Nunca	69	89,6	89,6	93,5
No todas las semanas	4	5,2	5,2	98,7
De 1 a 3 veces a la semana	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 61: Pregunta 18.18 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como ron, pisco...?

3. 2. 4. o) Frecuencia de asistencia a locales de comida rápida

Concluyendo la temática de frecuencia en tipos de alimentos, la pregunta **En los últimos 7 días, ¿cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (por ejemplo, Mcdonald's, Doggis, Pizza Hut, etc.)** la tabla expresa que hay poca frecuencia en general de visitas a locales de comida rápida dentro de los últimos 7 días, ya que un 49,9% asistió 0 veces a este tipo de locales, un 30% asistió una vez, sin embargo un 9,1% asistió de 2 a 3 veces, un 5,2 asistió de 4 a 6 veces y un 1,3 asistió 7 o más veces.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
0 veces	38	49,4	49,4	54,5
1 vez	23	29,9	29,9	84,4
2 a 3 veces	7	9,1	9,1	93,5
4 a 6 veces	4	5,2	5,2	98,7
7 o más veces	1	1,3	1,3	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 62: Pregunta 19. En los últimos 7 días, ¿Cuántas veces ha comido algo en u establecimiento de comida rápida? (Por ejemplo, McDonald's, Doggis, Pizza Hut, etc.)

3. 2. 5. Actividad física

A continuación, se presentarán los resultados con mayor relevancia, referentes a la categoría Actividad Física, donde a partir de las respuestas de los encuestados, fue posible conocer la actividad física que realizan habitualmente los encuestados, con respecto a sus desplazamientos, tiempo de trayecto, tiempos sedentes, frecuencia y tipos de actividad física.

3.2.5. a) Formas de trasladarse la escuela

En la tabla 63 se puede observar que del total de los estudiantes encuestados, ante la pregunta Habitualmente ¿Cómo vas a la escuela?, el 66,2% señala que habitualmente realiza el trayecto a su casa caminando, mientras tanto el 31,2% manifiesta que su forma de traslado hacia la escuela, lo realiza en auto, micro, moto o metro.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	2	2,6	2,6	2,6
Caminando	51	66,2	66,2	68,8
Micro, auto, moto, metro	24	31,2	31,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 63: Pregunta 20: Habitualmente ¿Cómo vas a la escuela?

3. 2. 5. b) Tiempo de traslado

Por otro lado, en respuesta a la pregunta **Si haces algún trayecto caminando a la escuela, ¿cuánto tiempo tardas?**, el 59,7%, afirma que tarda menos de 15 minutos, en tanto el 33,8% de los estudiantes que van a la escuela caminando, respondieron a la interrogante que tardaban más de 15 minutos en llegar.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	5	6,5	6,5	6,5
Menos de 15 minutos	46	59,7	59,7	66,2
Más de 15 minutos	26	33,8	33,8	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 64: Pregunta 21. Si haces algún trayecto caminando a la escuela, ¿Cuánto tiempo tarda?

3. 2. 5. c) Vuelta al hogar

Luego de analizar de qué manera los estudiantes van a la escuela y el tiempo que tardan en llegar a destino, a continuación, revisaremos la pregunta **Habitualmente ¿Cómo vuelves de la escuela?**, la cual según como señalaron los encuestados, arroja que el 70,1% regresa a su hogar caminando, mientras que al mismo tiempo el 22,1% lo hace en micro, auto, moto o metro y el 1,9% restante realiza el viaje de vuelta a su casa en bicicleta.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	5	6,4	6,4	6,5
Caminando	54	70,1	70,1	76,6
Micro, auto, moto, metro	17	22,1	22,1	98,7
Bicicleta	1	1,3	1,3	100
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 65: Pregunta 22. Habitualmente ¿Cómo vuelves de la escuela?

3. 2. 5. d) Frecuencia práctica de actividad física

En cuanto a la frecuencia de la actividad física de los alumnos encuestados, respondiendo a la pregunta **¿Cuántos días a la semana realizas actividad física? (incluyendo fines de semana)**, se arrojó que un 45,5% de los sujetos de estudio realizan actividad física 3 o más días por semana, mientras que un 40,3 afirma realizar actividad física 1 a 2 días, y el 14,3% no realiza actividad física ningún día.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ninguno	11	14,3	14,3	14,3
De 1 a 2 días	31	40,3	40,3	54,5
3 o más días	35	45,5	45,5	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 66: Pregunta 27. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física? (incluyendo fines de semana)

3. 2. 5. e) Tipo de actividad física

Con respecto al tipo de actividad física que realizan los estudiantes encuestados, ante la pregunta **Actividad que practica regularmente**, a lo que el 72% indicó que prefiere la actividad física y el deporte recreativo, por sobre las actividades vinculadas al fitness, que del total de los adolescentes obtuvo el 13% de las preferencias, y solamente el 2,6% realiza deporte competitivo.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responden	9	11,7	11,7	11,7
Deporte recreativo individual y colectivo	33	42,9	42,9	54,5
Actividad física recreativa	23	29,9	29,9	84,4
Actividades vinculadas al fitness	10	13,0	13,0	97,4
Deporte competitivo	2	2,6	2,6	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 67: Pregunta 28. Actividad que practica regularmente.

En base a la percepción personal de cada adolescente encuestado, se realizó la pregunta **¿Cómo te consideras respecto a tu actividad física habitual?**, ante la cual un 49.4% afirma ser igual de activo que la mayoría de los jóvenes de su edad, el 24,7% considera que es más activo que los adolescentes, y el 20,8% considera personalmente que es menos activo que la mayoría de los chicos de su edad, reconociendo practicar un bajo nivel de actividad física.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Menos activo que la mayoría de los chicos de mi edad	16	20,8	20,8	26,0
Igual de activo que la mayoría de los chicos de mi edad	38	49,4	49,4	75,3
Más activo que la mayoría de los chicos de mi edad	19	24,7	24,7	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 68: Pregunta 30. ¿Cómo te consideras respecto a tu actividad física habitual?

3. 2. 6. Tiempo de uso de aparatos tecnológicos dirigidos al ocio

A continuación, serán analizados los datos con respecto al tiempo sedente de los estudiantes consultados, con respecto al uso habitual de diferentes aparatos de multimedia, durante la semana, como también los fines de semana.

3. 2. 6. a) Uso de televisión/video/DVD al día

Siguiendo la línea de lo señalado anteriormente, en la siguiente tabla se responde a la pregunta **¿Cuánto tiempo sueles ver televisión/video/DVD al día durante la semana?** El 39% de los estudiantes respondieron que ante el uso de los aparatos de multimedia señalados en la pregunta, permanecen menos de una hora al día sedentes, mientras que el 31,2% declara un tiempo de más de tres horas al día, en tanto un 19,5% de los encuestados 1 a 3 horas al día, y solamente un 5,2% afirma que una nada en absoluto.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Nada en absoluto	4	5,2	5,2	10,4
Menos de 1 hora al día	30	39,0	39,0	49,4
De 1 a 3 horas al día	15	19,5	19,5	68,8
Más de 3 horas al día	24	31,2	31,2	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 69: Pregunta 25.1. ¿Cuánto tiempo sueles ver televisión/video/DVD al día? Entre semana.

3. 1. 6. b) Uso de televisión/video/DVD los fines de semana

Siguiendo la línea del tópico del tiempo sedente, y bajo la pregunta **¿Cuánto tiempo sueles ver televisión/video/DVD al día? (Sábado/domingo)**, 69 de un total de 77 adolescentes dicen hacer uso de la televisión, de los cuales un 42,9% señala hacerlo durante más de tres horas al día, un 26% de 1 a 3 horas al día, un 20,8% utiliza durante menos de una hora y del total de los adolescentes encuestados, el 3,9% no la usa en absoluto.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	5	6,5	6,5	6,5
Nada en absoluto	3	3,9	3,9	10,4
Menos de 1 hora al día	16	20,8	20,8	31,2
De 1 a 3 horas al día	20	26,0	26,0	57,1
Más de 3 horas al día	33	42,9	42,9	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 70: Pregunta 25.2. ¿Cuánto tiempo sueles ver televisión/video/DVD al día? (sábado/Domingo)

3. 1. 6. c) Uso de consolas o computadores al día

Continuando el análisis del tiempo sedente, al aplicar la pregunta **¿Cuánto tiempo sueles jugar con la consola (play station/Xbox), y el computador para chatear o jugar? (entre semana)**, del 100% de los encuestados, el 66,3% declara hacer uso de los videojuegos. De los usuarios de las consolas, el 28,1% hace uso de estas por más de una hora al día, en tanto, el 22,6% no hace uso en absoluto de ellas.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	4	5,2	5,2	5,2
Nada en absoluto	22	28,6	28,6	33,8
Menos de 1 hora al día	14	18,2	18,2	51,9
De 1 a 3 horas al día	20	26,0	26,0	77,9
Más de 3 horas al día	17	22,1	22,1	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 71: Pregunta 26.1. ¿Cuánto tiempo sueles jugar con la consola (play station, Xbox), y el computador para chatear o jugar? (entre semana).

3. 1. 6. d) Uso de consolas o computadores los fines de semana

Finalizando con el análisis del tiempo sedente, ante la pregunta **¿Cuánto tiempo sueles jugar con la consola (play station/Xbox), y el computador para chatear o jugar? (Sábado/Domingo)**, de los 77 encuestados, 50 afirman hacer uso de las consolas de video juegos los días sábado y domingo, sin embargo, del total de los encuestados 21 no hacen uso en absoluto de estas. De los usuarios de las consolas, 50,7% las utiliza durante más de una hora y solamente el 14,3% durante menos de una hora.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	6	7,8	7,8	7,8
Nada en absoluto	21	27,3	27,3	35,1
Menos de 1 hora al día	11	14,3	14,3	49,4
De 1 a 3 horas al día	11	14,3	14,3	63,6
Más de 3 horas al día	28	36,4	36,4	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla72: Pregunta 26.2. ¿Cuánto tiempo sueles jugar con la consola (play station/Xbox), y el computador para chatear o jugar?

Respecto a la **pregunta N°16 ¿Sueles ver televisión mientras comes?** Es posible observar que el 89,6%, es decir, la gran mayoría de ellos afirma ver televisión mientras come, solo un 10,4% señaló no ver televisión en horas de comida.

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	69	89,6	89,6	89,6
No	8	10,4	10,4	100,0
TOTAL	77	100,0	100,0	

Tabla 73: pregunta16. ¿Sueles ver televisión mientras comes?

3.3. ANÁLISIS COMPARATIVO DE DATOS PARA PADRES E HIJOS

Luego de realizar el análisis parcelado de los datos en cuanto a Padres e Hijos, se procede a realizar las comparaciones de dicha información a través de gráficos para lograr las respectivas respuestas los objetivos planteados en capítulos anteriores.

Para continuar con la misma lógica de los apartados anteriores, se categorizan bajo los mismos títulos.

3.3.1. Momentos de Alimentación

Se puede apreciar que el hábito del desayuno en los padres es mayor al registrado con respecto a los adolescentes, con un 89,6% por sobre un 72,7%, respectivamente. En tanto, en la once se presentan cifras muy cercanas para ambos casos con una diferencia de 5,2% a favor de los hijos. Así mismo, en cuanto a la cena se puede observar un bajo porcentaje de valoración de este momento por parte de los padres, registrando solo un 26%, mientras tanto los hijos doblan estos datos llegando a 51,9%.

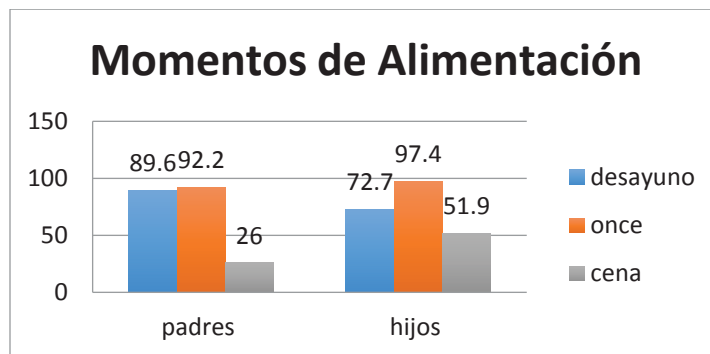


Gráfico 1: Comparación Momentos de alimentación entre padres e hijos

3.3.2. Consumo de lácteos

A partir del siguiente gráfico, se registra que el 67,6% de los hijos consumen una mayor cantidad de lácteos que sus padres, realizando este hábito de 1 o 3 veces al día. En cambio, el 33,8% de los padres declara no ingerir estos alimentos a diario o nunca.

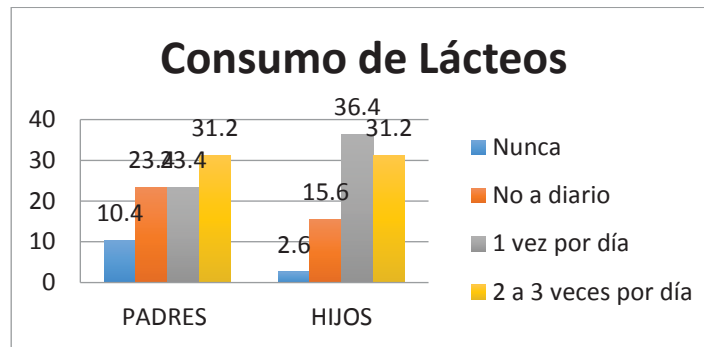


Gráfico 2: Comparación Consumo de lácteos entre padres e hijos

3.3.3. Consumo de pan

Con respecto a la ingesta diaria de pan, en ambos casos se evidencian altos porcentajes de consumo en el rango de 2 a más veces al día, explicitando resultados de 63,9% en los padres y el 68,9% en los hijos.

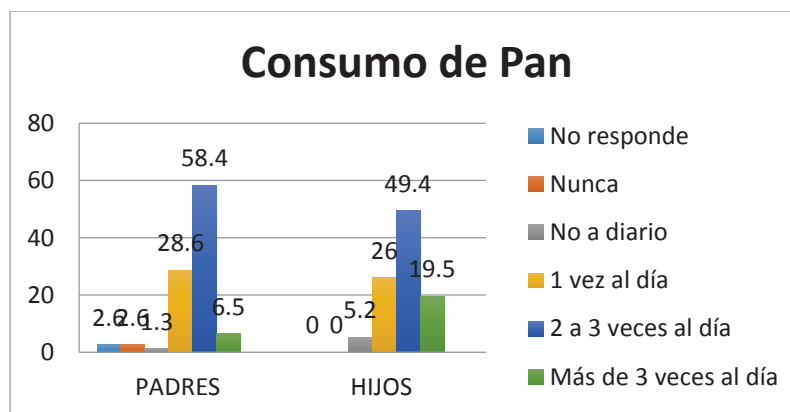


Gráfico 3: Comparación Consumo de pan entre padres e hijos

3.3.4. Consumo de carbohidratos

En esta parte los carbohidratos corresponden a pastas, arroz y papas. El 83,1% de los padres evidencian consumirlos 2 a más veces al día, sin embargo el 52% de los hijos afirma no ingerir o hacerlo solo una vez al día.

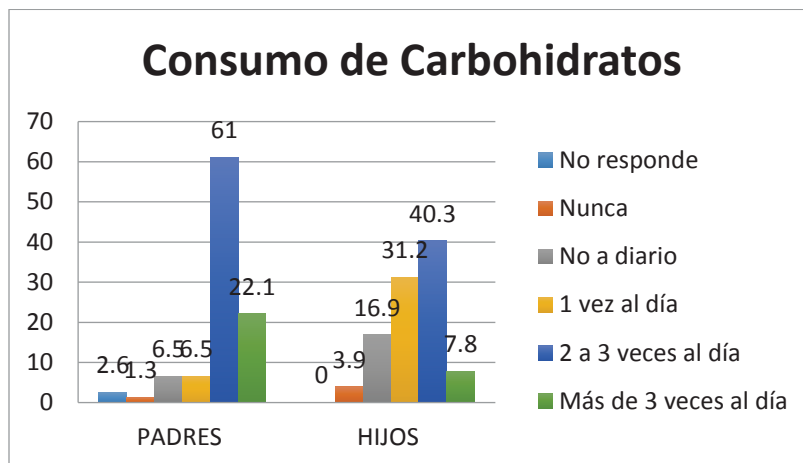


Gráfico 4: Comparación Consumo de carbohidratos entre padres e hijos

3.3.5. Consumo de frutas y verduras

A partir de la recolección de datos, las evidencias demuestran que la tendencia tanto para padres como para sus hijos señalan consumir al menos una fruta o verdura al día, predominando en esta categoría los primeros. De la misma forma, se observa que a medida que aumenta la porción de vegetales diarios, disminuye la cantidad de veces que se consume. A su vez, el 62,4% de los hijos declara no ingerir frutas diariamente o ingerir una vez al día, mientras que el 68,9% de los padres indican que lo hacen entre 1 a 3 veces por día. Con respecto a los vegetales, a modo de comparación, el 87,1% de los padres registra consumir verduras entre 1 a 3 veces al día, en contraste con los hijos quienes en un porcentaje del 54,3% afirma no consumirlos o realizarlo solo una vez al día. Otra información que cobra relevancia dentro del gráfico, hace alusión a la categoría de nunca consumir vegetales para los hijos, viéndose reflejado en un 6,5% de ellos.

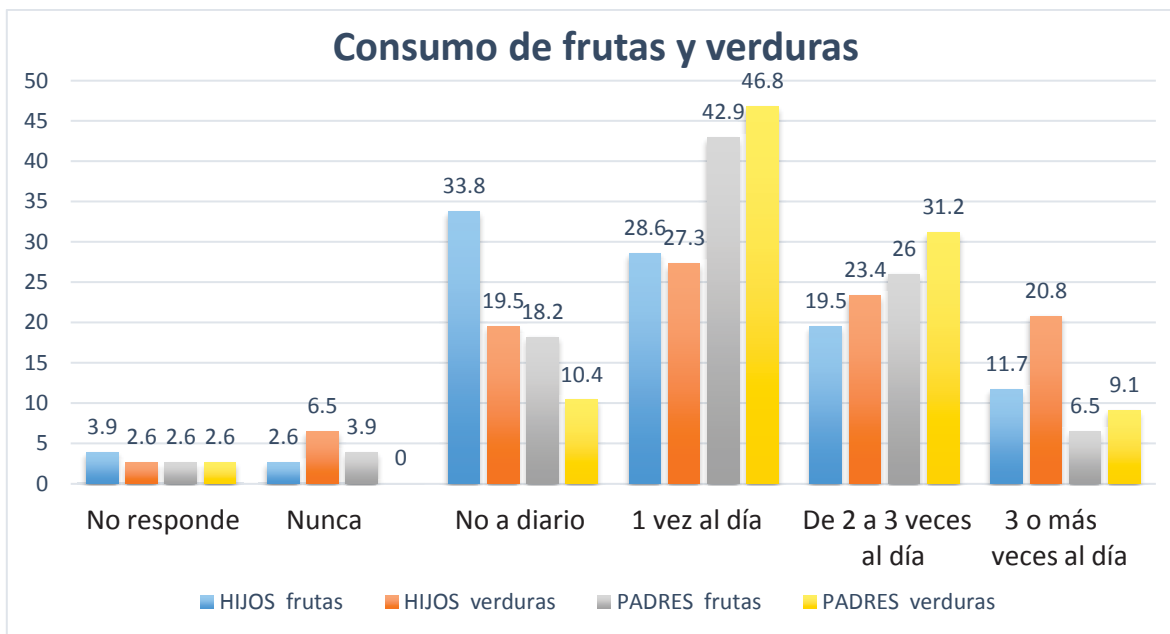


Gráfico 5: Comparación Consumo de frutas y verduras entre padres e hijos

3.3.6. Consumo de carnes rojas y blancas

Desde la categoría de carnes rojas, es apreciable tanto para padres como hijos que presentan una regularidad de 2 a 4 veces de consumo semanal, asegurando un 61% de padres y un 41,6% para los alumnos este hábito. Continuando con las carnes rojas, se puede observar que hay un consumo mayor en el caso de padres, registrando un 64,9% en la ingesta de dos a más veces a la semana, mientras que el 49,4% de los hijos reconocen consumirlas no todas a una vez por semana. En general, los valores resultantes para carnes blancas en ambos casos, son similares y no presentan mayores variabilidades.

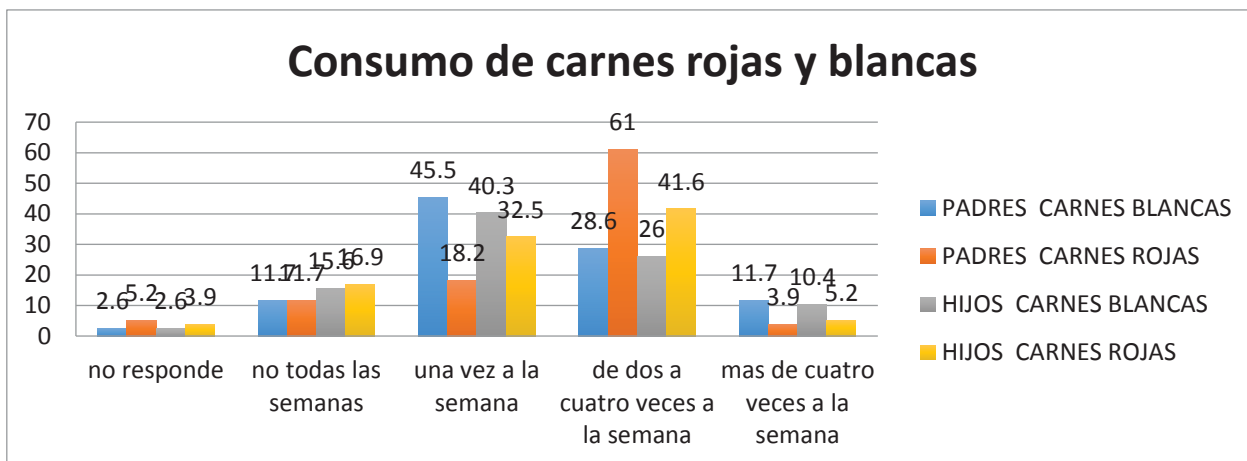


Gráfico 6: Comparación Consumo de carnes rojas y blancas entre padres e hijos

3.3.7. Consumo de grasas y embutidos

En el análisis pertinente al consumo de grasas y embutidos, se considera con respecto a los valores para padres que la ingesta de este tipo de alimentos aumenta gradualmente en relación a sus hijos, ya que el 75,4% declaran consumirlos de 1 a 6 veces por semana. En contraste, sus hijos dominan en cuanto al consumo de 3 o menos veces por semana, adquiriendo datos equivalentes al 67.6% del total de encuestados.

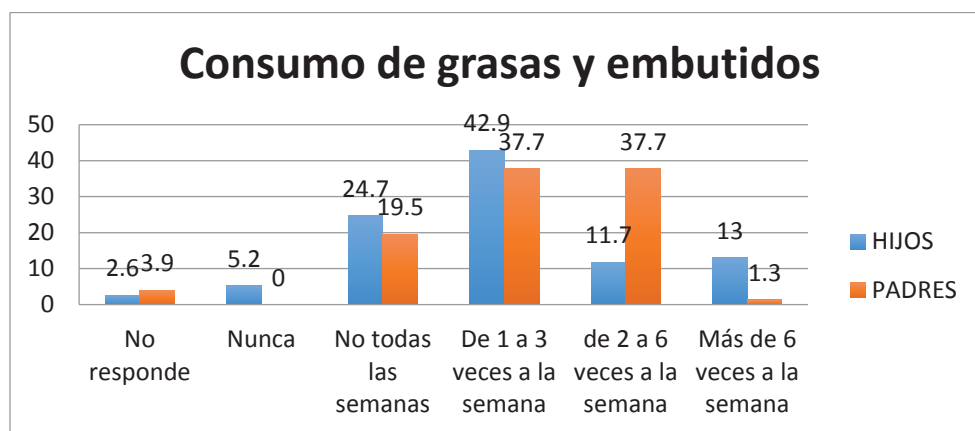


Gráfico 7: Comparación Consumo de grasas y embutidos entre padres e hijos

3.3.8. Consumo de refrescos azucarados

A partir de la información recaudada en los distintos establecimientos educacionales municipales, se demuestra que la mayoría de los hijos y sus tutores responsables consumen refrescos azucarados mayormente de 1 a 3 veces a la semana, siendo los porcentajes equivalentes al 33,8% y 42,9%. Asimismo, es relevante mencionar que aproximadamente un cuarto de los hijos especifican consumir estas bebidas más de 6 veces a la semana, así como también el 19,5% del total de sus padres encuestados señalan beberlos entre 2 a 6 veces en el mismo periodo.

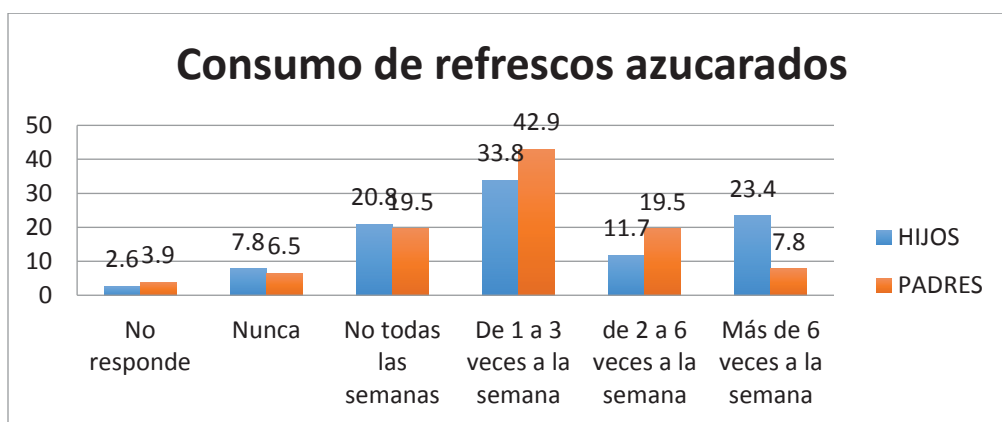


Gráfico 8: Comparación Consumo de refrescos azucarados padres e hijos

3.3.9. Consumo de alimentos precocinados y chatarra

A partir de la ingesta de los alimentos precocinados y comida chatarra se hace claro que tanto padres como alumnos afirman no comerlos todas las semanas, obteniendo importantes cifras apreciables en el gráfico. Sin embargo, la frecuencia que le sigue aboga a que los sujetos ingieren este tipo de alimentos de 1 a 3 veces a la semana, arrojado porcentajes iguales a 26% y 28,6% en cuanto a precocinados para hijos y padres, respectivamente. Además, los padres se sitúan por encima de los alumnos en la opción de consumir precocinados más de 6 veces a la semana con un 9,1% frente a un 2,6%; no así en la chatarra, en donde los alumnos predominan absolutamente con un 10,4%.

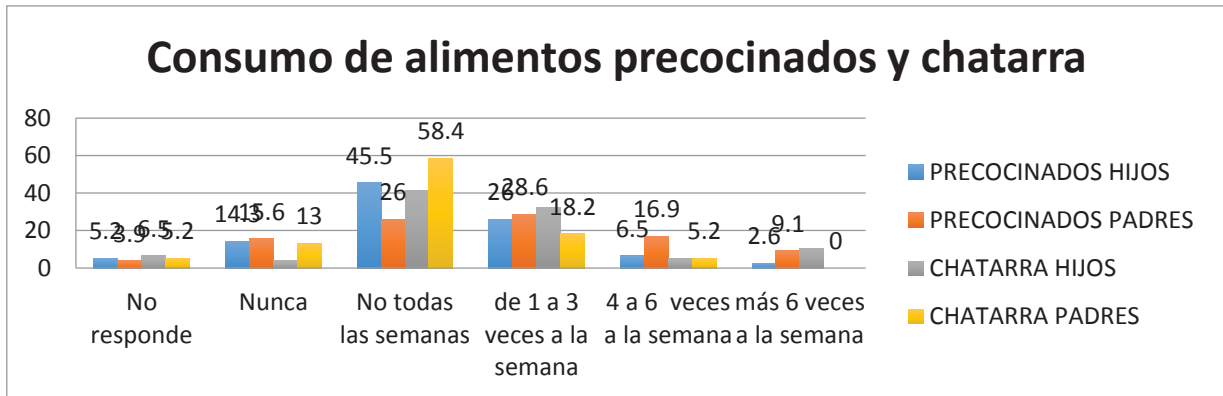


Gráfico 9: Comparación Consumo de alimentos precocinados y chatarra padres e hijos

3.3.10. Consumo de alimentos altos en azúcar

En cuanto a los alimentos altos en azúcar, se pueden identificar comidas como cup cakes, tortas, berlinas, entre otros. Se puede observar en el gráfico que los padres registran una ingesta mayor que los hijos, considerando que un 29,9% de los primeros afirma consumirlos 1 o más veces a la semana, en comparación con un 16,9% de los hijos registrado en este mismo rango. A su vez, el 77,9% de los padres testifica no incluirlos en su dieta o comerlos no todas las semanas, mientras que en el mismo caso, se obtuvo que un 64,9% de los hijos registran esta conducta. Complementando la información anterior, los datos arrojan que 3 hijos en la categoría consumir alimentos altos en azúcar de 4 a 6 veces a la semana aseguran este hábito, mientras que ningún adulto responsable de ellos lo confirma. En contraste a lo preliminarmente mencionado, el 6,5% y el 1,3% de los padres e hijos, respectivamente, los consumen más de 6 veces a la semana.

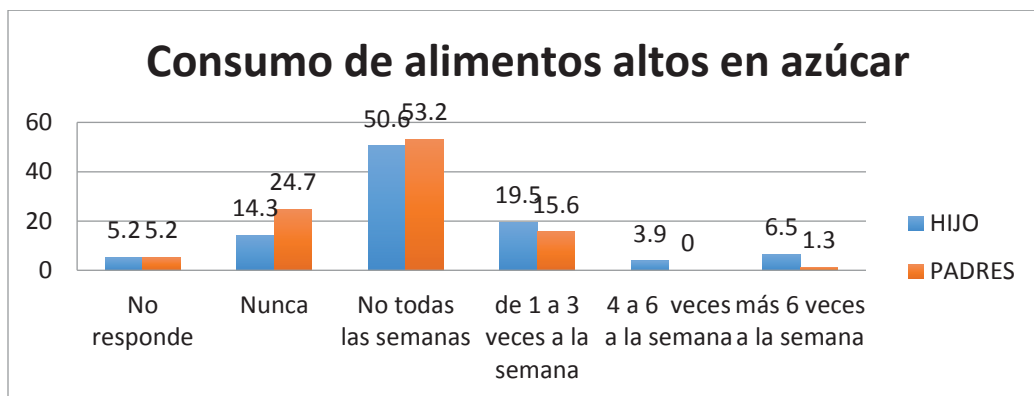


Gráfico 10: Comparación Consumo de alimentos altos en azúcar padres e hijos

3.3.11. Visitas a locales de comida rápida

Desde el gráfico se desprende que la gran mayoría de padres e hijos no asisten regularmente a locales de comida rápida para consumir sus productos, reflejando dígitos iguales a 64,9% y 49,4%, respectivamente. De la misma forma, existe una curva decreciente a medida que aumentan la frecuencia de asistencia a dichos locales.

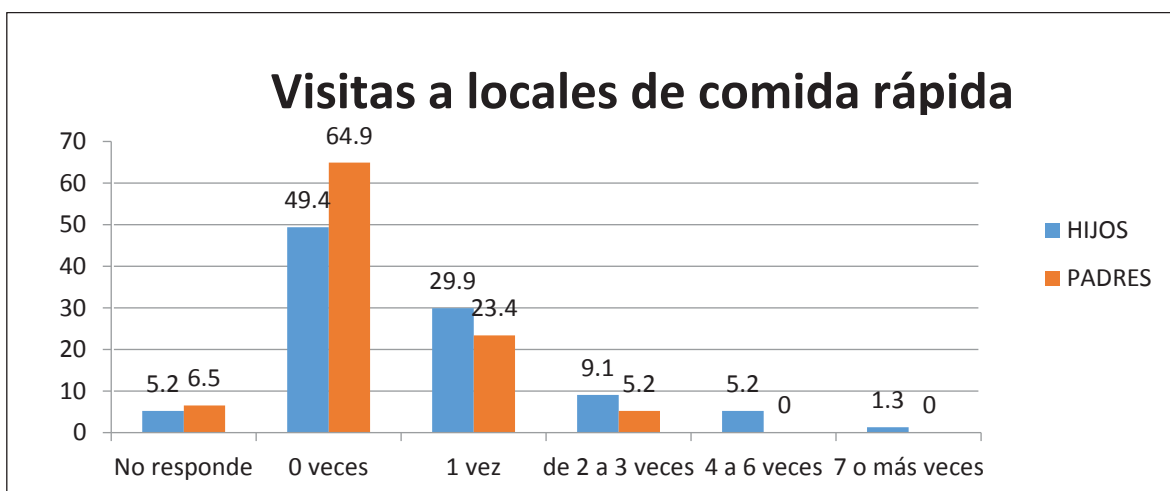


Gráfico 11: Comparación Visitas a locales de comida rápida entre padres e hijos

3.3.12. Desplazamiento a la escuela y al trabajo

El siguiente gráfico demuestra las preferencias de desplazamiento hacia la escuela en el caso de los hijos y al trabajo correspondiente a los padres. En esta línea y observando los resultados, se rescata que los hijos optan por caminar hacia su destino, registrando un 66,2% de preferencias, mientras que el 39% de los padres prefieren hacerlo en vehículos motorizados o mediante el transporte público.

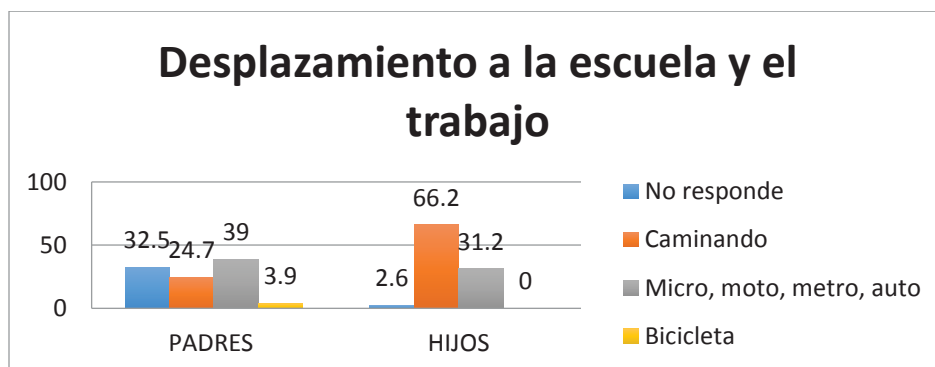


Gráfico 12: Comparación de desplazamiento entre padres e hijos

3.3.13. Tiempo de traslado a la escuela o trabajo

Siguiendo con lo anterior, en el presente gráfico se demuestran la diferencia en función del tiempo con respecto al mismo tramo anterior. En base a esto, se puede decir que la mayoría de los padres indican que el tiempo de traslado es mayor a 15 minutos con un 40,3% del total de ellos, en cambio, los hijos aseguran que el tiempo que demoran en llegar a la escuela es menor a 15 minutos, registrando un 59,7% de las preferencias. Por lo que, tomando en cuenta estos datos, son los padres quienes demoran más tiempo en llegar a su destino.

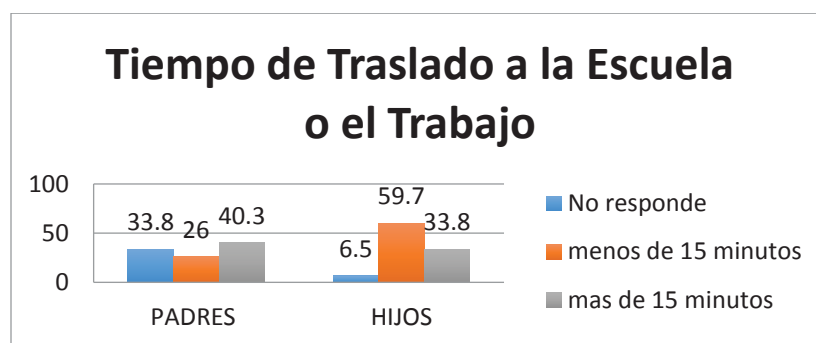


Gráfico 13: Comparación Tiempo de traslado entre padres e hijos

3.3.14. Tiempo de traslado de regreso al hogar

En concordancia con el datos correspondiente al traslado hacia la escuela o trabajo, se analizará en este gráfico el medio por el cual regresan a sus hogares. Los resultados de ambos gráficos concuerdan en sus preferencias, registrándose un 44,2% en el caso de los padres, quienes aseguran regresar a su casa en vehículo motorizado o transporte público, a su vez 70,1% de los hijos aseguran regresar caminando, por lo tanto, se puede asegurar que la preferencia de traslado tanto hacia escuela o trabajo, como hacia los hogares es en ambos casos el mismo, respectivamente.

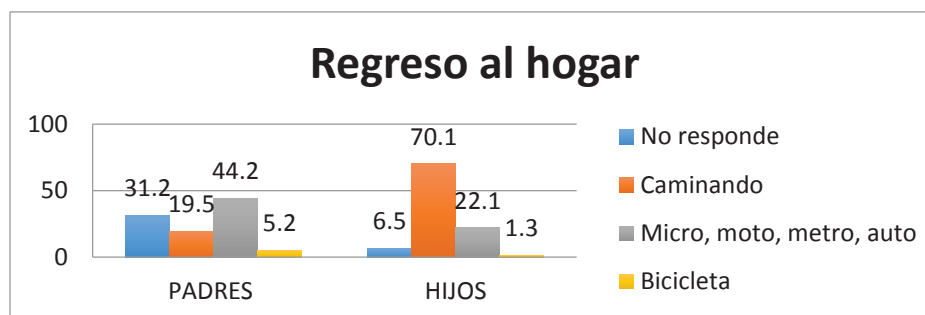


Gráfico 14: Comparación Regreso al hogar entre padres e hijos

3.3.15. Frecuencia de práctica de actividad física

A través de las respuestas arrojadas por los cuestionarios de padres e hijos se refleja la frecuencia de práctica de actividad física para ambos casos. Uno de los análisis medulares en cuanto nuestro proceso de investigación aboga principalmente a lo tratado por el siguiente gráfico. A partir de éste a nivel macro se observa una relación inversamente proporcional entre padres e hijos, es decir, mientras más es la frecuencia de su práctica, disminuye el porcentaje para los padres (57,1%) y, por parte de los hijos, aumenta (45,5%). Además, también es relevante el hecho de que esta última cifra para los progenitores es alarmante, ya que el 57,1% de ellos no realiza ningún tipo de actividad física, en contraste al 9,1% de ellos –correspondiente a 7 padres en datos concretos- que dedica 3 o más días para ello. Asimismo, los dígitos para los alumnos en esta misma categoría de respuesta indica que casi el 50% del total de los adolescentes encuestados si destina su tiempo para ello.

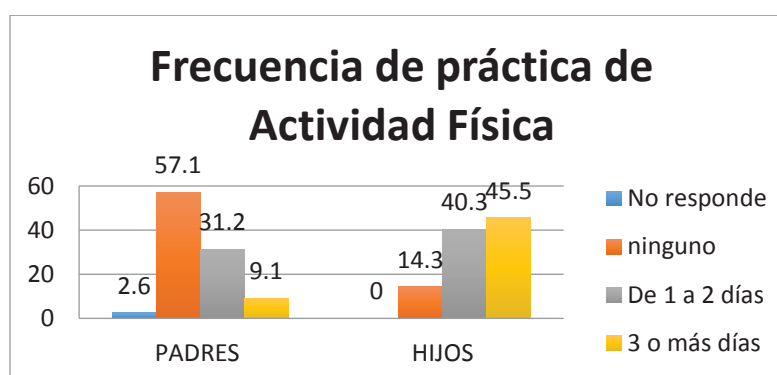


Gráfico 15: Comparación Frecuencia de actividad física entre padres e hijos

CAPÍTULO IV
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados de este estudio indican que, con respecto a los momentos de alimentación, es decir instancias en las que adultos y adolescentes consumen alimentos (desayuno, colación, almuerzo, once y cena); se puede apreciar una baja valoración del momento “cena”, esto en comparación con los momentos “desayuno” y la “once”, en donde solo un 26% y un 51,9% respectivamente, afirma que no deja de lado esta comida en su dieta, lo cual está en concordancia con el estudio de Araya y Atalah (2002), quienes en su estudio registraron este mismo comportamiento. A su vez, Salinas et al. (2012), coincide en su investigación que la cena es el momento de alimentación más desvalorado por las familias, siendo reemplazado comúnmente por el té o la once. Por otro lado, considerando el lugar donde se consuman estas comidas, los resultados revelan que los padres afirman preferir el hogar para efectuar sus comidas diarias, particularidad que concuerda con el estudio de Arnaiz (2010), quien, en su estudio, registró que el hogar continúa siendo el lugar donde se realizan la mayor parte de las comidas. Siguiendo esta línea, referido a los hijos, se observa que la mayoría de ellos, es decir un 58%, a diferencia de los padres, realizan su almuerzo mayormente en la escuela, resultados que se contraponen con los obtenidos en el estudio de Martínez-Mateo et al (2009), donde en sus derivaciones reconoce que el 53% de los escolares prefieren almorzar en sus casas. Sin embargo, estos datos no son significativamente contrapuestos ni suficientes para inferir donde comen comúnmente los adolescentes. Ante esto, Cabianca et al. (2015) señala en su investigación que el 85% de los escolares, almuerzan en el colegio, lo que puede dar a entender que la mayor parte de las veces los escolares efectúan su merienda en su escuela. Por otro lado, considerando el tiempo que ocupan para desayunar, los resultados de este estudio indican que el 55,9% de los adolescentes afirman hacerlo entre menos de 5 minutos y en un máximo de 10 minutos, contraponiéndose con los resultados obtenidos por Carrillo et al. (2013), quien reconoció en su investigación que la media de duración de desayuno en escolares era de 9 minutos y 18 segundos. En complemento, Fernández (2013) concluye en su estudio que, al 77,8% de los escolares le toma menos de 15 minutos este momento de la alimentación. Cabe mencionar la importancia que tienen los nutrientes para el organismo de las personas, ya que según Pollitt (1995) es una de las comidas más importantes del día, siendo que estos aportan el 25% del total necesario para el organismo diariamente.

Siguiendo lo anterior, con respecto al consumo de lácteos, los adolescentes de los establecimientos municipales participantes de este estudio, dan cuenta de una ingesta menos elevada que sus padres o tutores, esto en comparación con los resultados de Salinas et al. (2012), donde son los hijos los que presentan mayormente este hábito en comparación con sus padres, registrando que un 67,6% de los hijos realizan este hábito de 1 o 3 veces al día, en cambio, el 33,8% de los padres declara no ingerir estos alimentos a diario o nunca, siendo que en este mismo comportamiento los alumnos registran considerablemente menos porcentaje (18,2%). En cuanto a los alimentos dañinos como embutidos, alimentos altos en azúcares y chatarra, tanto padres e hijos presentan resultados relativamente similares en la ingesta de estos alimentos, en donde predomina el consumo ocasional referido a que no consumen este tipo de alimentos todas las semanas, pudiendo relacionar las dietas y hábitos en ambos casos, tal y como sucede en el estudio de López-Alvarenga (2007), el cual en su investigación, utilizando criterios alimenticios parecidos a los referidos en esta investigación, obtuvo que los resultados de relación entre dietas era moderadamente asociado.

En cuanto a los resultados sobre la dimensión de la actividad física, haciendo referencia al desplazamiento que se genera hacia el establecimiento escolar o espacio laboral; podemos apreciar que los hijos realizan el viaje ida y vuelta a los centros educativos de una manera más activa que los padres referente a su desplazamiento al trabajo, ya que sobre los resultados entregados se afirma que el 66,2% de los alumnos realizan este trayecto a pie o mediante el uso de bicicletas y un 31,2% lo realizaba en algún vehículo motorizado. Estos datos presentan similitudes con los entregados por Rodríguez-Lopez et al (2013) que contemplan desplazamientos activos (caminar, usos de bicicletas) siendo estos un 62,4% del total de los encuestados, y en cuanto al transporte pasivo o mecánico (autos, buses) que se menciona, también hay similitudes de los resultados, mostrando un 37,6% que se desplaza usando estos medios; mientras que a su vez, Chillón (2008) en su estudio sobre la importancia del desplazamiento activo al colegio, en la salud de los escolares españoles, hace mención a que un 64,3% del total de la muestra realiza un desplazamiento activo caminando hacia el colegio y un 32% realiza el trayecto usando algún medio motorizado. Además, la gran mayoría menciona que el trayecto utilizado cuando acude al colegio y vuelve de este, es de menos de 15 minutos, aludiendo a que los establecimientos educacionales se puede encontrar cercanos al hogar de los jóvenes. En cuanto al desplazamiento que demuestran los padres o

tutores frente a los hijos, podemos determinar que existe una prevalencia por el transporte pasivo hacia sus espacios de trabajo, en donde existe una concordancia con los estudios de Rodríguez-Lopez et al (2013) el cual menciona que la mayoría de los padres encuestados en su estudio realiza el tramo hogar-trabajo mediante algún transporte mecánico. Por esta razón, se puede mencionar que el espacio laboral se encuentra más distantes de sus hogares en comparación a los establecimientos educacionales de sus hijos. Además, en este aspecto en específico, se puede señalar que en cuanto a la diferencia de desplazamientos, los niños frente a los padres o tutores, demuestran ser más activos físicamente al momento de desplazarse hacia sus respectivos lugares de trabajo o escuelas.

Con respecto a la frecuencia de actividad física por parte de los alumnos, podemos determinar que, según los resultados, un 85,8% del total de los encuestados realizan actividad física entre una a tres o más veces a la semana. Estos estudios concuerdan con la Encuesta Nacional de Salud de España (2006) en los cuales menciona que un 80,4% de los jóvenes entre 0 a 15 años de edad realizan alguna actividad física en sus tiempos libres. Así mismo, existe una similitud con el estudio realizado en España (2012) sobre la “Influencia de los hábitos de alimentación y Actividad Física de los padres y madres en sus hijos/as adolescentes”, en donde un alto porcentaje de los niños encuestados afirman realizar entre una a tres o más días a la semana actividad física. Por otro lado, un 40,3% de los padres realiza entre una a más de tres veces por semana. Con respecto a la baja participación de padres en cuanto a la actividad física, podemos señalar que existe una concordancia con los resultados de Ángel M. et al. (2005) que demuestra que los padres, siendo un 62%, afirman no realizar alguna actividad. Además, siguiendo con el mismo estudio, podemos señalar que los padres, en cuanto a la percepción que tienen con respecto a la actividad física que realiza sus hijas, se puede observar que un 64,4% testifican que sus hijas realizan alguna actividad física fuera del horario escolar y, además, que un 55,2% de los padres encuestados certifican que sus hijas realizan dos veces a la semana ejercicio físico intenso, coincidiendo con nuestros resultados en cuanto a la frecuencia de practica de actividad física. Sin embargo, en cuanto a estudio de “La influencia de los hábitos de alimentación y ejercicio físico de los padres en relación a sus hijos adolescentes” realizado por Servicio de Salud por el Observatorio de la Salud (2012) en España, se pueden observar datos contrarios a los

entregados, ya que se menciona que los padres realizan entre una a tres o más veces a la semana alguna actividad física, siendo un total de 68,3% de los encuestados. Esto último se considera relevante debido a que podemos identificar una gran diferencia con respecto a las culturas o políticas de otros países. Por otra parte, con respecto al estudio de Montil et al. (2005) se puede mencionar que la mayoría de los jóvenes realizan alguna actividad física 5 veces a la semana, encontrándose similitudes con los resultados de nuestro estudio sobre la práctica de actividad física durante una a más de tres veces por semana. Sin embargo, mediante el cuestionario, solo acudimos a la frecuencia que tiene el joven con la práctica de actividad física y no al tiempo que le dedica a cada sesión.

En cuanto a los usos de nuevas tecnologías, podemos determinar que entre padres e hijos existe una marcada diferencia entre la frecuencia de uso de estos objetos destinados al ocio. De esto se desprenden los resultados más relevantes como el uso de consolas, computadores y televisión que el niño ocupa con mayor frecuencia considerando estar entre una a más de tres horas usando estos aparatos de lunes a viernes, aumentando los fines de semana a más de tres horas; en comparación a los padres, los cuales usan con mayor frecuencia los aparatos como los DVD o televisores, arrojan una frecuencia entre una a más de tres horas al día al igual que joven. Además de mencionar, mayormente, que no usan aparatos como consolas durante los días de la semana y fines de semana. Existen similitudes con respecto a resultados específicos del estudio mencionado anteriormente, de “Influencia de los hábitos de alimentación y Actividad Física de los padres y madres en sus hijos/as adolescentes”, ya que se demuestra que ambos, tanto padres como hijos, mencionan ver televisión entre una a tres horas diarias los días de semana, aumentando el uso de estos los fines de semana. Además, con respecto a la frecuencia de aparatos tecnológicos, en el estudio sobre “hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres” realizado por el Observatorio de la Seguridad de la Información (2009), señala que los jóvenes frecuentan utilizar internet todos los días, usar aparatos tecnológicos como celulares de manera frecuente y que además les gusta más que utilizar otros aparatos tecnológicos, y, con respecto al uso de computadores para videojuegos ya sea en línea o no, los niños afirmaron usarlos entre dos a tres veces por semana.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones relacionadas a los tres objetivos específicos preliminarmente planteados, los cuales abogan principalmente a los hábitos de actividad física, alimentación y comparación entre estas dos temáticas tanto para padres o tutores responsables y adolescentes de séptimo y octavo básico pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

A partir del objetivo específico número 1, el cual sugiere “Identificar los hábitos de actividad física y alimentación de padres o tutores responsables pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota”, se puede concluir que los padres frecuentan realizar dentro de su semana actividades físicas vinculadas en su mayoría a actividades físicas recreativas, entre las cuales se encuentran caminar, correr y actividades en la naturaleza (como senderismo o andar en bicicleta). Se puede apreciar que la realización de este tipo de actividades señaladas en el renglón anterior está vinculado estrechamente a moverse a sus respectivos trabajos o, en su defecto, por recreación. Asimismo, se puede evidenciar que los padres o tutores responsables declaran trasladarse a través de vehículos motorizados a sus respectivos trabajos, por lo que la frecuencia y los tiempos destinados a la práctica de actividad física relacionados al transporte activo se ven disminuidos.

Con respecto al objetivo específico número 2, “Identificar los hábitos de actividad física y alimentación de adolescentes de séptimo y octavo básico, pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota”, se presentan las siguientes conclusiones. La mayoría de ellos sostienen que se trasladan a su establecimiento educativo caminando. Sin embargo, éstos también responden que su tiempo de desplazamiento es menor a 15 minutos, tiempo que la bibliografía anteriormente expuesta sugiere no ser el suficiente para su edad como para obtener beneficios en su salud.

Así mismo, predominan los adolescentes que se declaran más activos que sedentes, indicando que dentro de sus actividades físicas preferidas se encuentran los deportes recreativos colectivos o individuales y las actividades recreativas, tales como fútbol, baby fútbol, baloncesto, tenis, vóley, hockey, balónmano, ejercicios gimnásticos (como realizar abdominales, flexiones, pesas o andar en cinta), gimnasia, zumba y baile entretenido. Dentro de los registros de datos se hace claro que estas actividades las realizan uno o más días a la semana, cumpliendo con las recomendaciones entregadas por la bibliografía pertinente al tema.

Para el objetivo específico número 3, el cual explicita “Comparar los hábitos de actividad física y alimentación de los padres o tutores responsables con los hábitos de actividad física y alimentación de adolescentes de séptimo y octavo básico, pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota”, se puede concluir que para los padres o tutores responsables los tipos de alimentos preferidos abarcan los lácteos, el pan, las carnes rojas por sobre las blancas, alimentos ricos en carbohidratos (fideos, arroz, papas), frutas, grasas y embutidos y refrescos azucarados. Lo anterior refleja que los tipos de comestibles que los padres optan por consumir presentan un alto contenido calórico, lo que sumado a una baja frecuencia de actividad física semanal podría desembocar en serios problemas para la salud a corto y a largo plazo. Es por lo anterior que se puede evidenciar que no existe una conducta adquirida con respecto a la alimentación y práctica regular de actividad física en este grupo. Por otra parte, con respecto a los tipos de alimentos preferidos por los adolescentes, se destacan los lácteos, el pan, alimentos ricos en carbohidratos, carnes tanto rojas como blancas por igual, grasas y embutidos. Sin embargo, los jóvenes frecuentan la actividad física dentro de su semana en mayor medida, por lo que las consecuencias negativas adquiridas por ingerir alimentos hipercalóricos no se harían tan presentes como en sus padres.

Al relacionar los hábitos alimenticios entre padres y e hijos, se esclarece que ambos grupos presentan tendencias similares en cuanto a los tipos de alimentos. Es por esto que se infiere que los primeramente mencionados influyen en las conductas alimentarias de los segundos, inculcando así su cultura alimenticia a sus descendientes.

Con respecto a las actividades sedentes, las cuales se centran en el uso de televisión, videos o DVD's, así como también consolas de videojuegos y computadores entre semana y fin de semana, se hace presente para los jóvenes que en su amplia mayoría utilizan estos aparatos durante los todos días de la semana. En cambio, para sus padres, se aprecia un valor significativo reflejado principalmente en el uso de televisión, videos o DVD's, pero solamente entre semana. Desde lo señalado anteriormente se desprende nuevamente la idea de que tanto padres como sus hijos utilizan su tiempo cotidiano en actividades de carácter sedente.

A raíz de lo anterior, se presentan las proyecciones que podrían llegar a tener esta investigación. El contenido dentro de estas proyecciones radican netamente en la propuesta de promover programas y charlas en concordancia con los hábitos tanto de alimentación como de actividad física, en las cuales se instruya a padres, hijos y a la comunidad en general en pos de la salud y, en consecución, la calidad de vida.

Finalmente, con respecto a la actividad física tanto de padres como para sus hijos, se hace necesario gestionar mayores opciones de actividades deportivas y recreativas promovidas tanto por el gobierno como la comunidad para los rangos etarios mencionados anteriormente, y no solo de la comuna de Quillota, sino que también de todo el país y el mundo en su totalidad. Así mismo dentro de las proyecciones, fomentar el transporte activo hacia la escuela, trabajo y otros destinos para cada miembro de esta sociedad, entregando información fidedigna, clara y al alcance de todos sobre la temática para favorecer y apoyar una cultura activa dentro de nuestro territorio nacional.

En suma, es indiscutible que el tema de los hábitos en cuanto a alimentación y actividad física comprenden un gran aspecto para su investigación y análisis, y no solo para padres e hijos, sino que para la comunidad en general, sin discriminar en cuanto al rango etario. Es por esto que sin lugar a dudas se proyecta que esta investigación entregue un punto de partida para futuras investigaciones, abarcando temáticas vinculadas al ámbito de la actividad física y salud; en las cuales se consideren los micro sistemas en los que interactúan los individuos, todo esto bajo una mirada ecológica del desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

Abalde, N., Pino, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. (5). Link: <http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/363>

Abarca-Sos, A.; Zaragoza Casterad, J.; Generelo Lanaspá, E. y Julián Clemente, J.A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (39) pp. 410-427.) Link: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm>

Alma-Ata, O. M. S. (1978). Conferencia internacional sobre atención primaria de salud. *Alma-Ata. URSS*, 6-12.

Amar, J.; Abello, R.; Acosta, C. (2003). Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. Barranquillas, Colombia: Universidad del Norte.

American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics* 2001 Feb; 107 (2): 423-6.

Araya, B., & Atalah, S. (2002). Factores que determinan la selección de alimentos en familias de sectores populares. *Revista chilena de nutrición*, 29(3), 308-315. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182002000300006&script=sci_arttext

Arnaiz, M. G. (2010). De modernidades y alimentación: comer hoy en España. *Horizontes Antropológicos*, 16(33), 177-196. Link: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-71832010000100010&script=sci_arttext

Balaguer V.I. Control y prevención de enfermedades cardiovasculares en el mundo. *Rev Esp Cardiol* (publicación periódica en línea) 2004; 57(6):487-94. Se consigue en Link: http://www.sld.cu/galerias/pdf/servicios/hta/control_y_preencion_de_enf_cv_en_el_mundo.pdf

Basulto J., Manera M., Baladía E., Miserachs M., Pérez R., Ferrando C., Amigó P., Rodríguez V.M., Babio N., Mielgo-Ayuso J., Roca A., San Mauro I., Martínez R., Sotos M., Blanquer M. & Revenga J. (2013). Pág. 1. Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Martinez-Rodriguez/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000.pdf

Biblioteca del congreso nacional, ley del deporte, artículo 1, <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=181636>

Biddle S, Cavill N, Sallis J. Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications. London: Health Education Authority, 1998.

Biddle, S.J. & Fox, K.R. (1998). Motivation for physical activity and weight management. *International journal of obesity and related metabolic disorders*, 22 (Suppl 2), 39-47. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9778095>

Branscum, P., & Sharma, M. (2012). After-school based obesity prevention interventions: a comprehensive review of the literature. *International journal of environmental research and public health*, 9(4), 1438-1457. Disponible en: <http://www.mdpi.com/1660-4601/9/4/1438/htm>

Bronfenbrenner, Urie. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Ediciones Paidós

Buhring B, Kristian, Oliva M, Patricio, & Bravo C, Claudio. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista chilena de nutrición*, 36(1), 23-30. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000100003

Burrows A, Raquel, Díaz B, Erick, Sciaraffia M, Vito, Gattas Z, Vivien, Montoya C, Ana, & Lera M, Lydia. (2008). Hábitos de ingesta y actividad física en escolares, según tipo de establecimiento al que asisten. *Revista médica de Chile*, 136(1), 53-63. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872008000100007&script=sci_arttext

Cabianca, G., Onaga, C., Aramayo, A., & Zenteno, M. B. (2015). Caracterización biológica, alimentaria y sociocultural de los niños de 1 a 5 años de edad con exceso de peso, de la Comunidad Aborigen Ava Guaraní, Barrio Misión San Francisco, Pichanal, Salta, Argentina. *Antropo*, 34. Link: <http://www.didac.ehu.es/antropo/34/34-1/Cabianca.pdf>

Cabrera A, Rodríguez M, Rodriguez L, Anía B, Brito B, Muros M, Almeida D, Batista M, Aguirre A. Sedentary lifestyle: physical activity duration versus percentage of energy expenditure. *Rev Esp Cardiol.* 2007; 60(3):231-3. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17394869>

Carrillo, J. M., Díaz, A. R., Ruiz, A. H., & Ruiz, I. C. (2013). Las características del desayuno en alumnos de educación obligatoria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(2), 45-49. Link: <http://revistas.um.es/sportk/article/view/194611/159711>

Casado Pérez, C., Alonso Fernández, N., Hernández Barrera, V., & Jiménez García, R. (2009). Actividad física en niños españoles: factores asociados y evolución 2003-2006. *Pediatría Atención Primaria*, 11(42), 219-232. Link: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000200003

Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C., & Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28, 196-204. Link: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77828306>

Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672. Link: <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-beneficios-actividad-fisica-riesgos-sedentarismo-13054307>

Chahín P, Libia B. Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, Internet y videojuegos. *Psychol. av. discip.* vol.5 no.1 Bogotá, June 2011. Link: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v5n1/v5n1a02.pdf>

Chillón Garzón, Palma (2008). Importancia del desplazamiento activo al colegio, en la salud de los escolares españoles: estudio AVENA Deporte y actividad física para todos N°. 4, 2008, págs. 94-101. Link: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2715978>

Christakis DA, Ebel BE, Rivara FP y Zimmerman FJ (2004). Television, video, and computer game usage in children under 11 years of age. *The Journal of Pediatrics*, 145, 652-656. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022347604006444>

Corrales, A. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*. Pág. 81. Disponible en: http://www.trances.es/papers/Trances%2001_2_2.pdf

Cristi-Montero, Carlos, & Rodríguez, R, Fernando. (2014). Paradoja "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista médica de Chile*, 142(1), 72-78. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v142n1/art11.pdf>

Curi P, Dâmaso A, Gonçalves H, Gomes C. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cad Saúde Pública* 2006; 22(6):1277-1287. Link: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000600017

Domínguez-Vásquez P., Olivares S., & Santos JL. (2008) Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo. Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Universidad de Chile. Disponible en: http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez_p.pdf?sequence=1

Durá, T., & Sánchez, F. (2005). Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social? (*Acta Pediatr Esp*. 2005; 63: 204-207). Disponible en: <https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/OBESIDAD.pdf>

Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la población de 18 años y más (2015). Disponible en: <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](#)

Encuesta Nacional de Salud (2010). Disponible en: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>

Encuesta Nacional España 2006. Link: <http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2006/encuestaNacionalSalud2006.pdf>

Espinoza, E., & Pachas, F. (2013). Programas preventivos promocionales de salud bucal en el Perú. *Revista Estomatológica Herediana*, 23(2), 101-108. <http://www.redalyc.org/pdf/4215/421539377009.pdf>

Estalló J., Masferrer M.C., Aguirre C. (2001). Efectos a largo plazo del uso de videojuegos. *Apuntes de psicología*. 19(1): 161-174.

Fernández, P. (2013). Importancia del desayuno en la memoria de los niños (Bachelor's thesis, Quito, 2013.). Link: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/2512>

García-Oria, M. (2009). Influencia del sobrepeso y la obesidad, en la morbimortalidad perioperatoria y supervivencia a largo plazo, de pacientes intervenidos electivamente por cáncer colorrectal. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2009/hdl_10803_288304/mjgo1de1.pdf

García-Rubio, J., Olivares, P. R., López-Legarrea, P., Gómez-Campos, R., Cossío-Bolaños, M. A., & Merellano-Navarro, E. (2015). Asociación entre la calidad de vida relacionada con la salud, el estado nutricional (IMC) y los niveles de actividad física y condición física en adolescentes chilenos. *Nutr Hosp*, 32(4), 1695-1702. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Javier_Garcia17/publication/282573787_Asociacion_entre_la_calidad_de_vida_relacionada_con_la_salud_el_estado_nutricional_IMC_y_los_niveles_de_actividad_fisica_y_condicion_fisica_en_adolescentes_chilenos/links/56127bf708ae400c16aedf76/Asociacion-entre-la-calidad-de-vida-relacionada-con-la-salud-el-estado-

[nutricional-IMC-y-los-niveles-de-actividad-fisica-y-condicion-fisica-en-adolescentes-chilenos.pdf](#)

González, Jiménez, E., Aguilar Cordero, M., García García, C. J., García López, P., Álvarez Ferre, J., Padilla López, C. A., & Ocete Hita, E. (2012). Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 177-184. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100021

González S, Otero P. Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. Universidad de Murcia: Cuadernos de psicología del deporte, 2004. Link: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/93481>

González Suárez, Ángel; Otero Parra, Monserrat. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 1 y 2. Disponible en: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/93481/90031>

Grao-Cruces, Alberto; Loureiro, Nuno; Fernández-Martínez, Antonio; Mota, Jorge. Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutrición Hospitalaria*, vol. 33, núm. 4, julio-agosto, 2016, pp. 790-793. Link: <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309246480005.pdf>

Gaete, Jorge, Rojas-Barahona, Cristian A, Olivares, Esterbina, & Chen, Mei-Yen. (2016). Influencia de las conductas promotoras de salud de los padres en la de sus hijos adolescentes. *Revista médica de Chile*, 144(7), 870-878. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872016000700007

Hernández-Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. & Baptista-Lucio, P. (2003). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill. Link: <http://metodos-avanzados.sociales.uba.ar/files/2014/04/El-proceso-de-la-investigacion.pdf>

INE. (2010). Evolución de la mortalidad en Chile. http://historico.ine.cl/canales/menu/publicaciones/calendario_de_publicaciones/pdf/010211/evo90_07_010211.pdf

Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L. & Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, Vol. 20(1), 1. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012

Jofré, Jorge Martín, Jofré, Marcos Jesús, Arenas, María Cristina, Azpiroz, Rosana, & De Bortoli, Miguel Ángel. (2007). Importancia del Desayuno en el Estado Nutricional y el procesamiento de la información en escolares. *Universitas Psychologica*, 6(2), 371-382 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672007000200015#1

Lera, L., Olivares, S., Leyton, B. y Bustos, N. (2006). Patrones alimentarios y su relación con sobrepeso y obesidad en niñas chilenas de nivel socioeconómico medio alto. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 56(2), 165. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Lydia_Lera2/publication/262461906_Patrones_alimentarios_y_su_relacion_con_sobrepeso_y_obesidad_en_ninas_chilenas_de_nivel_socioeconomico_medio_alto/links/54de25730cf22a26721f189f/Patrones-alimentarios-y-su-relacion-con-sobrepeso-y-obesidad-en-ninas-chilenas-de-nivel-socioeconomico-medio-alto.pdf

Liria, R. (2012). Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3), 357-360. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300010

López-Alvarenga, J. C., Vázquez-Velázquez, V., Bolado-García, V. E., González-Barranco, J., Castañeda-López, J., Robles, L.,... & Comuzziea, A. (2007). Influencia de los padres sobre las preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato económico. Estudio ESFUERSO. *Gac Méd Méx*, 143(6), 463-469. Link: <http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2007/gm076b.pdf>

Lozano, M. (2003). Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Farmacia. Departamento de Nutrición y Bromatología. P 15. Disponible en: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/far/ucm-t27248.pdf>

Loaiza M, Susana, & Atalah S, Eduardo. (2006). Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas. *Revista chilena de pediatría*, 77(1), 20-26. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062006000100003

Macias M, Adriana Ivette, Gordillo S, Lucero Guadalupe, & Camacho R, Esteban Jaime. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext

Marshall SJ, Biddle SJ, Gorely T, et al. Relation-ships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2004; 28:1238-46. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15314635>

Martínez-Mateo, F. R. A. N. C. E. S. C., Recasens, I., Salvador, G., & Castells, J. S. Y. C. (2009) Weight, dietary patterns and exercise habits in first-year primary school children: The avall study. Disponible en: [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46547197/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13140279-S300.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1497489778&Signature=L4Bj53fvmgf%2BBLVFtPh6BonGksc%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DWeight dietary patterns and exercise hab.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46547197/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13140279-S300.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1497489778&Signature=L4Bj53fvmgf%2BBLVFtPh6BonGksc%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DWeight%20dietary%20patterns%20and%20exercise%20hab.pdf)

MINSAL (2013). Proyecciones de mortalidad en Chile 2011 al 2020, para algunas causas no transmisibles en vigilancia.

Mota, J., & Queiros, P. (1996). Children's behaviour. Physical activity regarding parents' perception vs. children's activity. *International Review for Sociology of Sport*, 31, 173-179. Link: <http://sci-hub.io/http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/101269029603100204>

Muñoz, Rommy. (2010). Estudio sobre los principales factores de riesgo de los niños/as y adolescentes beneficiarios del centro de atención integral al niño y su familia (C.A.I.N.F) dependiente de la ilustre municipalidad de las condes. Seminario para optar al título de Trabajador Social. Santiago: Escuela de Trabajo Social. Universidad Andrés bello.

Muzzo B., Santiago. (2002). Evolución de los problemas nutricionales en el mundo. El caso de Chile. Revista chilena de nutrición, 29(2), 78-85. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000200001>

Montero, Ignacio; León, Orfelio G.; (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. International Journal of Clinical and Health Psychology, febrero-marzo, 503-508. http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-53.pdf

Observatorio de la Salud (2012). Influencia de los hábitos de alimentación y actividad física de los padres y madres en sus hijos/as adolescentes - Servicio de Salud. España. Link: http://biblioteca.ucm.es/data/cont/media/www/pag-25745/INFORME_ESTUDIO%20INFLUENCIA%20H%C3%81BITOS%20PADRES-HIJOS.pdf

Observatorio de la Seguridad de la Información (2009). Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres. Link: <http://www.pantallasamigas.net/estudios-realizados/pdf/inteco-estudio-uso-seguro-tic-menores.pdf>

Olivares S., Bustos N., Lera L., & Zelada, M. (2007). Estado nutricional, consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Revista médica de Chile, vol. 135, n°(1), pp 71-78. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872007000100010&script=sci_arttext

OMS (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Link: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf

Organización Mundial de la Salud (2017). Link: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Organización Mundial de la Salud (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles, resumen de orientación. Link: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (23), 43-47. Link: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135239>

Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I. M., Jung, D. L., & Kampert, J. B. (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal of Medicine*, 328(8), 538-545. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8426621>

Pérez, B. M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *An Venez Nutr*, 27(1), 119-28. Disponible en: <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2014/1/art-17/>

Perula de Torres, L. A., Lluch, C., Ruiz Moral, R., Espejo Espejo, J., Tapia, G., & Mengual Luque, P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista española de salud pública*, 72(3), 233-244. Link: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271998000300008

Quintana P, Pedro, Aravena M, Paola, Aranda Ch, Waldo, Díaz M, Miriam, Soto O, Brenda, & Muñoz E, Esteban. (2015). Grado de adherencia a la recomendación de actividad física, sedentarismo y riesgo cardiovascular en adolescentes de enseñanza media de Punta Arenas, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 42(4), 328-336. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000400002>

Raczynski, Dagmar. (2006). Política de infancia temprana en Chile: Condicionantes del desarrollo de los niños. Chile: Expansiva.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75. Link: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>

Ricciardi R. Sedentarism: a concept analysis. *Nursing Forum*. 2005; 40:79-87. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16271119>

Rinat Ratner, G., Samuel Durán, A., Garrido, L., Jesús, M., Sebastián Balmaceda, H., Liliana Jadue, H., & Atalah, S. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1508-1514. Link: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6644.pdf>

Restrepo, S. L., & Gallego, M. M. (2010). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de antropología*, 19(36), 127-148. Disponible en: <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/6919/6333>

Rodrigo, M., Máiquez, M., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J. (2004). *Psicothema*. Vol. 16, nº 2, pp. 203-210. Disponible en: <https://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/8235/8099>

Rodríguez-López, Carlos; Villa-González, Emilio; J. Pérez-López Isaac; Delgado-Fernández, Manuel; R. Ruiz, Jonatan y Chillón, Palma. (2013). Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3), 756-763. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n3/30original26.pdf>

Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos. [https://books.google.cl/books?id=ixZr7nS2n8C&lpg=PR17&ots=Aa1XtIg5NH&dq=Rosa%20S.%20M.%20\(2013\).%20Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.%20Ediciones%20D%C3%ADaz%20de%20Santos&lr&hl=es&pg=PR17#v=onepage&q=Rosa,%20S.%20M.%20\(2013\).%20Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.%20Ediciones%20D%C3%ADaz%20de%20Santos&f=false](https://books.google.cl/books?id=ixZr7nS2n8C&lpg=PR17&ots=Aa1XtIg5NH&dq=Rosa%20S.%20M.%20(2013).%20Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.%20Ediciones%20D%C3%ADaz%20de%20Santos&lr&hl=es&pg=PR17#v=onepage&q=Rosa,%20S.%20M.%20(2013).%20Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.%20Ediciones%20D%C3%ADaz%20de%20Santos&f=false)

Salinas, J., Lera, L., González, C. G., & Huenchupán, C. (2012). Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 34-39. Link: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300005&script=sci_arttext&tlng=pt

Sanabria, P., González, L., & Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio Exploratorio. *Revista Med.* Vol. 15 N° (2), pp 207-217. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>

Sánchez-Miguel, P. A., Marcos, L., & Miguel, F. (2012). La influencia del entorno próximo sobre la persistencia en la práctica de actividad físico-deportiva. *Cuadernos de psicología del deporte*. Link: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100002

Santaliestra-Pasias, Alba M., Rey-López, Juan Pablo, & Moreno Aznar, Luis A.. (2013). Obesity and sedentarism in children and adolescents: what should be done?. *Nutrición Hospitalaria*, 28(Supl. 5), 99-104. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001100011

Sapag, J. C., & Kawachi, I. (2007). Capital social y promoción de la salud en América Latina. *Revista de Saúde Pública*, 41(1), 139-149. Link: <https://pdfs.semanticscholar.org/ec8d/b9e2af2ed64537832ea73b5be47d72c85004.pdf>

Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*, 9(2), 09-21. Link: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532003000200002

SIMCE 2014. Disponible en: http://archivos.agenciaeducacion.cl/Estudio_Nacional_Educacion_Fisica_2014_8basico.pdf

Temblay M. S., Colley R.C., Saunders T.J., Healy G.N., Owen N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology Nutrition Metabolism*. ;35(6):725-40. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21164543#>

Torrico, E., Santín, C., Villas, M., Menéndez, S., López, M. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la psicooncología. *Revista Anales de psicología*. 2002. 18 (1): 45 – 59.

Thyfault JP, Booth FW. Lack of regular physical exercise or too much inactivity. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2011; 14: 374-8. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21519238>

Velarde-Jurado, E., & Avila-Figueroa, C. (2002). Evaluación de la calidad de vida. *Salud pública de México*, 44(4), 349-361. Link: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000400009

Villares, J. M., & Segovia, M. G. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediátrica Española*, 64(11), 554-558. Disponible en: [http://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064\(11\).pdf](http://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064(11).pdf)

Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparros, B., Perez, I. y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13, 235-256. Link: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618090001>

Wang, X., Liu, Q. M., Ren, Y. J., Lv, J., & Li, L. M. (2015). Family influences on physical activity and sedentary behaviours in Chinese junior high school students: a cross-sectional study. *BMC public health*, 15(1), 287. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25884212>

World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

Zamorano, M., Guzmán, E. e Ibáñez, J. (2010). Estudio del consumo y aporte nutricional de bocadillos en escolares de la Región Metropolitana de Chile. *Revista chilena de nutrición*, 37(4), 439-445. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182010000400004&script=sci_arttext

ANEXOS

Anexo 1

Cartas de validación a expertos



Viña del Mar, 2017

Señora Dra. Jacqueline Páez Herrera

Presente

Estimada Académica:

Junto con saludarlo, nos es grato presentarnos, somos estudiantes de 9° semestre de la Carrera de Pedagogía en Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, y nos encontramos en la etapa de elaboración del Trabajo de Título, el cual lleva por nombre **“Hábitos saludables de Padres o Tutores de adolescentes pertenecientes a establecimientos municipales de la comuna de Quillota”**, dirigido por el Profesor, Mg. Juan Hurtado Almonacid.

Actualmente y a partir de la revisión de la literatura, hemos seleccionado dos cuestionarios, uno para padres y otro para sus hijos, los cuales fueron utilizados en el estudio español, que tiene por nombre **“Influencia de los hábitos de alimentación y actividad física de los padres y madres en sus hijos adolescentes”**. Ambos cuestionarios están estructurados en base a 4 dimensiones: Entorno familiar, alimentación, frecuencia de alimentación y actividad física; mientras tanto el cuestionario para hijos/as, posee una quinta dimensión relacionada a las asignaturas reprobadas en el colegio.

Si bien, ambos cuestionarios son pertinentes para los objetivos del estudio, es necesario someterlo a juicio de peritos evaluadores, con la finalidad de contextualizar ambos cuestionarios a la realidad nacional, razón por la que me contacto con usted para invitarlo a

petición de experto para validar este cuestionario a través de una validez aparente y validez de contenido.

Distinguida académica, de aceptar participar en esta investigación le solicitamos responder las preguntas referentes a la efectividad de este instrumento enviando su respuesta vía e-mail a la siguiente dirección: juan.hurtado@pucv.cl

Estimada profesora, agradeciendo desde ya su tiempo y posible participación, saludan atentamente

FELIPE ANDRES ARQUEROS GONZALEZ	18842476-7
FRANCISCA CAMILA HENRIQUEZ VARGAS	18273004-1
FELIPE IGNACIO LEON BRICEÑO	17549743-9
ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO	18583953-2
ALEXIS DANIEL ROJAS SANCHEZ	18059216-4
JUAN ALONSO TAPIA FLORES	18900702-7

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, _____, titular de la
Cédula de Identidad N° _____, de profesión
_____, ejerciendo actualmente
como _____, en la Institución

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación al personal que labora en _____.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIEN TE	ACEPTABL E	BUENO	EXCELENT E
Congruencia de Ítems				
Amplitud de contenido				
Redacción de los Ítems				
Claridad y precisión				
Pertinencia				

En Viña del Mar, a los _____ días del mes de _____ del _____

Firma

Carta 2



Viña del Mar, 2017

Señor Mg. Antonio López Pérez

Presente

Estimado Académico:

Junto con saludarlo, no es grato presentarnos somos estudiantes de 9º semestre de la Carrera de Pedagogía en Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, y nos encontramos en la etapa de elaboración del Trabajo de Título, el cual lleva por nombre **“Hábitos saludables de Padres o Tutores de adolescentes pertenecientes a establecimientos municipales de la comuna de Quillota”**, dirigido por el Profesor, Mg. Juan Hurtado Almonacid.

Actualmente y a partir de la revisión de la literatura, hemos seleccionado dos cuestionarios, uno para padres y otro para sus hijos, los cuales fueron utilizados en el estudio español, que tiene por nombre *“Influencia de los hábitos de alimentación y actividad física de los padres y madres en sus hijos adolescentes”*. Ambos cuestionarios están estructurados en base a 4 dimensiones: Entorno familiar, alimentación, frecuencia de alimentación y actividad física; mientras tanto el cuestionario para hijos/as, posee una quinta dimensión relacionada a las asignaturas reprobadas en el colegio.

Si bien, ambos cuestionarios son pertinentes para los objetivos del estudio, es necesario someterlo a juicio de peritos evaluadores, con la finalidad de contextualizar ambos cuestionarios a la realidad nacional, razón por la que me contacto con usted para invitarlo a petición de experto para validar este cuestionario a través de una validez aparente y validez de contenido.

Distinguido académico, de aceptar participar en esta investigación le solicitamos responder las preguntas referentes a la efectividad de este instrumento enviando su respuesta vía e-mail a la siguiente dirección: juan.hurtado@pucv.cl

Estimado profesor, agradeciendo desde ya su tiempo y posible participación, saludan atentamente

FELIPE ANDRES ARQUEROS GONZALEZ	18842476-7
------------------------------------	------------

FRANCISCA CAMILA HENRIQUEZ VARGAS	18273004-1
--------------------------------------	------------

FELIPE IGNACIO LEON BRICEÑO	17549743-9
-----------------------------	------------

ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO	18583953-2
----------------------------	------------

ALEXIS DANIEL ROJAS SANCHEZ	18059216-4
-----------------------------	------------

JUAN ALONSO TAPIA FLORES	18900702-7
--------------------------	------------

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, _____, titular de la
Cédula de Identidad N° _____, de profesión
_____, ejerciendo actualmente
como _____, en la Institución

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación al personal que labora en _____.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIEN TE	ACEPTAB LE	BUENO	EXCELEN TE
Congruencia de Ítems				
Amplitud de contenido				
Redacción de los Ítems				
Claridad y precisión				
Pertinencia				

En Viña del Mar, a los _____ días del mes de _____ del _____

Firma

Carta 3



Viña del Mar, 2017

Señor Mg. Fernando Arriagada Olguín

Presente

Estimado Académico:

Junto con saludarlo, no es grato presentarnos somos estudiantes de 9° semestre de la Carrera de Pedagogía en Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, y nos encontramos en la etapa de elaboración del Trabajo de Título, el cual lleva por nombre **“Hábitos saludables de Padres o Tutores de adolescentes pertenecientes a establecimientos municipales de la comuna de Quillota”**, dirigido por el Profesor, Mg. Juan Hurtado Almonacid.

Actualmente y a partir de la revisión de la literatura, hemos seleccionado dos cuestionarios, uno para padres y otro para sus hijos, los cuales fueron utilizados en el estudio español, que tiene por nombre *“Influencia de los hábitos de alimentación y actividad física de los padres y madres en sus hijos adolescentes”*. Ambos cuestionarios están estructurados en base a 4 dimensiones: Entorno familiar, alimentación, frecuencia de alimentación y actividad física; mientras tanto el cuestionario para hijos/as, posee una quinta dimensión relacionada a las asignaturas reprobadas en el colegio.

Si bien, ambos cuestionarios son pertinentes para los objetivos del estudio, es necesario someterlo a juicio de peritos evaluadores, con la finalidad de contextualizar ambos cuestionarios a la realidad nacional, razón por la que me contacto con usted para invitarlo a petición de experto para validar este cuestionario a través de una validez aparente y validez de contenido.

Distinguido académico, de aceptar participar en esta investigación le solicitamos responder las preguntas referentes a la efectividad de este instrumento enviando su respuesta vía e-mail a la siguiente dirección: juan.hurtado@pucv.cl

Estimado profesor, agradeciendo desde ya su tiempo y posible participación, saludan atentamente

FELIPE ANDRES ARQUEROS GONZALEZ	18842476-7
------------------------------------	------------

FRANCISCA CAMILA HENRIQUEZ VARGAS	18273004-1
--------------------------------------	------------

FELIPE IGNACIO LEON BRICEÑO	17549743-9
-----------------------------	------------

ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO	18583953-2
----------------------------	------------

ALEXIS DANIEL ROJAS SANCHEZ	18059216-4
-----------------------------	------------

JUAN ALONSO TAPIA FLORES	18900702-7
--------------------------	------------

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, _____, titular de la
Cédula de Identidad N° _____, de profesión
_____, ejerciendo actualmente
como _____, en la Institución

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación al personal que labora en _____.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIEN TE	ACEPTAB LE	BUENO	EXCELEN TE
Congruencia de Ítems				
Amplitud de contenido				
Redacción de los Ítems				
Claridad y precisión				
Pertinencia				

En Viña del Mar, a los _____ días del mes de _____ del _____

Firma

Carta 4



Viña del Mar, 2017

Señor Mg. Tomás Reyes

Presente

Estimado Académico:

Junto con saludarlo, nos es grato presentarnos, somos estudiantes de 9° semestre de la Carrera de Pedagogía en Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, y nos encontramos en la etapa de elaboración del Trabajo de Título, el cual lleva por nombre **“Hábitos saludables de Padres o Tutores e hijos adolescentes pertenecientes a establecimientos municipales de la comuna de Quillota”**, dirigido por el Profesor, Mg. Juan Hurtado Almonacid.

Actualmente y a partir de la revisión de la literatura, hemos seleccionado dos cuestionarios, uno para padres y otro para sus hijos, los cuales fueron utilizados en el estudio español, que tiene por nombre *“Influencia de los hábitos de alimentación y actividad física de los padres y madres en sus hijos adolescentes”*. Ambos cuestionarios están estructurados en base a 4 dimensiones: Entorno familiar, alimentación, frecuencia de alimentación y actividad física; mientras tanto el cuestionario para hijos/as, posee una quinta dimensión relacionada a las asignaturas reprobadas en el colegio.

Si bien, ambos cuestionarios son pertinentes para los objetivos del estudio, es necesario someterlo a juicio de peritos evaluadores, con la finalidad de contextualizar ambos cuestionarios a la realidad nacional, razón por la que me contacto con usted para invitarlo a petición de experto para validar este cuestionario a través de una validez aparente y validez de contenido.

Distinguido académico, de aceptar participar en esta investigación le solicitamos responder las preguntas referentes a la efectividad de este instrumento enviando su respuesta vía e-mail a la siguiente dirección: juan.hurtado@pucv.cl

Estimado profesor, agradeciendo desde ya su tiempo y posible participación, saludan atentamente

FELIPE ANDRES ARQUEROS GONZALEZ	18842476-7
------------------------------------	------------

FRANCISCA CAMILA HENRIQUEZ VARGAS	18273004-1
--------------------------------------	------------

FELIPE IGNACIO LEON BRICEÑO	17549743-9
-----------------------------	------------

ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO	18583953-2
----------------------------	------------

ALEXIS DANIEL ROJAS SANCHEZ	18059216-4
-----------------------------	------------

JUAN ALONSO TAPIA FLORES	18900702-7
--------------------------	------------

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, _____, titular de la
Cédula de Identidad N° _____, de profesión
_____, ejerciendo actualmente
como _____, en la Institución

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación al personal que labora en _____.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIEN TE	ACEPTAB LE	BUENO	EXCELEN TE
Congruencia de Ítems				
Amplitud de contenido				
Redacción de los Ítems				
Claridad y precisión				
Pertinencia				

En Viña del Mar, a los _____ días del mes de _____ del _____

Firma

Anexo 2: Planilla cuestionarios alumnos piloto.

This image shows a detailed questionnaire grid for pilot students. The table is organized as follows:

- Header Section (Rows 1-10):** Contains demographic information fields such as "Nombre", "Apellidos", "Sexo", "Edad", "Grado", "Carrera", "Nº de matriculación", "Curso", "Grupo", "Fecha de la encuesta", "Nombre del profesor", "Nombre del curso", "Nombre de la asignatura", "Nombre de la institución", "Dirección", "Teléfono", "Correo electrónico", and "Instituto de Estadística".
- Questionnaire Body (Rows 11-30):** A grid of empty cells with a black border, used for recording responses to survey questions.
- Scale Section (Rows 31-35):** A section with a light blue background and a grid for recording scores on a Likert scale, with labels like "Total" and "Promedio" at the bottom.
- Footer Section (Rows 36-40):** A section with a light green background containing fields for "Nombre del alumno", "Apellidos", "DNI", "Fecha de la encuesta", "Nombre del curso", "Nombre de la asignatura", and "Nombre de la institución".

Planilla Cuestionario padres/tutores piloto.

Código	Nombre	Categoría	Escala de Likert		Total	Promedio	Desviación Estándar	Categoría
			1	2				
1	1	2	
2	1	2	
3	1	2	
4	1	2	
5	1	2	
6	1	2	
7	1	2	
8	1	2	
9	1	2	
10	1	2	
11	1	2	
12	1	2	
13	1	2	
14	1	2	
15	1	2	
16	1	2	
17	1	2	
18	1	2	
19	1	2	
20	1	2	
21	1	2	
22	1	2	
23	1	2	
24	1	2	
25	1	2	
26	1	2	
27	1	2	
28	1	2	
29	1	2	
30	1	2	
31	1	2	
32	1	2	
33	1	2	
34	1	2	
35	1	2	
36	1	2	
37	1	2	
38	1	2	
39	1	2	
40	1	2	
41	1	2	
42	1	2	
43	1	2	
44	1	2	
45	1	2	
46	1	2	
47	1	2	
48	1	2	
49	1	2	
50	1	2	
51	1	2	
52	1	2	
53	1	2	
54	1	2	
55	1	2	
56	1	2	
57	1	2	
58	1	2	
59	1	2	
60	1	2	
61	1	2	
62	1	2	
63	1	2	
64	1	2	
65	1	2	
66	1	2	
67	1	2	
68	1	2	
69	1	2	
70	1	2	
71	1	2	
72	1	2	
73	1	2	
74	1	2	
75	1	2	
76	1	2	
77	1	2	
78	1	2	
79	1	2	
80	1	2	
81	1	2	
82	1	2	
83	1	2	
84	1	2	
85	1	2	
86	1	2	
87	1	2	
88	1	2	
89	1	2	
90	1	2	
91	1	2	
92	1	2	
93	1	2	
94	1	2	
95	1	2	
96	1	2	
97	1	2	
98	1	2	
99	1	2	
100	1	2	

Anexo 3: Instrumento original y ajuste del mismo de acuerdo a juicio de expertos.

Cuestionario original para alumnos.

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA
DE LOS PADRES Y MADRES EN SUS HIJOS/AJOS/ADOLESCENTES

NO DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

9.1 CUESTIONARIO PARA ALUMNOS/AS

Queremos insistir en el carácter anónimo de la encuesta para que puedas contestar con total libertad. Gracias por tu colaboración.

1.- Edad: 2.- Sexo: Femenino Masculino

ENTORNO FAMILIAR

3.- ¿Con quién vives? (puedes marcar varias casillas)

Padre Abuelos
 Madre Otros, ¿quién?

Hermano/s

4.- ¿Cuántos viven en la casa? (incluido tú)

ALIMENTACIÓN

5.- ¿Desayunas habitualmente antes de empezar las clases?

No. Si la respuesta es "no", pasa a la pregunta 8
 Sí

Si la respuesta es "sí", ¿dónde desayunas? En casa
 De camino al centro escolar
 En otro lugar (indica cuál):

6.- ¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar?

Menos de 5 minutos
 De 5 a 10 minutos
 De 11 a 20 minutos
 Más de 20 minutos

7.- Habitualmente, ¿con quién desayunas? (Puedes marcar varias)

Solo
 Con tu madre
 Con tu padre
 Con hermano/s
 Con los abuelos
 Con otra persona (indica con quién)

106

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA
DE LOS PADRES Y MADRES EN SUS HIJOS/AJOS/ADOLESCENTES

NO DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

8.- Habitualmente, ¿come algo a media mañana en el recreo?

Sí No

9. Marca lo que, habitualmente, comes desde que te levantas hasta el recreo inclusive (puedes marcar varios)

Fruta entera, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
 Tortada, pan, cereales
 Leche, yogur, helados, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
 Queso solo, infusiones
 Babuchón, chorizo, mantequilla, manta, margarina, folio gras, otros quesos, mortadela, chisón, ...
 Jamón serrano, jamón de york, fambre de pavo, atún
 Snacks de patatas, pusestos o similar, palomitas, cacahuetes, pipas
 Zumos de brinj, refresco
 Espuma, magdalenas, helados, chocolate
 Especificar otros que no se señalan en ninguno de los apartados anteriores:

10.- Habitualmente, ¿dónde comes a mediodía?

Durante la semana (jueves, viernes, miércoles, jueves y viernes)	Los fines de semana (sábados y domingos)
<input type="checkbox"/> En casa <input type="checkbox"/> En el comedor del colegio <input type="checkbox"/> En casa de abuelos <input type="checkbox"/> En un bar o restaurante <input type="checkbox"/> En otro sitio (escribir cuál):	<input type="checkbox"/> En casa <input type="checkbox"/> En casa de abuelos <input type="checkbox"/> En un bar o restaurante <input type="checkbox"/> En otro sitio (escribir cuál):

11.- Habitualmente, ¿con quién almuerzas? (puedes marcar varias)

Solo
 Con tu madre
 Con tu padre
 Con hermano/s
 Con los abuelos
 Con otra persona (indica con quién)

107

12. Habitualmente, ¿tomas merienda?
 Sí No

Si la respuesta es "sí", ¿cual es la que sueles merendar (puedes marcar varias)?

- Fruta entera, zumo de frutas naturales, Macedonia de frutas
 Tortitas, pan, cereales
 Leche, yogur, colacao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
 Café solo, infusiones
 Bollerías, aperitivos, mantequilla, mermelada, margarina, fide gras, otros quesos, mortadela, chisquet...
 Jamón serrano, jamón de york, fiambre de pavo, etc.
 Sándwich de patatas, pisancho o similar, golosinas, cacahuetes, pipas
 Zumos de frutas, refrescos
 Bollería, magdalenas, helados, chocolate
 Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: _____

13. Habitualmente, ¿cómo cenas?

- | | |
|--|--|
| Durante la semana
(lunes, martes, miércoles,
jueves y viernes) | Los fines de semana
(sábados y domingos) |
| <input type="checkbox"/> En casa | <input type="checkbox"/> En casa |
| <input type="checkbox"/> En casa de abuelos | <input type="checkbox"/> En casa de abuelos |
| <input type="checkbox"/> En un bar o restaurante | <input type="checkbox"/> En un bar o restaurante |
| <input type="checkbox"/> En otro sitio (especificar cuál): _____ | <input type="checkbox"/> En otro sitio (especificar cuál): _____ |

14. Habitualmente, ¿con quién cenas? (puedes marcar varias)

- Solo
 Con tu madre
 Con tu padre
 Con hermano/s
 Con los abuelos
 Con otra persona (indica con quién): _____

15. Aparte de las comidas, por las que ya te hemos preguntado (desayuno, merienda y almuerzo), ¿tomas algo más a lo largo del día?
 Sí No

Si la respuesta es "sí", ¿cual es lo que sueles tomar (puedes marcar varias)?

- Fruta entera, zumo de frutas naturales, Macedonia de frutas
 Tortitas, pan, cereales
 Leche, yogur, colacao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche, mortadela, chisquet...
 Bollerías, aperitivos, mantequilla, mermelada, margarina, fide gras, otros quesos, jamón serrano, jamón de york, fiambre de pavo, etc.
 Sándwich de patatas, pisancho o similar, golosinas, cacahuetes, pipas
 Zumos de frutas, refrescos
 Bollería, magdalenas, helados, chocolate
 Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: _____

16. ¿Sueles ver la televisión mientras comes?

Sí No

Si la respuesta es "sí", ¿cuándo sueles verla? (puedes marcar varias):

- En el desayuno
 En el almuerzo
 En la merienda
 En la cena

17. ¿Participas habitualmente en estas tareas?

- Sí No
- acompañar a hacer la compra
 preparar la comida
 fregar y/o lavar la mesa
 fregar y limpiar los platos en el lavavajillas

18. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS

18.1. ¿Cuántas veces al día tomas leche o derivado?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

18.2. ¿Cuántas veces al día consumes pan o pizza?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

18.3. ¿Cuántas veces a lo largo del día consumes patata o patatas?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

18.4. ¿Cuántas veces a lo largo del día consumes fruta?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

18.5. ¿Cuántas veces a lo largo del día tomas verduras (lechuga, tomate, coliflor...)?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

18.6. ¿Con qué frecuencia tomas alimentos como lettuce, oliveros, parbosos, habas, pimientos... a lo largo de la semana?

- Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 3 veces a la semana
 Más de 3 veces a la semana

18.7. ¿Cuántos tomates tomas a la semana?

- Ninguno
 No todos las semanas
 Uno a la semana
 De 2 a 3 a la semana
 Más de 3 a la semana

18.8. ¿Qué aceite consumes habitualmente?

- Aceite de oliva
 Otros tipos de aceite (girasol, palma...)

18.9. ¿Cuántas veces a la semana tomas pescado?

- Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 De 5 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.10. ¿Cuántas veces a la semana tomas carne de ave (pollo, perdiz...)?

- Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

18.11. ¿Cuántas veces a la semana tomas carnes rijas (cerdo, ternera...)?

- Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

18.12. ¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos como manteas, margarita, mentecol, cacahuetes, churros, churros...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.13. ¿Con qué frecuencia consumes refrescos?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.14. ¿Con qué frecuencia consumes platos precocinados (torquetas, patitos de meriña, pan jibaró)?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.15. ¿Con qué frecuencia tomas chucherías, snacks...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.16. ¿Con qué frecuencia tomas productos de bollería (donuts, croissants, magdalenas...)?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.17. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.18. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas como ron, ginebra, whisky...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.19. En el caso de que sí consumes bebidas alcohólicas, ¿lo haces sólo durante los fines de semana?

- Sí No

19. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces has comido algo en un establecimiento de comida rápida? (Por ejemplo, McDonald's, Pizza Hut, etc.)

- 0 veces
 1 vez
 2-3 veces
 4-6 veces
 7 o más veces

ACTIVIDAD FÍSICA

20. Habitualmente, ¿cómo vas al centro escolar?

- Caminando Autobús, coche, metro, moto Bicicleta

21. Si haces algún trayecto caminando al colegio, ¿cuánto tiempo tardas?

- Menos de 15 minutos Más de 15 minutos

22. Habitualmente, ¿cómo vuelves del centro escolar?

- Caminando Autobús, coche, metro, moto Bicicleta

23. Normalmente, ¿sabes a casa:

- Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por ascensores o ascensor indirectamente
 Vivo en una casa o piso bajo

24. Normalmente, ¿bajas de casa:

- Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por ascensores o ascensor indirectamente
 Vivo en una casa o piso bajo

25. ¿Cuánto tiempo sueles ver la televisión (televisión o DVD) al día?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Tu hijo/a				
Tu hijo/a/compañero				

26. ¿Cuánto tiempo sueles usar el ordenador para chatear, jugar... al día?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Tu hijo/a				
Tu hijo/a/compañero				

27. ¿Cuántos días a la semana, fuera del horario escolar, realizas actividad física? (Indicando el fin de semana)

- Ninguno
 De 1 a 2 días
 3 o más días

28. Actividad que practicas regularmente (puedes marcar varias)

- Deportes y juegos en equipo (fútbol, baloncesto, tenis, vóley, hockey, balonmano)
 Caminar habitualmente, correr, patinaje, ciclismo... montar en bicicleta
 Artes marciales, lucha libre, boxeo o cualquier deporte de lucha
 Cualquier tipo de baile (gimnasia, baile, dance revolution...)
 Yoga, taichí u otras técnicas de relajación
 Deportes acuáticos (natación, waterpolo, piragüismo...)
 Ejercicios en gimnasios (abdominales, flexiones, pesas, andar en cinta...)
 Competiciones deportivas (si eres miembro de algún club o asociación deportiva)

29. ¿Con qué frase/s te identificas más? (Puedes marcar varias)

- Habitualmente, veo la televisión solo/a
 Habitualmente, veo la televisión con mis amigos
 Habitualmente, veo la televisión con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas solo/a
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mis amigos
 Habitualmente, como alimentos tipo snacks, galletas, chocolate, golosinas cuando veo la televisión
 Habitualmente, como bebidas tipo refrescos, zumos de broma cuando veo la televisión
 Habitualmente, como alimentos tipo frutos, bonitos, sardinas, virgen cuando veo la televisión
 Habitualmente, tengo tiempo para realizar actividades físicas
 Habitualmente, tengo poco tiempo para realizar actividades físicas

30. ¿Cómo te consideras respecto a tu actividad física habitual?

- Menos activo/a que la mayoría de los/as chicos/as de mi edad
 Igual de activo/a que la mayoría de los/as chicos/as mi edad
 Más activo/a que la mayoría de los/as chicos/as de mi edad

ASIGNATURAS PENDIENTES

31. ¿Cuántas asignaturas has suspendido en el último trimestre?

- Ninguna asignatura
 Entre 1 y 3 asignaturas
 Entre 4 y 7 asignaturas
 Más de 7 asignaturas

Cuestionario original para padres/tutores

9.2 CUESTIONARIO PARA PADRES/MADRES

Queremos iniciar en el análisis de la encuesta para que puedan contestar con total libertad. No le llevará más de 10 ó 12 minutos. Gracias por su colaboración.

1.- Edad: _____ 2.- Madre Padre

ENTORNO FAMILIAR

2. Estudios realizados:

- Sin estudios
 Primario
 Secundario o Formación Profesional
 Universitario

3. Situación laboral:

- Trabajador en activo
 Estudiante
 Jubilado
 Desempleado
 Ama de casa
 Otro, indique cuál: _____

ALIMENTACIÓN

4.- ¿Desayuna habitualmente?

- No
 Sí

Si la respuesta es "sí", ¿dónde desayuna?

- En casa
 En el trabajo
 En otro lugar (indique cuál): _____

5.- ¿Cuánto tiempo dedica a desayunar?

- Menos de 5 minutos
 De 5 a 10 minutos
 De 11 a 20 minutos
 Más de 20 minutos

OBSERVATORIO DE LA SALUD. SERVICIO DE SALUD. AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

116

6.- Habitualmente, ¿con quién desayuna? (Puede marcar varios)

- Solo
 Con su pareja
 Con su hijo/a
 Con los compañeros o amigos
 Con otra persona (indique con quién): _____

7.- Marque la que, habitualmente, come a lo largo de toda la mañana (puede marcar varios)

- Frutas enteras, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
 Tortitas, pan, cereales
 Leche, yogur, salsas, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
 Café solo, infusiones
 Biscuitos, chocolate, mantecado, mermelada, margarina, fide grece, otros quesos, fiambres, salsas...
 Jambón serrano, jamón de york, fiambre de pavo, salmón
 Troncos de panetón, pasticcios o similar, golosinas, cacahuetes, pipas
 Zumos de brócoli, refresco
 Mielera, magdalenas, helado, chocolate
 Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: _____

8.- Habitualmente, ¿dónde come a mediodía?

- | | |
|--|--|
| Durante la semana
(lunes, martes, miércoles,
jueves y viernes) | Los fines de semana
(sábados y domingos) |
| <input type="checkbox"/> En casa | <input type="checkbox"/> En casa |
| <input type="checkbox"/> En cafetería, bar o restaurante | <input type="checkbox"/> En cafetería, bar o restaurante |
| <input type="checkbox"/> Contacto en el trabajo | <input type="checkbox"/> Contacto en el trabajo |
| <input type="checkbox"/> Si otro sólo describir cuál | <input type="checkbox"/> Si otro sólo describir cuál |

9.- Habitualmente, ¿con quién almuerza? (Puede marcar varios)

- Solo
 Con su pareja
 Con su hijo/a
 Con los compañeros o amigos
 Con otra persona (indique con quién): _____

OBSERVATORIO DE LA SALUD. SERVICIO DE SALUD. AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

117

10. Habitualmente, ¿come merienda?

- No
 Sí

Si la respuesta es "sí", ¿qué suele merendar (puede marcar varios)?

- Fruta entera, zumo de frutas naturales, Macedonia de frutas
 Tortada, pan, cereales
 Leche, yogur, colacao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
 Café solo, infusiones
 Helado/helados, chocolate, mantequilla, mermelada, margarina, fide gras, otros quesos, mermelada, chocolate...
 Jamón serrano, jamón de york, fambre de pavo, salmón
 Platos de salmón, guisantes o similar, patatas, cacahuetses, platos
 Zumos de fruta, refresco
 Bollería, magdalenas, helados, chocolate
 Clasificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: _____

11. Habitualmente, ¿dónde cena?

- En casa
 Otro lugar (indique cuál): _____

12. Habitualmente, ¿con quién cena? (Puede marcar varios)

- Solo
 Con su pareja
 Con sus hijo/s
 Con otra persona (indique con quién): _____

13. Aparte de las comidas, por las que ya le hemos preguntado (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena), ¿come algo más a lo largo del día?

- No
 Sí

OBSERVATORIO DE LA SALUD. SERVICIO DE SALUD AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

118

Si la respuesta es "sí", ¿qué suele tomar (puede marcar varios)?

- Fruta entera, zumo de frutas naturales, Macedonia de frutas
 Tortada, pan, cereales
 Leche, yogur, colacao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
 Café solo, infusiones
 Helado/helados, chocolate, mantequilla, mermelada, margarina, fide gras, otros quesos, mermelada, chocolate...
 Jamón serrano, jamón de york, fambre de pavo, salmón
 Platos de salmón, guisantes o similar, patatas, cacahuetses, platos
 Zumos de fruta, refresco
 Bollería, magdalenas, helados, chocolate
 Clasificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: _____

14. ¿Suele ver la televisión mientras come?

- Sí
 No

Si la respuesta es "sí", ¿cuándo suele verla? (Puede marcar varios):

- En el desayuno
 En el almuerzo
 En la merienda
 En la cena

15. ¿Realiza habitualmente estas tareas?

- Marcar la columna
Preparar la comida
Poner y/o quitar la mesa
Preguntar o introducir los platos en el lavavajillas

SÍ	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVATORIO DE LA SALUD. SERVICIO DE SALUD AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

119

16. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS

16.1. ¿Cuántas veces al día toma leche o derivados?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

16.2. ¿Cuántas veces al día consume pan o pizza?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

16.3. ¿Cuántas veces a lo largo del día consume pasta o arroz o patata?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

16.4. ¿Cuántas veces a lo largo del día consume fruta?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

16.5. ¿Cuántas veces a lo largo del día toma verduras (lechuga, tomate, coñiflor...)?

- Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día

16.6. ¿Con qué frecuencia toma alimentos como: lentejas, chícharos, garbanzos, habas, guisantes... a lo largo de la semana?

- Nunca
 No todos los días
 Una vez a la semana
 De 2 a 3 veces a la semana
 Más de 3 veces a la semana

OBSERVATORIO DE LA SALUD. SERVICIO DE SALUD AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

120

16.7.- ¿Cuántas veces toma a la semana?

- Ninguno
 No todos los días
 Una a la semana
 De 2 a 3 a la semana
 Más de 3 a la semana

16.8.- ¿Qué aceite consume habitualmente?

- Aceite de oliva
 Otro tipo de aceite (girasol, palma...)

16.9.- ¿Cuántas veces a la semana toma pescado?

- Nunca
 No todos los días
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 De 5 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.10.- ¿Cuántas veces a la semana toma carne de ave (pollo, pavo...)?

- Nunca
 No todos los días
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

16.11.- ¿Cuántas veces a la semana toma carnes rojas (cerdo, ternera...)?

- Nunca
 No todos los días
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

16.12.- ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como mermelada, margarina, mantequilla, chorizo, salchichón, salchicha...?

- Nunca
 No todos los días
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.13.- ¿Con qué frecuencia consume refrescos?

- Nunca
 No todos los días
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.14.- ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, patatas de merluza, san jacinto)?

- Nunca
 No todos los días
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.15.- ¿Con qué frecuencia toma chucherías, snacks...?

- Nunca
 No todos los días
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.16.- ¿Con qué frecuencia toma productos de bollería (donuts, croissants, magdalenas...)?

- Nunca
 No todos los días
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.17.- ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?

- Nunca
 No todos los días
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.18.- ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como ron, ginés, whisky...?

- Nunca
 No todos los días
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.19-En el caso de que si consume bebidas alcohólicas, ¿lo hace sólo durante los fines de semana?

Sí No

17- En los últimos 7 días, ¿cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (Por ejemplo, McDonald's, Pasa Hut, KFC, etc.)

0 veces
 1 vez
 2-3 veces
 4-6 veces
 7 ó más veces

ACTIVIDAD FÍSICA

18- Habitualmente, ¿cómo va al trabajo?

Caminando Autobús, coche, metro, moto Bicicleta

19-¿I hace algún trayecto caminando al trabajo, ¿cuánto tiempo tarda?

Menos de 15 minutos Más de 15 minutos

20- Habitualmente, ¿cómo vuelve del trabajo?

Caminando Autobús, coche, metro, moto Bicicleta

21- Normalmente, sube a las:

Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por escaleras o ascensor indistintamente
 Vive en una casa o piso bajo

22- Normalmente, baja de esas:

Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por escaleras o ascensor indistintamente
 Vive en una casa o piso bajo

23- ¿Cuánto tiempo suele ver la televisión/video/DVD al día?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Entre semana				
Sábado/Domingo				

24- ¿Cuánto tiempo suele usar la consola y el ordenador para chatear, jugar... al día?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Entre semana				
Sábado/Domingo				

25- ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física? (Incluyendo el fin de semana)

Ninguno
 De 1 a 2 días
 3 ó más días

26- Actividad que practica regularmente (Puede marcar varias)

Deportes y juegos en equipo (Fútbol, baloncesto, tenis, vóley, hockey, balonmano)
 Caminar regularmente, correr, patinaje, senderismo, montar en bicicleta...
 Artes marciales, lucha libre, boxeo o cualquier deporte de lucha
 Cualquier tipo de baile (gimnasia, baile, danza moderna...)
 Yoga, taichí o otras técnicas de relajación
 Deportes acuáticos (natación, waterpolo, sincronizada)
 Ejercicios en gimnasios (aeróbic, flexiones, pesas, andar en cinta...)
 Competiciones deportivas (si es miembro de algún club o asociación deportiva)

27. ¿Con qué frase(s) se identifica más? (Puede marcar varias)

- Habitualmente, veo la televisión solo/a
 Habitualmente, veo la televisión con mis amigos
 Habitualmente, veo la televisión con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas solo/a
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mis amigos
 Habitualmente, como alimentos tipo snacks, galletas, chocolate, golosinas cuando veo la televisión
 Habitualmente, como bebidas tipo refrescos, zumos de brick cuando veo la televisión
 Habitualmente, como alimentos tipo frutos, bocadillos, snacks, yogurt cuando veo la televisión
 Habitualmente, tengo tiempo para realizar actividades físicas
 Habitualmente, tengo fácil acceso para realizar actividades físicas

28. ¿Cómo considera su actividad física habitual respecto a la mayoría de las personas de su edad?

- Más activo/a Igual de activo/a Menos activo/a

Cuestionario adaptado para padres/tutores:

CUESTIONARIO PARA PADRES/MADRES

Queremos insistir en el carácter anónimo de la encuesta para que puedas contestar con toda libertad. Gracias por tu colaboración.

1. Edad: 2. Femenino Masculino

ENTORNO FAMILIAR

2. Estudios realizados

- Sin estudios
 Enseñanza básica
 Enseñanza media (humanista o técnico profesional)
 Universitarios

3. Situación laboral

- Trabajador en activo
 Estudiante
 Jubilado
 Desempleado
 Dueña de casa
 Otro (indique cual)

ALIMENTACIÓN

4. ¿Desayunas habitualmente?

- Sí
 No.

Si la respuesta es "sí", ¿dónde desayunas?

- En mi casa
 En el trabajo
 En otro lugar (indique cual)

5. ¿Cuánto tiempo dedica a desayunar?

Los días de semana

- Menos de 5 minutos
 De 5 a 10 minutos
 De 11 a 20 minutos
 Más de 20 minutos

6. Habitualmente, ¿con quién desayuna? (Puede marcar varios)

Los días de semana

- Solo
 Con su pareja
 Con sus hijo/s
 Con los compañeros de trabajo
 Con otra persona (indique con quien)

Los fines de semana

- Solo
 Con su pareja
 Con sus hijo/s
 Con los compañeros de trabajo
 Con otra persona (indique con quien)

7. Marque lo que, habitualmente, come a lo largo de toda la mañana (puede marcar varios)

- Fruta entera, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
 Tostada, pan, cereales
 Leche, yogur, cola-cae, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
 Café solo, infusiones
 Chorro, mantequilla, mermelada, margarina, otros quesos, mortadela...
 Jamón, mortadela, atún
 Bolsa de papas fritas, gomitas, golosinas, mani
 Juego con azúcar, refrescos
 Pasteles, magdalenas, helados, chocolate
 Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores:

8. Habitualmente, ¿dónde almuerza?

Los días de semana (lunes a viernes)

<input type="checkbox"/>	En su casa
<input type="checkbox"/>	En cafetería, bar o restaurant
<input type="checkbox"/>	Casino del trabajo
<input type="checkbox"/>	Con otra persona (indique con quien)

Los fines de semana (sábado y domingo)

<input type="checkbox"/>	En su casa
<input type="checkbox"/>	En cafetería, bar o restaurant
<input type="checkbox"/>	Casino del trabajo
<input type="checkbox"/>	Con otra persona (indique con quien)

9. Habitualmente, ¿con quién almuerza? (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/>	Solo
<input type="checkbox"/>	Con su pareja
<input type="checkbox"/>	Con sus hijos
<input type="checkbox"/>	Con los compañeros de trabajo
<input type="checkbox"/>	Con otra persona (indique con quien)

10. Habitualmente ¿tomas once?

 Sí No

Si la respuesta es "sí", señala qué sueles comer durante la once (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/>	Fruta entera, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
<input type="checkbox"/>	Tostada, pan, cereales
<input type="checkbox"/>	Leche, yogur, colacao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
<input type="checkbox"/>	Café solo, infusiones
<input type="checkbox"/>	Chorizo, mantecilla, manteca, margarina, otros quesos, mortadela.
<input type="checkbox"/>	Jamón, mortadela, atún
<input type="checkbox"/>	Bolsas de papas fritas, gomitas, golosinas, mani
<input type="checkbox"/>	Juego con azúcar, refrescos
<input type="checkbox"/>	Pastiles, magdalenas, helados, chocolate
<input type="checkbox"/>	Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores:

11. Habitualmente, ¿cena?

 Sí No

12. Habitualmente con quién cena (puede marcar varios)

Los días de semana (lunes a viernes)

<input type="checkbox"/>	Solo
<input type="checkbox"/>	Con su pareja
<input type="checkbox"/>	Con sus hijos
<input type="checkbox"/>	Con otra persona, (indice con quien)

Los fines de semana (sábado y domingo)

<input type="checkbox"/>	Solo
<input type="checkbox"/>	Con su pareja
<input type="checkbox"/>	Con sus hijos
<input type="checkbox"/>	Con otra persona, (indice con quien)

13. Aparte de las comidas, por las que ya le hemos preguntado (desayuno, media mañana, almuerzo, once y cena), ¿toma algo más a lo largo del día?

 Sí No

Si la respuesta es "sí", señala qué sueles comer (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/>	Fruta entera, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
<input type="checkbox"/>	Tostada, pan, cereales
<input type="checkbox"/>	Leche, yogur, colacao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
<input type="checkbox"/>	Café solo, infusiones
<input type="checkbox"/>	Chorizo, mantecilla, manteca, margarina, otros quesos, mortadela.
<input type="checkbox"/>	Jamón, mortadela, atún
<input type="checkbox"/>	Bolsas de papas fritas, gomitas, golosinas, mani
<input type="checkbox"/>	Juego con azúcar, refrescos
<input type="checkbox"/>	Pastiles, magdalenas, helados, chocolate
<input type="checkbox"/>	Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores:

14. ¿Sueles ver televisión mientras comes?

 Sí No

Si la respuesta es "sí", cuando sueles verla (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/>	En el desayuno
<input type="checkbox"/>	En el almuerzo
<input type="checkbox"/>	En la once
<input type="checkbox"/>	En la cena

15. ¿Participa habitualmente estas tareas?:

<input type="checkbox"/>	Hacer la compra
<input type="checkbox"/>	Preparar la comida
<input type="checkbox"/>	Poner y/o quitar la mesa
<input type="checkbox"/>	Lavar los platos.

16. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS

16.1 ¿Cuántas veces al día toma leche o derivados?

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No a diario
<input type="checkbox"/>	Una vez al día
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 veces al día
<input type="checkbox"/>	Más de 3 veces al día.

16.2 ¿Cuántas veces al día consume pan?

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No a diario
<input type="checkbox"/>	Una vez al día
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 veces al día
<input type="checkbox"/>	Más de 3 veces al día.

16.3 ¿Cuántas veces a lo largo de la semana o al día, consume pasta, arroz o papas?

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No a diario
<input type="checkbox"/>	Una vez al día
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 veces a la semana
<input type="checkbox"/>	Más de 3 veces a la semana

16.4 ¿Cuántas veces a lo largo del día come frutas?

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No a diario
<input type="checkbox"/>	Una vez al día
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 veces al día
<input type="checkbox"/>	Más de 3 veces al día.

16.5 ¿Cuántas veces a lo largo del día come verduras (lechuga, tomate, coliflor...)

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No a diario
<input type="checkbox"/>	Una vez al día
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 veces al día
<input type="checkbox"/>	Más de 3 veces al día.

16.6 ¿Con qué frecuencia come alimentos como: lentejas, chicharos, garbanzos, habas, guisantes... a lo largo de la semana?

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No todas las semanas
<input type="checkbox"/>	Una vez a la semana
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 veces a la semana
<input type="checkbox"/>	Más de 3 veces a la semana

16.7 ¿Cuántos huevos come a la semana?

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No todas las semanas
<input type="checkbox"/>	Una vez a la semana
<input type="checkbox"/>	De 2 a 3 veces a la semana
<input type="checkbox"/>	Más de 3 veces a la semana

16.8 ¿Qué aceite consume habitualmente?

<input type="checkbox"/>	Aceite de oliva
<input type="checkbox"/>	Otros tipos de aceite (girasol, palma...)

16.9 ¿Cuántas veces a la semana come pescados?

<input type="checkbox"/>	Nunca
<input type="checkbox"/>	No todas las semanas
<input type="checkbox"/>	Una vez a la semana
<input type="checkbox"/>	De 2 a 4 veces a la semana
<input type="checkbox"/>	De 5 a 6 veces a la semana
<input type="checkbox"/>	Más de 6 veces a la semana

16.10 ¿Cuántas veces a la semana come carne de ave (pollo, perdiz...)?

- Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

16.11 ¿Cuántas veces a la semana come carnes rojas (cerdo, vacuno...)?

- Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

16.12 ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como manteca, margarina, mantequilla, salame, vienesas...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 2 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.13 ¿Con qué frecuencia consume refrescos con azúcar?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 2 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.14 ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, nuggets, completos...)?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.15 ¿Con qué frecuencia come comida chatarra, snacks, bolsitas de papas fritas, soufflés, ramitas, cheetos...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.16 ¿Con qué frecuencia come productos de pastelería (berlines, cup cakes...)?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.17 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.18 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como ron, picos, whisky...?

- Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

16.19 En el caso de que sí consuma bebidas alcohólicas, ¿lo hace a lo largo de los fines de semana?

Sí No

17. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (Por ejemplo, McDonald's, Doggie, Pizza Hut, etc.)

- 0 veces
 1 vez
 2-3 veces
 4 a 6 veces
 7 o más veces

ACTIVIDAD FÍSICA

18. Habitualmente ¿cómo va al trabajo?

- Caminando Micro, auto, moto, metro Bicicleta

19. Si hace algún trayecto caminando al trabajo, ¿cuánto tiempo tardas?

- Menos de 15 minutos Más de 15 minutos

20. Habitualmente ¿cómo vuelves del trabajo?

- Caminando Micro, auto, moto, metro Bicicleta

21. Normalmente, sube a casa:

- Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por escaleras o ascensor indistintamente
 Vivo en una casa o piso bajo.

22. Normalmente baja a casa:

- Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por escaleras o ascensor indistintamente
 Vivo en una casa o piso bajo.

23. ¿cuánto tiempo suele ver televisión/video/DVD al día?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Entre semana				
Sábado/Domingo				

24. ¿cuánto tiempo suele jugar con la consola (play station, Xbox), y el computador para chatear o jugar... al día?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Entre semana				
Sábado/Domingo				

25. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física? (incluyendo fines de semana)

- Ninguno
 De 1 a 2 días
 3 o más días.

26. Actividad que practica regularmente (Puede marcar varias)

- Deportes y juegos en equipo (fútbol, baby fútbol, baloncesto, tenis, vóley, hockey, balonmano)
 Caminar rápidamente, correr, patinaje, senderismo, andar en bicicleta.
 Artes marciales, lucha libre, boxeo o cualquier deporte de lucha
 Cualquier tipo de baile (gimnasia, zumba, baile entretenido...)
 Yoga, pilates u otras técnicas de relajación
 Deportes acuáticos (natación, waterpolo, sincronizada)
 Ejercicios en gimnasios (abdominales, flexiones, pesas, andar en cinta...)
 Competiciones deportivas (si es miembro de algún club o asociación deportiva)

27. ¿Con qué frases se identifica más? (Puede marcar varias)

- Habitualmente, veo la televisión solo/a
 Habitualmente, veo la televisión con mis amigos
 Habitualmente, veo la televisión con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas solo/a
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mis amigos
 Habitualmente, como alimentos tipo snacks, galletas, chocolates, golosinas cuando veo la televisión
 Habitualmente, tomo bebidas tipo refrescos, jugo con azúcar, cuando veo la televisión
 Habitualmente, como alimentos tipo frutas, bocadillos, cereales, yogurt cuando veo la televisión
 Habitualmente, tengo tiempo para realizar actividades físicas
 Habitualmente, tengo fácil acceso para realizar actividades físicas

28. ¿Cómo te considera respecto a tu actividad física habitual?

- Más activo/a
 Igual de activo/a
 Menos activo/a

Cuestionario adaptado para alumnos:

QUESTIONARIO PARA ALUMNOSIAS

Queremos insistir en el carácter anónimo de la encuesta para que puedas contestar con toda libertad. Gracias por tu colaboración.

1. Edad: 2. Sexo: Femenino Masculino

ENTORNO FAMILIAR

3. ¿Con quién vives? (puedes marcar varias casillas)

<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Abuelos
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Otro, ¿quién?
<input type="checkbox"/> Hermanos	

4. ¿Cuántos viven en la casa? (incluido tú)

ALIMENTACIÓN

5. Antes de ir al colegio ¿Desayunas habitualmente?

Sí No. Si la respuesta es 'no', pasa a la pregunta 8.

Si la respuesta es "sí", ¿dónde desayunas?

<input type="checkbox"/> En mi casa
<input type="checkbox"/> En camino al colegio
<input type="checkbox"/> En otro lugar (indica cual) <input type="text"/>

6. ¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar?

Los días de semana	Los fines de semana
<input type="checkbox"/> Menos de 5 minutos	<input type="checkbox"/> Menos de 5 minutos
<input type="checkbox"/> De 5 a 10 minutos	<input type="checkbox"/> De 5 a 10 minutos
<input type="checkbox"/> De 11 a 20 minutos	<input type="checkbox"/> De 11 a 20 minutos
<input type="checkbox"/> Más de 20 minutos	<input type="checkbox"/> Más de 20 minutos

7. Habitualmente, ¿con quién desayuna? (Puede marcar varios)

Los días de semana	Los fines de semana
<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Solo
<input type="checkbox"/> Con tu madre	<input type="checkbox"/> Con tu madre
<input type="checkbox"/> Con tu padre	<input type="checkbox"/> Con tu padre
<input type="checkbox"/> Con tu hermano	<input type="checkbox"/> Con tu hermano
<input type="checkbox"/> Con los abuelos	<input type="checkbox"/> Con los abuelos
<input type="checkbox"/> Con otra persona (indique con quien) <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Con otra persona (indique con quien) <input type="text"/>

8. Habitualmente, ¿comes algo durante el recreo?

Sí No

Si la respuesta "sí", lo haces en (puedes marcar más de 1 casillero):

<input type="checkbox"/> 1º recreo de la mañana
<input type="checkbox"/> 2º recreo de la mañana
<input type="checkbox"/> 1º recreo de la tarde
<input type="checkbox"/> 2º recreo de la tarde

9. Marque lo que, habitualmente, come a lo largo de toda la mañana (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/> Fruta entera, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
<input type="checkbox"/> Tostado, pan, cereales
<input type="checkbox"/> Leche, yogur, cola-cao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
<input type="checkbox"/> Café solo, infusiones
<input type="checkbox"/> Chorizo, mantecilla, manteca, margarina, otros quesos, mortadela,
<input type="checkbox"/> Jamón, mortadela, atún
<input type="checkbox"/> Bolsas de papas fritas, gomitas, golosinas, meni
<input type="checkbox"/> Juego con azúcar, refrescos
<input type="checkbox"/> Pastiles, magdalenas, helados, chocolate
<input type="checkbox"/> Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: <input type="text"/>

10. Habitualmente, ¿dónde comes o almuerzas?

Los días de semana (lunes a viernes)	Los fines de semana (sábado y domingo)
<input type="checkbox"/> En mi casa	<input type="checkbox"/> En mi casa
<input type="checkbox"/> En el casino del colegio	<input type="checkbox"/> En el casino del colegio
<input type="checkbox"/> En la casa de mis abuelos	<input type="checkbox"/> En la casa de mis abuelos
<input type="checkbox"/> En un bar o restaurant	<input type="checkbox"/> En un bar o restaurant
<input type="checkbox"/> Con otra persona (indique con quien) <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Con otra persona (indique con quien) <input type="text"/>

11. Habitualmente, ¿con quién almuerzas? (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/> Solo
<input type="checkbox"/> Con tu madre
<input type="checkbox"/> Con tu padre
<input type="checkbox"/> Con tu hermano
<input type="checkbox"/> Con los abuelos
<input type="checkbox"/> Con otra persona (indique con quien) <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Con amigos o compañeros

12. Habitualmente ¿tomas onces?

Sí No

Si la respuesta es "sí", señala qué sueles comer durante la onca (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/> Fruta entera, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
<input type="checkbox"/> Tostado, pan, cereales
<input type="checkbox"/> Leche, yogur, cola-cao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
<input type="checkbox"/> Café solo, infusiones
<input type="checkbox"/> Chorizo, mantecilla, manteca, margarina, otros quesos, mortadela,
<input type="checkbox"/> Jamón, mortadela, atún
<input type="checkbox"/> Bolsas de papas fritas, gomitas, golosinas, meni
<input type="checkbox"/> Juego con azúcar, refrescos
<input type="checkbox"/> Pastiles, magdalenas, helados, chocolate
<input type="checkbox"/> Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: <input type="text"/>

13. Habitualmente, ¿cenas?

Sí No

Si la respuesta es "sí", con quien lo haces

Los días de semana (lunes a viernes)	Los fines de semana (sábado y domingo)
<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Solo
<input type="checkbox"/> Con tu madre	<input type="checkbox"/> Con tu madre
<input type="checkbox"/> Con tu padre	<input type="checkbox"/> Con tu padre
<input type="checkbox"/> Con tu hermano/a	<input type="checkbox"/> Con tu hermano/a
<input type="checkbox"/> Con los abuelos	<input type="checkbox"/> Con los abuelos
<input type="checkbox"/> Con otra persona (indica con quien) <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Con otra persona (indica con quien) <input type="text"/>

14. Habitualmente, ¿dónde cenas?

Los días de semana (lunes a viernes)	Los fines de semana (sábado y domingo)
<input type="checkbox"/> En mi casa	<input type="checkbox"/> En mi casa
<input type="checkbox"/> En la casa de mis abuelos	<input type="checkbox"/> En la casa de mis abuelos
<input type="checkbox"/> En un bar o restaurant	<input type="checkbox"/> En un bar o restaurant
<input type="checkbox"/> Con otra persona (indique con quien) <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Con otra persona (indique con quien) <input type="text"/>

15. Aparte de las comidas, por las que ya te hemos preguntado (desayuno, media mañana, almuerzo y cena), ¿toma algo más a lo largo del día?

Sí No

Si la respuesta es "sí", señala qué sueles comer (puede marcar varios)

<input type="checkbox"/> Fruta entera, zumo de frutas naturales, macedonia de frutas
<input type="checkbox"/> Tostado, pan, cereales
<input type="checkbox"/> Leche, yogur, cola-cao, batidos, queso fresco, café o descafeinado con leche
<input type="checkbox"/> Café solo, infusiones
<input type="checkbox"/> Chorizo, mantecilla, manteca, margarina, otros quesos, mortadela,
<input type="checkbox"/> Jamón, mortadela, atún
<input type="checkbox"/> Bolsas de papas fritas, gomitas, golosinas, meni
<input type="checkbox"/> Juego con azúcar, refrescos
<input type="checkbox"/> Pastiles, magdalenas, helados, chocolate
<input type="checkbox"/> Especificar otros que no se señalen en ninguno de los apartados anteriores: <input type="text"/>

16. ¿Sueles ver televisión mientras comes?

Sí No

Si la respuesta es "sí", cuando sueles verlas (puede marcar varios)

En el desayuno
 En el almuerzo
 En la onca
 En la cena

17. ¿Participas habitualmente en estas tareas?:

Acompañar a comprar
 Preparar la comida
 Poner y/o quitar la mesa
 Lavar los platos.

18. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS

18.1 ¿Cuántas veces al día tomas leche o derivados?

Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día.

18.2. ¿Cuántas veces al día consume pan?

Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día.

18.3 ¿Cuántas veces a lo largo de la semana o al día, consumes pasta o arroz o patata?

Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces a la semana
 Más de 3 veces a la semana

18.4 ¿Cuántas veces a lo largo del día comes frutas?

Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día.

18.5 ¿Cuántas veces a lo largo del día comes verduras (lechuga, tomate, coliflor...)?

Nunca
 No a diario
 Una vez al día
 De 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día.

18.6 ¿Con qué frecuencia comes alimentos como: lentejas, chicharos, garbanzos, habas, guisantes... a lo largo de la semana?

Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 3 veces a la semana
 Más de 3 veces a la semana

18.7 ¿Cuántos huevos comes a la semana?

Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 3 veces a la semana
 Más de 3 veces a la semana

18.8 ¿qué aceite consume habitualmente?

Aceite de oliva
 Otros tipos de aceite (girasol, palma...)

18.9 ¿Cuántas veces a la semana comes peccados?

Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 De 5 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.10 ¿Cuántas veces a la semana comes carne de ave (pollo, perdiz...)?

Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

18.11 ¿Cuántas veces a la semana comes carnes rojas (cerdo, vacuno...)?

Nunca
 No todas las semanas
 Una vez a la semana
 De 2 a 4 veces a la semana
 Más de 4 veces a la semana

18.12 ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como manteca, margarina, mantequilla, salama, vienesas...?

Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 2 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.13 ¿Con qué frecuencia consume refrescos con azúcar?

Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 2 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.14 ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, nuggets, completos...)?

Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.15 ¿Con qué frecuencia comes comida chatarra, snacks, bolitas de papas fritas, soufflés, ramitas, chetnos...?

Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.16 ¿Con qué frecuencia toma productos de pastelería (berlines, cup cakes...)?

Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.17 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?

Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.18 ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como ron, piscos...?

Nunca
 No todas las semanas
 De 1 a 3 veces a la semana
 De 4 a 6 veces a la semana
 Más de 6 veces a la semana

18.19 En el caso de que si consume bebidas alcohólicas, ¿lo hace sólo durante los fines de semana?

Sí No

19. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (Por ejemplo, McDonald's, Doggie, Pizza Hut, etc.)

- 0 veces
 1 vez
 2 - 3 veces
 4 a 6 veces
 7 o más veces

ACTIVIDAD FÍSICA

20. Habitualmente ¿cómo vas a la escuela?

- Caminando Micro, auto, moto, metro Bicicleta

21. Si haces algún trayecto caminando a la escuela, ¿cuánto tiempo tardas?

- Menos de 15 minutos Más de 15 minutos

22. Habitualmente ¿cómo vuelves de la escuela?

- Caminando Micro, auto, moto, metro Bicicleta

23. Normalmente, subes a casa:

- Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por escaleras o ascensor indistintamente
 Vivo en una casa o piso bajo.

24. Normalmente bajas a casa:

- Por las escaleras
 Por el ascensor
 Por escaleras o ascensor indistintamente
 Vivo en una casa o piso bajo.

25. ¿cuánto tiempo sueles ver televisión/video/DVD al día?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Entre semana				
Sábado/Domingo				

26. ¿cuánto tiempo sueles jugar con la consola (play station, Xbox), y el computador para chatear o jugar...?

	Nada en absoluto	Menos de 1 hora al día	De 1 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
Entre semana				
Sábado/Domingo				

27. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física? (incluyendo fines de semana)

- Ninguno
 De 1 a 2 días
 3 o más días

28. Actividad que practica regularmente (Puede marcar varias)

- Deportes y juegos en equipo (fútbol, ~~base~~ fútbol baloncesto, tenis, vóley, hockey, balonmano)
 Caminar rápidamente, correr, patinaje, senderismo, andar en bicicleta,
 Artes marciales, lucha libre, boxeo o cualquier deporte de lucha
 Cualquier tipo de baile (gimnasia, zumba, baile entretenido...)
 Yoga, pilates u otras técnicas de relajación
 Deportes acuáticos (natación, waterpolo, sincronizadas)
 Ejercicios en gimnasios (abdominales, flexiones, pesas, andar en cinta...)
 Competiciones deportivas (si es miembro de algún club o asociación deportiva)

29. ¿Con qué frase te identificas más? (Puede marcar varias)

- Habitualmente, veo la televisión solo/a
 Habitualmente, veo la televisión con mis amigos
 Habitualmente, veo la televisión con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas solo/a
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mi familia
 Habitualmente, realizo actividades físicas con mis amigos
 Habitualmente, como alimentos tipo snacks, galletas, chocolates, golosinas cuando veo la televisión
 Habitualmente, como alimentos tipo refrescos, jugo con azúcar, cuando veo la televisión
 Habitualmente, como alimentos tipo frutas, bocadillos, cereales, yogurt cuando veo la televisión
 Habitualmente, tengo tiempo para realizar actividades físicas
 Habitualmente, tengo fácil acceso para realizar actividades físicas

30. ¿Cómo te considera respecto a tu actividad física habitual?

- Más activo/a que la mayoría de los chicos/as de mi edad
 Igual de activo/a que la mayoría de los chicos/as de mi edad
 Más activo/a que la mayoría de los chicos/as de mi edad

ASIGNATURA PENDIENTE

31. ¿Cuántas asignaturas has suspendido en el último trimestre?

- Ninguna asignatura
 Entre 1 y 3 asignaturas
 Entre 4 y 7 asignaturas
 Más de 7 asignaturas

Anexo 4: Cartas a los establecimientos municipales

Viña del Mar, Marzo 2017

Director(a)

Siomara Tapia Astudillo

Liceo Santiago Escuti Orrego

Presente

Junto con saludar, mediante la presente, nos es grato presentarnos somos un grupo de estudiantes de quinto año pertenecientes a la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, que en la actualidad nos encontramos realizando nuestro trabajo de título, que recibe el nombre: **HÁBITOS SALUDABLES DE PADRES O TUTORES DE ADOLESCENTES PERTENECIENTES A ESTABLECIMIENTOS MUNICIPALES DE LA COMUNA DE QUILLOTA.**

A partir de lo anterior es que se solicita su autorización para la participación de sus alumnos en el estudio enmarcados en esta investigación. Este trabajo de título tiene como objetivo principal:

- Determinar los hábitos de actividad física y alimentación, de padres o tutores responsables y adolescentes pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

La colaboración de sus alumnos y sus padres o tutores en esta investigación, consistirá en ser parte de la muestra central del estudio, lo cual se realizará mediante métodos no invasivos tales como: “Hábitos de vida saludable para adolescentes” y “Hábitos de vida saludable para padres”. Como equipo, esperamos realizar esta investigación durante el mes de mayo.

El equipo responsable de esta investigación asegura la **total cobertura de costos** del estudio, por lo que la participación de su establecimiento no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico** alguno.

Si presenta dudas sobre este proyecto puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo.

Sin otro particular y desde ya agradeciendo su tiempo y gestión, se despiden cordialmente,

Equipo Investigador

FELIPE ANDRES ARQUEROS GONZALEZ	18842476-7
FRANCISCA CAMILA HENRIQUEZ VARGAS	18273004-1
FELIPE IGNACIO LEON BRICEÑO	17549743-9
ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO	18583953-2
ALEXIS DANIEL ROJAS SANCHEZ	18059216-4

JUAN ALONSO TAPIA FLORES

18900702-7

Viña del Mar, Marzo 2017

Director**Marco Berenguela****Colegio México****Presente**

Junto con saludar, mediante la presente, nos es grato presentarnos somos un grupo de estudiantes de quinto año pertenecientes a la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, que en la actualidad nos encontramos realizando nuestro trabajo de título, que recibe el nombre: **HÁBITOS SALUDABLES DE PADRES O TUTORES DE ADOLESCENTES PERTENECIENTES A ESTABLECIMIENTOS MUNICIPALES DE LA COMUNA DE QUILLOTA.**

A partir de lo anterior es que se solicita su autorización para la participación de sus alumnos en el estudio enmarcados en esta investigación. Este trabajo de título tiene como objetivo principal:

- Determinar los hábitos de actividad física y alimentación, de padres o tutores responsables y adolescentes pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota.

La colaboración de sus alumnos y sus padres o tutores en esta investigación, consistirá en ser parte de la muestra central del estudio, lo cual se realizará mediante métodos no invasivos tales como: aplicación del cuestionario "Hábitos de vida saludable para

adolescentes” y “Hábitos de vida saludable para padres”. Como equipo, esperamos realizar esta investigación durante el mes de abril.

El equipo responsable de esta investigación asegura la **total cobertura de costos** del estudio, por lo que la participación de su establecimiento no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico** alguno.

Si presenta dudas sobre este proyecto puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo.

Sin otro particular y desde ya agradeciendo su tiempo y gestión, se despiden cordialmente,

Equipo Investigador

FELIPE ANDRES ARQUEROS GONZALEZ	18842476-7
FRANCISCA CAMILA HENRIQUEZ VARGAS	18273004-1
FELIPE IGNACIO LEON BRICEÑO	17549743-9
ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO	18583953-2
ALEXIS DANIEL ROJAS SANCHEZ	18059216-4
JUAN ALONSO TAPIA FLORES	18900702-7

Consentimiento informado para padres

Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

Dirigido a Padres de estudiantes de 7 a 8 año básico

Mediante la presente, se le solicita su autorización para la participación de su hijo/hija/pupilo en el **ESTUDIO DE HÁBITOS SALUDABLES DE PADRES O TUTORES DE ADOLESCENTES PERTENECIENTES A ESTABLECIMIENTOS MUNICIPALES DE LA COMUNA DE QUILLOTA**, cuyo objetivo es determinar los hábitos de actividad física y alimentación, de padres o tutores responsables y adolescentes pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota, ejecutado por los estudiantes de Felipe Arqueros, Francisca Henríquez, Felipe León, Enzo Morelli, Alexis Rojas y Juan Tapia; y dirigidos por el profesor Juan Hurtado Almonacid, todos pertenecientes a la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

En función de lo anterior es pertinente la participación de su hijo/hija/pupilo en el estudio, por lo que, mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

La colaboración de su hijo/hija/pupilo en esta investigación, consistirá en ser parte de la muestra central del estudio, lo cual se realizará mediante aplicación del cuestionario “hábitos de vida saludable para alumnos”.

Dicha actividad durará aproximadamente 15 minutos, será realizada en el establecimiento educacional, durante su jornada escolar en la clase de Educación Física junto a su profesor de Educación Física.

La participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para su hijo/hija/pupilo, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la salud e integridad física y psíquica de quienes participen del estudio. El acto de autorizar la participación de su hijo/hija/pupilo en la investigación es absolutamente libre y voluntario. Todos los datos que se recojan, serán estrictamente anónimos y de carácter privados. Además, los datos entregados serán absolutamente confidenciales y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre la participación de su hijo/hija/pupilo en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que la participación en este estudio es completamente libre y voluntaria, y que existe el derecho a negarse a participar o a suspender y dejar inconclusa la participación cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Desde ya le agradecemos su participación

Estudiantes tesistas

FELIPE ANDRES ARQUEROS GONZALEZ

FRANCISCA CAMILA HENRIQUEZ VARGAS

FELIPE IGNACIO LEON BRICEÑO

ENZO BRUNO MORELLI QUEVEDO

ALEXIS DANIEL ROJAS SANCHEZ

JUAN ALONSO TAPIA FLORES

Trabajo de título

Fecha _____

Yo _____, apoderado(a)
de _____, en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente que mi hijo/hija/pupilo participe en la investigación **“ESTUDIO DE HÁBITOS SALUDABLES DE PADRES O TUTORES DE ADOLESCENTES PERTENECIENTES A ESTABLECIMIENTOS MUNICIPALES DE LA COMUNA DE QUILLOTA**, cuyo objetivo es determinar los hábitos de actividad física y alimentación, de padres o tutores responsables y adolescentes pertenecientes a dos establecimientos municipales de la comuna de Quillota, ejecutado por los estudiantes de ejecutado por los estudiantes de Felipe Arqueros, Francisca Henríquez, Felipe León, Enzo Morelli, Alexis Rojas y Juan Tapia; y dirigidos por el profesor Juan Hurtado Almonacid, todos pertenecientes a la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que se puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro del mismo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

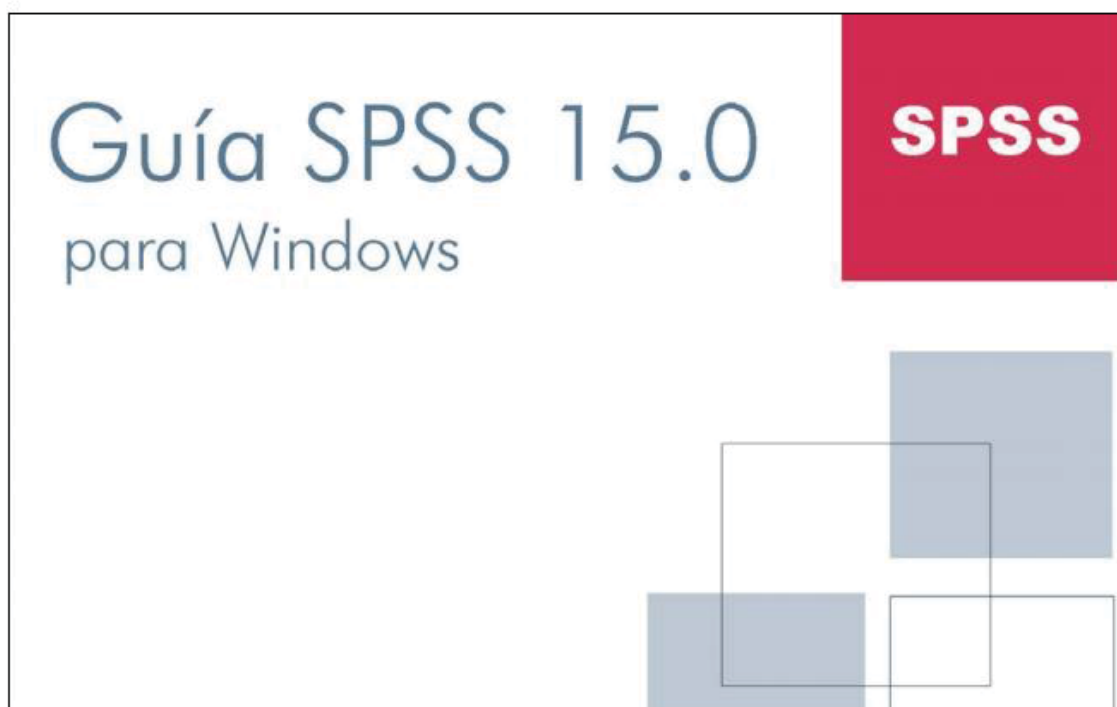
De tener preguntas sobre la participación en este estudio o solicitar información sobre los resultados, puedo contactar al prof. Mg. Juan Hurtado Almonacid , académico de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso al correo electrónico [jacqueline.paez @pucv.cl](mailto:jacqueline.paez@pucv.cl)

**Nombre y
firma del
participante**

Anexo 5: Reuniones con autoridades de los establecimientos.

COLEGIO	CURSO	FECHA	INSTRUMENTO APLICADO
Colegio México	7° Año Básico	2 de Mayo	Cuestionario para alumnos y para padres/tutores
	8° Año Básico		
Liceo Santiago Escuti Orrego	7° Año Básico	15 de Mayo	Cuestionario para alumnos y para padres/tutores
	8° Año Básico		

Anexo 6: Programa estadístico



VALIDACIÓN CUESTIONARIOS

Instrucciones

Marque con una X en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem en relación a cada pregunta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente B= Bueno M= Mejorar X= Eliminar

Las categorías a evaluar son

Pertinencia y Coherencia

Claridad Redacción.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora.

Validación Cuestionario para hijos sobre Actividad Física y Salud									
A partir de la pertinencia y coherencia con el objeto de estudio y redacción.									
E= Excelente		B= Bueno		M= Mejorar		X= Eliminar			
Preguntas	CRITERIOS PERTINENCIA Y COHERENCIA				CRITERIOS CLARIDAD Y REDACCIÓN				
Entorno Familiar (Esta dimensión busca recopilar información sobre composición de la familia de los niños que participan del estudio)	E	B	M	X	E	B	M	X	
Con quien vives (puedes marcar varias casillas)	x				x				
Madre									
Padre									
Hermanos									
Abuelos									
Otro ¿quien?									
2. ¿Cuántos viven en la casa? (incluido tú)	x						x		
Marcar número:									
Observaciones	Cómo formularán las respuestas de la pregunta 2 para tabular? Darán las opciones: a) 2 b)3 c)4 d)5 e) más de 5								

Preguntas	CRITERIOS PERTINENCIA Y COHERENCIA				CRITERIOS CLARIDAD Y REDACCIÓN				
Alimentación (Esta dimensión busca recopilar información sobre la dedicación temporal de alimentación, el tipo de alimentos que consumen y las personas con las cuales comparte las instancias de alimentación)	E	B	M	X	E	B	M	X	
3 ¿Desayuna habitualmente, antes de empezar clases?	x				x				
No. Si la respuesta es no, pasa a la pregunta 8.									
Si									
4. Si la respuesta es "si", ¿dónde desayuna?	x				x				
En casa									
En camino al centro escolar.									
En otro lugar, indique cual									
Observaciones:									
5 ¿cuánto tiempo dedica a desayunar?	x				x				
Menos de 5 minutos									
De 5 a 10 minutos									
De 11 a 20 minutos									
Más de 20 minutos									
Observaciones:									

Observaciones										
idem										
30. ¿Cuántas veces a la semana toma carnes rojas (cerdo, ternera...)?	x									x
Nunca										
No todas las semanas										
Una vez a la semana										
De 2 a 4 veces a la semana										
Más de 4 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
31. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como mantecas, margarina, mantequilla, chorizo, salchichón, salchichas...?	x								x	
Nunca										
No todas las semanas										
De 1 a 3 veces a la semana										
De 2 a 6 veces a la semana										
Más de 6 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
32. ¿Con qué frecuencia consume refrescos?	x								x	
Nunca										
No todas las semanas										
De 1 a 3 veces a la semana										
De 2 a 6 veces a la semana										
Más de 6 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
33. ¿Con qué frecuencia consume platos precocinados (croquetas, palitos de merluza, sen jacobos)?										
Nunca										
No todas las semanas										
De 1 a 3 veces a la semana										
De 2 a 6 veces a la semana										
Más de 6 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
34. ¿Con qué frecuencia toma chucherías, snacks...?	x								x	
Nunca										
No todas las semanas										
De 1 a 3 veces a la semana										

De 2 a 6 veces a la semana										
Más de 6 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
35. ¿Con qué frecuencia toma productos de bollería (donuts, croissants, magdalenas...)?	x								x	
Nunca										
No todas las semanas										
De 1 a 3 veces a la semana										
De 2 a 6 veces a la semana										
Más de 6 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
36. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino...?	x								x	
Nunca										
No todas las semanas										
De 1 a 3 veces a la semana										
De 2 a 6 veces a la semana										
Más de 6 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
37. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas como ron, gimbré, whisky...?	x								x	
Nunca										
No todas las semanas										
De 1 a 3 veces a la semana										
De 2 a 6 veces a la semana										
Más de 6 veces a la semana										
Observaciones										
idem										
38. En el caso de que si consume bebidas alcohólicas, ¿le hace sólo cuando los fines de semana?	x								x	
Sí										
No										
Observaciones										
Será importante preguntar por la cantidad de alcohol que Consumen? ¿Cuántas copas o vasos?										
idem										
39. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces ha comido algo en un establecimiento de comida rápida? (Por ejemplo, McDonald's, Pizza Hut, KFC, etc.)	x								x	
0 veces										
1 vez										
2 - 3 veces										
4 - 6 veces										

Habitualmente, tengo tiempo para realizar actividades físicas									
Habitualmente, tengo fácil acceso para realizar actividades físicas									
Observaciones									
47. ¿Cómo considera su actividad física habitual respecto a la mayoría de las personas de su edad?	x						x		
Más activo/a									
Igual de activo/a									
Menos activo/a									
Observaciones									

Preguntas		CRITERIOS PERTINENCIA Y COHERENCIA				CRITERIOS CLARIDAD Y REDACCIÓN			
Asignaturas pendientes (Esta dimensión recopila información sobre las asignaturas pendientes en el establecimiento)		E	B	M	X	E	B	M	X
48	¿Cuántas asignaturas has suspendido en el último trimestre?			x					x
	Ninguna asignatura								
	Entre 1 y 3 asignaturas								
	Entre 4 y 7 asignaturas								
	Más de 7 asignaturas								
Observaciones									
No entiendo que desean obtener con esta información.									