



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

ACTIVIDAD FÍSICA Y RELACIÓN PARENTAL: ESTUDIO EXPLORATORIO

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

TESISTAS: Pía Fernanda Bustos Raggi

Maryorie Stephanie Flores Valenzuela

José Alejandro Rivas Rivas

Betsabeth Noemí Saavedra Castillo

PROFESOR GUÍA: Fernando Javier Rodríguez Rodríguez

VIÑA DEL MAR, 2018



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

ACTIVIDAD FÍSICA Y RELACIÓN PARENTAL: ESTUDIO EXPLORATORIO

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

TESISTAS: Pía Fernanda Bustos Raggi

Maryorie Stephanie Flores Valenzuela

José Alejandro Rivas Rivas

Betsabeth Noemí Saavedra Castillo

PROFESOR GUÍA: Fernando Javier Rodríguez Rodríguez

VIÑA DEL MAR, 2018

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a cada una de las personas que me han hecho querer ser profesora para toda mi vida y a las que han cooperado para ser lo que soy y me han dado la mano en cada uno de mis pasos. Les doy las gracias a todos aquellos profesores quienes me han inspirado a tomar este rumbo, sobre todo a dos muy importantes, Marjorie y José. También le agradezco a Cristina Zambrano que fue y será una gran inspiración para mi forma de ser como docente. Así también, doy las gracias a todos quienes me han apoyado en mis buenos y malos momentos, sobre todo a Nina, quien me entrega su amor incondicional. Gracias igualmente a mi hermana y pareja, quienes me entregan siempre la palabra indicada. Finalmente, agradezco a cada uno de los que han sido mis alumnos, porque ellos son quienes alimentan mi vocación y me hacen querer seguir buscando nuevas formas de enseñar.

Pía Bustos Raggi, 2018.

Le agradezco al profesor Fernando Rodríguez por ser un guía, un apoyo y gran ayuda en el proceso del desarrollo del trabajo de título. A mi familia completa por todo su apoyo y confianza que pusieron en mi persona, y sus constantes palabras de apoyo durante estos casi 5 años de estudios, en donde no dudaron de mi desempeño y responsabilidad. Sobre todo a mis padres, quienes sin su apoyo emocional y monetario, no habría podido lograrlo. También a mi hermano quien siempre decía que yo sería una buena profesora y me recibía con mucho cariño cada fin de semana. Finalmente, le agradezco a mis profesoras del colegio donde estudié, quienes fueron las que me impulsaron desde un inicio a que me desempeñara en esta hermosa profesión.

Maryorie Flores Valenzuela, 2018.

Agradezco cada momento vivido, con cada persona la cual ha sido un apoyo incondicional, a todos aquellos que siempre estuvieron presentes durante el proceso y que he compartido durante estos años de experiencia universitaria. Agradezco a cada uno de mis compañeros que me dieron ese grito de aliento y que en oportunidades me acompañaron, a cada uno de los profesores que dieron lo mejor para formar a docentes responsables y comprometidos, a mi familia que a pesar de no verlos mucho siempre estuvieron atentos y para finalizar, agradezco a la señora Francisca Silva junto a su hija Francisca Rabí, quien me dieron el empujón, el cariño, las posibilidades y los medios para poder estudiar. Todo lo dicho y vivido durante estos casi cinco años, desde el 2014 hasta ahora 2018 lo guardaré como un tesoro, quizás las palabras no representen el sentimiento que siento, pero cada año en especial los más difíciles que fueron los últimos dos fueron hermosos de una enriquecedora experiencia de vida. ¡GRACIAS;

José Rivas Rivas, 2018.

Primero quiero agradecer a Dios por la vida y la oportunidad que me da cada día de hacer aquello que me gusta y me hace inmensamente feliz. Agradezco también todo el apoyo recibido por Rosa Castillo y Luis Saavedra, quienes son mis padres, por confiar siempre en mi y apoyarme desde el primer momento de manera incondicional; a mi hermana Natalia Saavedra por respaldarme siempre en cada paso. Infinitas gracias a los amigos y amigas que la vida y el destino han puesto en mi vida, los cuales forman parte de una red de apoyo permanente. Para finalizar quiero agradecer de manera muy especial a los alumnos que he tenido la oportunidad de formar durante mi práctica profesional, pues son ellos y ellas quienes me alientan para dar cada día lo mejor de mí en esta hermosa labor de formar a otros; de igual manera agradecer a la profesora y enfermera Antonia Olavarría, quien marcó mi vida y me inculcó el “amar lo que hago, y hacerlo con amor”.

Betsabeth Saavedra Castillo, 2018.

DEDICATORIAS

A mi abuela.

Pía Bustos Raggi, 2018.

Les dedico todo lo realizado y logrado a lo largo de mi carrera profesional a mis padres Pilar Valenzuela y Fabricio Flores, quienes fueron un apoyo incondicional y fundamental durante todo mi proceso académico.

Maryorie Flores Valenzuela, 2018.

Se lo dedico a todas aquellas personas que con un gran esfuerzo han podido salir adelante, a todas aquellas personas que tienen que dar más de si para cumplir sus sueños, que no es fácil, a cada uno que ha sufrido, ha llorado y ha sabido levantarse, a todos aquellos que se sienten solos por unos momentos y con gran valor han sabido mantener la cabeza en alto para seguir caminando, a mis padres que a pesar de todo creen en mí, a mi hermano que sigue luchando independiente de que le cueste adaptarse, a todas las personas que han estado a mi lado, ya sea por un corto o largo tiempo en los momentos más importantes, a todos ellos/as que para mi han sido un pilar emocional, sentimental y económico; y finalmente a mi perseverancia, mi carácter y mi forma de ser como humano.

José Rivas Rivas, 2018.

A mis padres quienes se han esforzado cada día por sacar adelante a su familia con amor y dedicación. Además me han educado, formado y amado durante toda mi vida, esto es por y para ustedes; a mis sobrinas y mi sobrino quienes me recargan y colman de amor y

vitalidad siempre, quiero darles lo mejor siempre en todo; y muy especialmente a quienes ya no están en este mundo pero siempre lo estarán en mi vida, mis abuelos y también a mi gran amiga Romina Espinoza Romero, para ustedes un beso y un abrazo al cielo.

Betsabeth Saavedra Castillo, 2018.

TABLA DE CONTENIDOS

TITULO	CONTENIDOS	Pág.
Tabla de Contenidos		VII
Índice de Tablas		VIII
Resumen		IX
Abstract		XI
Introducción		1
Capítulo I:	MARCO DE REFERENCIA	4
	1.1. Marco Conceptual	5
	1.1.1. Actividad física y sedentarismo infantil	5
	1.1.2. Actividad física escolar	6
	1.1.3. Desplazamiento activo	8
	1.1.4. Actividad física y relación parental	9
	1.2. Marco Referencial.	12
	1.2.1. Actividad física	12
	1.2.2. Sedentarismo	12
	1.2.3. Inactividad física	12
	1.2.4. Barreras de actividad física	13
	1.2.5. Relación parental	13
	1.2.6. Transporte o desplazamiento activo	13
Capítulo II:	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	14
	2.1. El Problema	15
	2.2. Objetivos Generales	17
	2.3. Objetivos Específicos	17
	2.4. Metodología	17
	2.4.1. Tipo de investigación	17
	2.4.2. Sujetos participantes	18

	2.4.3. Proceso de recogida de datos	18
	2.4.4. Proceso de análisis de datos	19
	2.4.5. Aspectos éticos	21
Capítulo III:	RESULTADOS	23
Capítulo IV:	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30
Capítulo V:	CONCLUSIONES	39
Referencias		42
Anexos		50
	Anexo 1	51
	Anexo 2	53
	Anexo 3	63
	Anexo 4	72

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS.

TÍTULO	CONTENIDOS	Pág.
Tabla 1	Sobre el tipo de desplazamiento, el tiempo sedentario y el nivel de actividad física.	25
Tabla 2	Sobre la auto-percepción de la actividad física general, la condición física cardio-respiratoria y la salud general.	27
Tabla3	Sobre la auto-percepción de la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.	29

RESUMEN

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RELACIÓN PARENTAL: ESTUDIO
EXPLORATORIO**

Resumen

Objetivo: el objetivo de esta investigación fue descubrir la relación parental que existe entre el nivel de actividad física que tienen los padres con el nivel de actividad física de sus hijos. **Método:** se encuestó a una población de niños de entre 8 y 11 años correspondientes a los cursos de tercero a quinto básico y sus respectivos padres, del colegio Diego Velázquez ubicado en la ciudad de Viña del Mar. Se obtuvo finalmente una muestra de 96 padres y 96 hijos/as, obteniendo un total de 192 encuestas. Para la aplicación del instrumento en los niños, se utilizaron 45 minutos aproximadamente de sus horarios de consejo de curso. En el caso de los padres, se utilizó un tiempo de 10-15 minutos aproximadamente de sus reuniones de apoderados. **Resultados:** en el modo de desplazamiento, si el padre se desplaza caminando, existe una probabilidad de 8 veces de que el hijo también lo haga. En el nivel de actividad física, si el padre es activo existe una probabilidad de 2,7 veces de que el hijo también lo sea. En cuanto a las barreras de desplazamiento que dicen tener los padres sobre sus hijos para no permitirle trasladarse caminando o en bicicleta al colegio, el 40% no lo permite por la inseguridad en el trayecto, y el 13% por la distancia existente entre el hogar y el establecimiento. **Conclusión:** los resultados demuestran que el nivel de actividad física de los padres influye de manera significativa sobre el nivel de actividad física de los hijos; también, en la cantidad de horas de tiempo sedentario del día. Además, se descubrió que las principales razones para que sus hijos no se trasladen caminando o en bicicleta, serían la inseguridad y la distancia entre el hogar y el establecimiento, siendo estas las barreras de desplazamiento.

Palabras clave: relación parental, actividad física, barreras de desplazamiento.

Abstract

Objective: the objective of this Research was to discover the parental relationship that exists between the level of physical activity that parents have with the level of physical activity of their children. **Method:** were surveyed a population of children between 8 and 11 years of age corresponding to the third to fifth grade courses and their respective parents, Of the college Diego Velázquez located in the city of Viña del Mar. Was finally obtained a sample of 96 parents and 96 children, obtaining a total of 192 surveys. For the implementation of the instrument in children, approximately 45 minutes of their course advice schedules were used. In the case of parents, there was in use a time of 10-15 minutes approximately of his meetings of proxies. **Results:** in the displacement way, if the parents moves walking, there is a probability of 8 times that the child also does. In the level of physical activity, if the parents is active there is a probability of 2.7 times that child is also. Regarding the displacement barriers that parents say they have about their children so as not to allow them to walk or bike to school, 40% does not allow it for the insecurity in the distance and 13% for the existing distance between the home and the establishment. **Conclusion:** the results show that the level of physical activity influences in a significant way on the level of physical activity of the children; also, in the amount of hours of sedentary time of the day. Besides, there was dazzled that the principal reasons in order that his children do not move walking or in bicycle, it would be the insecurity and the distance between the home and the establishment, being these the barriers of displacement.

keywords: parental relationship, physical activity, barriers of displacement.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de título es una investigación que tiene por objetivo verificar la relación que existe entre el nivel de actividad física que tienen los padres, con el nivel de actividad física que tienen sus hijos.

Los padres son un pilar fundamental en la formación de su hijo/a y a su vez en el estilo de vida que este llevará, debido a la influencia socializadora que ellos tienen sobre los hijos (Amenábar, Sistiaga y García, 2008). Mediante lo anterior tenemos antecedentes de que los padres son quienes inculcan a sus hijos los hábitos que estos tendrán a lo largo de su vida. Por lo cual es lógico preguntarnos si tanto los niveles de actividad física de los hijos tienen directa relación o no con los niveles de actividad física que tienen los padres.

En la actualidad los grandes niveles de sedentarismo y los malos hábitos en la alimentación generan problemas importantes en la salud de la población global, lo cual se desenlaza en grandes riesgos de mortalidad de la población según lo señala la Organización Mundial de la Salud.

Encontramos que en el área de estudio de desplazamiento activo (como forma de actividad física) y la relación parental existen muchos estudios, pero en su gran mayoría la población de foco son los adolescentes y sus familias, como lo mencionan Ruiz et al., (2006); Ruiz-Ariza, Manuel, Suárez-Manzano, y Martínez-López, (2017); Nuviala, Juan, y Montes, (2003), entre otros. Pero las investigaciones destinadas a los niños son más escasas que las anteriores.

El problema central de esta investigación son los altos niveles de inactividad física, y mediante el presente documento se busca responder a esta problemática mediante la aplicación de cuestionarios a niños y sus familias, para de este modo conocer los niveles de actividad física y así poder contrastarlos para comprobar si existe directa relación entre los niveles de actividad física de uno y otro. Según la relación anterior la inactividad infantil podría ser producto de la inactividad de los padres.

Nuestro trabajo de título está conformado en su estructura por cinco capítulos; El capítulo I contiene fundamentalmente el Marco de referencia que es la base teórica de

nuestra investigación, otorgando las definiciones y los antecedentes recogidos desde diferentes autores.

El capítulo II hace referencia sobre el diseño de la investigación, aquí es donde se plantea el problema que impulsa nuestra investigación, objetivo general, como también los objetivos específicos, además de formular la hipótesis de estudio. También aquí tiene lugar la descripción de la metodología de la investigación.

El capítulo III, es el reflejo de los resultados obtenidos mediante los instrumentos aplicados, que son presentados con gráficos de barras y la correspondiente descripción e interpretación de cada uno.

El capítulo IV es donde se desarrolla la discusión de los resultados, es el producto de los datos recabados fruto de nuestra investigación, en contraste con la bibliografía existente respecto al tema tratado.

En el capítulo V tienen lugar las conclusiones a partir de los objetivos planteados e hipótesis; Se finaliza el presente trabajo de título con toda la bibliografía utilizada en el mismo, además de los anexos que se encuentran adjuntos.

CAPÍTULO I:

MARCO DE REFERENCIA

1.1. Marco de Referencia

1.1.1. Actividad física y sedentarismo infantil

En una sociedad donde el sedentarismo conlleva una serie importante de problemas, la actividad física toma un rol importante, como también, los factores que influyen en la realización de actividad física. En este sentido, si bien es importante conocer estos factores también lo es conocer los conceptos claves y la cantidad poblacional que existe en relación al sedentarismo de forma general y específicamente en la población infantil, en base a la cual se fundamentará el estudio.

La actividad física es uno de los conceptos más mencionados en el último tiempo por la importancia que tiene en la calidad de vida de las personas, sin embargo, es un comportamiento que genera dificultades a la hora de definirlo como tal debido a que involucra actividad, desde aquella que tiene bajo gasto energético hasta aquellas de alta intensidad y por ende alto gasto de energía (Serra et al., 2006).

La Organización Mundial de la Salud, define actividad física como cualquier movimiento corporal que exige un gasto energético, definición, que si bien, logra dar alusión a puntos claves como el gasto energético, deja de lado varios otros que son igualmente importantes. También presenta una definición donde se habla del movimiento corporal, sin embargo agrega algunos ejemplos como el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas haciendo alusión a todos los movimientos que se realizan en la vida diaria que pueden ser llamadas actividad física. Siguiendo la misma línea del movimiento corporal como eje central de la definición, está también Devís (2000), quien define la actividad física como *“cualquier movimiento corporal intencionado, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*.

En base a las definiciones mencionadas anteriormente, se puede decir que la actividad física es un concepto amplio donde se consideran todo tipo de actividades que se realizan a diario y que involucran movimientos corporales, generando un gasto energético de cualquier índole, tanto bajo como alto.

Aún cuando la actividad física sea un concepto amplio de definir, en su práctica es lo suficientemente importante como para que de ello dependa la calidad de vida que tenga un individuo, sobre todo si está en un periodo crítico de la vida, el cual definirá lo que la persona será toda su vida. En este sentido, Devís (2000), menciona que tanto la infancia como la juventud son periodos clave para la generación de hábitos de vida activa y saludable que perdurarán a lo largo de la vida. La OMS (2002), menciona que la actividad física en infantes ayuda tanto a nivel físico como psicológico debido a que coopera a la maduración del sistema musculo esquelético, ayuda a mantener el peso corporal, a mejorar las funciones cardiovasculares y aumenta la autoestima de los pequeños.

Durante las primeras etapas de la vida, el ser humano es un ser físicamente activo, sin embargo, a medida que transcurren los años y el individuo aumenta su edad, esta práctica descende (García Montes, 1997; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999; Seefeldt, Ewing y Walks, 1993). En este sentido, se han realizado distintas encuestas donde se mide el índice de obesidad y sedentarismo, las cuales muestran un claro aumento en la población obesa y sedentaria. Biddle y Cols (1998), mencionan que se debe realizar entre 30 y 60 minutos de actividad física cada día de la semana.

Según Bernstein et al. (1999), sedentarismo es una conducta que se caracteriza por utilizar <10% de la energía diaria en actividades de intensidad moderada/vigorosa. En este sentido el sedentarismo es la baja utilización de la energía durante el día, aun cuando se realicen actividades de alta y moderada intensidad, basándose en el porcentaje de gasto más que en el gasto mismo. Ahora bien, la Red de Investigación del Comportamiento Sedentario (2012), define el sedentarismo como las actividades que se realizan específicamente en posición sentada o inclinada con un gasto energético igual o menor a 1.5 METs, mientras el sujeto está despierto.

1.1.2. Actividad física escolar

A todos los establecimientos educacionales se le exige tener incorporado en su malla curricular la asignatura de educación física, es más, la ley chilena exige una cantidad de

horas pedagógicas que debe tener esta asignatura en los establecimientos como mínimo. Según el decreto 2960 de la Ley de Educación de Chile (2012), el alumnado debe cumplir al menos con 76 horas pedagógicas anuales en los cursos de 1° a 4° básico que pertenezcan al régimen de Jornada Escolar completa e impartan la asignatura de Lengua Indígena; y de 1° a 4° año básico perteneciente al régimen de Jornada Escolar Completa que no impartan la asignatura de Lengua Indígena, deben cumplir al menos con 152 horas pedagógicas anuales de la asignatura “Educación Física y Salud”. Ahora bien, aun cuando se completen la cantidad de horas exigidas en todos los establecimientos, la mayoría de las clases de educación física no alcanzan a completar el mínimo exigido de actividad física diaria y semanal. En este sentido Moreno, Concha y Kain (2012), mencionan en su estudio que el porcentaje que existe en relación a la cantidad de tiempo en el cual los alumnos están realizando actividad física de intensidad moderada o vigorosa, considerando que la clase dura aproximadamente 90 minutos, es muy bajo, tanto en varones como en damas, indicando que en el caso de los varones solo realizan un 15,8% de los minutos totales y en el caso de las damas solo el 12.9% de los minutos totales. En este sentido, las clases de educación físicas están distantes de cumplir con la recomendación de actividad física que debe realizar el alumnado, debido a que debiera ser el 50% de la clase a una intensidad moderada a vigorosa.

Como se mencionó anteriormente, las clases de educación física en los establecimientos educacionales deben cumplir con un tiempo estimado de 90 minutos, lo cual se traduce a 2 horas pedagógicas (45 minutos cada hora pedagógica), sin embargo este no es el tiempo real de la clase de educación física. Existe un tiempo efectivo de la clase, el cual consiste en el tiempo real que se ocupa en la clase, sin contar las interrupciones, preparación previa o post el ejercicio y tiempos donde el alumnado está inactivo. En síntesis, entre el 75% y 80% de la clase, es tiempo efectivo, donde realmente se realizan las actividades previstas, llegando a ser entre 35 y 40 minutos de clases. Por otro lado, dentro de la misma clase, más de la tercera parte de la clase, los alumnos están parados, sin realizar actividad física (Hernández et al, 2010).

Sánchez-Baño, Visedo y de Baranda, (2014), realizaron un estudio en el cual monitorizaron la cantidad de pasos que realiza un estudiante en la clase de educación

física, comparándolo con la cantidad recomendada. En base al estudio, ellos concluyen que los alumnos realizan menos pasos de los que deberían realizar tanto en la clase misma como en todo el día. Los resultados arrojaron que los alumnos del estudio solo realizaban entre 1.910 y 5.267 pasos/día, menor a la recomendación que es entre 11.000 pasos/sesión y 16.000 pasos/día.

Según los autores mencionados, la actividad física que los alumnos realizan en las horas de escolaridad, es inferior a lo que deberían, influyendo directamente en la vida activa de los mismos. A causa de que la cantidad de horas que están los alumnos en el establecimiento versus la que están fuera del contexto escolar, es mayor, sin contar las horas de sueño.

1.1.3. Desplazamiento activo

El desplazamiento activo corresponde a una forma de desplazarse desde un lugar a otro mediante la realización de actividad física, por ejemplo desde el hogar hasta el lugar de trabajo o establecimiento educacional según corresponda. La acción de desplazarse de un lugar a otro debe ser realizada, ya sea en bicicleta o caminando, indistintamente de quién está realizando el desplazamiento. Respecto a lo anterior Ruíz-Ariza et al, (2017), señala que: “El desplazamiento activo se define como la acción de dirigirse al centro educativo por medio de transportes que conlleven gasto metabólico, como caminar o usar la bicicleta”.

Por lo tanto, el desplazamiento activo se considera a todo desplazamiento que involucre un trabajo físico de por medio, trabajo físico que en muchos países tiene como principal objetivo ayudar a bajar, y prevenir los altos índices de obesidad presente en la población infantil en la actualidad, estado adverso de la nutrición humana que cada vez se está adquiriendo a edades más tempranas, a causa de hábitos alimentarios nocivos y a la falta de hábitos de vida activa y saludable. La Organización Mundial para la Salud (OMS) señala que seis de los siete factores determinantes para la salud están relacionados con la alimentación y el ejercicio físico, por lo que se aconseja que los niños acumulen 60 minutos o más de actividad física moderada-vigorosa durante cinco días o más a la

semana (OMS, 2002), medida que no se está llevando a cabo o que no es reflejada en el estado nutricional de la población infantil.

En un estudio realizado en la Universidad de Granada por Chillón, (2008), destaca la importancia del desplazamiento activo desde dos aristas. La primera de ellos es el desplazamiento activo y la actividad física, lo cual buscó contrastar la relación existente entre los alumnos que se desplazan de manera activa hasta y desde el centro educacional y la práctica de actividad físico-deportiva extraescolar realizada por los mismos alumnos; en este ámbito, los resultados reflejaron que los niños que realizan desplazamientos activos realizan más actividad física que los chicos que realizan desplazamientos pasivos, por otra parte en lo que respecta a las niñas el estudio refleja un nivel de actividad físico-deportiva extraescolar similar entre las que realizan un desplazamiento activo y desplazamiento pasivo. Esto sugiere que “el comportamiento de desplazamiento activo al colegio puede ser un buen hábito para proporcionar actividad física informal y espontánea y conseguir estilos de vida activos en los escolares.

La otra arista o punto de análisis fue el desplazamiento activo y la condición física, el estudio indica que los varones que realizan desplazamientos activos al colegio, muestran significativamente valores más elevados de consumo de oxígeno respecto a los chicos que realizan desplazamientos pasivos al centro educacional. Por otra parte las cifras obtenidas de las niñas no proporcionaron cifras significativas entre un grupo y otro respecto al consumo de oxígeno. El consumo de oxígeno es un indicador directo de la capacidad cardiovascular y esta a su vez, es el indicador más potente de condición física y los factores de riesgo cardiovasculares (Ruiz et al., 2006).

1.1.4. Actividad física y relación parental

Durante los primeros años de vida, los niños necesitan de una serie de personas para poder vivir su día a día. Estas personas son quienes los ayudan a tomar las decisiones respecto a las actividades y actos que ellos deben o pueden. Ahora bien, el pilar fundamental en la infancia son los padres, debido a que son ellos quienes se encargan de desarrollar los hábitos de vida en sus hijos. En este sentido, Ibáñez (2007), menciona que

los padres son los encargados de educar a los hijos cuando son aun infantes. En relación a la actividad física, son los mismos agentes quienes, a partir de juegos, fomentan la práctica de la vida activa, inculcando los primeros valores, los cuales son adaptados por los niños.

En la infancia, los padres son los encargados de la socialización de sus hijos, en este sentido, Berger y Luckmann (1995), mencionan la importancia de la familia en la socialización primaria. Ellos manifiestan que la socialización se realiza a través de la observación, de los modelos y del ensayo y error, siendo la familia uno de los agentes más importantes. Según Gutiérrez (2004), los agentes socializadores son personas muy influyentes en las decisiones y formas de actuar. En este sentido, la relación parental influye completamente en el cómo se comportará el infante, imitando y repitiendo acciones a partir de lo que ve, principalmente, en el ambiente familiar. Así también, Castillo y Balaguer (2001), mencionan que mientras menos edad tenga la persona, más influencia tendrán los padres en sus decisiones. De esta manera, en el caso de los niños hasta 11 años, los padres serán el agente principal que influencia la elección para practicar actividades deportivas.

Mota y Queirós (1996), mencionan que los padres y las madres de los niños son el agente socializador principal cuando se trata de incentivar la participación en actividades deportivas de los hijos. De esta forma si la familia tiene una visión y actitud favorable frente a la actividad física, el infante tendrá un refuerzo positivo en este tipo de actividades. Es así como el rol principal de la familia es incentivar que los niños realicen actividad física constantemente, generando instancias donde participen en ellas y presentándose como modelos de imitación (Nuviala, 2003).

Ahora bien, también hay otros aspectos que influyen en la actitud que tienen los padres, por ejemplo el nivel socio-económico al que pertenecen, donde pareciera ser que las clases sociales más bajas en ingreso económico, tienen menos motivación a realizar actividad física (Campos, 2011).

Por otro lado, Benson y Kirkpstrick (2009), también comentan sobre la influencia de la estructura familiar en la actividad física de los niños, por ejemplo, aquellos que viven

solo con uno de los padres, tienen tendencia a ver más televisión que aquellos que residen con ambos padres. De esta forma, aquellos que viven solo con uno de sus padres, tienden a tener más conductas de riesgo debido a la baja supervisión que se tiene sobre el niño y el control del mismo.

De esta forma, la valoración y práctica que tienen los padres, así como la actitud hacia la práctica deportiva, influirá positivamente en la participación de actividades físico deportivas de los niños, siempre y cuando se entregue un estímulo positivo (Kotan, Hergüner y Yaman, 2009). En esto radica la importancia de descubrir hasta qué punto influyen los padres en la vida activa de los hijos y cómo el modelo que ellos presentan ante sus hijos influirá en la forma de actuar de los niños.

1.2. Marco Conceptual

1.2.1. Actividad Física

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS, 2018). Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). La “actividad física” no debe confundirse con el “ejercicio” (OMS, 2008).

1.2.2. Sedentarismo

El sedentarismo ocurre cuando la persona realiza muy poco, o ningún, movimiento en una gran cantidad de tiempo y por ende se genera un escaso costo metabólico (Tremblay et al., 2010), más específicamente, gasta una cantidad menor o igual a 1.5 METs (Hart et al., 2011).

La conducta sedentaria es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (Cristi-Montero et al., 2015).

1.2.3. Inactividad Física

Inactividad física se define al no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada/vigorosa por semana, o un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana). Personas cuya AF esté por debajo de estas recomendaciones se consideran “inactivas físicamente” (Cristi-Montero et al., 2015).

1.2.4. Barreras de Actividad Física

Se entiende el concepto de barreras como “una serie de circunstancias que presentan determinadas conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias dependiendo de un estilo de vida que lleve una población (Capdevila et al.,2006).

1.2.5. Relación Parental

La relación parental es la relación entre padre/madre con su hijo/a, y es en esta relación donde se forma el comportamiento de una persona en sus primeros años, en este caso en la niñez se capta todo lo aprendido, tanto valóricamente como actitudinalmente. La crianza de los padres se verá reflejada en los niños en el comportamiento, en cómo enfrentan los problemas cotidianos y sociales. Según la teoría, la familia, durante los primeros años de vida, es muy importante debido a que es el contexto donde se adquieren las primeras habilidades y hábitos para luego llegar a la autonomía (Nerín, Pérez, Pérez; 2014).

1.2.6. Transporte o Desplazamiento Activo

El desplazamiento activo se define como la acción de dirigirse al centro educativo por medio de transportes que conlleven gasto metabólico, como caminar o usar la bicicleta (Ruiz-Ariza, Suárez-Manzano y Martínez-López, 2017). El tiempo medio diario de desplazamiento activo en adolescentes es de 18 minutos, y podría incrementar un 13% la actividad física total diaria. El desplazamiento activo se ha asociado a una mejor salud y rendimiento cognitivo. Sin embargo, los estudios que analizan la asociación entre desplazamiento activo y rendimiento académico son muy escasos.

CAPÍTULO II:

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. El Problema

Es conocido que, durante la infancia, el ser humano se encuentra completamente influenciado por los estímulos que se ejercen, tanto del medio donde se desenvuelve, como de las personas con las que se relaciona. Ahora bien, el último punto se ve mayormente ligado a la relación familiar, donde los padres son un pilar fundamental en el estilo de vida que llevará el niño debido a la influencia socializadora que ellos tienen sobre los hijos (Amenábar, Sistiaga y García, 2008). En este sentido, los padres son los encargados de entregar valores, comportamientos y normas, los cuales se transmiten a través de conversaciones, o bien, de conductas e imitación de ellas. Casimiro y Peirón (2001), mencionan que a partir de los hábitos de los padres, los hijos amoldarán sus propios hábitos, de manera que si los niños observan estilos de vida activa, donde los padres realicen actividad física constantemente, ellos tenderán a imitar estas actividades, así también, ocurriría lo contrario.

García Ferrando (1993) y Casimiro (1999), aluden a que la motivación que tienen los infantes por la realización de actividad física se ve directamente influenciada por el interés que tienen los padres en relación a que ellos realicen dichas actividades y se ve positivamente influenciada cuando los mismos tutores, las presentan como algo placentero. Que los padres sean practicantes activos servirá de modelo para que los hijos también lo sean. Ruiz y García (2003), mencionan que la influencia de la familia es sumamente importante en la infancia, ya que, una vez que se adquiere el hábito de realización de actividad física, en la práctica de esta, es la familia quien lo motivará a lo largo de las otras etapas de crecimiento.

Cabe señalar que, es de gran importancia la realización de actividad física, sin embargo, hoy en día se ve lo contrario, es decir, muy pocas personas realizan actividad física habitualmente, generando bajo gasto energético y con ello una serie de consecuencias de la mano. De esta forma aparece el sedentarismo, siendo uno de los principales problemas de la sociedad actual generando grandes riesgos de mortalidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En la actualidad, existe un bajo nivel de actividad física, tanto en adultos como en niños, generando un gran índice de sedentarismo en el mundo. En este sentido, los niños se ven gravemente afectados. Si bien, los escolares están gran parte del día en los establecimientos educacionales, donde se les obliga e incentiva a realizar actividad física al menos dos veces a la semana y tener una vida saludable, al llegar al hogar observan algo diferente. Así como los niños están gran parte del día en el colegio, los padres están la mayor parte de su día en el trabajo, donde la actividad física no es la mayor preocupación y por lo tanto, dejan de lado aspectos importantes como las recomendaciones de actividad física presentadas por la OMS (2010). De esta forma, los niños no tienen un buen modelo que seguir para incentivar su vida activa, generando que no tengan hábitos saludables, impulsados, principalmente, por el sedentarismo y los pocos hábitos de los padres, quienes son los principales agentes de influencia en esta edad.

De esta forma, los padres son actores fundamentales en la práctica de actividad física de sus hijos, debido a que serán ellos quienes, a través de las mismas actividades que realizan, fomentarán u obstaculizarán la vida activa de los chicos. En este sentido, a partir de la siguiente investigación, se pretende descubrir la real relación que existe entre la actividad física que realizan los padres y la de los hijos, así como los posibles cambios que se deben realizar para generar que los infantes mantengan hábitos de vida saludables.

2.2. Objetivo General

Determinar la asociación entre la actividad física de los padres y la actividad física de sus hijos.

2.3. Objetivos Específicos

- a) Determinar la relación que existe entre los modos de desplazamiento activos entre padres e hijos.
- b) Establecer la asociación entre el nivel de actividad física y tiempo sedentario de los padres y sus hijos.
- c) Asociar la autopercepción de la condición física que tienen los padres respecto de sus hijos.

2.4. Metodología

2.4.1 Tipo de investigación

La siguiente investigación es de carácter cuantitativo debido a que utiliza preferentemente información cuantificable, (Caudas, 2015). Además, es un muestreo no probabilístico, debido a que los sujetos participantes fueron elegidos intencional y estratégicamente para la correcta aplicación de los instrumentos. También, nuestro estudio es descriptivo, transversal, asociativo, comparativo y exploratorio. Descriptivo porque intenta analizar el fenómeno en un periodo de tiempo corto, un punto en el tiempo; transversal, porque estudia uno o más eventos de distribución poblacional en un momento dado, para averiguar el índice de prevalencia en un área o institución, (Cabrera, Bhethencour, Gonzáles, Afonso y Alvares, 2006); de tipo asociativo porque asocia las variables obtenidas por los padres con las variables que entregan sus hijos, y no del grupo total.

2.4.2 Sujetos participantes

La muestra inicial de sujetos participantes es de 130 niños y 110 padres. Dentro de esta muestra se encuentran alumnos del establecimiento educacional Diego Velázquez en conjunto con sus respectivos apoderados. Una vez analizados los resultados para verificar cuales cuestionarios de padres tenían respuestas de sus hijos, quedaron 99 casos. Luego al depurar las variables quedó una muestra final de 96 niños y sus correspondientes 96 apoderados ($n=192$). Específicamente los niños participaron fueron 45 niñas y 51 niños de tercero, cuarto y quinto básico, comprendiendo edades entre los 8 y 11 años; el promedio de edad es de $9,1 \pm 0,9$ años.

2.4.3 Proceso de recogida de datos

Se encuestó a una población de niños de entre 8 y 11 años correspondiente a los cursos de tercero a quinto básico (3° básico A, 3° básico B, 4° básico A, 4° básico B y 5° básico A), del Colegio Diego Velázquez ubicado en la ciudad de Viña del Mar, la idea de estos cuestionarios es que la misma cantidad de padres o madres, como hijos o hijas coincidieran para la recopilación de información que se necesita.

Para aplicar los cuestionarios primeramente se conversó con el jefe de UTP del establecimiento educacional y luego se les informo a los/las profesores/as jefes de cada curso, pidiendo autorización y consentimiento correspondiente a los padres para poder aplicar los instrumentos durante los tiempos de consejo de cursos, explicando el objetivo de esta y entregándoles un cuestionario de muestra para que la revisarán, estimándose un tiempo para aplicar de entre 45 minutos a una hora. Una vez coordinado el día se aplicaron los cuestionarios a los niños, en primera instancia el día jueves 03 de Mayo a los cursos de 5to básico y 4to básico “B”. La segunda aplicación de la encuesta a los alumnos fue el día viernes 04 de Mayo a los cursos restantes, 3ero básico “A”, 3ero básico “B” y 4to básico “A”. Finalmente se pudieron rescatar algunas encuestas de alumnos el día martes 08 de Mayo.

De la misma forma con los padres, se les pidió autorización a los profesores/as jefes para poder aplicar los cuestionarios a los padres ocupando un tiempo durante la reunión de apoderados en una fecha específica, explicándoles el objetivo de la investigación y de que se trata la encuesta, estimando un tiempo de 10 a 15 minutos de realización de esta. El día martes 08 de Mayo durante la reunión de apoderados se aplicó los cuestionarios a los apoderados de 3ero básico “A”, 3ero básico “B” y 4to básico “B”. Y los cursos que no se pudieron encuestar ese día, se entregaron los instrumentos a los profesores jefes, quienes las enviaron a los hogares.

Una vez obtenidos los cuestionarios se asociaron entre padres e hijos. Los cuestionarios que no coincidían entre padres e hijos, no fueron considerados en el estudio.

2.4.4 Proceso de Análisis de Datos

Para poder analizar los datos obtenidos de los cuestionarios tanto de niños como de padres, se realizó una categorización de las respuestas de cada pregunta, en donde a cada alternativa dispuesta se le asignó un número que posteriormente se tabularía en un Excel: a=1, b=2, c=3, d=4, e=5, f=6.

Posterior a esta categorización, se tuvo que dicotomizar (0 y 1) las respuestas de las preguntas de modo de desplazamiento, tiempo sedentario, nivel de actividad física y las de percepción (condición física general, condición física cardio-respiratoria, salud, fuerza, velocidad y flexibilidad), para posteriormente analizarlas por el programa estadístico informático SPSS V21, el cual nos entregó el valor en ODDS RATIO, el cual nos indicaría el nivel de probabilidad de que los padres influyan sobre sus hijos según el valor resultante: si este es igual a 1 indica ausencia de asociación entre las variables (padres e hijos); si el valor es menor a 1 indica una asociación negativa (baja probabilidad); y si es igual o mayor a 2 indica una asociación positiva (alta probabilidad), por lo que mientras más elevado sea el valor más fuerte es la relación entre las variables.

ODDS RATIO es una medida epidemiológica utilizada en los estudios de casos y controles. En estadísticas el Odds es el cociente entre la probabilidad de que un evento suceda frente a la probabilidad de que no ocurra.

Para el análisis de los datos, no se realizó una comparación entre ambos grupos (Padres/Hijos) como una totalidad. Sino que se hace una comparación directa entre la respuesta de las categorías de los padres con sus propios hijos. Debido a esto y las variables de tipo categóricas, se desearon las opciones de análisis de coeficientes de correlación y valor de Kappa, optando por Odds Ratio como mejor opción.

Modo de desplazamiento

Tanto en el cuestionario de niños como de padres, se les preguntó específicamente sobre su modo de desplazamiento (colegio o trabajo según corresponda). La manera de categorización a las respuestas fue: Caminando=1, Bicicleta:=2, Auto:=3, Moto:=4, Transporte privado:=5, Micro bus:=6, Metro tren:=7, Otros:=8.

Tiempo sedentario

Las preguntas para conocer el tiempo sedentario (horas sentados durante el día) de los padres y niños eran diferentes, por lo que se tuvo que hacer una nueva categorización sobre la primera ya aplicada para llegar a un fin común de ambas.

En las respuestas del cuestionario PAQ-C de niños, se categorizó en 5 categorías según las respuestas (a=1, b=2, c=3, d=4, e=5). En el caso de las respuestas de las encuestas de los padres, estos respondían de manera escrita el número de horas que pasaban sentados durante el día, por lo que se tuvo que aplicar una categorización según lo que respondieran y que el equivalente a este sea de 1 a 5 tal como sucede en las respuestas de los niños. Por lo que, si los padres respondían de 1-2 horas=1, 2.1-4 horas=2, 4.1-6=3, 6.1-8 horas=4 y de >8.1=5.

Nivel de actividad física

Para calcular el nivel de actividad física de los niños, se calculó el valor promedio de las respuestas obtenidas desde la pregunta 9 a la 18 de su respectivo cuestionario, en donde la nueva categorización se obtendría del resultado obtenido del promedio de estas preguntas de actividad física. Si este promedio equivalía al rango entre 1 y 1,66 =1, rango entre 1,7 y 2,32=2 y rango >2,4=3. En el caso de las respuestas de los padres se tuvieron que calcular los MET en base a lo que respondieron de manera escrita desde la pregunta 13 a la 15 del IPAQ, en donde la categorización final de estos se obtendría según el nivel de METs obtenidos. Si el total era <600 METs=1, 601-1500 METs=2 y de >1501 METs=3.

En ambas categorizaciones finales (niños y padres), los valores equivaldrían a: 1=inactivo, 2= activo y 3=muy activo.

Barreras de desplazamiento

Debido a que estas preguntas solo incluían la percepción de los padres, no se incluyó en el análisis.

2.4.5 Aspectos Éticos

Para los sujetos participantes, se diseñó un consentimiento informado indicando que serían parte de una investigación para una tesis. En el documento se dieron a conocer los aspectos generales de la investigación, los objetivos y en qué va a consistir la recopilación de datos.

En cuanto a los niños, se les leyó el consentimiento informado y se aclararon dudas respecto a la investigación, señalándole que su participación era de manera completamente voluntaria.

Para los apoderados participantes, a modo de ahorrar tiempo también se les leyó en voz alta el consentimiento informado y se resolvieron dudas generales. Se entregó el documento a firmar.

CAPÍTULO III:

RESULTADOS

Los resultados se presentarán de acuerdo a cada variable de estudio, las cuales se describen a continuación.

Dentro del ítem desplazamiento activo, el traslado de los niños al establecimiento es mayormente en auto, con un porcentaje de 33,3%, seguido de “caminando” con un 27,8%. Por otro lado, el desplazamiento de los padres, indica el “transporte privado” como más recurrente con un 43,3%, seguido de “auto” con un 36,7%. En relación a la probabilidad de que el hijo se desplace igual al padre, el OR más significativo se encuentra en la opción “caminando” con un 8,037 de probabilidad, seguido de “transporte privado”, el que también demuestra ser significativo, pero en menor medida (Tabla 1).

Dentro del tiempo sedentario durante el día entre padres y niños/as por horas sentados, porcentualmente la mayor cantidad de horas fue entre 4.1-6 horas en niños/as con un 35,4% seguido con un 20,8% de 2.1-4 horas. Por otro lado los padres pasan sentados 6.1-8 horas durante el día con un 43,8% seguido por 32,3 % de 2.1-4 horas sentados durante el día. En la tabla 1, se observa una asociación entre padres y niños/as con un OR significativo en el rango de 1-2 horas sentados durante el día con una probabilidad de OR= 13,0.

Según los niveles de actividad física que tienen los padres, se observa que el 66,7% se considera “inactivo”, siendo esta la respuesta más recurrente. A diferencia de esto, el nivel de actividad física de los niños indica que son mayormente “activos” con un 49,0%. Por su parte, el único OR significativo, dentro de las tres opciones, se encuentra en “activo”, donde los hijos tienen la probabilidad de ser 2,759 veces activos si los padres también lo son.

TABLA 1 – Tipo de desplazamiento, el tiempo sedentario y el nivel de actividad física entre padres e hijos.

	HIJOS/AS		PADRES			
	N	(%)	N	(%)	OR	IC (95%)
<i>Desplazamiento</i>						
Caminar	25	(27,8)	10	(11,1)	8,037	1,884-34,288
Bicicleta	4	(4,4)	5	(5,6)	0,942	0,894-0,993
Auto	30	(33,3)	33	(36,7)	0,804	0,320-2,019
Moto	8	(8,9)	2	(2,2)	0,976	0,943-1,010
Transporte privado	17	(18,9)	39	(43,3)	2,176	0,741-6,342
Micro- bus metro	6	(6,7)	0	(0,0)	-	-
Tren/tranvía	0	(0,0)	1	(1,1)	-	-
Otros	0	(0,0)	0	(0,0)	-	-
<i>Tiempo sedentario/Día</i>						
1-2 hrs	15	(15,6)	8	(8,3)	13,0	2,690-62,831
2.1-4 hrs	20	(20,8)	31	(32,3)	3,4	1,236-9,473
4.1-6 hrs	34	(35,4)	13	(13,5)	0,5	0,129-1,970
6.1-8 hrs	16	(16,7)	42	(43,8)	1,4	0,461-3,966
>8 hrs	11	(11,5)	2	(2,1)	1,0	0,945-1,009
<i>Nivel actividad Física</i>						
Inactivo	25	(26,0)	64	(66,7)	1,5	1,149-1,959
Activo	47	(49,0)	27	(28,1)	2,759	1,086-7,006
Muy activo	24	(25,0)	5	(5,2)	1,263	1,029-1,551

La percepción de actividad física general que tienen los niños, arroja un mayor porcentaje en “buena” con un 37,5%, seguido de “aceptable” con un 36,5%, Por su parte, los resultados de los padres, indican que el 59,4% considera “aceptable” su actividad física general, siendo este el porcentaje más significativo. Por otro lado, el OR más elevado se encuentra en “mala”, indicando que existe 44,500 de probabilidades de que si los padres tengan una “mala” actividad física general, los niños también la tengan.

Por otro lado, la percepción que tienen los padres sobre su condición física cardio-respiratoria indica que es “aceptable” con un 51,0%, seguido de “buena” con un 32,3%. Por su parte, los niños indican tener una condición física cardio-respiratoria “buena”, con un 36,5%, seguido de “aceptable”, con un 34,4%. En relación al OR obtenido en este ítem, existen tres que se aprecian similares, “mala”, “aceptable” y “muy buena”, sin embargo, el más significativo es “mala” con una probabilidad de 2,733 de que la conducta de los padres se repita en los hijos.

En relación a la percepción de salud general que tienen los padres, se puede decir que la más recurrente es “aceptable”, siendo el 55,7%, seguido de “mala” con 21,1%. Por parte del niño, el porcentaje más alto se encuentra en “aceptable” con un 20,2%, seguido de “mala” y “buena” con un 11,5%. Ahora bien, el OR más significativo se encuentra en “mala”, habiendo 4,250 de probabilidades de que si el padre tiene mala salud general, el niño también.

TABLA 2 – Sobre la auto-percepción de la actividad física general, la condición física cardio-respiratoria y la salud general.

	HIJOS/AS		PADRES		OR	IC (95%)
	N	(%)	N	(%)		
<i>Actividad física general</i>						
Muy mala	0	(0,0)	0	(0,0)	-	-
Mala	3	(3,1)	6	(6,3)	44,500	3,302-599,795
Aceptable	35	(36,5)	57	(59,4)	5,696	2,068-15,688
Buena	36	(37,5)	32	(33,3)	1,807	0,758-4,306
Muy Buena	22	(22,9)	1	(1,0)	1,048	0,956-1,148
<i>CF Cardio-respiratoria</i>						
Muy mala	0	(0,0)	0	(0,0)	-	-
Mala	4	(4,2)	11	(11,5)	2,733	0,259-28.847
Aceptable	33	(34,4)	49	(51,0)	2,667	1,107-6,423
Buena	35	(36,5)	31	(32,3)	0,614	0,244-1,541
Muy Buena	24	(25,0)	5	(5,2)	2,091	0,328-13,330
<i>Salud general</i>						
Muy mala	2	(1,9)	5	(4,8)	0,947	0,903-0,993
Mala	12	(11,5)	22	(21,1)	4,250	1,211-14,920
Aceptable	21	(20,2)	58	(55,7)	0,655	0,247-1,739
Buena	12	(11,5)	9	(8,6)	0,864	0,098-7,586
Muy Buena	49	(47,0)	2	(1,9)	1,043	0,984-1,105

Respecto de la percepción de fuerza, porcentualmente los valores más altos entre niños/as con un 38,5% fue la categoría “buena” seguida por “aceptable” con un 36,5%. Por otro lado los padres respondieron con un 47,7% “aceptable” seguido por “buena” con un 41,7 %.

El OR más alto fue de 1,400 en relación de percepción de la fuerza “aceptable”.

Según la percepción de velocidad los niños/as respondieron con un porcentaje de 41,7% de “muy buena” siendo la más alta, seguido por “buena” con un 31,3 %, en padres el porcentaje más alto en relación con los niños es el de “aceptable” con un 46,9 % seguido por “buena” con un 26 %. Las asociaciones de OR no tienen gran significancia ya que ninguno sobrepasa el valor $OR=1$.

Respecto de la flexibilidad, en este punto los porcentajes más altos están en “aceptables”, en niños/as se ve reflejado con un 33,6 % seguido por “buena” con un 28,8 %, por otro lado los padres respondieron con un 43,2 % “aceptable” seguido por “buena” con un 26,9 %, pero en asociación OR que tuvieron significancia es de “mala” con un 9,625 siguiendo con un 5,647 con la respuesta de “muy bueno” entre padres e niños.

TABLA 3 – Auto-percepción de la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

	HIJOS/AS		PADRES			
	N	%	N	%	OR	IC (95%)
Fuerza						
Muy mala	0	0,0	1	1,0	-	-
Mala	3	(3,1)	5	(5,2)	0,032	0,011-0,098
Aceptable	35	(36,5)	46	(47,9)	1,400	0,608-3,223
Buena	37	(38,5)	40	(41,7)	0,217	0,085-0,554
Muy Buena	21	(21,9)	4	(4,2)	0,888	0,094-8,393
Velocidad						
Muy mala	2	(2,1)	2	(2,1)	0,979	0,950-1,008
Mala	5	(5,2)	19	(19,8)	0,800	0,088-7,280
Aceptable	18	(18,8)	45	(46,9)	0,886	0,316-2,484
Buena	30	(31,3)	25	(26,0)	0,330	0,102-1,066
Muy Buena	40	(41,7)	5	(5,2)	0,930	0,148-5,837
Flexibilidad						
Muy mala	1	(1,0)	1	(1,0)	0,989	0,969-1,010
Mala	9	(8,6)	15	(14,4)	9,625	2,212-41,887
Aceptable	35	(33,6)	45	(43,2)	1,920	0,827-4,455
Buena	30	(28,8)	28	(26,9)	1,060	0,412-2,729
Muy Buena	21	(20,2)	7	(6,7)	5,647	1,154-27,623

CAPÍTULO IV:

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Al revisar estudios donde se investiga y compara la relación parental con la actividad física de los niños, se pudo observar que los niños más sedentarios tienen padres que también lo son, al contrario de cuando los padres practican deporte con frecuencia, debido a que en esos casos, los hijos también llevan una vida activa, de manera que la familia es un modelo de imitación importante en los hábitos saludables del niño (Casimiro y Pierón, 2001), sobre todo si los padres realizan actividad física de manera placentera (Brown, 1985).

Por otra parte, está la actividad física que realizan los padres y los hijos. En este estudio, se vio que ambos agentes tienen similitudes, manteniendo los niveles de forma proporcional, donde la opción en la cual más cercanos estaban en “*actividad física moderada*”. Es por esto que la realización de actividades donde, tanto los padres como los hijos, realicen un esfuerzo físico mayor, potencia los hábitos de vida sana a través de la motivación que esto genera en los niños, el refuerzo social que se le brinda y el desarrollo de habilidades (Fernández, 2010; Arrendondo et al, 2006; Hennessy, Hughes, Goldberg, Hyatt, Economos, 2010).

Así también, se observa que existe una correlación positiva entre los padres y los niños en todas las preguntas, por lo tanto, de una u otra forma la vida activa de los padres, influirá en la de los hijos. Según McPhenson y col (1989) los niños, a bajas edades adquieren comportamientos, valores y actitudes a través de los agentes sociales primarios (familiares, amigos y colegio). Por lo tanto, la familia, influirá en la visión de vida activa y en la participación deportiva del niño. Esto apoyado por Gálvez (2004), Bianchi y Brinnitzer (2000), Nuviala, Ruíz y García (2003) y, Faustino y Zamorano (2008), quienes refuerzan la idea de la influencia de los padres en la actividad física de los niños, mencionando que cuando los padres realizan actividad física, los hijos también lo hacen.

De esta forma, el apoyo de los padres y el acompañamiento que estos brindan, es muy importante para los hábitos de vida activa de los niños, debido a que esto permite al niño sentirse seguro y apoyado emocionalmente al realizar actividad física (Gubbelset al, 2011). Así se logra ver, en esta investigación que en todas las aristas, las respuestas de los padres y los hijos tienen similitud, demostrando la influencia de ellos en los hábitos

de vida activa. En este sentido, se pudo ver en este estudio que la mayor parte de los padres no realizan su movilización de forma activa, sin embargo, el mismo caso no se repite en los niños debido a que ellos si lo realizan.

Hay otros estudios donde se habla sobre las barreras a la realización de actividad física. Daskapan et al. (2006), descubrieron una serie de barreras para las actividades deportivas. Por un lado, observaron que los padres reconocen como prioridad, el éxito académico antes que la práctica físico-deportiva y por otro lado, la falta de tiempo debido a las responsabilidades que tienen. Ambos son un obstáculo para integrar la actividad física en el estilo de vida de los niños. Aquí también se ve como obstáculo la forma de moverse, que tiene relación con el tiempo libre que tienen los padres, lo que se liga directamente con las responsabilidades que tienen y los tiempos que deben cumplir, en este sentido, el automóvil es la forma más rápida de trasladarse.

El desplazamiento de los niños encuestados en este estudio, es mayormente caminando, seguido del bus escolar, elemento que tiene relación con los resultados arrojados por los padres, donde la mayoría se desplaza en transporte privado desde la casa al trabajo. En este sentido, se ha demostrado que en su mayoría los niños se desplazan pasivamente, debido a que menos de la mitad de los sujetos encuestados, se desplaza en bicicleta o caminando. De esta forma, Westerterp y Speakman (2008), mencionan que ha habido una disminución en el desplazamiento activo. Lo anterior se debe a una serie de factores como lo son la edad, el vecindario, el medio ambiente, la escuela, las familias y las características socioeconómicas entre otras (Davison, 2008).

Según el desplazamiento activo de los niños, se puede decir que se movilizan desde y hacia el colegio con mayor frecuencia en comparación con los padres a su trabajo (García et al, 2012). Ahora bien, la edad de los niños también es un factor que influye en el desplazamiento activo, en este sentido, las principales razones por la que los padres evitan que el hijo se movilice caminando al y del establecimiento son la distancia, el tráfico, el clima, la delincuencia y las políticas del colegio, (CDC, 2005). De esta forma, las barreras anteriormente mencionadas concuerdan con las expuestas en este estudio. Sin embargo, difiere de la CDC (2005), que plantea la distancia como principal barrera, a diferencia de este estudio, en el cual la delincuencia y la inseguridad por parte de los

padres son los principales factores que limitan el desplazamiento activo de los hijos. Ahora bien, la segunda respuesta más mencionada en este estudio es la distancia, por lo que sigue siendo un elemento influyente.

De esta forma, las variables más influyentes en el desplazamiento activo de los niños, radica en la preocupación y sensación de seguridad que tienen los padres sobre los hijos y sobre el trayecto que recorren del y hasta el establecimiento. Así también la distancia y características que tiene el recorrido, son fundamentales a la hora de decidir si el niño se desplazará activamente o utilizará un medio de transporte pasivo (Timperio et al, 2006). Entonces, se ve demostrado, que existe una gran influencia de los padres y sus sensaciones en el desplazamiento de los niños.

Actividad física

Al revisar estudios donde se investiga y compara la relación parental con la actividad física de los niños, se pudo observar que los niños más sedentarios tienen padres que también lo son, al contrario de cuando los padres practican deporte con frecuencia, debido a que en esos casos, los hijos también llevan una vida activa, de manera que la familia es un modelo de imitación importante en los hábitos saludables del niño (Casimiro y Pierón, 2001), sobre todo si los padres realizan actividad física de manera placentera (Brown, 1985).

Por otra parte, está la actividad física que realizan los padres y los hijos. En este estudio, se observó que ambos agentes tienen similitudes, manteniendo los niveles de forma proporcional, de tal manera que la percepción de actividad física y el nivel de actividad física que tienen los padres demuestran una asociación positiva en relación a la de los hijos, sobre todo al hablar de bajo nivel de actividad física. De esta manera, según los datos arrojados, es muy probable que los hábitos de vida activa de los padres se repitan en los niños. Es por esto que la realización de actividades donde, tanto los padres como los hijos, realicen un esfuerzo físico mayor, potencia los hábitos de vida sana a través de la motivación que esto genera en los niños, el refuerzo social que se le brinda y el

desarrollo de habilidades (Fernández, 2010; Arrendondo et al, 2006; Hennessy, Hughes, Goldberg, Hyatt, Economos, 2010).

Así también, se observa que existe una asociación positiva entre los padres y los niños en la mayoría de las preguntas, por lo tanto, de una u otra forma la vida activa de los padres, influirá en la de los hijos. Según McPhenson y et al, (1989), los niños, a bajas edades adquieren comportamientos, valores y actitudes a través de los agentes sociales primarios (familiares, amigos y colegio). Por lo tanto, la familia, influirá en la visión de vida activa y en la participación deportiva del niño. Esto apoyado por Gálvez (2004), Bianchi y Brinnitzer (2000), Nuviala, Ruíz y García (2003) y Faustino y Zamorano (2008), quienes refuerzan la idea de la influencia de los padres en la actividad física de los niños, mencionando que cuando los padres realizan actividad física, los hijos también lo hacen. Ahora bien, en este estudio se arrojaron datos que explican la influencia desde la otra perspectiva, desde los bajos niveles de actividad física. De esta forma, si los padres realizan actividad física mala, será más significativo e influyente en los hijos y su comportamiento, que cuando se realiza actividad física buena.

Eventualmente un estudio que se hizo en Suecia deja en claro que la actividad física es determinante para una modificación a la salud, relacionándolo con nuestro país y nuestro estudio. En este estudio arrojó que el 15 % de los varones y el 10 % de las niñas a los 15 años en Suecia alcanzan los niveles recomendados de práctica a la actividad física 7 días a la semana (Leech, Mc-Naughton y Timperio, 2014).

Siguiendo con el mismo estudio dice que las escuelas también son las responsables de promover la práctica de actividad física siendo capaces de poder mejorar la calidad de vida a los niños/as de forma entretenida. La mayoría de las escuelas son capaces de ofrecer los equipos, instalaciones y personal necesario para promover eficazmente la práctica de actividad física (Carson et al., 2014).

Desplazamiento activo

El desplazamiento de los niños encuestados en este estudio, es mayormente en auto, seguido del caminando y transporte privado, este último elemento tiene relación con los

resultados arrojados por los padres, donde la mayoría se desplaza en transporte privado desde la casa al trabajo. En este sentido, en el desplazamiento de ambos agentes se pudo observar una asociación positiva tanto en el traslado caminando como en transporte privado, siendo la primera la más influyente. De esta forma, tanto el transporte activo como pasivo del niño será influencia directa de los padres.

Ahora bien, en relación a las respuestas, se puede observar una mayor tendencia al desplazamiento pasivo por parte de ambos agentes. En este sentido, queda demostrado que en su mayoría los niños se desplazan pasivamente, debido a que menos de la mitad de los sujetos encuestados, se desplaza en bicicleta o caminando. De esta forma, Westerterp y Speakman (2008), mencionan que ha habido una disminución en el desplazamiento activo. Lo anterior se debe a una serie de factores como lo son la edad, el vecindario, el medio ambiente, la escuela, las familias y las características socioeconómicas entre otras (Davison, 2008).

Según el desplazamiento activo de los niños, se puede decir que se movilizan activamente. Desde y hacia el colegio con mayor frecuencia en comparación con los padres a su trabajo (García et al., 2012). Ahora bien, la edad de los niños también es un factor que influye en el desplazamiento activo, en este sentido, las principales razones por la que los padres evitan que el hijo se movilice caminando al y del establecimiento son la distancia, el tráfico, el clima, la delincuencia y las políticas del colegio, (CDC, 2005). De esta forma, las barreras anteriormente mencionadas concuerdan con las expuestas en este estudio. Sin embargo, difiere de la CDC (2005), que plantea la distancia como principal barrera, a diferencia de este estudio, en el cual la delincuencia y la inseguridad por parte de los padres son los principales factores que limitan el desplazamiento activo de los hijos. Ahora bien, la segunda respuesta más mencionada en este estudio, es la distancia, por lo que sigue siendo un elemento influyente.

De esta forma, las variables más influyentes en el desplazamiento activo de los niños, radica en la preocupación y sensación de seguridad que tienen los padres sobre los hijos y sobre el trayecto que recorren del y hasta el establecimiento. Así también la distancia y características que tiene el recorrido, son fundamentales a la hora de decidir si el niño se

desplazará activamente o utilizará un medio de transporte pasivo (Timperio et al., 2006).

Otros estudios aclaran que el contexto en donde viven es muy importante para los padres para tomar la decisión de dejar ir a sus hijos desde la casa al colegio caminando, siendo esta una barrera para el desplazamiento a pie de ida y vuelta. El apoyo hacia el desplazamiento activo, así como las percepciones de padres e hijos/as sobre el ambiente en el vecindario están también asociadas al desplazamiento activo al colegio de los niños (Pather, JR. et al., 2010).

Según otro estudio, sobre las barreras del desplazamiento de los niños/as desde la casa hasta el colegio está determinado por la distancia, el tráfico que este tiene durante el trayecto el tipo de movilización, dando inseguridad al momento de dejar que los niños/as vayan al colegio solos. En niños de Suiza se estudió la relación entre el modo de desplazamiento y factores ambientales encontrando correlaciones significativas entre el modo de desplazamiento, y factores como el tráfico, la distancia y la seguridad (Bringolf-Isler et al., 2008).

Sedentarismo

Por otro lado, el estudio arrojó que, en porcentajes, los padres ocupan mayor tiempo siendo sedentario que el que ocupan sus hijos. En este sentido, según un estudio realizado por Fuemmeler, Anderson y Mâsse (2011), existe una independencia entre el nivel de sedentarismo que tienen los padres en relación con el de los hijos, de forma que uno no influiría en el otro. Sin embargo en este estudio se pudo observar lo contrario. En relación al OR, existen dos categorías significativas, de 1-2 horas y de 2.1- 4 horas en actividades sedentarias, siendo la primera la que más asociación positiva tiene. En este sentido, si bien ambos agentes consideran que realizan en varios momentos del día actividades sedentarias, la influencia mayor se ve en la vida activa. De esta forma, si los padres utilizan poco de su tiempo para ser sedentario, influirá directamente en el tiempo que le dediquen a esto los hijos. Así también, se puede decir que en el caso contrario, que los padres dediquen mucho tiempo a ser sedentarios, no influye significativamente en la vida activa de los hijos.

De esta forma, se puede decir que mientras más relevancia le dan los padres a la actividad física, menos será el índice de sedentarismo que tendrán sus hijos (Sanz, Ponce y Valdemoros, 2012). Esto se puede ver en la investigación debido a que en la gran mayoría de los datos arrojados, relacionados directamente con la actividad física que realizan los participantes, se observa al menos una asociación positiva y significativa, de forma que la disposición que tienen los padres frente al realizar actividad física diaria influye en la vida que llevarán sus hijos.

Relación parental

Según estudios entre la relación de los padres con los/as niños/as es muy importante dentro de la sociedad, siendo los padres un puente de acceso para que sus hijos/as puedan desenvolverse dentro de un contexto social, por lo tanto, las actitudes, relaciones y forma de ver la vida como ser colectivo son un factor sustancial. Valora la experiencia social del sujeto para acceder a los aprendizajes, resalta a los padres como fuente socializadora y agentes modeladores para sus hijos e hijas. Sus acciones y verbalizaciones posibilitan un aprendizaje y adquisición de repertorios de interacción social y lenguaje, y de habilidades emocionales y cognitivas, Eisenberg et al., (2003). Además los padres tienen una gran influencia integradora sobre el o la niña, pues es quien puede o no inculcar al niño/a hacer actividad física o ser sedentario, puede influir en las tomas de decisiones y en los descubrimientos de distintas posibilidades de sociabilización como la actividad física. La familia como el contexto básico de desarrollo humano cumple una acción socializadora en el niño y la niña, los padres y adultos llevan a cabo está a través del moldeamiento y del tipo de comunicación que establecen con los niños y las niñas; la acción socializadora se dirige al alcance de metas y pautas de comportamiento mediante el control y el afecto usado por los padres y adultos en las diversas situaciones, Henao y García, (2009).

Un estudio en Buenos Aires enfocado en la percepción y aceptación de los estilos de crianza de los padres y madres frente a los/as niños/as, teniendo una relación cruzada de género en donde el padre y madre influye en lo físico-social, enfocándonos en lo físico, padre y madre tienen una gran influencia frente a las posibilidades en tomas de

decisiones para que el niño o niña sean activas físicamente. La percepción de la relación con los padres predice el nivel de las auto-percepciones de las niñas en los todos los dominios evaluados (físico/social, académico/y de comportamiento, y autoestima global) mientras que solo la aceptación por parte de la madre predice las auto-percepciones de los varones en el dominio físico/social, (Molina et al., 2017).

CAPÍTULO V:

CONCLUSIONES

Como conclusión, en relación a los resultados obtenidos, se puede decir que “los niveles de actividad física de los padres se asocian directamente en el nivel de actividad física de los hijos”, tanto positiva como negativamente, en los resultados existe una asociación significativa en variables de suma importancia, los aspectos que fueron relacionados finalmente son 9 (modo de desplazamiento, sedentarismo, nivel de actividad física y percepción de condición física que incluye; percepción de la capacidad cardio respiratoria, fuerza, velocidad, flexibilidad y salud general).

Considerando que las acciones de los padres tienen directa relación con las acciones que realizarán los hijos, una de las más significativas es el tiempo sedentario durante el día, ya que para los padres que respondieron tener un tiempo sedentario de 1 -2 horas al día, existe un OR de 13,0, que se traduce en que es 13 veces más probable que los hijos realicen ese tiempo sedentario si los padres lo realizan; así mismo sucede con la segunda categoría de tiempo que comprende entre 2,1–4 horas al día, que arrojó un OR= 3,4, lo que significan 3,4 probabilidades de que esa conducta del padre se replique en su hijo. Lo anterior cuenta como una influencia positiva, ya que los valores significativos están en menor tiempo sedentario.

Respecto al modo de desplazamiento activo, se obtuvo que la probabilidad de que los hijos caminen, si los padres lo hacen es de 8,037, pero también existe la probabilidad de que si los padres van en transporte privado, los hijos también lo harán con un OR de 2,176.

Respecto de la actividad física, los padres que son activos físicamente dan una probabilidad de 2,7 veces de que sus hijos también lo sean.

Desafortunadamente en cuanto a la auto-percepción de la condición física general, la asociación entre padres e hijos para la variable de “Mala” es de 44,5 veces de que esto se replique. A su vez la variable de “Aceptable” tiene un OR de 5,6. La auto-percepción de la condición cardio-respiratoria tiene variables significativas en “Mala” (OR= 2,7), “Aceptable” (OR= 2,6) y también en “Muy Buena” (OR= 2,09). En cuanto a la auto-percepción de la salud general solo existe asociación significativa para la variable de “mala” con un OR= 4,250. Por su parte la auto-percepción de “fuerza” y “velocidad” no

presentaron variables con resultados significativos, mientras que en la “flexibilidad” hay asociaciones significativas en las variables de “mala” (OR=9,625) y “muy buena” (OR=5,647), por lo que influye tanto positiva, como negativamente

Son necesarias futuras investigaciones con variables contínuas como condición física y actividad física medida de manera objetiva, como por acelerometría, que permita estimar con mayor precisión las relaciones que se establecen entre padres y sus hijos, aportando con valiosa información a la realidad de nuestro país.

REFERENCIAS

- Andújar, A. J. C. (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(65), 100-104.
- Arredondo E, Elder J, Ayala G, Campbell N, Baquero B, Duerksen S. Is parenting style related to children's health eating and physical activity in Latino families? *Health Education Research*. 2006; 21 (6): 862-71.
- Benson J., Kirkpatrick M. (2009). Adolescent family context and adult identity formation. *J Fam Issues*. 2009; 30(9): 1265–1286).
- Berger, P. y Luckmann, T. (1995). La construcción social de la realidad. Buenos aires.
- Bianchi, S., & Brinnitzer, E. (2000). Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores. Recuperado el 28 de octubre de 2010, de ef deportes. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Bringolf-Isler, B., Grize, L., Mader, U., Ruch, N., Sennhauser, F. H, Braun-Fahrlander, C. y Team, S. (2008). Personal and environmental factors associated with active commuting to school in Switzerland. *Preventive Medicine*, 46(1), 67-73.
- Cabrera, L., Bethencourt, J. T., González Afonso, M. y Álvarez Pérez, P. (2006). Un estudio transversal retrospectivo sobre prolongación y abandono de estudios universitarios. *RELIEVE*, v. 12, n. 1, p. 105-127.
- Campos Granell, J.C. (2011). Análisis de los determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos. *Colección ICD: Investigación en Ciencias del Deporte*, (3).
- Carson, R. L., Castelli, D. M., Beighle, A., & Erwin, H. (2014). School-based physical activity promotion: A conceptual framework for research and practice. *Child Hood Obesity*, 10(2), 100-106.

- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes* (63), 22-29.
- Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia.
- Center for Disease Control and Prevention, (2005). Barriers to children walking to or from school—United States, 2004. *Morb. Mortal. Wkly. Rep.* 54(38):949-952.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., y Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., Y Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¿Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090.
- Daskapan, A., Handan, E. and Eker, L. (2006) Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine* 5, 615-620.
- Davison, K.K., Werder, J.L., Lawson, C.T. (2008). Children's active commuting to school: current know ledge and future directions. *Preventing Chronic Disease*, 5(3), A100.
- Departamento de Epidemiología, División de Planificación Sanitaria, Subsecretaría de Salud Pública (2017). "Encuesta Nacional de Salud 2016-2017".

- Devís, J. (2000). Actividad Física, deporte y salud. Barcelona, España: INDE.
- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A. y Reiser, M. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of Socio emotional functioning. *Developmental Psychology*, 39(1), 3-19.
- Faustino, R., & Zamorano, I. (2008). La salud y la actividad física durante la adolescencia. Recuperado el 12 de noviembre de 2011, de ef deportes. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital
- Fernández V. Estilos parentales y riesgo de sobrepeso y obesidad infantiles. *Nutrición Hoy*. 2010; 6 (3): 4-7.
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., & Mâsse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 17.
- Gálvez, A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad. Tesis de Doctorado. Universidad de Murcia. España. Recuperado el 8 de junio de 2009
- Garzón, P. C. (2008). Importancia del desplazamiento activo al colegio, en la salud de los escolares españoles: estudio AVENA. *Deporte y actividad física para todos*, (4), 94-101.
- Gubbels J, Kremers S, Stafleu A, de Vries s, Goldbhm R, Dagnelie P, de Vries N, Buuren S, Thijs C. Association between parenting practices and children's dietary intake, activity behavior and development of body mass index: the KOALA Birth Cohort Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011; 8: 18-31.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.

- Henao, G.C y García, M.C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 785-802.
- Hennessy E, Hughes S, Goldberg J, Hyatt R, Economos C. Parent-child interactions and objectively measured child physical activity: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010; 71 (7): 1-14.
- Leech, R. M, McNaughton, S. A, & Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: A review. *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 4. Doi: 10.1186/1479-5868-11-4.
- Ibáñez, J.C. (2007). La influencia de los padres en la iniciación deportiva: Los padres de la escuela de gimnasia rítmica de Punta Umbría. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, 3, 2-14.
- Jordi C. et al, Enric M. (2003) TIPOS DE MUESTREO, *Rev. Epidem. Med. Prev.* Pág. 3-7.
- Kotan, Hergüner, G. y Yaman, 2009. The effects of school and family factor son sports activities for sports students in primary schools: a case study of Sakarya. *Beden Egitimi ve spor Bilimeri Dergisi*, 3 (1),49-58.
- Mcpherson, B., Curtis, J., y Loy, J (1989). The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport Champaign, IL: Human Kinetics,
- Milos Jenicek. Robert Cleroux. Capítulo 5 “Realización e interpretación de los estudios descriptivos” En Milos Jenicek. Robert Cleroux“ *Epidemiología, principios y técnicas*” 1ª Ed. Masson Salvat. Barcelona 1993. pág. 77-96.
- Molina, A. L. (2006). Autismo, actividad física y deportiva. *Consultado el*, 8(03), 2015.

- Molina, M. F., Raimundi, M. J., & Bugallo, L. (2017). La percepción de los estilos de crianza y su relación con las autopercepciones de los niños de Buenos Aires: Diferencias en función del género, vol. 16, no. 1.
- Montil, M., y Barriopedro, M. I., y Olivan, J. (2005). El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la comunidad autónoma de Madrid. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 82, 5-11.
- Moreno, L., Concha, F., & Kain, J. (2012). Intensidad de movimiento de escolares durante clases de educación física de colegios municipales: resultados según el profesional que efectúa las clases. *Revista chilena de nutrición*, 39(4), 123-128.
- Mota, J. y Queirós, P. (1996). Children's behavior. Physical Activity Regarding parent's perception vs children's activity. *International Review for the Sociology of Sport*, 31 (2), 173-181.
- Nerín, N., Pérez Nieto, M. y Pérez, M. (2014) "Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años" *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* Vol. 1. Nº. 2 - Julio 2014 - pp 149-156.
- Nuviala, A. (2003). Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés. El caso del Servicio Comarcar Rivera Baja. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., y Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*
- OMS (2008). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- Parada Rangel, A. R., y Pérez Durant, R. A. (2016). *Actividad física corporal y su significado en la calidad de vida de los docentes de la FaCE-UC* (Bachelor's thesis).

- Panther, J.R., Jones, A.P., Van Sluijs, E.M.F y Griffin, S.J. (2010). Attitudes, social support and environmental perceptions as predictor of active commuting behaviour in school children. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 64(1), 41-48.
- Perurena, B. A., Lopetegui, J. J. S., y Bengoechea, E. G. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(93), 29-35.
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413.
- Ruiz-Ariza, A., Manuel, J., Suárez-Manzano, S., y Martínez-López, E. J. (2017). El desplazamiento activo al Centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas (Active commuting to school influences on academic performance of Spanish adolescent girls). *Retos*, (32), 39-43.
- Ruiz JR, Ortega FB, Gutiérrez A, Meusel D, Sjöström M, Castillo MJ. Evaluación de la condición física relacionada con la salud en la infancia y la adolescencia; Un enfoque Europeo basado en los estudios AVENA, EYHS y HELENA. *J Public Health* 2006: 299-303.
- Sánchez-Baño, M., Visedo, A., y de Baranda (2014). Monitorización de la actividad física realizada en escolares de 5º y 6º de primaria en clase de educación física a través de podómetros.
- Sanz-Arazuri, E., Ponce-de-León-Elizondo, A., & Valdemoros-San-Emeterio, M. Á. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of sports science & medicine*, 11(1), 95.
- TIMPERIO, A., y otros (2006): «Personal, family, social, and environmental correlates of active commuting to school». *American Journal of Preventive Medicine*, núm. 30, pp. 45-51.

- Westerterp, K.R., Speakman, J.R. (2008). Physical activity energy expenditure has not declined since the 1980s and matches energy expenditures of wild mammals. *International Journal of Obesity*, 32(8), 1256-1263.

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento Informado aplicado a los apoderados participantes**Consentimiento Informado**

Fecha_____

Yo _____, apoderado(a)
de _____, estudiante del curso _____ en el
Colegio Diego Velázquez de Viña del Mar, en base a lo expuesto en el presente documento,
acepto voluntariamente participar junto a mi hijo(a) en la investigación para el trabajo de título
“Actividad Física y Relación Parental”, conducida por el Profesor Fernando Rodríguez, de 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 mi participación. Reconozco que la información que 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 puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y
que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir
consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al Dr. Fernando Rodríguez, profesor guía del trabajo de título de pre-grado, parte del grupo de Investigación en Rendimiento Físico y Salud (IRYS) y Secretario Académico de la Escuela de Educación Física y de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Fernando.rodriguez@pucv.cl; 32 2274377).

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al Investigador Responsable del proyecto al correo electrónico noe.saacas@gmail.com, o al teléfono +56976057353.

Nombre y firma del participante

Betsabeth Saavedra Castillo
Investigador Responsable

Anexo 2: Encuesta aplicada a los niños

CUESTIONARIO DE NIÑOS/AS

Para rellenar este cuestionario debes ser sincero/a. ¡Recuerda!, no hay respuestas correctas o incorrectas, pero es importante que contestes a todas las preguntas. Tus respuestas serán confidenciales.

Estudio PACO

Nombres y Apellidos (Mayúscula):

Dirección (Mayúscula): Calle, número, departamento, letra:

Ciudad:

Fecha de nacimiento:

Edad:

Eres:

Niño

Niña

Nombre de tu colegio: Ciudad del colegio:

Curso:Letra:

Fecha de hoy:



1. ¿A qué distancia vives del colegio?

Menos de 0,5 km

De 0,5 a menos de 1 km

De 1 a menos de 2 km

De 2 a menos de 3 km

De 3 a menos de 5 km

5 km o más

2. ¿Cuánto tardas en llegar al colegio desde que sales de tu casa? (En minutos)

Menos de 15 min

De 15 a menos de 30

De 30 a menos de 60

60 ó más

3. ¿Cómo vas habitualmente al colegio?

Caminando

Bicicleta

Auto

Moto

Transporte Privado

Micro-Bus

Metro/ Tren/Tranvía



Otros:

(Escríbelo)

4. ¿Cómo vuelves habitualmente del colegio?

Caminando

Bicicleta

Auto

Moto

Transporte Privado

Micro-Bus

Metro/ Tren/Tranvía

Otros



(Escríbelo)

5. ¿Cuántos días a la semana tienes clases de Educación Física?

- a. 0 días (nunca)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4 días
- f. 5 días (todos)

6. ¿Cuántos recreos tienes al día?

- a. 0 (ninguno)
- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. 4

7. En general, ¿Disfrutas haciendo actividad física?

- a. Nada
- b. Poco
- c. Algo
- d. Bastante
- e. Mucho

8. ¿Disfrutas en las clases de Educación Física en el colegio?

- a. Nada
- b. Poco
- c. Algo
- d. Bastante
- e. Mucho

A continuación, te preguntaremos sobre tu actividad física **en el colegio**. Esto incluye las clases de **Educación Física**, pero también la actividad que haces en los **recreos**, así como en el **camino al colegio** y en la vuelta a **casa**. Responde pensando en la actividad física que has hecho en el colegio durante los últimos 7 días.

9. Ir al colegio: ¿cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio? *(si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)*

- a. 0 días (nunca)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4-5 días (todos los días)

10. Actividades durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor? (si no tuviste Educación Física, elige “no tuve Educación Física”).

- a. No tuve Educación Física
- b. Muy poco tiempo
- c. Poco tiempo
- d. Más o menos la mitad del tiempo
- e. Mucho tiempo
- f. Casi todo el tiempo

11. Actividades durante los recreos: ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, caminando, corriendo o jugando de forma activa? (si no tuviste recreos, elige “no tuve recreos en el colegio”).

- a. No tuve recreos en el colegio
- b. Muy poco tiempo
- c. Poco tiempo
- d. Más o menos la mitad del tiempo
- e. Mucho tiempo
- f. Casi todo el tiempo

12. Actividad durante el descanso para comer: durante el descanso para comer al mediodía en el comedor del colegio, ¿con qué frecuencia estuviste moviéndote, caminando o jugando? (*si no almorzaste en el comedor del colegio, elige "no comí en el colegio"*)

- a. No comí en el colegio
- b. Muy poco tiempo
- c. Poco tiempo
- d. Más o menos la mitad del tiempo
- e. Mucho tiempo
- f. Casi todo el tiempo

13. Volver del colegio: ¿cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta? (*si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada*)

- a. 0 días (ningún día)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4-5 días (todos los días)

Estas preguntas son sobre tu nivel de **actividad física** en distintos periodos (**fuera del colegio**). Aquí se incluyen **tanto** a las actividades **deportivas estructuradas como** el tiempo en el que **juegas** con amigos, bailas o haces tareas de casa (ordenar habitación, limpiar, etc.). Responde pensando en la actividad física que has hecho fuera del colegio durante los últimos 7 días.

14. Actividad antes del colegio: Antes de ir al colegio (entre las 6:00 y las 8:30-9:00) ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (aquí se incluyen actividades realizadas en casa, pero NO otras como ir caminando o en bicicleta al colegio)

- a. 0 días (ningún día)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4-5 días (todos los días)

15. Actividad después del colegio: Después de volver del colegio (entre las 14:00-14:30 y las 18:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? *(se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física, pero NO la vuelta del colegio caminando o en bicicleta)*

- a. 0 días (ningún día)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4-5 días (todos los días)

16. Actividad por las tardes: Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00) ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? *(se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física, pero NO la vuelta del colegio caminando o en bicicleta)*

- a. 0 días (ningún día)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4-5 días (todos los días)

17. Actividad en sábados: ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado pasado? *(se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)*

- a. Nada de actividad física (0 minutos)
- b. Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- c. Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
- d. Mucha actividad física (1-2 horas)
- e. Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

18. Actividad en domingos: ¿Cuánta actividad física hiciste el domingo pasado? (se incluye ejercicio, trabajos, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)

- a. Nada de actividad física (0 minutos)
- b. Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- c. Una cantidad moderada de actividad física (31-59 minutos)
- d. Mucha actividad física (1-2 horas)
- e. Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas **descansando y sentado**. Probablemente estés sentado mientras comes, haces los deberes o tocas instrumentos musicales; pero también puedes estar sentado cuando ves la televisión, juegas a videojuegos, usas la computadora, el celular, tablets/iPad u otros. Responde a estas preguntas pensando en el tiempo que has pasado sin moverte durante estas actividades en los **últimos 7 días(sólo en los días de colegio)**.

19. Tiempo viendo televisión: ¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del colegio? (incluye el tiempo que has estado viendo películas o deportes, pero NO jugando a videojuegos)

- a. No vi nada la televisión
- b. Vi la televisión menos de 1 hora al día
- c. Vi la televisión entre 1-2 horas al día
- d. Vi la televisión entre 2-3 horas al día
- e. Vi la televisión más de 3 horas al día

20. Tiempo con videojuegos: ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a videojuegos fuera del colegio? (incluye jugar a la Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, juegos en tu celular, tablets/iPad u otras consolas, NO incluir juegos con computadora)

- a. No jugué nada con consolas
- b. Jugué menos de 1 hora al día
- c. Jugué entre 1-2 horas al día
- d. Jugué entre 2-3 horas al día
- e. Jugué más de 3 horas al día

21. Tiempo con computadora: ¿Cuánto tiempo estuviste usando la computadora fuera del colegio? (NO se incluye el uso para hacer deberes, pero SÍ el tiempo en Facebook, navegando en internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online)

- a. No usé la computadora para estas actividades
- b. Usé la computadora menos de 1 hora al día
- c. Usé la computadora entre 1-2 horas al día
- d. Usé la computadora entre 2-3 horas al día
- e. Usé la computadora más de 3 horas al día

22. Tiempo con el celular: ¿Cuánto tiempo estuviste usando celular fuera del colegio? (Esto incluye el tiempo hablando por teléfono y escribiendo mensajes. Si no tienes celular y tampoco usas nunca el de tus padres o algún amigo, elige la opción "no usé nunca el celular")

- a. No usé nunca el celular
- b. Usé el celular menos de 1 hora al día
- c. Usé el celular entre 1-2 horas al día
- d. Usé el celular entre 2-3 horas al día
- e. Usé el celular más de 3 horas al día

23. Hábitos sedentarios en una semana normal (NO sólo la última semana): ¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?

- a. Apenas estoy sentado en mi tiempo libre
- b. Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre
- c. Estoy sentado una cantidad moderada de tiempo en mi tiempo libre
- d. Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre
- e. Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre

24. Piense sobre su nivel de condición física y elija la opción más adecuada para cada pregunta.

24.1 Mi condición física general es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena M ☐ buena ☐

24.2 Mi condición física cardio-respiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena M ☐ buena ☐

24.3 Mi fuerza muscular es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena M ☐ buena ☐

24.4 Mi velocidad / agilidad es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena M ☐ buena ☐

24.5 Mi flexibilidad es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena M ☐ buena ☐

24.6 En general, usted diría que su salud es:

Mala ☐ Regular ☐ Buena ☐ Muy buena ☐ Excelente ☐

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo 3: Cuestionario de Padres y familia (1)

CUESTIONARIO DE FAMILIAS

El centro educativo donde su hijo/a asiste, participa en un proyecto sobre el modo de desplazamiento al centro educativo. Para conocer su opinión, usted debe completar el siguiente cuestionario.

Estudio PACO

Nombres y Apellidos de su hijo/a (Mayúscula):

Dirección (Mayúscula): *Calle, número, departamento, letra:*

Ciudad:

Fecha de nacimiento de su hijo/a:

Edad de su hijo/a:

Usted es: *Padre* ☐ *Madre* ☐ *Tutor* ☐

Su hijo/a es: *Niño* ☐ *Niña* ☐

Colegio: *Ciudad del colegio:*

Curso: *Letra:*

Fecha de hoy:



1. ¿Cómo va habitualmente su hijo/a al centro educativo?

Caminando Bicicleta Auto Moto Transporte Privado Micro-Bus Metro/Tren/Tranvía

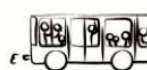


(Escríbelo)

2. ¿Cómo vuelve habitualmente su hijo/a del centro educativo?

Caminando Bicicleta Auto Moto Transporte Privado Micro-Bus Metro/Tren/Tranvía

Otros:



(Escríbelo)

3. Si su hijo/a va o vuelve acompañado del centro educativo ¿quién le acompaña habitualmente?
(Puede marcar varias opciones)

Va solo MadrePadre Amigos Abuela Abuelo Hermano/a

Otros: _____
(Escríbelo)

4. ¿Cómo van ustedes habitualmente al trabajo? (Si no trabaja actualmente NO marcar ninguna casilla)

Madre

☐ Caminando ☐ Bici ☐ Auto ☐ Mini-Bus escolar ☐ Micro-Bus ☐ Metro/tren/tranvía ☐ Otros: _____

(Escribelo)

Padre

5. ¿A qué distancia del centro educativo vive su hijo/a?

Menos de 0,5 km De 0,5 a menos de 1 km De 1 a menos de 2 km De 2 a menos de 3 km De 3 a menos de 5 km 5 km o más

6. ¿A qué distancia vive usted del trabajo?








Menos de 0,5 km De 0,5 a menos de 1 km De 1 a menos de 2 km De 2 a menos de 3 km De 3 a menos de 5 km 5 km o más

7. ¿Qué distancia considera aceptable para que su hijo/a realice el camino al centro educativo CAMINANDO o en BICICLETA?

☐ Menos de 0,5 km
 ☐ De 0,5 a menos de 1 km
 ☐ De 1 a menos de 2 km
 ☐ De 2 a menos de 3 km
 ☐ De 3 a menos de 5 km
 ☐ 5 km o más

8. ¿Con qué edad permitiría a su hijo/a realizar el camino al centro educativo CAMINANDO o en BICI?

6-7 años 8-9 años 10-11 años 12-13 años 14-15 años 16-17 años ≥ 18 años

--	--	--	--	--	--	--

9. ¿Cuánto tarda su hijo/a en llegar al centro educativo desde que sale de la casa?

Menos de 15 minutos	De 15' a menos de 30'	De 30' a menos de 60'	60' o más

10. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios que tienen Uds. como padres?

Sin estudios	Básica	Media	Técnico Profesional	Universitarios
--------------	--------	-------	---------------------	----------------

Madre					
-------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Padre					
-------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

11. ¿Cuál es el salario mensual aproximado del núcleo familiar?

<193.000	194.000-327.000	328.000-547.000	548.000-913.000
914.000-1.567.000	1.568.000-2.863.000	2.864.000-5.609.000	>5.610.000

12. ¿Cuáles de las siguientes situaciones afectan o afectarían a su decisión de no permitir, que su hijo/a vaya caminando o en bicicleta hacia o desde el colegio? (Marque solo una).

- ☐ Distancia larga_____
- ☐ Me viene bien conducir_____
- ☐ Mucho tiempo invertido en el recorrido_____
- ☐ Actividades antes y/o después del centro educativo_____
- ☐ Alta velocidad del tráfico en el trayecto_____
- ☐ Mucha cantidad de tráfico en el trayecto_____
- ☐ No contar con adultos que acompañen al hijo/a_____
- ☐ No hay veredas, ni ciclovías, o son insuficientes_____
- ☐ Inseguridad de las intersecciones o cruces_____
- ☐ No hay carabineros en los pasos peatonales_____
- ☐ Inseguridad: violencia, crimen_____
- ☐ Mal clima o tiempo meteorológico_____

Por favor responda cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. Piense acerca de todas aquellas **actividades INTENSAS** que realizó en los últimos 7 días durante al menos 10 minutos seguidos. Actividades intensas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal.

13. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta?

_____ Días por semana

_____ Minutos por día

☐ Ninguna actividad física intensa ➔ **Pase a la pregunta 14**

Piense acerca de todas aquellas **actividades MODERADAS** que realizó en los últimos 7 días durante al menos 10 minutos seguidos. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte de lo normal.

14. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** tales como transportar pesos livianos, o pedalear en bicicleta a velocidad constante? No incluya caminar

_____ días por semana

_____ minutos por día

☐ Ninguna actividad física moderada ➡ ***Pase a la pregunta 15***

Piense acerca del tiempo que dedicó a **caminar** en los últimos 7 días durante al menos 10 minutos seguidos. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

15. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días **caminó** por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

_____ minutos por día

☐ No caminó ➡ ***Pase a la pregunta 16***

La última pregunta se refiere al tiempo que permaneció **sentado(a)** en la semana en los últimos 7 días. Incluye el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

16. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

_____ horas por día

☐ No está segu

17. ¿Cómo considera que es su nivel de actividad física incluyendo el trabajo y el tiempo libre?

Madre		Padre
	Muy poco activo/a	
	Un poco activo/a	
	Activo/a	
	Muy activo/a	

18. Piense sobre su nivel de condición física y elija la opción más adecuada para cada pregunta.

18.1 Mi condición física general es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena ☐ Muy buena ☐

18.2 Mi condición física cardio-respiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena ☐ Muy buena ☐

18.3 Mi fuerza muscular es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena ☐ Muy buena ☐

18.4 Mi velocidad / agilidad es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena ☐ Muy buena ☐

18.5 Mi flexibilidad es:

Muy mala ☐ Mala ☐ Aceptable ☐ Buena ☐ Muy buena ☐

18.6 En general, usted diría que su salud es:

Mala ☐ Regular ☐ Buena ☐ Muy buena ☐ Excelente ☐

Anexo 4: Cuestionario de Padres y familias (2)

Debido a un mal entendido muchos padres y/o apoderados se equivocaron en responder las preguntas 13, 14, 15 y 16. Siendo necesario re-aplicar estas preguntas, por lo cual se aplicó el mismo cuestionario anterior pero que solamente contenía dichas preguntas.

CUESTIONARIO DE FAMILIAS

El centro educativo donde su hijo/a asiste, participa en un proyecto sobre el modo de desplazamiento al centro educativo. Para conocer su opinión, usted debe completar el siguiente cuestionario.

Estudio PACO

Nombres y Apellidos de su hijo/a (Mayúscula):

Dirección (Mayúscula): Calle, número, departamento, letra:

Ciudad:

Fecha de nacimiento de su hijo/a:

Edad de su hijo/a:

Usted es: PadreMadreTutor

Su hijo/a es: NiñoNiña

Colegio: Ciudad del colegio:

Curso:Letra:

Fecha de hoy:

INSTRUCTIVO

Al apoderado o tutor:

Debido a un problema con el modo de responder 4 preguntas de la encuesta entregada, es que enviamos nuevamente las preguntas, rogando su compromiso con la encuesta al responder y agradeciendo su tiempo invertido.

Las siguientes preguntas para cada tipo de actividad (intensas, moderadas, caminar y sentado) deben ser respondidas completando la cantidad de días en números, y la cantidad de minutos también en números.

Por favor responda cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. Piense acerca de todas aquellas **actividades INTENSAS** que realizó en los últimos 7 días durante al menos 10 minutos seguidos. Actividades intensas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta?

_____ Días por semana

_____ Minutos por día

☐ Ninguna actividad física intensa ➡ ***Pase a la pregunta 2***

Piense acerca de todas aquellas **actividades MODERADAS** que realizó en los últimos 7 días durante al menos 10 minutos seguidos. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte de lo normal.

2. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** tales como transportar pesos livianos, o pedalear en bicicleta a velocidad constante? No incluya caminar

_____ días por semana

_____ minutos por día

☐ Ninguna actividad física moderada → ***Pase a la pregunta 3***

Piense acerca del tiempo que dedicó a **caminar** en los últimos 7 días durante al menos 10 minutos seguidos. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días **caminó** por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

_____ minutos por día

☐ No caminó → ***Pase a la pregunta 4***

La última pregunta se refiere al tiempo que permaneció **sentado(a)** en la semana en los últimos 7 días. Incluye el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

4. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

_____ horas por día

☐ No está seguro(a)