



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

**“PERCEPCIONES ASOCIADAS A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICA REGULAR: UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE
COLEGIOS MUNICIPALES Y PARTICULARES PAGADOS EN LA
REGIÓN DE VALPARAÍSO”**

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

TESISTAS

Italo Balloqui Henríquez
Diego Díaz Inostroza
Cristian Manríquez Briceño

PROFESOR GUÍA

Alberto Moreno Doña

Viña del Mar, 2014.



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

**“PERCEPCIONES ASOCIADAS A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICA REGULAR: UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE
COLEGIOS MUNICIPALES Y PARTICULARES PAGADOS EN LA
REGIÓN DE VALPARAÍSO”**

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

TESISTAS

Italo Balloqui Henríquez
Diego Díaz Inostroza
Cristian Manríquez Briceño

PROFESOR GUÍA

Alberto Moreno Doña

Viña del Mar, 2014.

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos

En una primera instancia agradecer a la persona más importante en mi vida, gracias por tu apoyo incondicional hacia mí, estar siempre en las buenas y en las malas situaciones que sucedieron en el transcurso de mi vida, a ti Patricia Elizabeth Briceño, “mi vieja linda”, todo lo que soy te lo debo a ti, y te lo agradeceré infinitamente.

Quiero agradecer a una persona que se transformó en un pilar fundamental en mi vida, mi polola, la cual en estos 4 años y medio de que estamos juntos hemos vivido momentos maravillosos e inolvidables, a ti Nicole Gallardo Díaz por brindarme tantas alegrías y siempre estar ahí cuando más lo necesito.

A mis compañeros y amigos de universidad, especialmente a ti Diego Díaz Inostroza, e Italo Balloqui Henríquez por todas esas instancias de diversión, y alegrías que tuvimos en estos 5 años de formación, todos los “triumfos” que hemos tenido han sido trabajando en conjunto, gracias por la dedicación que pusieron de su parte a cada trabajo que hicimos durante esta etapa, son grandes personas, nunca cambien.

A mis amigos de toda la vida, por darme ánimo durante el proceso de formación y especialmente en esta última etapa de titulación, por su constante preocupación, a ustedes que fueron compañeros en mi etapa escolar y poco a poco se convirtieron en grandes amigos, siendo hoy una parte muy importante en mi vida.

A los profesores del proceso de formación docente, principalmente a Don Alberto Moreno Doña, por su apoyo y profesionalismo que mostró hacia nuestro trabajo y confiar en nosotros.

Cristian Manríquez Briceño.

Agradezco a mis padres, Berta Henríquez y Miguel Balloqui por sobre todas las cosas, ya que sin su apoyo en todos los sentidos posibles, mi estadía durante la Universidad no habría sido la misma. Sus palabras frente a los momentos de debilidad fueron el aliento necesario para mantenerme en este largo proceso, se transformaron en un pilar incondicional y gracias esto “soy lo que soy”. Hasta el día de hoy les agradezco esto, sin ellos no tendría dirección mi vida y no sería un profesional.

A mis compañeros “Decco” Díaz y “Guatón” Manríquez, que han sido durante estos 5 años mucho más que solo compañeros, se han convertido en mis amigos y hermanos, espero nunca perder el lazo de amistad y confianza que nos une. Cada momento con ellos no será olvidado nunca, las risas y momentos “incoherentes” son las cosas que más recordaré en mi vida, además de los “triumfos” académicos alcanzados como grupo.

Agradecer por último a nuestro profesor guía Dr. Alberto Moreno, por darnos la confianza y creer en nosotros durante todo este transcurso, sin duda su personalidad y exigencia constante provocó poner todo nuestro empeño y dedicación en alcanzar la excelencia frente a esta investigación.

Italo Balloqui Henríquez.

Quisiera agradecer a mi madre Doris Inostroza Valencia, por acompañarme en cada momento, siempre entregando apoyo y tratando de subirme el ánimo. Por preocuparse de mí en todos los aspectos, soportándome en muchas ocasiones y reflejando alegría cuando me ha visto bien.

A mi padre Carlos Díaz Sepúlveda, por estar presente hasta el día de hoy pese a los problemas. Siempre ayudándome en lo que necesite, con aportes económicos, de salud y lo más importante: con su cariño y consejos.

A mi hermano Rodrigo Díaz Inostroza, quien me hace reír todos los días y me ha acompañado con preocupación y apoyo en el proceso de práctica y tesis.

A mis amigos Gonzalo Galdámes Arancibia y Víctor Pérez Veragua, por estar siempre conmigo, subiéndome el ánimo en todo momento, principalmente cuando estaba en los momentos de más estrés. Gracias por escucharme y darme consejos.

A mis compañeros y amigos: Italo Balloqui, “el canero”; y Cristian Manríquez, “el guatón”. Gracias por ser parte de mi proceso universitario, por hacerme reír con sus tonteras y lograr juntos una millonaria cantidad de triunfos.

A la tía Patricia Briceño, quien nos abrió las puertas de su casa para poder avanzar en el trabajo de título, atendiéndonos muy bien y mostrando preocupación.

A la tía Berta Henríquez, muchas gracias. Una persona muy cercana y que fue importante en la finalización de nuestra tesis. Gracias por el recibimiento en su hogar, por atendernos, y por sobre todo, por contagiarnos con su alegría.

A nuestro profesor guía Alberto Moreno Doña, persona que nos ayudó durante todo el proceso de titulación. Nunca dejándonos de lado, incluso cuando realizó su viaje a España. Gracias por su profesionalismo y muestra de preocupación hacia nosotros.

Finalmente, agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir cada día. Por darme fuerza y momentos de alegría. Gracias porque nunca me ha faltado nada.

Diego Díaz Inostroza.

ÍNDICE GENERAL

TÍTULO	CONTENIDOS	Pág.
Introducción		12
Resumen		13
	MARCO DE REFERENCIA	
Capítulo I	1.1 Actividad física: Aclarándonos conceptualmente 16 1.1.1 Beneficios de la Actividad Física 17 1.2 ¿Qué entendemos por salud? 18 1.2.1 Evolución histórica del concepto: Salud 19 1.2.2 La salud en el contexto escolar: Su tratamiento educativo 21 1.3 La práctica de actividad física y su relación con la desigualdad social 22 1.3.1 Diferencia de género en el contexto escolar y su relación con la práctica de actividad física regular 23 1.3.2 Estatus económico y práctica regular de actividad física 27 1.4 Motivos de abandono en la práctica de actividad física 29 1.5 Percepciones sobre la actividad física, una mirada desde la educación física escolar 30 1.6 Influencias para la práctica de actividad física 34	
	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	
Capítulo II	2. 1 Planteamiento del problema 37 2.2 Objetivos 39 2.3 Metodología de la Investigación 39 2.3.1 Una apuesta por la metodología cualitativa 39 2.3.2 Técnicas para la recolección de datos 41 2.3.2.1 Definiendo la entrevista 41 2.3.3 Contextualización metodológica 42 2.3.3.1 Sujetos de estudio 43 2.3.4 Aspectos problemáticos durante el proceso de análisis y producción de datos 44 2.3.5 Estrategias para la producción y análisis de la información 45 2.3.6 Temporalización de la investigación 46 2.3.7 Criterios de calidad y éticos en nuestra investigación 47	
	RESULTADOS	
Capítulo III	3.1 Planteamiento de los resultados 51 3.1.1 Procedimientos para la obtención de los resultados 51 3.1.2 Muestra de los resultados 58 3.1.3 Análisis profundo de los resultados 73 3.1.3.1 Líneas de acción pedagógicas 84	

Capítulo IV	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS 4.1 En cuanto al concepto de Actividad Física 4.2 En cuanto a los beneficios 4.3 En cuanto al pensamiento hacia la sociedad 4.4 En cuanto a motivos de abandono y realización de AF 4.5 En cuanto a las influencias 4.6 Uniendo las percepciones	88 88 88 89 89 90
Capítulo V	CONCLUSIONES 5.1 En cuanto a las percepciones de los entrevistados 5.2 En cuanto a las acciones que se deben realizar	93 93
Capítulo VI	BIBLIOGRAFÍA	95
Capítulo VII	ANEXOS 7.1 Consentimiento informado alumnos 7.2 Entrevista semi-estructurada 7.3 Entrevistas transcritas	107 112 117

ÍNDICE TABLAS Y FIGURAS

	<u>CONTENIDOS</u>	
Figura 1	Principales motivos por lo que practican actividad física	29
Figura 2	Idea de actividad física: comparación entre municipal y particular pagado	70
Figura 3	Pensamiento personal: comparación entre municipal y particular pagado	70
Figura 4	Beneficios de la AF: comparación entre municipal y particular pagado	71
Figura 5	Realidad social: comparación entre municipal y particular pagado	71
Figura 6	Motivos de abandono de AF: comparación entre municipal y particular pagado	72
Figura 7	Motivos de realización de AF: comparación entre municipal y particular pagado	72
Figura 8	Influencias: comparación entre municipal y particular pagado	73

Figura 9	Percepciones sobre la AF entre ambos grupos entrevistados	84
<u>CONTENIDOS</u>		
Tabla 1	Temporalización de la investigación	47
Tabla 2	Categorías	52
Tabla 3	Sujetos entrevistados del liceo Eduardo de La Barra	58
Tabla 4	Sujetos entrevistados del colegio Champagnat	63
Tabla 5	Resultados porcentuales del Liceo Eduardo de La Barra	67
Tabla 6	Resultados porcentuales del Colegio Champagnat	68
Tabla 7	Líneas de acción pedagógicas	85

INTRODUCCIÓN

Introducción

“En la actualidad, la práctica de actividad física regular se ha transformado en uno de los principales objetivos en las políticas educativas en diferentes países” (Vizuete, 1999:43). Todo esto se debe a que los hábitos de vida de los escolares son cada vez más sedentarios en muchos países. Tomando esto en consideración, Gutiérrez (2000), busca conocer y comprender cuáles son los factores que influyen por parte de los jóvenes, en el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable.

Continuando con la idea anterior, Jiménez (2006) se enfoca en conocer los aspectos fundamentales que se relacionan con la práctica de actividad física regular actualmente. Esto comprende tomar en consideración aquellos elementos personales, relacionados con el entorno sociocultural al que pertenecen los individuos. Complementando esto, Gavidia (1998) explica que las percepciones que tienen los individuos se relacionan con los conceptos previos que estos manejan acerca de actividad física y salud, las cuales se han formado a partir de la información que captan en su entorno social y cultural, además de las vivencias y conocimientos que tienen acerca de los determinados aspectos de la vida.

Como metodología, en este estudio se utilizó el método cualitativo, con carácter descriptivo, relacional-comparativo e interpretativo, en donde se estableció como objetivo general: analizar las percepciones de los escolares acerca de la práctica de actividad física regular en establecimientos Particulares Pagados y Municipales. Como técnica de recolección de datos para poder obtener dicha información, se emplearon entrevistas semi-estructuradas, las que se aplicaron a los alumnos. De esta manera se pudo apreciar cuáles eran las opiniones o ideas que tenían estos jóvenes acerca de la actividad física regular y cómo se relacionan estas apreciaciones con los grupos pertenecientes a los dos tipos de establecimientos.

El presente trabajo de título, posee una estructura basada en 5 capítulos.

El capítulo I, corresponde al marco teórico. En este capítulo se encuentran las referencias teóricas que se hallaron, y que dan sustento a los diversos temas propuestos en torno a los temas principales, como lo son: la actividad física, beneficios de la actividad física, la salud en contexto escolar, desigualdad social, motivos de realización y abandono de la actividad física, percepciones e influencias.

El capítulo II, corresponde al diseño de la investigación. En este capítulo se presenta el problema, el cual es la base para el presente estudio; el objetivo general, los objetivos específicos y la metodología utilizada.

El capítulo III, corresponde a los resultados. Se muestran los datos asociados al producto de los instrumentos utilizados en la investigación y los análisis de estos.

El capítulo IV, corresponde a la discusión de los resultados. En este capítulo se evidencian las interpretaciones derivadas de los resultados obtenidos. Además, se comparan estos con diversos estudios que pueden dar sustento o refutar los resultados que se hallaron.

El capítulo V, corresponde a las conclusiones. En este capítulo se encuentran las aseveraciones finales referidas tanto a aspectos generales como específicos del estudio.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar y comparar las percepciones acerca de la actividad física regular que manifestaron dos grupos de alumnos pertenecientes a un Colegio Municipal y otro a Particular Pagado de la Región de Valparaíso, así como las motivaciones e influencias por las cuales se formaron estas apreciaciones. La metodología utilizada fue del tipo cualitativo, con carácter descriptivo, relacional-comparativo e interpretativo y para la recolección de datos se recurrió a las entrevistas del tipo semi- estructuradas. Los resultados principales arrojaron, que en la formación de estas percepciones influyeron tanto, padres, amigos y profesores, entre otros factores importantes. Estas percepciones fueron similares en el colegio particular y municipal, pero en este último se evidencia que son más propensos a tener percepciones negativas acerca de la actividad física, todo esto debido a variados factores que influyen en sus apreciaciones. En comparación acerca de lo que plantean los autores citados, se concluyó que estos concuerdan en su mayoría con las distintas percepciones sobre actividad física regular que poseían los alumnos.

Palabras claves: Actividad física, percepciones, salud, influencias, beneficios.

Abstract

The objective of this research was to analyze and compare the perceptions of regular physical activity showed two groups of students belonging to the Municipal College and another Private Paid Valparaíso Region, as well as the motivations and influences which formed these findings. The methodology was qualitative, with relational comparative and descriptive and interpretive data collection was used to semi-structured interviews type. The main results showed that the formation of these perceptions influenced both, parents, friends and teachers, among other important factors. These perceptions were similar in the private and municipal school, but the latter is evident and they are more likely to have negative views about physical activity, all due to various factors influencing their judgments. Compared posed about what these authors concluded that these will mostly agree with the different perceptions of regular physical activity that students possessed.

Keywords: physical activity, perceptions, health, influences, benefits.

CAPÍTULO I
MARCO DE REFERENCIA

MARCO DE REFERENCIA

1.1 Actividad Física: aclarándonos conceptualmente

Para definir la actividad física (en adelante AF), se hace una revisión de distintos autores, los cuales indagan sobre esta concepción.

“El concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas” (Ureña, 2000), citado por López (2009:1). Hablar de actividad física conlleva una gran cantidad de significados y apreciaciones que se relacionan con situaciones o aspectos de la vida diaria, como por ejemplo el salir a comprar, ir a buscar a una amiga al trabajo, lavar los platos, etc. y todas aquellas actividades que generen un gasto energético mayor a la que demanda el organismo. En cuanto a esto, Becerro (1989) señala que la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. Siguiendo con la misma idea de este último autor, Sánchez (1996:17) establece que “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Años después Rodríguez (2001:13) mantiene la misma postura definiéndola como un “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal”.

Si bien es cierto, la AF tiene consecuencias en lo fisiológico, también involucra aspectos psicológicos y sociales.

Pérez y Devís (2004), consideran la actividad física como vivencias personales y un hábito sociocultural, destacando el beneficio de la práctica de ésta al bienestar de la comunidad y el medio ambiente. Acerca de esto Boone (citado por Pérez y Devís, 2004:160) señala que “la actividad física se considera saludable no solo en su función de su capacidad para mejorar la condición física, sino del bienestar que produce su práctica”.

Tomando en cuenta lo fisiológico, social y psicológico que influyen en este concepto, nosotros nos inclinamos por la definición de González (2004:74), el cual se refiere a estos tres aspectos: “La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones”.

1.1.1 Beneficios de la Actividad Física

En relación a los beneficios que genera la actividad física, según Sánchez (1996), se deben considerar tres ámbitos fundamentales en los que influye la práctica de actividad física: fisiológico, psicológico y social.

En cuanto a los beneficios **fisiológicos**, Casimiro (2002), considera que el ejercicio físico tiene efectos positivos sobre el organismo, en relación a la prevención de enfermedades como en el tratamiento de estas mismas. Siguiendo esta línea, el American College of Sports Medicine (1999) divide los beneficios de la práctica de actividad física en cuatro puntos importantes, en los cuales se generan significativas mejoras:

1. Función cardio respiratoria.
2. Reducción de factores de riesgo en enfermedades coronarias.
3. Disminución de la mortalidad y morbilidad.
4. Otros beneficios: disminución de ansiedad y depresión, aumento de la sensación de bienestar, mejora de rendimiento en el trabajo y actividades lúdicas o recreativas.

A nivel **psicológico**, Barriopedro (2001) estudia los beneficios psicológicos de la actividad física en los tratamientos de ansiedad y estrés como también en la prevención de trastornos mentales. Por otro lado, la percepción de las habilidades motrices y de la apariencia física proporcionan mayor autoestima e independencia (Casimiro, 2002). En esta misma línea, Mendoza (2000) señala que aquellas personas que son más propensas a caer en el consumo de drogas, cualquiera sea su tipo, la

gran mayoría posee una baja autoestima, problemas depresivos, falta de responsabilidad, escasa autonomía, problemas de ansiedad, falta de sentido crítico y dificultad para tomar decisiones. Por lo que la práctica de AF, teniendo como uno de sus propósitos el aumento de autoestima en las personas, conllevaría que todos los problemas ya mencionados, se podrían evitar y mejorar en el tratamiento de éstos, si ya estuviesen presentes en los individuos.

En el ámbito **social**, Villalba (2002) señala que la actividad física actúa como un excelente medio de integración social. El realizar constantemente algún deporte o actividad que involucre un gasto de energía considerable puede aportar valores sociales esenciales para interactuar con el resto de las personas, como por ejemplo: respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros; y valores personales como creatividad disciplina, salud, sacrificio y humildad (Romero, 2000).

Los beneficios que han sido planteados, están directamente relacionado con el tema de la salud. El realizar actividad física de manera regular va a traer consecuencias positivas en las personas. A continuación se entrará más en profundidad sobre esto.

1.2 ¿Qué entendemos por Salud?

Para entender la concepción de salud, se hace necesario adentrarnos en el significado que le otorgan diversos autores. Desde el punto de vista de la etimología de la palabra esta viene del latín *Salus* referida por Davini, Gellon, De Salluzi, Rossi (1968) como aquel estado en donde el ser vivo habitualmente ejerce todas sus funciones. A nuestro criterio esta definición no es la más acertada, señalando que la descripción no debe tomarse como única, tiene que involucrar aspectos individuales de cada persona y hacer un vínculo con estos.

A veces para comprender mejor un concepto e idea, es inevitable definirlo a partir del opuesto de éste, la cual sería la enfermedad. Desde esta perspectiva Devís y cols. (2000) exponen que frecuentemente la palabra salud se usa en contraste a la de enfermedad y estimamos que estamos sanos cuando no nos encontramos enfermos.

Sin embargo la OMS (1946), citado por Devís (2007), da una definición más amplia sobre este concepto manifestando que la salud es un completo estado de bienestar tanto mental, físico y social y no solo la ausencia de enfermedad.

Complementando esta idea Perea (1992), aclara que la salud es una agrupación de condiciones que logra que la persona desarrolle y ejerza todas sus facultades en armonía con el entorno que los rodea.

1.2.1 Evolución histórica del concepto: Salud

En el siglo pasado, variados autores escribieron sobre el concepto de salud y la evolución histórica. Tales definiciones y conceptos sobre salud se desarrollaron y fueron pasando por distintas etapas lo que generó una transformación del concepto a través del tiempo. Para fines didácticos y por ser la que mejor recoge estas distintas etapas se tomó en consideración la clasificación propuesta por Gavidia (1998), el cual realiza una investigación en Valencia, España. Este autor nos plantea 5 etapas en la evolución histórica sobre el concepto de salud:

La salud como lo contrario de la enfermedad: esta etapa concibe a la salud como “no estar enfermo”, lo que asume que si una persona no está enferma entonces está sano.

Esta concepción de salud era manejada a principios del siglo XX hasta los años 40, en este último tiempo ha sido relegada ya que no dice nada sobre lo que realmente es salud y además por ser una concepción demasiado negativa de esta misma. No obstante, hoy en día todavía es frecuente encontrar personas que continúan teniendo esta idea sobre salud.

La salud como ideal de bienestar: Surge a partir de la promulgación del concepto de salud de la OMS en 1946. En contraposición con el punto anterior, este concepto plantea una mirada de ver la salud de forma positiva y asociada más que nada al bienestar de las personas, esta visión trasciende la dimensión física del hombre y toma en cuenta la dimensión mental y social.

Gavidia (1998), nos señala que para la escuela esta concepción de la OMS ha significado un gran aporte ya que permite contemplar, analizar y desarrollar todas las

actividades de enseñanza-aprendizaje de la salud, poniendo énfasis en las 3 dimensiones: física, mental y social, lo que resulta mucho más operativa la enseñanza de la salud.

El concepto de salud de la OMS de 1946 es el más conocido universalmente y siempre ha sido mencionado por todos los profesionales y personal de la salud alrededor del mundo.

La salud como equilibrio con el entorno: este concepto nace a principios de la década de los 60, cuando Dubos (1967) nos habla de que la salud es “el estado puntual de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en dicho medio” (Dubos, 1967, en: Gavidia, 1998:31). En esta concepción se presenta la relevancia de la adaptación de las personas con el ambiente, no solo de manera física sino que también mental y social. Además plantea que la salud no es lo opuesto a la enfermedad sino que es un continuo, dinámico, individual y colectivo producto de las determinantes sociales (ambientales) y también genético – biológico-ecológicos que tienen su origen en la sociedad. Este concepto destaca que el entorno económico y social en algunas enfermedades es mucho más trascendental que las condiciones físicas y biológicas del hombre.

La salud como estilo de vida: Fue promulgada por varios teóricos en la década de los 70, este postulado considera al hombre como protagonista de su salud, esto lo hace responsable de sus acciones lo que pueden quebrar o mejorar su estado de salud.

Está derivada de la presencia de eventos de enfermedad los cuales no generan causas o factores de riesgo biológicos, sino en los que hay una mayor relevancia del comportamiento y la conducta de las personas. Por ejemplo las enfermedades cardiovasculares, accidentes de tránsito, el VIH o la diabetes.

En definitiva se resalta el compromiso individual sobre la salud así como la conducta de la persona como derivada de ella.

La salud como desarrollo personal y social: Concibe a la salud como una construcción desde el propio individuo pero también de la sociedad en la que se encuentra. Se basa en los factores determinantes de la salud propuestos por Lalonde (1974), el cual menciona que los factores biológicos, el comportamiento, el medio ambiente y los servicios de salud son los que más intervienen en la obtención de la

salud, además dentro de estos mismos el comportamiento de las personas y el medio ambiente físico y psicosocial son los de mayor peso en la consecución de la misma.

1.2.2 La Salud en el contexto escolar: Su tratamiento educativo

En la actualidad se establecen diversas problemáticas en los jóvenes, el tabaquismo, sedentarismo y malos hábitos alimenticios se encuentran entre los más recurrentes. Llave Gomero (2001), manifiesta que el tabaquismo es muy reiterado en la población escolar y su adquisición como costumbre surge entre los 12 y 14 años. En relación al tabaquismo, la ENS (2010), nos indica que el 40,6% de la población chilena de 15 años en adelante es fumadora habitual. En hombres los resultados son de un 44,2% y en mujeres un 37,1%.

Asimismo Sallis y Owen (1998), señalan que el sedentarismo y malos hábitos conllevan un riesgo para la salud. A la vez la Encuesta Nacional de Salud (ENS, 2009-2010), llevada a cabo por el Ministerio de Salud, nos arrojan que el 88,6% de los chilenos de 15 y más años de edad es sedentario. Debido a esto Chillón (2005) aclara que se han desarrollado muchos programas que pretende cambiar los actuales hábitos de los alumnos por hábitos más saludables.

Vingilis, Wade y Seeley (2002), comentan que es esencial poder interponerse y acrecentar una forma de vida más saludable en la población infantil y juvenil, ya que es en esta parte de la vida en donde se van conformando los hábitos.

La clase de educación física se considera muy importante, puesto que con un estilo de vida más dinámica y saludable traerán consigo muchos beneficios tanto físicos como mentales. Muestra de aquello, es la nueva asignatura Educación Física y Salud, que enfoca la práctica de actividad física con la vida saludable, donde es necesario también llevar una buena alimentación. “En otras palabras, la asignatura se orienta a que los hábitos de una vida activa y saludable y la práctica regular de actividad física sean parte central de la vida de los jóvenes, tanto dentro como fuera de la escuela” (MINEDUC, 2014:22). De esta manera, también se estaría promoviendo la Salud en las escuelas y no sólo la práctica de actividad física para beneficios corporales.

Es importante poder promocionar la salud. Chapela y Jarillo (2001), nos señalan que promover la salud es involucrarse en las relaciones del sujeto con el propósito de aumentar los niveles de salud.

La escuela posibilita una atmósfera favorable para la promoción de la salud tanto física como mental. Brannon & Feits (1992), explican que la educación física trae efectos positivos sobre la salud mental trayendo consigo un descenso de la ansiedad y depresión, un aumento de la tolerancia al sentirse estresado y conllevando a mejora de la autoestima. Di cesare (2008), señala que la promoción de la salud desde el ámbito escolar comienza principalmente desde una visión integral, buscando fomentar aquellos aspectos que favorecen la salud.

1.3 La desigualdad social y su relación con la práctica de AF regular

Los niños y jóvenes tienen distintas posibilidades para acceder a la actividad física, esto según su condición económica o bien la influencia de su entorno social. Uno de los lugares donde se evidencia la desigualdad es en la Educación. A continuación se trata de avalar lo mencionado.

“El nivel educativo de los padres, aún más que el ingreso familiar, aparece como el principal determinante de la educación de los hijos. La superposición de distribuciones concentradas del ingreso y de las oportunidades educativas, apuntan hacia una persistencia de las desigualdades interclasistas, dificultando el surgimiento de formas más igualitarias de ciudadanía, capaces de cimentar nuevas relaciones de solidaridad social.” (León y Martínez, 2001: 6). Estos autores hacen esta referencia de acuerdo a la realidad que se vive en Chile. La fuente económica lamentablemente es un determinante para aspirar a una buena educación lo que genera una desigualdad social, pero existen otros aspectos que también originan diferencias sociales.

Otra investigación realizada en Argentina sobre la desigualdad educativa se centra en los logros y resultados académicos, donde concluyen que los establecimientos donde asisten los chicos con escasos recursos económicos son también los colegios más pobres en capital físico, humano y social (Llach y Schumacher, 2006). Éstos señalan que el nivel socioeconómico es el factor que más influye en el aprendizaje, aludiendo a que los alumnos de escuelas privadas obtienen mejores logros.

Bracho (2002), plantea cuatro puntos sobre la igualdad de educación, de los cuales destacamos tres:

1. La educación es un derecho humano inalienable, además de un bien personal y social con un valor económico y político.
2. Ya que las sociedades se caracterizan por la diversidad en los diferentes grupos sociales, el cumplimiento al derecho a la educación debe considerar distintas formas para el logro del aprendizaje significativo para todos los grupos sociales.
3. Esta diversificación debe garantizar igualdad en el aprendizaje producto de la educación, respondiendo a favorecer condiciones de igualdad para todos en la participación en la vida política, social y productiva.

A continuación y para finalizar el apartado anterior hablaremos sobre algunos aspectos presentes en las desigualdades sociales, específicamente la diferencia de género, que influye en la realización de actividad física por parte de los niños y jóvenes.

1.3.1 Diferencia de género en el contexto escolar y su relación con la práctica de AF regular

Son reconocidas por muchos, las evidentes diferencias socioculturales que han existido a través de la historia y que todavía se presentan entre hombres y mujeres, muchas veces somos testigo de cómo las diferencias de **género** pueden llegar a afectar tanto a mujeres como hombres en variados ámbitos de la vida diaria. Uno de estos, es la diferencia de género en la AF regular donde hacemos referencia a aquellas actividades que a lo largo del tiempo, en varias ocasiones, se han estereotipados como femeninas o masculinas por nuestra sociedad, excluyéndose a ambos sexos de practicar ciertos deportes en especial. Como resultados de esto, es el ámbito educativo el que se ha visto afectado, específicamente el área de la educación física. Así mismo, Blández, Fernández y Sierra (2007) nos explican que todavía siguen estando presentes en los niveles de educación primaria y secundaria aquellos estereotipos de género relacionados directamente con las actividades físicas y los deportes que se imparten en la escuela.

Siguiendo la idea anterior, Flintoff y Scraton (2006) plantean que la educación física es una de las asignaturas que poseen una clara diferenciación en cuanto al sexo y que además favorecen a la construcción del género. Su importancia según Connell (2002), radica en que el género actúa como una estructura social y que pertenece a una clase especial, ya que implica todas aquellas relaciones involucradas con otros cuerpos, lo que sería de cierta forma como uno se comporta con los demás, influenciado principalmente por el sexo.

En cuanto a la diferencia de género, Gálvez (2004), realizó un estudio en base al muestreo obtenido en una encuesta a adolescentes en la Región de Murcia (España). De acuerdo a los resultados, Gálvez destaca lo siguiente:

La motivación por las clases de Educación Física aumentan los niveles de actividad física constantemente en los adolescentes de ambos sexos, lo que nos indica la relevancia de este ramo en los hábitos de vida saludable de los escolares. No obstante, son los varones los que le entregan una mayor importancia a la asignatura en comparación con las mujeres, debido posiblemente al marcado carácter sexista que aún posee la materia, pero que en el caso de las mujeres discrepa con sus propios intereses.

Por otro lado, cuando éstas perciben que son motivadas por el profesor se elevan significativamente los niveles de actividad física habitual, dándole importancia en este caso a la motivación que genera el profesor del sexo opuesto. En cuanto a las problemáticas principales son reconocidas aquellas diferencias de género que han afectado a nuestra sociedad a través del tiempo, muchas en varias ocasiones han sido derribadas otras en tanto eran mal vistas, como por ejemplo que una mujer jugara fútbol o que un hombre practicara danza, ya que estas actividades al igual que muchas eran estereotipadas como femeninas o masculinas, en el caso del fútbol este era un deporte solo para varones y en el caso de la danza una actividad solo para damas. Puig (1999) comenta que debido a que se asocian al deporte valores considerados como masculinos, las mujeres se sienten menos motivadas por el deporte que los hombres. También nos explica, que el tipo de deportes practicados resulta diferente en función del sexo, como resultado tenemos que el deporte más practicado por los hombres resulta ser el fútbol, mientras las mujeres se orientan más hacia la natación, la gimnasia y la danza.

Estas diferencias entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo afecta específicamente a toda la clase de educación física. Según Barbero (1996), en educación física se suele poner en consideración si las diferencias físicas entre damas y varones deben condicionar las tareas de aprendizaje. En esta misma materia se recrea la percepción dominante en el contexto social y que asocia las ideas de musculación con masculinidad y por otra parte, las de fragilidad, estética, armonía, etc. con feminidad.

Lo anterior se aprecia, según Blández, Fernández y Sierra (2007), cuando los alumnos piensan que los hombres hacen más cantidad de actividad física que las mujeres. En el momento que se les pregunta por qué los chicos hacen más actividad física que las chicas, uno de los motivos más connotados es porque ellos “aguantan más”, tienen más resistencia y son más fuertes. También señalan que toma consistencia la diferente orientación que parecen preferir las chicas en relación con la actividad física, ya que se enfoca principalmente hacia la estética, en cambio los chicos se enfocan más hacia la condición física y la destreza en las actividades (Frömel y Cols, 2002). Durante las clases de educación física, generalmente el docente en vez de incluir a los alumnos en deportes estereotipados como femeninos o masculinos, los excluye separando a hombres y mujeres dentro de la clase, realizándoles actividades deportivas que están marcadas para un sexo u otro.

Según Blández, et al (2007), es posible considerar tres grupos de preferencias sobre la actividad física: aquellas que son más agradables para los varones, las que prefieren las damas, y un tercer grupo donde ambos grupos comparten los mismos gustos. Las diferencias de género y los intereses deportivos entre damas y varones están presentes de una manera significativa en la sociedad, en los deportes y por supuesto en la clase de educación física, lo que podría afectar el proceso de aprendizaje del alumnado en una escuela.

Por otro lado, Xu y Biddle (2000), señalan que las mujeres se ejercitan por motivos de apariencia, mientras los varones lo hacen para el disfrute, la competencia y la relación social. Piensan que no existe ninguna diferencia entre sexos para los motivos de aptitud. Pero queda claro que los hombres se ejercitan durante más tiempo que las mujeres.

Desde otro punto de vista, De Hoyo y Sañudo (2007), de acuerdo a sus investigaciones, los resultados obtenidos tanto para hombres como mujeres, apuntan hacia un enfoque cargado más hacia la diversión. Otra razón de peso que se expone, es el hecho de que los hombres poseen la motivación de compartir con amigos al realizar actividad física. Las mujeres por su parte, se sienten más ligadas a realizar ejercicio físico por su propia salud. Los resultados obtenidos son similares a los obtenidos por Rodríguez, Boned, Garrido (2009), pero su diferencia radica en que estos últimos, dividieron los grupos por edad, no por sexo.

Por su parte, los profesores no tienen generalmente la intención de tratar a sus alumnos de manera injusta. Sin embargo, hay docentes que de forma no intencionada segregan a algunos alumnos haciendo uso de estereotipos racistas o sexistas (Griffin, 1989). La educación mixta no resulta solamente del hecho de juntar a chicos y chicas en una misma clase, sino que busca promover la igualdad de trato entre ambos sexos (Vázquez y Álvarez, 1990).

Es por esto que Griffin (1989), citado por Moreno, Alonso, y Galindo (2005), plantea varios modos en que la desigualdad en función del género es representado durante las clases de educación física:

- En deportes colectivos o de equipos, los varones dominan el juego a pesar de las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a destrezas.
- Constantemente, cuando se ha de desarrollar una actividad, los docentes agrupan a los discentes a partir de una selección pública en la cual las chicas son normalmente elegidas las últimas.
- Los profesores suelen retroalimentar positivamente a los varones más que a las damas.
- Cuando se debe demostrar algún ejercicio, siempre se llama a algún varón.
- Muchas veces los profesores hacen comentarios discriminatorios a los alumnos (“Lo haces bien para ser una niña”, “Los chicos deben traer todas las colchonetas”)
- Rara vez, los docentes intervienen en conflictos entre alumnos para corregir conflictos entre alumnos por causa de algún estereotipo de género.
- Continuamente los profesores a cargo, sin darse cuenta tienen conductas clásicas de estereotipos de género.

Tal como lo señala Trueba (2008), los alumnos consideran que las clases deben ser separadas por sexo, ven la clase de Educación Física como un espacio en el que se deben potenciar las capacidades básicas para su desarrollo (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), por lo mismo, las diferencias de rendimiento, son tan notables que se hace imposible compartir las clases entre varones y damas. La mayoría de los varones perciben las diferencias existentes entre hombres y mujeres como reales y verdaderas, de allí que sostengan la imposibilidad de poder compartir las clases ni los juegos o deportes. En el caso de las chicas, pasa algo parecido, pero ellas ya aceptan las diferencias como desigualdades, y no creen que puedan compartir actividades con sus compañeros, generándose grandes diferencias en la práctica de actividades físicas.

Muñoz (2001), señala que la igualdad de las mujeres y hombres está asegurada por la obligatoriedad de la educación mixta en escuelas sostenidas con fondos públicos en todas las etapas educativas. Sin embargo, en ella se siguen dando distintos modelos: desde los que mantienen una actitud discriminatoria “tradicional”, que implica tener unas actitudes y expectativas diferentes entre chicos y chicas.

1.3.2 Estatus económico y práctica regular de AF

El otro factor principal que se analiza en el estudio de Muñoz (2001), es el **estatus económico**, ejerciendo efecto sobre los niveles de actividad física, principalmente en los niños con estatus socioeconómico más bajo. Todo parece indicar que los escolares con escasos recursos realizan menos actividad física en comparación con los que disfrutan de un nivel socioeconómico alto. Santamarina y Santoro (2010), dividen la influencia que trae la clase social en cuatro aspectos: primero, el control paterno y la fuerza que ejerce con su mandato en relación al fomento del deporte y otros hábitos saludables, que es más distendido por distintos motivos en los sectores con menos recursos. Segundo, lo que favorece la práctica de actividad física en las clases sociales más privilegiadas, que vendría siendo la cultura de imagen. En tercer lugar, por la influencia del colegio al que se asiste y su mayor o menor grado de materiales, señalando que los colegios privados cuentan con mejores equipamientos, mayor variedad de actividades y le dan importancia curricular a la asignatura de

educación física. El cuarto y último, lo asocian con el factor económico, siendo un impedimento de actividades para aquellos con menor poder adquisitivo.

Aréchaga (2010), en su estudio exploratorio y descriptivo a través de entrevistas estructuradas, realizada a hombres y mujeres entre 21 y 55 años, llevado a cabo en dos playas de Punta de Lara y en el Club de Regatas La Plata (Argentina), obtiene conclusiones acerca de las desigualdades sociales. Observa que en los sectores más cómodos (Club de Regatas La Plata, privado) el cuerpo humano es un medio para que puedan efectuar sus prácticas diarias, generando diversión a través de la realización de actividades en sus tiempos disponibles. Y en base a las respuestas de los sectores pobres, infiere que para ellos el cuerpo humano es un ambiente de vida, siendo un modo básico para la reproducción de ésta. Estas descripciones señalan que existen diferencias en la forma de ver las cosas respecto de la clase social a la uno pertenece.

Parece existir una estrecha relación entre un alto nivel socioeconómico con una mayor participación a realizar actividad física. Esto queda de manifiesto en el estudio realizado por Nebot, Comín, Villalbí y Murillo (1991), en cursos de 5° y 8°, donde señalan que los alumnos tienen una asociación positiva entre la asistencia a la escuela privada (con o sin subvención pública) y el nivel de actividad física.

Por su parte Aaron et al. (1993), en su estudio realizado sobre 1.245 sujetos de 12 a 16 años, también encontraron una relación positiva entre el nivel de actividad física y el nivel socioeconómico de procedencia pero, sólo entre las chicas.

En la revisión de Marcus (1995), se señala que el nivel de actividad física tiene una importante relación con el nivel socioeconómico del sujeto y que cuantos mayores son sus ingresos, menor es el grado de sedentarismo.

En el trabajo de Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy (1995), realizado en Granada, participaron 625 sujetos de 10 a 74 años de edad los que debían indicar el nivel de actividad física que habían desarrollado en distintas etapas de su vida, es así como se observó que los sujetos son más activos cuanto mayor es su nivel de ingresos.

Entre los resultados del estudio de Mur de Frenne et al. (1997), a 1078 niños de los cuales 537 son niños y 541 son mujeres en edades comprendidas entre 13 y 17 años, indican que tanto en los ejercicios de alta y baja intensidad, ambos tipos de actividad

física son practicados en un mayor grado, por aquellos estudiantes que pertenecen a un nivel socioeconómico más alto.

1.4 Motivos de abandono en la práctica de actividad física

En cuanto a los motivos de abandono, contamos con el estudio realizado por De Hoyo y Sañudo (2007), en el cual se encuestó una población de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años) de la localidad sevillana de Fuentes de Andalucía durante el curso escolar 2005-2006. Es posible apreciar los resultados obtenidos de la investigación conforme a las opiniones e intereses hacia la actividad física de los pre-adolescentes analizados. A continuación se presenta una de las figuras inserta en los resultados de la encuesta:

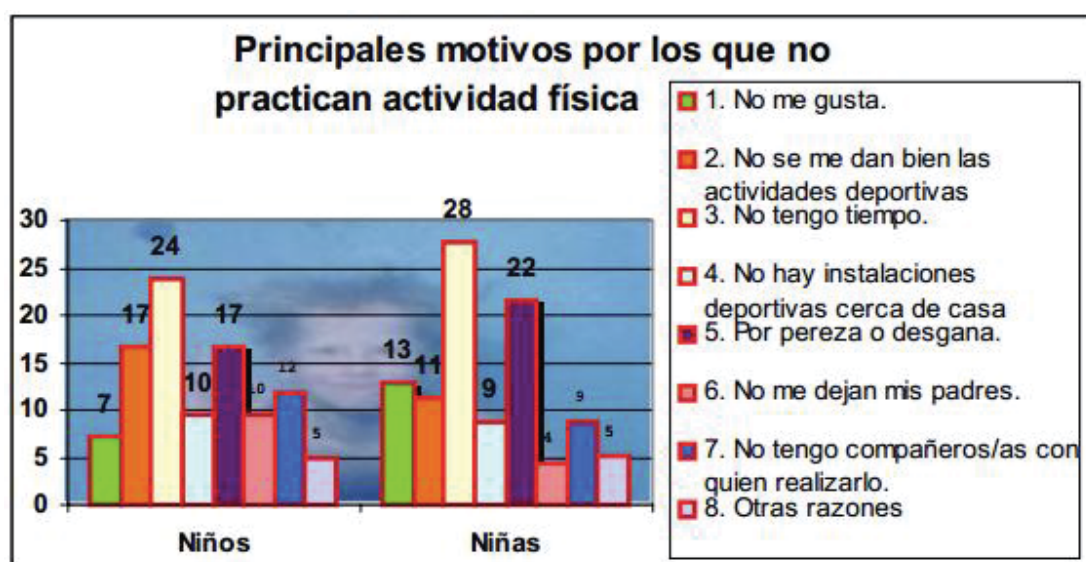


Figura1. Principales motivos por los que no practican actividad física.

Fuente: *Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla* (2007:92).

La Figura 1 muestra los principales motivos por los que los escolares NO practican actividad física, donde lo más resaltante es la respuesta “no tengo tiempo” (24% varones y 28% damas). Preocupa que una gran cantidad haya manifestado “por pereza o desgana” (17% varones y 22% damas).

Macarro, Romero y Torres (2010), hacen un análisis acerca del abandono de la práctica de actividad físico-deportiva, mediante una encuesta cerrada y grupos de

discusión a 857 alumnos que estudian Bachillerato (primer año) en centros educativos públicos de la provincia de España. Los resultados reflejan que el mayor motivo de abandono es por falta de tiempo, seguido de la práctica de otras actividades en sus tiempos libres. Además existe una gran diferencia entre hombres y mujeres encuestados/as, al haber un 29,2% del primer sexo que no practican actividad física y un 67,9% de ellas que respondieron lo mismo.

Arribas y cols. (2002), En el estudio *Motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes de Gipuzkoa de 15-18 años*, donde cuentan con un universo de 24.920 sujetos de ambos sexos nacidos en los años 1984 / 85 / 86 / 87, concluyen que un alto porcentaje de jóvenes, el 71,67% realizan actividades físico- deportivas y además se mantiene equitativamente la práctica entre chicos y chicas. Si bien muchos estudios llegan a la conclusión de que existe una gran diferencia entre hombres y mujeres en cuanto a participación en algún deporte, en esta Provincia de España la situación no se da.

En contraste con los motivos de abandono, se cuenta con el estudio *Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio AVENA*, Martínez et al. (2012:396), que señalan como los principales motivos de práctica de AF “a la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica”. En las investigaciones de Utter et al. (2006) y García (2005), concuerdan que los motivos principales son los dos primeros mencionados en el estudio de Martínez et al. (2012).

1.5 Percepciones sobre la actividad física: una mirada desde la educación física escolar

En cuanto a las percepciones sobre la educación física, Moreno, Zomeño, Marín, Ruiz y Cervelló (2011), investigaron acerca de la importancia y utilidad que le dan 819 alumnos de 12 centros educativos de la ciudad de Murcia entre 14 y 17 años de edad a este ramo según la motivación que genera el docente. Los resultados mostraron que los jóvenes que poseen una gran motivación hacia el ejercicio, le asignan cierta importancia a la educación física, siendo los que más la valoran. Aseguran que si el profesor crea un ambiente donde se asignen tareas durante toda la clase, y da conocer los beneficios que trae la práctica habitual de la actividad física,

se generará una percepción positiva de los alumnos. Entre los resultados también se destaca que cuando el alumno no relaciona el esfuerzo que realiza con las consecuencias que se obtienen, no siente satisfecha su necesidad psicológica de autonomía ni de relación con los demás, lo que se traduce en un significado negativo hacia la educación física.

Siguiendo la línea de la percepción, Moreno y Cervelló (2003), utilizando el cuestionario “Análisis de la Satisfacción en la Educación Física” (C.A.S.E.F.), realizado a 1000 alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria en Murcia, concluyen que la Educación Física es la asignatura favorita de los alumnos encuestados, y 9 de cada 10 de ellos consideran esta asignatura importante. Aquellos alumnos que ven al docente como bondadoso, democrático, alegre, comprensivo, agradable, le dan un alto grado de importancia a la Ed. Física (en adelante EF). También, analizan si los padres realizan algún deporte, el sujeto estará más motivado en las clases. Por último, aquellos alumnos que practican algún deporte, son los que le dan mayor importancia a la EF.

Cervelló, Del Villar, Jiménez, Ramos y Blázquez (2003), analizaron cómo la percepción de distintos climas motivacionales se relaciona con los criterios de éxito y con la percepción de trato de igualdad en función del género recibido en las clases de Educación Física. La muestra fue de 100 sujetos comprendidos entre los 10 y 16 años. Los resultados arrojaron que existe relación entre el clima motivacional implicados en la tarea y la percepción de trato de igualdad, de tal forma que cuando se produce un incremento en este ámbito, también se produce un incremento en la percepción de trato de igualdad en la clase.

Siguiendo la línea investigativa, Blández, Fernández y Sierra (2007), indagaron e identificaron la percepción que tienen los escolares de Educación Primaria y Secundaria sobre los estereotipos de género vinculados con la actividad física y el deporte. Además, identificaron las diferencias existentes en la percepción de estereotipos hacia la actividad física por razón de género (chicas y chicos). Las personas estudiadas fueron de 8 centros públicos, teniendo en cuenta las dos comunidades autónomas (Madrid y Castilla La Mancha), nivel de enseñanza (Primaria y Secundaria), y su ámbito urbano – rural. El estudio fue realizado en base a entrevistas. Los resultados obtenidos demuestran que se siguen vinculando a los hombres con actividades que requieran fuerza, resistencia, agresividad o riesgo,

mientras que a las mujeres se las sigue vinculando con actividades de ritmo, expresión, elasticidad, flexibilidad y coordinación. Ambos sexos se manifiestan igual de interesados por la actividad física, los escolares perciben que los varones hacen más cantidad de actividad física que las damas. Por otra parte, la práctica de actividades físico-deportivas que llevan a cabo los adolescentes sitúa a las chicas predominantemente en las actividades individuales, en muchos casos con un alto componente estético, frente a la mayor adscripción de los varones en las actividades de equipo y de oposición. Las damas tienen grandes dificultades para practicar actividades consideradas del espacio masculino, o viceversa.

Gutiérrez y Pilsa (2006), investigaron acerca de las actitudes hacia la clase de educación física que tienen 910 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, de 13 a 16 años de edad, escolarizados en centros públicos y concertados de la Comunidad Valenciana. Esto por medio de un Cuestionario. En general concluyen que los encuestados valoran las clases de EF y a sus profesores, reflejando también el poco estrés que se genera en el ambiente, y además dan importancia a la variedad de actividades y la inclusión de nuevos ejercicios en cada trimestre.

Bianchi y Brinnitzer (2000), señalan que aquellas percepciones nos darán una idea de qué piensan los niños y adolescentes acerca de la educación y actividad física, las cuales en el transcurso del tiempo se pueden ir tornando positivas, negativas o neutrales. Estas ideas se diferencian según el nivel en que están cursando los alumnos y el establecimiento del cual provienen éstos, ya sea enseñanza media o básica, colegio particular, subvencionado o municipal.

Estos últimos autores también lograron concluir que los alumnos de los colegios públicos preferían la educación física frente a otro tipo de actividades y a la vez consideraban que la asignatura era difícil, por otra parte los alumnos de colegios privados le asignan una menor dificultad a esta asignatura que los alumnos de los colegios públicos.

En otro estudio Torre (1997), afirma que el alumnado de Enseñanza Media de colegios privados tiene una mejor opinión sobre la educación física que los alumnos de colegios públicos, esta investigación no concuerda con la de Mendoza y cols. (2000) que señalan que los alumnos de colegios públicos tienen una mejor opinión y actitud sobre la actividad física que los alumnos de colegios privados.

Volviendo a la temática de cuál es el pensamiento de los alumnos de acuerdo al nivel que se encuentran cursando, Casimiro (1999), explica que la EF le gusta mucho más a los alumnos de Primaria que a los de Secundaria, y además señala que las damas de escuelas Secundarias tienen una opinión más negativa sobre la asignatura.

En otro estudio realizado en Chile por Díaz, Fardella y Trujillo (2010), sobre los Niveles de satisfacción con las clases de EF, de alumnos y alumnas de octavo año básico de distinta dependencia administrativa, en donde se trata acerca de cuál es el pensamiento de los alumnos de octavo básico en distintos colegios y sectores de la sociedad, ya sea catalogándolos en privados, municipales y subvencionados, estos arrojaron los siguientes resultados: que los estudiantes de colegios municipales tienen un mejor concepto de la asignatura en comparación a los que asisten a colegios privados o particulares. Entre las diferencias que se tomaron en cuenta para tal determinación se rigieron por los siguientes resultados:

- Un 51,7% manifiesta una clara satisfacción, optando por la alternativa me gusta mucho, compuesto en un 45% por alumnos de dependencia municipal.
- Un 11% de toda la muestra no asistiría a las clases, de los cuales un 90% está compuesto por alumnos de dependencias particulares.
- Un 27,8% presenta mayor satisfacción que insatisfacción, eligiendo la opción no me gusta tanto. Compuesto en un 74% por alumnos de dependencia particular. (40% de establecimientos subvencionados y 34% de establecimientos particulares pagados).
- Un 65,5% de los alumnos y alumnas de las tres dependencias desea realizar las clases. Un 20,5 de los alumnos y alumnas de las tres dependencias desea realizar otra cosa en el horario de Educación Física, de los cuales el 43% corresponde a dependencia subvencionada y 35% de particular pagada. Siendo confirmado mayoritariamente por estudiantes de dependencia municipal (Díaz, Fardella y Trujillo, 2010:25).

1.6 Influencias para la práctica de actividad física

El apoyo de la familia es una fuente positiva para el mantenimiento del ejercicio en las damas. Los individuos que se ejercitan junto a sus padres o hermanos/as poseen más oportunidades de adherirse a la actividad física que aquéllos que participan solos (Marcus, 1995).

Por esto es que en su estudio Bianchi y Brinnitzer (2000), nos revelan que un importante factor del sedentarismo es la familia, este último es el primer agente socializador, dado que los niños van modelando sus conductas a partir de sus vivencias. Estos adoptarán los comportamientos que cada familia con sus pautas culturales, modelos de educación, escala de valores y expectativas.

Continuando la idea anterior Gallo et al (2002), explican que los gustos y buenos hábitos de los padres son directamente proporcionales al nivel de estímulo que reciben los niños o jóvenes para realizar actividad física determinadas actividades motrices. Específicamente en el caso de las mujeres, el apoyo hacia la práctica de actividad física es influido por la percepción que tienen sus padres o familiares frente a la participación de sus hijas en el deporte. Se encontró también que la percepción que tienen los padres acerca de la actividad física está determinada por el nivel educativo de estos, encontrándose que a mayor nivel de formación de los miembros de la familia, mayor es la aceptación, motivación y apoyo hacia la práctica de actividad física de sus hijas.

En este sentido, Moreno y Delval (2004), indican que hay padres que influyen consciente o inconscientemente en que sus hijos e hijas dejen de realizar actividad física. A menudo no se les inscribe en programas deportivos extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. Y en ocasiones, no muestran interés por la práctica deportiva que realizan sus hijos, y aún menos por la que realizan sus hijas.

Otra de las barreras relacionadas con los padres se refiere al de crecimiento urbano que tiene como consecuencia miedo de los adultos a que sus hijos e hijas jueguen en la calle. (Creasey y Myers, 1986).

Por otra parte, la influencia de los pares, puede ser tanto una motivación por realizar AF como también por ser sedentario. Bianchi y Brinnitzer (2000), indican, que el grupo de pares suele tener un fuerte impacto más allá de la niñez y la adolescencia, ya que condicionan la formación de actitudes y valores, que se perciben en el

comportamiento de los individuos. Por lo que un grupo de amigos que practica algún deporte podría mantener esta actitud entre los miembros del círculo afectivo.

Alexander et al. (1998), destacan que en el grupo de amigos, los adolescentes vivirán muchas de sus experiencias y desarrollarán gustos y aficiones junto a éstos. No es de sorprender que en esta etapa la mayoría del tiempo que se realiza alguna actividad física sea en compañía de los amigos. Sureda (1998), explica que la práctica de actividad física es, además, una manera para poner en ejecución las capacidades de cada uno y también considera que esto ocurre por el hecho de querer disfrutar con ellos o compartir parte del tiempo, lo que los transforma en figuras necesarias que ayudan a los adolescentes a configurar sus identidades.

Kohl y Hobbs (1998), hablan acerca de otras influencias por las cuales los niños y jóvenes realizan actividad física, una de ellas es por la presión que ejercen los amigos que llega a ser incluso más importante que la de los padres.

CAPÍTULO II:
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Planteamiento del Problema

Los diferentes aspectos de la actividad física y la salud son percibidos por cada uno de los alumnos que asisten a los colegios de nuestra región, y las disposiciones hacia la EF varían de persona a persona y de un grupo a otro, en parte como reflejo de la estructura de personalidad de cada uno, y también como resultado de las experiencias o relaciones que se establecen en los colegios municipales o particulares. Además se sabe que en las escuelas muchos de los niños de mayor nivel socioeconómico pueden postular a escuelas privadas, generándose en gran parte de los casos un diferente enfoque hacia la EF, asignándole una connotación positiva o negativa entre los distintos grupos de nivel socioeconómico (Ward, Hardman y Almond, 1968).

Para Cornejo y Matus (2013) el modelo educativo privado representa principalmente las diferencias sociales marcadas claramente en Chile. Este sistema educacional privado si bien se rige bajo los programas que señala el Ministerio de Educación, estas instituciones generalmente proporcionan sus propios programas, lo que les permite marcar su identidad. Esto en consecuencia genera a los alumnos una percepción distinta a las de un alumno de colegio municipal, puesto que estos establecimientos teniendo la posibilidad de cambiar los programas, mayoritariamente no lo hacen y se dejan guiar por los que impone el Ministerio de Educación. En esta perspectiva la educación física y el deporte pasan a ser parte importante en la formación y desarrollo de los jóvenes, entregándoles ciertas informaciones en donde poco a poco estos mismos vayan dándole un significado de forma independiente.

Teniendo en cuenta otro aspecto, Moreno y Cervelló (2003), señalan que los alumnos entregan una gran valoración al tema relacionado con la personalidad del educador, ya que los escolares que perciben al profesor como democrático, alegre, justo, agradable y comprensivo, le otorgan una mayor importancia a la actividad física en su vida cotidiana.

Como lo indican Hernández y Velázquez (2007), al explicar la importancia de la apreciación y bienestar de los alumnos con las clases y el profesorado, "desde la interpretación y elaboración del currículo del área, hasta la propuesta de las tareas concretas que realizar en una clase y la forma de presentarlas y dirigir las, los profesores y profesoras toman decisiones y adoptan comportamientos y actitudes que son percibidos en uno u otro sentido por sus alumnos y alumnas" (Hernández y Velázquez 2007: 143).

En nuestra comuna y en general dentro de la Región de Valparaíso, existen pocos estudios que definan cuáles son las percepciones de los alumnos de colegios particulares pagados y municipales acerca de la actividad física regular. Por lo tanto, creemos que a medida que conocemos las percepciones de los estudiantes, obtendremos ciertos resultados que nos permitan dar alguna claridad a las diferencias de los significados asociados que les dan éstos, dependiendo el centro de estudio al cual pertenecen.

Se realiza este estudio porque es de interés conocer las percepciones que tienen los jóvenes acerca de la AF que se manifiesta dentro de las clases de educación física como también fuera de esta. Esto para analizar si los profesores posiblemente están generando una motivación hacia sus alumnos, o si la infraestructura pueda afectar o bien si el ámbito sociocultural en cierto sentido influye en este tema. Según los resultados intentar construir líneas de acción pedagógicas que ayuden a mejorar la problemática.

A partir de lo planteado anteriormente, surgen las siguientes preguntas que orientaran nuestro proceso investigativo:

- Pregunta General:

¿Qué caracteriza las percepciones obtenidas de los alumnos acerca de la actividad física?

- Preguntas específicas:

¿Cuáles son las semejanzas y diferencias que existen en cuanto a percepción entre los alumnos de Colegios particulares pagados y los municipales?

¿Cómo los factores familiares, escolares, sociales y personales influyen en el significado que le dan los escolares a la Actividad Física?

¿Qué líneas de acción se pueden construir a partir de los resultados obtenidos?

2.2 Objetivos

Objetivo General:

Analizar las percepciones que tienen los escolares de un Establecimiento Particular pagado y un Municipal de la Región de Valparaíso acerca de la práctica de Actividad Física regular.

Objetivos Específicos:

Comparar los resultados obtenidos entre un colegio municipal y un particular pagado en relación a las percepciones asociadas a la práctica regular de actividad física.

Identificar los factores que más y menos influyen en las percepciones de los sujetos estudiados sobre la práctica regular de actividad física.

Interpretar las percepciones analizadas a la luz de los postulados teóricos existentes al respecto.

Elaborar líneas de acción pedagógicas coherentes con las percepciones construidas por las diferentes comunidades analizadas.

2.3 Metodología de Investigación

En este estudio se utiliza el método cualitativo, con carácter descriptivo, relacional-comparativo e interpretativo.

2.3.1 Una apuesta por la metodología cualitativa

Se entiende el término investigación cualitativa como la investigación que genera hallazgos que no se obtienen por medios cuantificables, donde el análisis es descriptivo e interpretativo. Algunos investigadores reúnen datos mediante entrevistas y observaciones. Las investigaciones cualitativas pueden indagar sobre la vida de las personas, experiencias, comportamientos sociales, emociones y sentimientos, fenómenos culturales e interacciones (Strauss y Corbin, 2002). Estos autores agregan que a partir del método cualitativo se logra obtener detalles complejos de ciertos fenómenos como sentimientos, procesos de pensamiento y

emociones, que por otros métodos es muy difícil extraer. Plantean que existen tres componentes de la investigación cualitativa:

“Primero, están los datos, que pueden provenir de fuentes diferentes, tales como entrevistas, observaciones, documentos, registros y películas. Segundo, están los procedimientos, que los investigadores pueden usar para interpretar y organizar los datos. Entre estos se encuentran: conceptualizar y reducir los datos, elaborar categorías en términos de sus propiedades y dimensiones, y relacionarlos... Los informes escritos y verbales conforman el tercer componente... como artículos en revistas científicas, en charlas o libros” (Strauss y Corbin, 2002:13)

LeCompte (1995), citado por Rodríguez, Gil y García (1996: 11), describe el método cualitativo como “una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y video cassettes, registros escritos de todo tipo, fotografías o películas y artefactos”.

Las características principales de este método, según Ruiz (2012:23), son las siguientes:

- Su objetivo es la captación y reconstrucción de significado.
- Su lenguaje es básicamente conceptual y metafórico.
- Su modo de captar la información no es estructurado sino flexible y desestructurado.
- Su procedimiento es más inductivo que deductivo.
- La orientación no es particularista y generalizadora, sino holística y concretizadora.

A su vez, Taylor y Bogdan (1998), señalan las siguientes características:

- La metodología cualitativa se dirige hacia la comprensión de la conducta humana desde un marco de referencia de quien actúa, destacando con ello la investigación de la subjetividad de las personas.
- Se basa en una observación naturalista y sin control, esto significa que el investigador interactúa con los informantes de modo natural y sin ser intrusivo.

- Asume una perspectiva holística, en tanto las personas, los grupos y los escenarios en que estos se desenvuelven y los fenómenos en estudio no son reducidos a variables, sino que son considerados en su totalidad.
- El investigador se transforma en la herramienta principal de recolección y análisis de datos.
- Se orienta a la comprensión y por lo tanto es esencialmente descriptiva, interpretativa e inductiva.
- Asume la investigación inmersa en una realidad diversa.

2.3.2 Técnicas para la recolección de datos

El elemento que consideraremos para el desarrollo del estudio es la Entrevista en profundidad y semiestructurada, en donde la recolección de datos se registrará por medio de grabaciones. Se decidió llevar a cabo el estudio con el uso de entrevistas, para conocer más a fondo el porqué de ciertas inclinaciones que optan los sujetos, ya que tan solo con tener una muestra numérica de la repetición de un fenómeno no nos permite saber la causa de una u otra opción elegida.

2.3.2.1 Definiendo la Entrevista

La entrevista es definida según Aragón (2002), citado por Morga (2012), como una manera de encuentro, interacción y comunicación entre personas, de carácter intergrupala e interpersonal, teniendo como propósito principal el intercambio de experiencias e información a través del diálogo, manifestando puntos de vista fundamentados en el razonamiento y la experiencia. Además tiene objetivos estipulados con anterioridad, en donde el entrevistado tiene conocimiento de estos objetivos.

Según García, Martínez, Martín y Sánchez (2009) la entrevista refiere a la técnica que utilizan los investigadores para obtener información de forma oral y personalizada. Esta información contiene experiencias vividas y aspectos subjetivos de los sujetos como actitudes, creencias, opiniones y valores en relación a lo estudiado.

“Un acto de interacción personal, espontáneo o inducido, libre o forzado, entre dos personas (entrevistador y entrevistado) entre las cuales se efectúa un intercambio de comunicación cruzada a través de la cual el entrevistador transmite interés, motivación y confianza; el entrevistado devuelve a cambio información personal en forma de descripción, interpretación o evaluación” (Gallardo y Moreno, 1999:68).

La entrevista se clasifica en tres tipos: estructurada, semi estructurada y no estructurada. Nuestra investigación se desarrollará mediante una entrevista **semi estructurada**, de la cual Morga (2012:15), indica que “...el entrevistador lleva un guion de preguntas básicas, tiene la libertad de cuestionar al entrevistado sobre aquellos temas que le interesen, o bien omitir algunos temas de acuerdo a su criterio.”

2.3.3 Contextualización metodológica

Para la realización de la entrevista se decidió acudir a 2 colegios mixtos dentro de la región, los cuales se clasifican uno en particular y el otro municipal. No se tomó en consideración un colegio particular subvencionado, ya que los alumnos que acuden a estos colegios generalmente presentan más de una realidad socioeconómica, ya sea de riesgo social, clase media e inclusive de clase alta. Por lo que no nos serviría para nuestra investigación, es por esto que escogimos colegios en donde los alumnos que los componen en su mayoría están ligados fuertemente con las realidades que nos interesan investigar, el riesgo social que predomina en los colegios municipales y la clase alta que se presenta mayoritariamente en los colegios particulares, con la finalidad de realizar un contraste entre las percepciones que tienen los alumnos de ambos colegios, en este caso se hicieron partícipes el Liceo Eduardo de la Barra y el Colegio Champagnat de Villa Alemana. Ambos establecimientos participaron de nuestra investigación de manera que pudiéramos obtener y analizar la información necesaria desde las dos realidades que nos interesa investigar.

El Liceo Eduardo de la Barra es uno de los establecimientos municipales más emblemáticos y prestigiosos del país, debido a su excelencia académica, historia y destacada participación de sus estudiantes en el desarrollo de la educación pública chilena. Cobija a cerca de 1500 alumnos lo cuales están repartidos entre los cursos de 1° a 4° Medio, es un liceo mixto, Laico, cuenta con una infraestructura sólida la cual fue ampliada el 2008 cuando comenzaron los trabajos de construcción para adaptar el

liceo a la jornada escolar completa. Se encuentra ubicado en un lugar céntrico de Valparaíso. (Revisar link: <http://www.eduardodelabarra.cl/>)

El Colegio Champagnat es un establecimiento particular en la ciudad de Villa Alemana. Actualmente es un colegio de inspiración católica, nacido bajo el amparo de la congregación de los Hermanos Maristas, y que cuenta con una matrícula de 1060 alumnos. Hoy cuenta con más de setenta docentes y con un rector laico, que educan bajo la inspiración del Proyecto Educativo Marista. El colegio está dividido en las secciones de Educación Básica y Educación Media y cuenta con una infraestructura sólida de tres pisos que da a la calle Champagnat de Villa Alemana además de contar con canchas para las disciplinas que estimen convenientes dentro de las clases de educación física. (Revisar link: <http://www.cch.maristas.cl/>)

2.3.3.1 Sujetos de estudio

En cuanto a los sujetos participantes se eligieron 10 alumnos en total con previo consentimiento de éstos, 5 pertenecientes al colegio Champagnat y 5 del Liceo Eduardo de la Barra.

Para los sujetos seleccionados, se tomaron en consideración varios criterios específicos, de manera que al elegir a nuestros entrevistados existiera una cierta igualdad entre ellos. Por esto mismo se definieron los siguientes **criterios**:

- a) Alumnos de colegios particulares pagados y municipales.
- b) Alumnos de 3° y 4° Medio.
- c) Ambos sexos; una dama de cada nivel; un varón de cada nivel.
- d) Entre los 10 sujetos debe existir un eximido (con justificación médico) o alumno que se justifica constantemente para no realizar actividad física durante la clase, en el colegio particular y uno del colegio municipal (dos en total).
- e) Alumnos voluntarios para participar de la entrevista.

Consideramos estos criterios por las siguientes razones:

- a) Los alumnos que los componen en su mayoría están ligados fuertemente con las realidades que nos interesan investigar, el riesgo social que predomina en los colegios municipales y la clase alta que se presenta mayoritariamente en

los colegios particulares, con la finalidad analizar si existe un contraste entre las percepciones que tienen los alumnos de ambos colegios.

- b) Alumnos de 3° y 4 Medio, ya que en este nivel los jóvenes posiblemente ya han pasado por varios procesos de práctica de actividad física en la clase de educación física. Por lo tanto, pueden tener una percepción más amplia o con mayor argumento respecto al tema de investigación.
- c) Ambos sexos, debido a que se han estereotipados varias actividades, lo que tal vez genera que hombres y mujeres tengan distintas percepciones sobre alguna actividad en específica.
- d) Un eximido o sujeto que se justifica constantemente para no participar de las clases, porque son los alumnos que están más alejados de la práctica de actividad física dentro del establecimiento y nos interesa conocer sus percepciones.
- e) Jóvenes interesados en participar de nuestro estudio para asegurar que éstos van a cooperar durante el desarrollo de la entrevista. A su vez, no provocar que alguien se sienta obligado a participar, en el caso que se eligiera al azar.

2.3.4 Aspectos problemáticos durante el proceso de análisis y producción de datos

Debemos reconocer que durante el proceso de análisis y producción de datos surgieron distintas problemáticas las cuales pudieron limitar el desarrollo normal de nuestra investigación, pero sin duda de esta manera el proceso de aprendizaje se ha transformado en un momento reflexivo y de concentración para poder terminar de una forma correcta este estudio. Consideramos que hacer públicos estos aspectos puede servir para que otras personas tomen en consideración las temáticas que componen una investigación cualitativa y los procedimientos analíticos propios de esta.

Uno de los problemas desde el comienzo fue cuando acudimos a los establecimientos, ya que al momento de entregar el consentimiento a los Directores de los establecimientos estos no se encontraban, por lo cual la coordinación se tuvo que realizar con el departamento de UTP, si bien nos atendieron muy bien, nos entregaron un horario para entrevistas que nos complicó de cierta forma, ya que nos topaba con los horarios de práctica final en nuestros establecimientos.

El segundo problema ocurrió cuando solicitamos entrevistar al alumno eximido del Colegio Champagnat, en este caso el Director nos manifestó que el estatuto interno no permitía tener alumnos eximidos, lo que complicó el desarrollo de la investigación, es por esto que se tomó la decisión en conjunto con el profesor guía de no considerar a este alumno dentro de las entrevistas y seguir con el proceso investigativo.

Una vez realizadas todas las entrevistas y luego de ser transcritas, la tercera problemática que surgió en este proceso analítico fue el ordenamiento y clasificación de los códigos dentro de las categorías y subcategorías, ya que se hizo complejo clasificar en las categorías que correspondía los códigos existentes. Esto tomó un tiempo considerable, el cual no estimábamos que fuese así.

2.3.5 Estrategias para la producción y análisis de la información.

A continuación, se presentan las estrategias que se utilizaron para la producción y análisis de información del estudio:

- a. Elaboración de la entrevista con preguntas relacionadas con la práctica de actividad física regular. Comenzaba la entrevista con una conversación breve, sobre temas que no son del total interés del investigador (¿cómo te ha ido? ¿desde cuándo estás en este colegio? ¿qué tal la relación con los compañeros?, etc.) de manera que el entrevistado se sintiera en confianza. Luego se establecían las preguntas fundamentales del estudio.
- b. Contacto con los establecimientos, llegando al lugar donde presentamos el motivo de estudio y disposición de sus estudiantes.
- c. Realización de las entrevistas.
- d. Análisis y registro de grabaciones. Transcripción de información relevante conforme a la necesidad de la investigación.
- e. Codificación y análisis descriptivo e interpretativo de la información. Comparación entre el colegio municipal y el particular pagado en relación a los resultados de las entrevistas realizadas.

2.3.6 Temporalización de la Investigación

Durante el desarrollo de la investigación, se realizaron distintas tareas. Estas son:

- Revisión y análisis de información: Se revisan libros, revistas y tesis respecto a los temas de interés del estudio. Se analiza para incorporar citas en el trabajo de investigación.
- Correcciones con el profesor guía: Se envían avances del informe al profesor guía, quien los revisa y corrige si existen errores, o bien da algunas sugerencias.
- Establecer sujetos de estudio: Se definen los criterios de los sujetos que se van a entrevistar, de acuerdo los objetivos de investigación.
- Confección del instrumento: Se crea la entrevista, donde se formulan las preguntas que se realizarán a los entrevistados. Las preguntas se agrupan en distintos temas.
- Validación del instrumento: Se envía o entrega el instrumento ya confeccionado a expertos en validación de entrevistas. Éstos verifican si lo confeccionado es adecuado para aplicarse. En el caso contrario, se vuelven a formular las preguntas que tienen sugerencias o correcciones.
- Aplicación del instrumento: Se ejecutan las entrevistas a los alumnos seleccionados.
- Transcripción de las entrevistas: Pasar a escritura las grabaciones de las entrevistas realizadas.
- Análisis de los datos cualitativos: Una vez planteados los resultados, se analizan e interpretan para ir construyendo las percepciones de los alumnos.
- Discusión: Se comparan los análisis de los resultados con las referencias de distintos autores citados en el marco referencial.
- Conclusiones: Deducciones a las cuales se han llegado luego de realizar todo el estudio.
- Revisión Final: Verificar si está todo en el formato correcto y quizás corregir algunos errores que se puedan presentar.
- Entrega final: El informe se graba en un CD, el cual se hace entrega al profesor encargado de dirigir los seminarios de título.

Tareas	Feb				Mar				Abr				May				Jun				Jul	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Revisión y análisis de información	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Correcciones con profesor guía								■				■				■				■		
Establecer sujetos de estudio													■									
Confección del instrumento: entrevista													■									
Validación del instrumento													■	■								
Aplicación del instrumento															■	■	■					
Transcripción de las grabaciones															■	■	■					
Análisis de los datos cualitativos																			■	■	■	
Discusión																					■	
Conclusiones																						■
Revisión final de la investigación																						■
Entrega final																						■

Tabla 1. Temporalización de la Investigación.
Fuente: Elaboración propia.

2.3.7 Criterios de calidad y éticos en nuestra investigación

Los estudios de carácter interpretativo y descriptivo según Suarez (2007), deben valorar y descubrir la influencia de supuestos en toda la etapa de investigación con el fin de manifestar las inquietudes en los límites de acción, de forma que se mantenga el principio de coherencia. Se debe entender que la coherencia comprende la manera como se manifiesta el orden de la investigación en relación con cada uno de los aspectos que la componen, para que encaje de manera eficiente y con criterios de calidad, cuya finalidad será conocer el proceso en toda su complejidad y extensión.

En sus investigaciones Noreña (2012:267), define cuatro criterios de calidad:

Credibilidad: El criterio de credibilidad o valor de la verdad, también denominado como autenticidad, es un requisito importante debido a que permite evidenciar los fenómenos y las experiencias humanas, tal y como son percibidos por los sujetos. Se refiere a la aproximación que los resultados de una investigación deben tener en relación con el fenómeno observado, así el investigador evita realizar conjeturas a priori sobre la realidad estudiada. Este criterio se logra cuando los hallazgos son reconocidos como “reales” o “verdaderos” por las personas que participaron en el estudio.

Transferibilidad: La transferibilidad o aplicabilidad consiste en poder transferir los resultados de la investigación a otros contextos. Si se habla de transferibilidad se tiene en cuenta que los fenómenos estudiados están íntimamente vinculados a los momentos, a las situaciones del contexto y a los sujetos participantes de la investigación. La manera de lograr este criterio es a través de una descripción exhaustiva de las características del contexto en que se realiza la investigación y de los sujetos participantes.

Consistencia: Conocido a su vez como replicabilidad, este criterio hace referencia a la estabilidad de los datos. En la investigación cualitativa, por su complejidad, la estabilidad de los datos no está asegurada, realizado bajo este paradigma debido a la amplia diversidad de situaciones o realidades analizadas por el investigador. Sin embargo a pesar de la variabilidad de los datos, el investigador debe procurar una relativa estabilidad en la información que recoge y analiza sin perder de vista que por la naturaleza de la investigación cualitativa siempre tendrá un cierto grado de inestabilidad.

Confirmabilidad: Denominado también neutralidad u objetividad, bajo este criterio los resultados de la investigación deben garantizar la veracidad de las descripciones realizadas por los participantes. La Confirmabilidad permite conocer el papel del investigador durante el trabajo de campo e identificar sus alcances y limitaciones para controlar los posibles juicios o críticas que suscita el fenómeno o los sujetos participantes.

Para que se cumplan estos cuatro criterios dentro de esta investigación se han llevado a cabo las siguientes actividades:

- Consulta con expertos en la elaboración y redacción del informe gracias al Dr. Alberto Moreno de la PUCV.
- Selección de participantes de acuerdo a los criterios mencionados anteriormente.
- Comparación constante entre opiniones, argumentos de los sujetos participantes y el experto consultado.
- Utilización de una cantidad suficiente de participantes.
- Juicio del experto para entregar un informe de mayor calidad.
- Proceso explícito por el cual han vivido los investigadores.
- Descripción al detalle en cuanto al proceso de investigación.
- Fuentes bibliográficas variadas que avalan esta investigación.

Criterios éticos en la investigación

Es importante tener en consideración el factor ético en la investigación cualitativa. Noreña (2012), nos detalla cada uno de estos dando las características más importantes:

Consentimiento informado: Las personas participes deben aprobar que actuarán como sujetos informantes conociendo sus derechos y responsabilidades, no siendo utilizados como un medio para conseguir algo.

Confidencialidad: Garantizar la seguridad de la identidad de las personas que colaboran como informantes de la investigación.

Manejo de riesgos: Este elemento tiene relación con los principios de no maleficencia y beneficencia, reduciendo los riesgos y aumentando los beneficios establecidos para hacer investigación con las personas involucradas.

Tomando en consideración el factor de confidencialidad, para la investigación realizada se recaló a los participantes de la investigación que los nombres quedarán en pleno anonimato, esto con la finalidad de obtener la mayor cantidad de información posible, para que no se vean perjudicados con las percepciones, ideas y sentimientos que nos proporcionaron.

CAPÍTULO III:
RESULTADOS

RESULTADOS

3.1 Planteamiento de los Resultados

En este apartado de plantean todos los resultados obtenidos dentro de la investigación.

3.1.1 Procedimientos para la obtención de los resultados

Para la obtención de los resultados, se utilizaron las siguientes estrategias: primero, se transcribió el total de las entrevistas; segundo, se realizó una lectura profunda de cada entrevista, creando códigos a partir de lo que manifestaban los sujetos, considerando los objetivos planteados en el estudio; tercero, los códigos se agruparon en distintas categorías, las cuales tienen relación con lo que se obtuvo de información; cuarto, cada categoría se desglosó en subcategorías, agrupando los códigos según la temática correspondiente; quinto, se contabilizó la cantidad de repeticiones de los códigos presentes en cada subcategoría. Para detallar de manera más profunda, y esclareciendo el proceso de contabilidad, señalaremos los pasos que se realizaron en esta etapa:

- a) A cada sujeto entrevistado del establecimiento municipal, se le asignó un número distinto (1, 2, 3, 4 y 5); a cada sujeto del establecimiento particular pagado, se le estableció una letra distinta (A, B, C y D).
- b) Observando el cuadro resumen de categorías (ver tabla 2), se fue registrando el número o letra (dependiendo del establecimiento al cual pertenece) a un costado del código que se presentara en la entrevista codificada. Si el código volvía a aparecer en la entrevista, el número o letra se repetía en el mismo lugar, cuantas veces se manifestara.
- c) Teniendo todas las repeticiones registradas, de cada una de las entrevistas transcritas, se contabilizó por cada sujeto el total de los códigos presentes en cada subcategoría. Si el código se repetía, también se consideraba en el total de las repeticiones. En los casos que no existían en el sujeto, no se tomaba en cuenta la subcategoría, asumiendo que en la entrevista no se hizo alusión a ese tema.

d) Se diseñaron dos tablas. Cada una contemplaba el total de los sujetos del establecimiento al cual pertenecían. Se registró la cantidad de repeticiones de los códigos, dependiendo de la subcategoría en donde se agrupaban. En cada subcategoría, se observó cuántos sujetos del total del grupo aludían a esto, sin importar cuántas veces se haya repetido el código en cada entrevistado. Por lo tanto, el hecho de que se evidenciara un número en la casilla que correspondiera a la subcategoría, se ratifica la referencia a ese tema. Queda expresado en fracción el número de personas manifestantes por el total de los participantes del establecimiento.

A continuación, se observa el cuadro resumen de las categorías, con sus respectivos códigos:

Categorías	Subcategorías	Códigos	Aparición de códigos
1. Idea de actividad física	1.1 Relacionado con la salud	Salud	1 2 3 4 C
		Evitar sedentarismo	3 5 D
		Mente y cuerpo	4 A
		Evitar obesidad	5
	1.2 Fisiológico	Gasto energético	1
	1.3 Corporalidad	Movimiento	1 2 3 B
		Ejercitación	5 D
1.4 Deporte	Realizar deporte	4 A	
2. Pensamiento personal	2.1 Pensamiento hacia la sociedad	País poco activo 1	1
		Gobierno desinteresado 1	1
		Juventud sedentaria	3 C C
		Despreocupación familiar	4
3. Beneficios de la AF regular.	3.1 Beneficios psicológicos	Satisfacción mental	1 1 2 3 B
		Felicidad	2 C
		Desestrés	2

	3.2 Beneficios fisiológicos	Satisfacción física	1 1 2 3 3 A
		Mejora cardio	4 5 A
		Mejora fuerza	4
		Evitar enfermedades	A C C
		Mejor metabolismo	B
	3.3 Beneficios sociales	Conocer gente	A C
4. Realidad social.	4.1 Género	Exigencia según género	1 1 2 3 3 C
		Actividades según género	4 5 5 A
		Rechazo a actividades femeninas	4
		Igualdad de actividades	3 B C C D
	4.2 Estatus económico	Falta de dinero*	1
5. Motivos de abandono de AF	5.1 Disposición horaria	Falta de tiempo	1 1 2 2 3 3 5
		Impedimento por rutina	13 3 3
		Desorganización	D
	5.2 Alcance económico	Falta de dinero*	1
	5.3 Exclusión en AF	Problema de salud ambos	5 5
		Desinterés	5 5
		Falta de compañía	2
Por lesión		A B	
6. Motivos de realización de AF	6.1 Iniciativa propia	Decisión personal	1 1 3 B
		Superación personal	2 4 A D
		Inspiración	B D
		Por gusto	2 3 4 4 4 5 A AAAA C D D
	6.2 Por recreación	Interacción con el entorno	1 B

		Necesidad de distracción	1 2 A B C
		Sensación de relajó	1 5 B
		Desestrés	2 A B BB C
		Sentir compañía	2 A
	6.3 Por salud	Bienestar	1 3 3 4
		Adaptación fisiológica	D
	6.4 Estilo de vida	Costumbre	D
		Continuidad	1 3 A B B C
		Actividad física regular	2 2 3 4 AAAB B C
		Esencial para las personas	B B
		Futuro laboral	B
		Vida saludable	C
7. Influencias	7.1 Influencia familiar	Incidencia negativa de los padres.	1
		Padres sedentarios	1 2
		Pensamiento negativo de los padres	1
		Apoyo de los padres	A B C C D
		Padres con Hábitos saludables	4 5 A B C D
		Incentivo de los padres	2 3 3 4 5 C
	7.2 Influencia de amigo/s	Amigos deportistas	1 2 2 3 4 A B C
		Pensamiento positivo de amigos	D
		Compañeros inmersos en drogas	4 4
		Pensamiento negativo de compañeros	4

		Amigos desinteresados	1 2 2 3 3 4 5 A
		Excusas económicas	3
7.3 Influencia del profesor		Recomendación del profesor	1 3 A
		Profesores desmotivantes	1 5
		Profesores motivantes	1 3 3 3 A A B
		No explican objetivos	2 2 3 4 5
		Interrelación positiva	B D
		Descontento con el quehacer docente	2 2 4 5 C
		Modelo a seguir	B
		Interrelación negativa	4 A
		Profesor externo motivante	4
		Rol del profesor	3 3 5 C
		Diferencia etárea	5 C C
7.4 Influencia tecnológica		Medios de comunicación	1 2 5 B
		Futuro negativo	4 5
		Uso prematuro de la tecnología	4
7.5 Administración del colegio		Prioridad a PSU	1 3 3 5
		Variedad deportiva	4 A B C D D
		Prioridad en otra asignatura	5
		Charlas deportivas A	A
		Horas reducidas de AF	2 3 4 5 B
		Apoyo del establecimiento	B

		Oportunidad deportiva	A B C D
		Buscan rendimiento deportivo	C CC

(*) Se diferencian en que el primero se refiere al pensamiento del sujeto en cuanto al estatus económico que se presenta en la sociedad relacionada con la práctica de actividad física regular. En cambio el segundo, es la falta de dinero como motivo de abandono ligado a su realidad o realidades cercanas.

Tabla 2. Categorías
Fuente: Elaboración propia.

Descripción de Categorías y Subcategorías

Cada categoría y subcategoría fue descrita para el mejor entendimiento del desarrollo de los resultados y análisis.

- 1. Idea sobre Actividad Física:** Lo que entienden los entrevistados acerca de la *Actividad física*. Ideas que se han creado sobre este tema.
 - 1.1 Relacionado con la Salud: Se manifiestan ideas relacionadas con el tema de la Salud, que puede estar ligado a definiciones, cambios o beneficios de este concepto.
 - 1.2 Fisiológico: Se le da un significado a la actividad física relacionado directamente con los cambios del organismo. Se le asocia con las funciones orgánicas.
 - 1.3 Corporalidad: Definiciones referentes al cuerpo, interpretado como movimiento de éste.
 - 1.4 Deporte: Relacionado con la práctica de alguna actividad o ejercicio. Se define la actividad física como la práctica de ésta.

- 2. Pensamiento Personal:** Mirada que se le da a distintas situaciones presentes en la sociedad, a partir de su propio pensamiento.
 - 2.1 Pensamiento hacia la sociedad: Pensamientos del entrevistado sobre lo que acontece en la actualidad, relacionando la sociedad con la actividad física.

- 3. Beneficios de la Actividad Física Regular:** Consecuencias que trae la práctica de actividad física regular en distintos aspectos de las personas.

- 3.1 Beneficios psicológicos: Lo que la persona siente al término de una realización de actividad física. Se alcanza un estado positivo en el aspecto psicológico.
 - 3.2 Beneficios fisiológicos: Cambios positivos en el organismo, en relación a prevención de enfermedades, mejora de rendimiento y funciones orgánicas.
 - 3.3 Beneficios sociales: Cambios positivos en cuanto a la integridad del sujeto en la sociedad. Al realizar actividad física, mejora la interacción social.
- 4. Realidad Social:** Descripción de los fenómenos sociales presentes en el medio que se desenvuelve el sujeto entrevistado.
- 4.1 Género: Sucesos que se presentan en cuanto a diferencia o igualdad entre los grupos masculinos y femeninos, en la práctica de actividad física.
 - 4.2 Estatus económico: Nivel económico de las personas que repercute de manera positiva o negativa en la práctica de actividad física regular.
- 5. Motivos de abandono de AF:** Causas específicas por las cuales los sujetos abandonan la práctica de actividad física, o bien no se incorporan a ella por distintos motivos.
- 5.1 Disposición horaria: Hace referencia a la organización del tiempo disponible para realizar actividad física.
 - 5.2 Alcance económico: El/los sujeto/s en cuestión, manifiesta estar con falta de recurso económico, siendo un impedimento para hacer actividad física según intereses personales.
 - 5.3 Exclusión en AF: Situaciones personales por las cuales la persona se excluye de la práctica de Actividad física.
- 6. Motivos de realización de AF:** Causas específicas por las cuales los sujetos realizan actividad física, asociadas a la iniciación de la práctica de ésta.
- 6.1 Iniciativa propia: Disposición que uno tiene para iniciarse en alguna actividad, según los deseos propios y no influenciados por otros factores.
 - 6.2 Recreación: Actividades o situaciones en donde se presenta la diversión, sensación de relaxo y/o el entretenimiento.
 - 6.3 Por Salud: Realización de actividades en busca de beneficios en la salud, obteniendo como resultado bienestar físico y mental.

6.4 Estilo de vida: Hacer de la actividad física una forma de vida que se transforma en un patrón constante.

7. Influencias: Cierta poder de personas o cosas que intervienen en el actuar o pensar de los sujetos entrevistados, respecto de la práctica de actividad física regular.

7.1 Influencia familiar: Conjunto de situaciones u opiniones que aparecen en el entorno familiar, que influyen en el pensar o actuar respecto a la AF.

7.2 Influencia de amigos: Conjunto de situaciones u opiniones que se presentan en sus amigos y/o compañeros del contexto escolar, que influyen en el pensar o actuar respecto a la AF.

7.3 Influencia del profesor: Conjunto de situaciones u opiniones que se presentan en sus profesores y/o entrenadores en la escuela, que influyen en el pensar o actuar respecto a la AF.

7.4 Influencia de la tecnología: La presencia de nuevas tecnologías en los alumnos y su impacto en el pensar o actuar con respecto de la AF.

7.5 Administración del colegio: Función del establecimiento en cuanto a la dirección y administración de las actividades que dispone para los alumnos y que influyen en el pensar o actuar respecto a la AF.

3.1.2 Muestra de los Resultados

Tras los procedimientos, se muestran los resultados expresados en tablas de datos. Luego se redactan estos resultados por cada sujeto entrevistado.

Categorías	Subcategorías	Número de referencias					
		Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	x/total sujetos
1. Idea sobre actividad física	1.1Relacionado con la salud	1	1	2	2	2	5/5
	1.2Fisiológico	1					1/5
	1.3Corporalidad	1	1	1		1	4/5
	1.4Deporte				1		1/5
2. Pensamiento	2.1Pensamiento hacia	2		1	1		3/5

personal	la sociedad						
3. Beneficios de la AF regular.	3.1 Beneficios psicológicos	2	3	1			3/5
	3.2 Beneficios fisiológicos	2	1	2	2	1	5/5
	3.3 Beneficios sociales						0/5
4. Realidad social.	4.1 Género	2	1	3	2	2	5/5
	4.2 Estatus económico	1					1/5
5. Motivos de abandono de AF	5.1 Disposición horaria	3	2	5		1	4/5
	5.2 Alcance económico	1					1/5
	5.3 Exclusión en AF		1			4	2/5
6. Motivos de realización de AF	6.1 Iniciativa propia	2	2	2	4	1	5/5
	6.2 Por recreación	3	3			1	3/5
	6.3 Por salud	1		2	1		3/5
	6.4 Estilo de vida		2	1	1		3/5
7. Influencias	7.1 Influencia familiar	3	2	2	2	2	5/5
	7.2 Influencia de amigo/s	2	4	4	5	1	5/5
	7.3 Influencia del profesor	3	4	7	4	5	5/5
	7.4 Influencia tecnológica	1	1		2	2	4/5
	7.5 Administración del colegio	1	1	3	2	3	5/5

(*) La asignación "x" refiere a la cantidad de sujetos que aluden a la subcategoría que corresponda.

Tabla 3. Sujetos entrevistados del Liceo Eduardo de la Barra.
Fuente: Elaboración propia

Sujetos entrevistados del Liceo Eduardo de la Barra (Municipal)

Sujeto 1 (Kalajan):

Entiende la actividad física como algo relacionado con la Salud, lo fisiológico y la corporalidad, aludiendo una vez (1) a cada tema durante la entrevista.

El sujeto agrega pensamientos personales a partir de los pensamientos que tiene de la sociedad. Hace referencia dos veces (2) a esto durante el desarrollo de la entrevista.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular, son los beneficios psicológicos y fisiológicos, manifestando dos veces (2) cada uno de estos temas.

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el Género y el Estatus económico. La subcategoría de Género la menciona dos veces (2) y la subcategoría de Estatus económico, una vez (1) en la investigación.

Los motivos de abandono de AF del sujeto, son la Disposición horaria y el Alcance económico, refiriéndose tres veces (3) a la disposición horaria y una vez (1) al alcance económico.

Los motivos de realización de AF para el entrevistado, son por iniciativa propia, que aparece tres veces (3); por recreación, presentándose tres veces (3); y por salud, que se manifiesta 1 vez (1).

Los aspectos que influyen en el sujeto, son la influencia familiar: tres veces (3); influencia de amigo/s: dos veces (2); influencia del profesor: tres veces (3); influencia tecnológica: una vez (1); administración del colegio: una vez (1).

Sujeto 2 (Rodrigo):

Entiende la actividad física como algo relacionado con la salud y corporalidad, aludiendo una vez (1) a cada tema durante la entrevista.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular, son los beneficios psicológicos apareciendo tres veces (3); y fisiológicos mencionándolo 1 vez (1)

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el Género, mencionándolo una vez (1) en la investigación

Los motivos de abandono de AF del sujeto, son la Disposición horaria refiriéndose dos veces (2) y la exclusión de la AF manifestándose una vez (1)

Los motivos de realización de AF para el entrevistado, son por iniciativa propia, mencionando dos veces (2); por recreación apareciendo tres veces (3); y por estilo de vida presentándose dos veces (2)

Los aspectos que influyen en el sujeto, son: la influencia familiar manifestándose dos veces (2); la influencia de amigos/as apareciendo cuatro veces (4); influencia del profesor presentándose cuatro veces (4); influencia tecnológica mencionándolo una vez (1); y administración del colegio manifestándose una vez (1)

Sujeto 3 (Francisca):

Entiende la actividad física como algo relacionado con la Salud y la corporalidad, aludiendo dos veces (2) a la salud y una vez (1) a la corporalidad, durante la entrevista.

El sujeto agrega pensamientos personales a partir de los pensamientos que tiene de la sociedad. Hace referencia una vez (1) a esto, durante el desarrollo de la entrevista.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular, son los beneficios psicológicos y fisiológicos, manifestando una vez (1) los psicológicos y dos veces (2) los fisiológicos.

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el Género. Esta subcategoría la menciona tres veces (3) en la investigación.

El motivo de abandono de AF del sujeto es la Disposición horaria, refiriéndose cinco veces (5) a esto en el diálogo establecido.

Los motivos de realización de AF para el entrevistado, son por iniciativa propia, que aparece dos veces (2); por salud, que se presenta dos veces (2); y por estilo de vida, que se manifiesta una vez (1).

Los aspectos que influyen en el sujeto, son la influencia familiar: dos veces (2); influencia de amigo/s: cuatro veces (4); influencia del profesor: siete veces (7); administración del colegio: tres veces (3).

Sujeto 4 (Marcelo):

Entiende la actividad física como algo relacionado con la salud, mencionándolo dos veces (2); y el deporte aludiendo una vez (1)

El sujeto agrega pensamientos personales a partir de los pensamientos que tiene de la sociedad. Hace referencia una vez (1) a esto durante el desarrollo de la entrevista

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular, son los beneficios fisiológicos apareciendo dos veces (2)

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el Género, mencionándolo una vez (2) en la investigación

Los motivos de realización de AF para el entrevistado, son por iniciativa propia, mencionando cuatro veces (4); por salud apareciendo una vez (1); y por estilo de vida presentándose una vez (1)

Los aspectos que influyen en el sujeto, son: la influencia familiar manifestándose dos veces (2); la influencia de amigos/as apareciendo cinco veces (5); influencia del profesor presentándose cuatro veces (4); influencia tecnológica mencionándolo dos veces (2); y administración del colegio manifestándose dos veces (2).

Sujeto 5 (Camila, la eximida):

Entiende la actividad física como algo relacionado con la Salud y la corporalidad, aludiendo dos veces (2) a la salud y una vez (1) a la corporalidad, durante la entrevista.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular, son los beneficios fisiológicos, manifestando una vez (1) este aspecto en el diálogo desarrollado.

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el Género. Esta subcategoría la menciona dos veces (2) en la investigación.

Los motivos de abandono de AF del sujeto, son la Disposición horaria y la exclusión en AF, refiriéndose una vez (1) a la disposición horaria y cuatro veces (4) al alcance económico.

Los motivos de realización de AF para el entrevistado, son por iniciativa propia, que aparece una vez (1); y por recreación, que se presenta una vez (1).

Los aspectos que influyen en el sujeto, son la influencia familiar: dos veces (2); influencia de amigo/s: una vez (1); influencia del profesor: cinco veces (5); influencia tecnológica: dos veces (2); administración del colegio: tres veces (3).

Categorías	Subcategorías	Número de referencias				
		Sujeto A	Sujeto B	Sujeto C	Sujeto D	x/total sujetos
1. Idea sobre actividad física	1.1Relacionado con la salud	1		1	1	3/4
	1.2Fisiológico					0/4
	1.3Corporalidad		1		1	2/4
	1.4Deporte	1				1/4
2. Pensamiento personal	2.1Pensamiento hacia la sociedad			2		1/4
3. Beneficios de la AF regular.	3.1Beneficios psicológicos		1		1	2/4
	3.2Beneficios fisiológicos	3	2	2		3/4
	3.3Beneficios sociales	1		1		2/4
4. Realidad social.	4.1Género	1	1	3	1	4/4
	4.2Estatus económico					0/4
5. Motivos de abandono de AF	5.1Disposición horaria				1	1/4
	5.2Alcance económico					0/4
	5.3Exclusión en AF	1	1			2/4
6. Motivos de realización de AF	6.1Iniciativa propia	4	4	1	3	4/4
	6.2Por recreación	3	5	2		3/4
	6.3Por salud				1	1/4
	6.4Estilo de vida	3	7	3	1	4/4

7. Influencias	7.1Influencia familiar	2	2	4	2	4/4
	7.2Influencia de amigo/s	2	1	1	1	4/4
	7.3Influencia del profesor	4	3	4	1	4/4
	7.4Influencia tecnológica		1			1/4
	7.5Administración del colegio	3	4	5	3	4/4

*La asignación “x” refiere a la cantidad de sujetos que aluden a la subcategoría que corresponda.

Tabla 4. Sujetos entrevistados del Colegio Champagnat.

Fuente: Elaboración propia

Sujetos entrevistados del Colegio Champagnat (particular pagado)

Sujeto A (Luis):

Entiende la actividad física como una relación con la salud y también la práctica de deporte. Aludiendo una vez (1) a cada tema.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular, son los beneficios fisiológicos y beneficios sociales, manifestando tres veces (3) lo fisiológico y una vez (1) lo social.

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el género.

La subcategoría de Género la menciona una vez (1) en la investigación.

Los motivos de abandono de AF del sujeto, son la exclusión de la AF, refiriéndose una vez (1) en este caso.

Los motivos de realización de AF para el sujeto son por Iniciativa propia, recreación y estilo de vida, en donde hace referencia cuatro veces (4) en iniciativa propia y tres veces (3) en recreación y estilo de vida.

Los aspectos que influyen en el entrevistado son: influencia familiar dos veces (2); influencia de amigos dos veces (2); influencia del profesor cuatro veces (4) y la administración del colegio tres veces (3).

Sujeto B (Felipe):

Entiende la actividad física como una relación con la corporalidad aludiendo una vez (1) en la entrevista.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular son: los beneficios psicológicos una vez (1) y beneficios fisiológicos dos veces (2).

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el género. La subcategoría de Género la menciona una vez (1) en la investigación.

Los motivos de abandono de AF del sujeto, son la exclusión de la AF, refiriéndose una vez (1) en este caso.

Los motivos de realización de AF para el sujeto son por Iniciativa propia, recreación y estilo de vida, en donde hace referencia cuatro veces (4) en iniciativa propia, cinco veces (5) en recreación y siete veces (7) en estilo de vida.

Los aspectos que influyen en el entrevistado son: influencia familiar dos veces (2); influencia de amigos una vez (1); influencia del profesor tres veces (3); influencia tecnológica una vez (1) y la administración del colegio cuatro veces (4).

Sujeto C (Macarena):

Entiende la actividad física como una relación con la salud aludiendo una vez (1) en la entrevista.

El sujeto agrega pensamientos personales a partir de los pensamientos que tiene de la sociedad. Hace referencia dos veces (2) durante la entrevista.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular, son los beneficios fisiológicos y beneficios sociales, manifestando dos veces (2) lo fisiológico y una vez (1) lo social.

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el género. La subcategoría de Género la menciona 3 veces (3) en la investigación.

Los motivos de realización de AF para el sujeto son por Iniciativa propia, recreación y estilo de vida, en donde hace referencia una vez (1) en iniciativa propia, 2 veces (2) en recreación y 3 veces (3) en estilo de vida.

Los aspectos que influyen en el entrevistado son: influencia familiar cuatro veces (4); influencia de amigos una vez (1); influencia del profesor cuatro veces (4) y la administración del colegio cinco veces (5).

Sujeto D (Florencia):

Entiende la actividad física como una relación con la salud y también la corporalidad. Aludiendo una vez (1) a cada tema.

Los beneficios que toma en cuenta a partir de la AF regular es el beneficio psicológico, donde hace referencia una vez (1).

Su apreciación sobre la realidad social en cuanto a la AF, la vincula con el género.

La subcategoría de Género la menciona una vez (1) en la investigación.

Los motivos de abandono de AF del sujeto, es la disposición horaria, refiriéndose una vez (1) en este caso.

Los motivos de realización de AF para el sujeto son por iniciativa propia, por salud y estilo de vida, en donde hace referencia tres veces (3) por iniciativa propia, 1 vez (1) por salud y 1 vez (1) en estilo de vida.

Los aspectos que influyen en el entrevistado son: influencia familiar dos veces (2); influencia de amigos una vez (1); influencia del profesor una vez (1) y la administración del colegio 3 veces (3).

Resultados generales de cada grupo, con asignación de porcentajes:

- Grupo de sujetos del Liceo Eduardo de la Barra:

Idea sobre actividad física	<p>El 100% de los sujetos del Eduardo de la Barra, tiene una idea de la Actividad Física relacionada con la Salud.</p> <p>El 20% relaciona el concepto de actividad física con lo fisiológico.</p> <p>El 80% de los entrevistados, vincula la actividad física con la corporalidad.</p> <p>El 20% relaciona la actividad física con la realización de deporte.</p>
Pensamiento personal	<p>El 60% de los entrevistados, agrega pensamientos personales a partir de los pensamientos que tiene de la sociedad.</p>
Beneficios de la AF regular	<p>El 60% del total del grupo, menciona los beneficios psicológicos, como los beneficios de la práctica de AF regular.</p> <p>El 100% de los sujetos, hace referencia a los beneficios fisiológicos., como los beneficios de la práctica de AF regular.</p>
Realidad social	<p>El 100% de los entrevistados, hace alusión a igualdad o diferencia de género en la realidad social.</p> <p>El 20% hace referencia del estatus económico presente como una realidad social.</p>
Motivos de abandono de la AF	<p>El 80% de los sujetos, considera como motivo de abandono de la actividad física, la disposición horaria.</p> <p>El 20% de los entrevistados, establece como motivo de abandono de la AF el alcance económico.</p> <p>El 40%, tiene como motivo de abandono a la AF el hecho de excluirse por situación personal.</p>
Motivos de realización de AF	<p>El 100% de los sujetos, practican actividad física por iniciativa propia.</p> <p>El 60% del total del grupo, realizan actividad física por motivos de recreación.</p> <p>El 60%, practican actividad física por motivos de salud.</p> <p>El 60%, enfocan la práctica de actividad física como estilo de vida.</p>

Influencias	<p>El 100% manifiesta que la familia influye en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 100% manifiesta que los amigos influyen en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 100% manifiesta que el profesor influye en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 80% manifiesta que la tecnología influye en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 100% manifiesta que la administración del colegio influyen en el actuar o pensar respecto a la AF.</p>
-------------	--

Tabla 5. Resultados porcentuales del Liceo Eduardo de la Barra.
Fuente: Elaboración propia.

- Grupo de sujetos del Colegio Champagnat:

Ideas sobre actividad física.	<p>El 75 % de los entrevistados tiene una idea sobre la actividad física relacionado con la salud.</p> <p>El 50% de los entrevistados vincula la actividad física con la corporalidad.</p> <p>El 20 % del los sujetos relaciona la actividad física con el deporte.</p>
Pensamiento personal.	<p>El 20% de los alumnos agregan pensamientos personales a partir de los pensamientos que tienen de la sociedad.</p>
Beneficios de la AF regular.	<p>El 50 % del total del grupo, menciona los beneficios psicológicos, como los beneficios de la práctica de AF</p> <p>El 75 % de los alumnos señalan que a partir de la práctica de AF regular, existen beneficios fisiológicos.</p> <p>El 50% de los sujetos manifiestan que desde la práctica de AF regular, existen beneficios sociales.</p>
Realidad social.	<p>El 100% de los alumnos hacen alusión a igualdad o diferencia de Género en la realidad social</p>

Motivos de abandono de AF.	<p>El 20% de los entrevistados señalan como motivo de abandono de AF, la disposición horaria.</p> <p>El 50 % del total del grupo indica como motivo de abandono de AF, la exclusión de la AF.</p>
Motivos de realización de AF.	<p>El 75 % de los entrevistados señalan como motivo de realización de AF, que es para poder recrearse.</p> <p>EL 20% practican actividad física por motivos de salud.</p> <p>El 100 % del total del grupo indica como motivo de realización de AF, que es debido al estilo de vida que llevan.</p>
Influencias.	<p>El 100% manifiesta que la familia influye en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 100% manifiesta que los amigos influyen en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 100% manifiesta que el profesor influye en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 20% manifiesta que la tecnología influye en el actuar o pensar respecto a la AF.</p> <p>El 100% manifiesta que la administración del colegio influyen en el actuar o pensar respecto a la AF.</p>

Tabla 6. Resultados porcentuales del Colegio Champagnat.
Fuente: Elaboración propia.

- **Gráficos** representativos de los resultados, haciendo una comparación entre los dos grupos. Se muestran estos gráficos para luego ser analizados e interpretados.

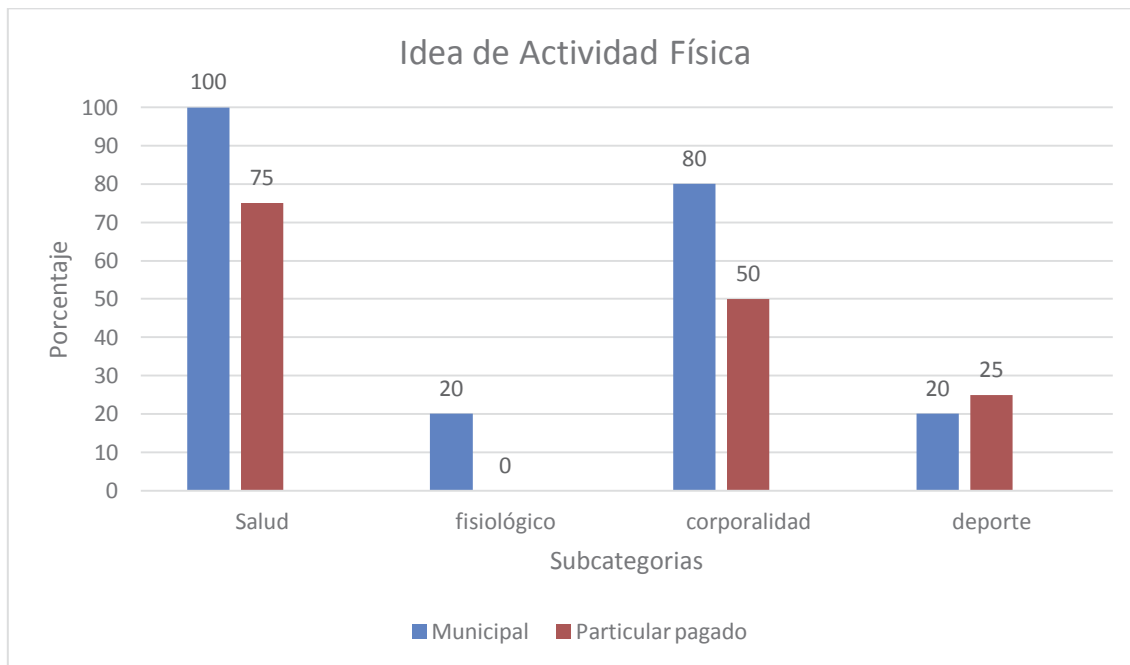


Figura 2. Idea de actividad física: comparación entre municipal y particular pagado.
Fuente: Elaboración propia.

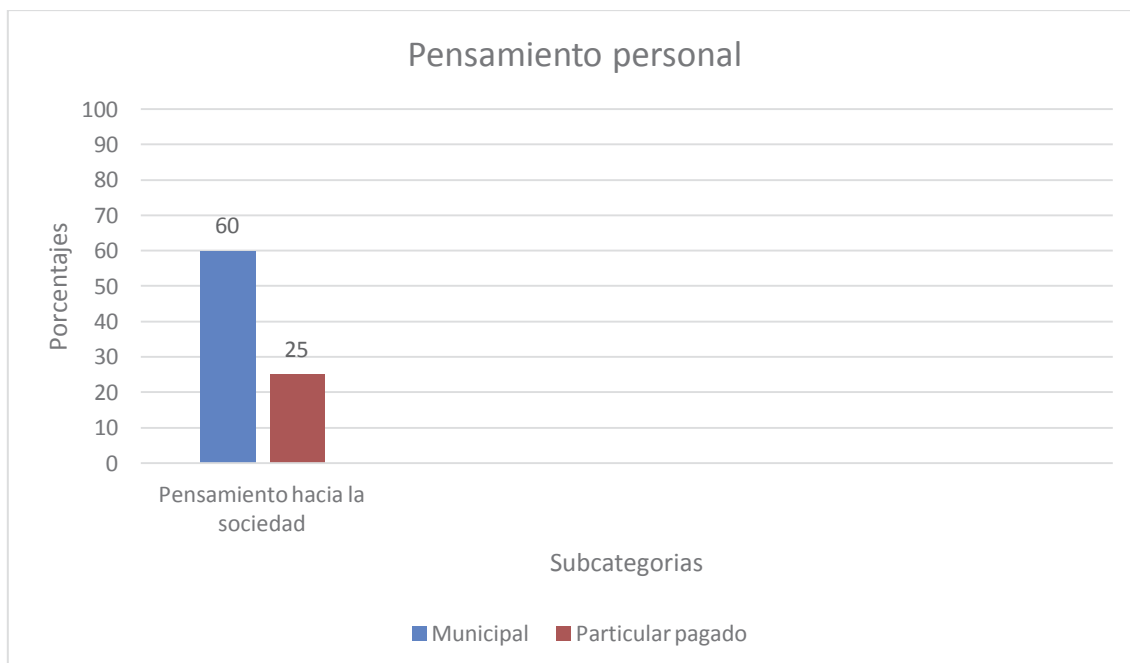


Figura3. Pensamiento personal: comparación entre municipal y particular pagado.
Fuente: Elaboración propia.

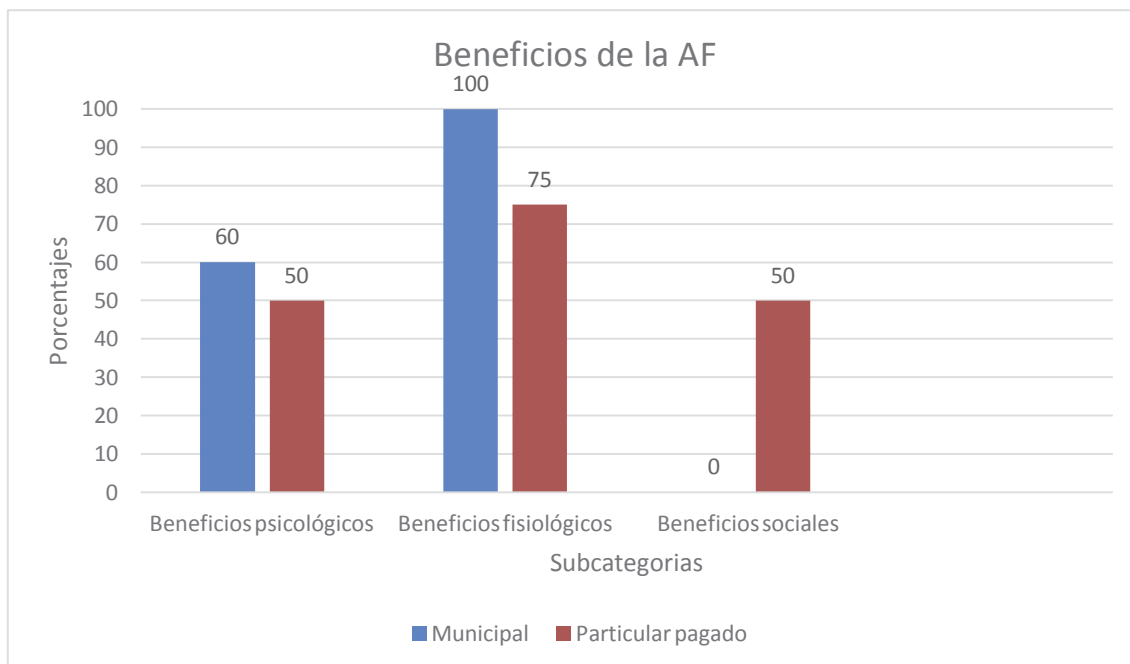


Figura 4. Beneficios de la AF: comparación entre municipal y particular pagado.
Fuente: Elaboración propia.

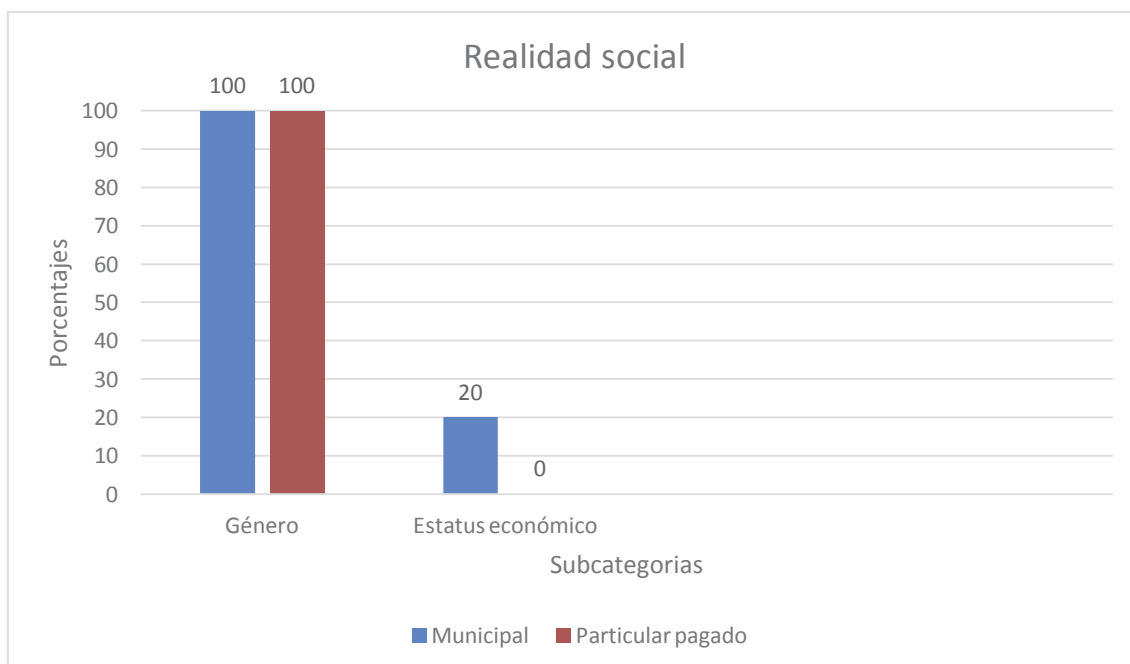


Figura 5. Realidad Social: comparación entre municipal y particular pagado.
Fuente: Elaboración propia.

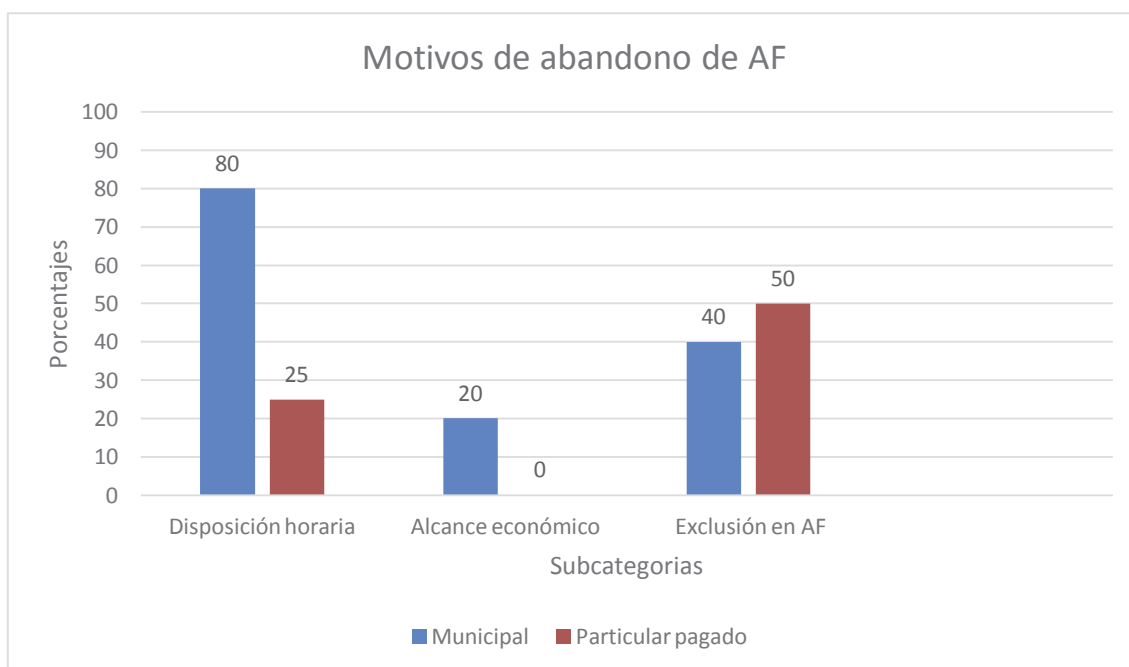


Figura 6. Motivos de abandono de AF: comparación entre municipal y particular pagado.
Fuente: Elaboración propia.

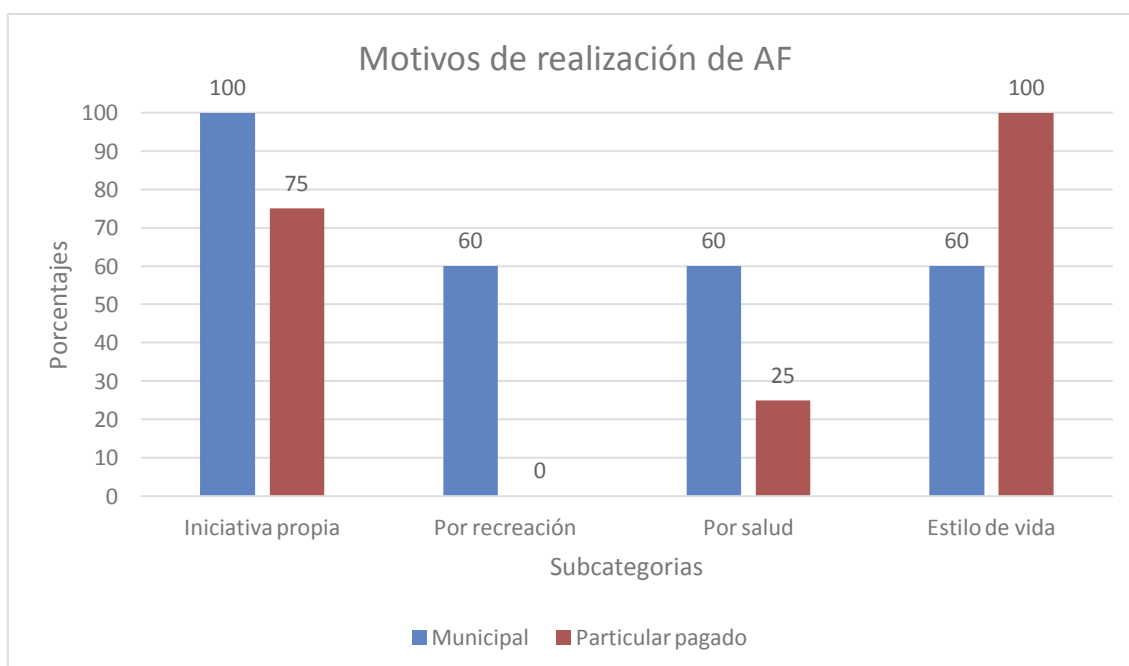


Figura 7. Motivos de realización de AF: comparación entre municipal y particular pagado.
Fuente: Elaboración propia.

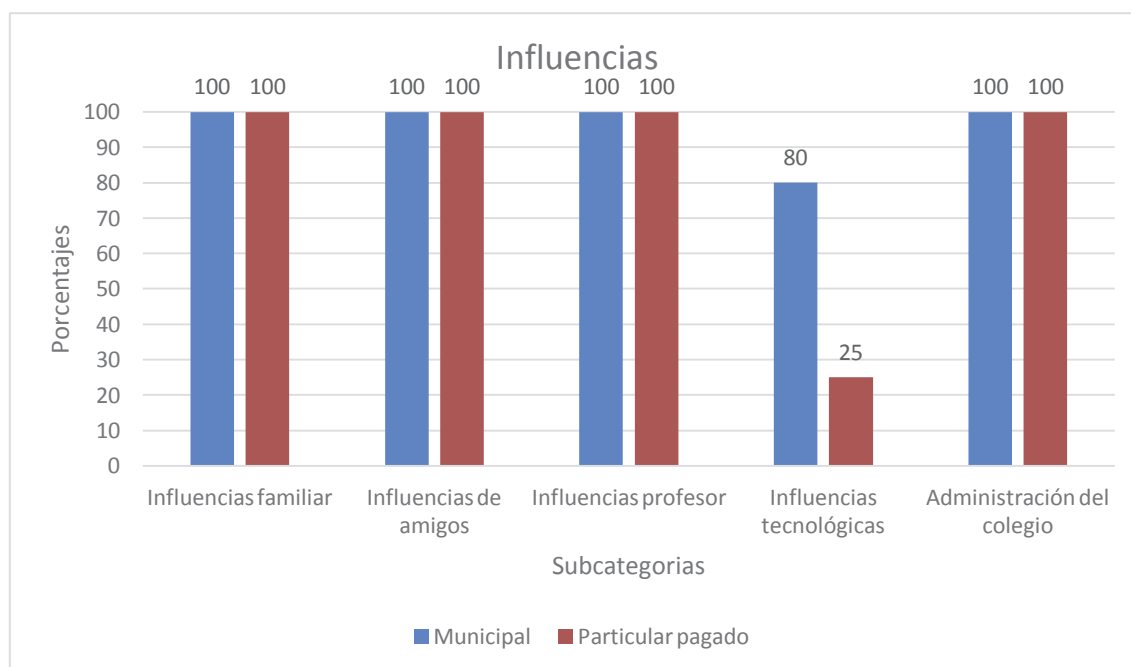


Figura 8. Influencias: comparación entre municipal y particular pagado.
Fuente: Elaboración propia.

3.1.2 Análisis profundo de los Resultados

En este apartado, se realizará un análisis profundo de los resultados obtenidos. Esto a partir de lo que se interpreta de las tablas y figuras insertas en la muestra de resultados. Primero, se analiza de acuerdo a lo que manifestaron los/as alumnos/as del Liceo Eduardo de La Barra y luego lo que se muestra del Colegio Champagnat. Para finalizar, se hace una comparación entre estos dos establecimientos, en cuanto a las percepciones generales que se infieren entre ambos grupos.

Análisis de Resultados del Liceo Eduardo de la Barra:

Los sujetos entrevistados del Liceo municipal Eduardo de la Barra, en general, relacionan la idea de actividad física con la salud y la corporalidad. Se observa en la tabla que los 5 sujetos entrevistados (100%) se refieren a la salud, repitiendo el tema durante la entrevista, resumidos en códigos. En cuanto a la corporalidad, referente al cuerpo y el movimiento de éste, la gran mayoría (80%) alude a esto, lo que se interpreta como la causa para la salud de las personas, siendo ejercitaciones del cuerpo. Por lo tanto, su percepción de actividad física tiene relación con hacer ejercicio para generar cambios en la salud. Rodrigo y Francisca (sujeto 2 y 3 del

colegio municipal, respectivamente), sirviendo como ejemplo para lo que se acaba de manifestar, en la entrevista expresaron lo siguiente: “...ya que somos un cuerpo y hay que cuidarlo para que no estemos enfermos”; “es todo lo que requiere un movimiento y para mejorar la salud”.

Más de la mitad de los alumnos (60%), agregan pensamientos que tienen hacia la sociedad, siendo todos con carácter negativo. Esto porque consideran que el país y el gobierno no crean instancias de motivación para la práctica de actividad física para las personas, generando quizás que hoy en día la juventud esté muy sedentaria. Además se expresa que hay una despreocupación de los padres hacia los niños por la práctica de AF. Algunos de estos aspectos quedan manifiestos en lo que señala durante la entrevista la alumna Kalajan (sujeto 1): “...ya que no estamos muy sanos como país, tampoco hacemos mucha actividad física, no hay ciclo vías. No están los medios como para hacer actividad física...Porque hay más entidades externas que hacen maratones y carreras, pero el gobierno no hace nada”.

Todos los entrevistados de este establecimiento, aluden a los beneficios que traen consigo la práctica de actividad física regular. Todos los alumnos (100%) refieren a los beneficios fisiológicos representados en mejorar capacidades físicas, donde tres de los cinco de ellos, repiten estos beneficios durante el diálogo establecido. Le asignan una gran importancia a este aspecto y que tal vez, el hecho de mejorar las capacidades físicas trae como consecuencias una satisfacción mental y liberación de estrés en la práctica de AF. Esto se infiere a partir de los códigos que aparecen agrupándolos en *beneficios psicológicos*, donde más de la mitad (60%) hacen declaraciones respecto a esto. Evidencia clara, es lo que nos contaron algunos: “Sirve para liberar el estrés, mantenerse conforme con uno mismo y superarme mentalmente frente a una actividad”; “...cuando yo hago actividad física me siento como con más energía, más activa, más ágil, más alegre” (Rodrigo y Francisca, sujeto 2 y 3, respectivamente).

En cuanto a la realidad social, la totalidad de los entrevistados señalan algo respecto al Género, siendo la mayoría quienes manifiestan que existe una desigualdad de género en la práctica de AF. Se presentan diferencias en las actividades dependiendo si los alumnos son damas o varones, o bien hay desigualdad de exigencia en cuanto a intensidad de estas actividades: “Los hombres si tienen que correr 40 minutos, las

mujeres corren 20 minutos nomás” (Rodrigo, sujeto 2). Se reiteran las ideas sobre esto durante la entrevista, pudiendo ser una consecuencia negativa en la construcción de las percepciones acerca de la AF regular. El otro 20% opina que sólo en algunas ocasiones existe una igualdad de actividades para damas y varones. Uno de los cinco sujetos, declara que la falta de dinero puede ser un impedimento para realizar AF, de acuerdo a la exigencia de estas.

La gran mayoría (80%) hace referencia a la falta de tiempo e impedimento por rutina como motivos de abandono de la práctica de AF. Esto pasa debido, según lo que manifestaban los alumnos, a que están muy enfocados en temas de estudio preparatorio a la PSU, quedando escaso tiempo disponible, siendo para ellos una rutina el hecho de estudiar o dedicar sus días a ocupaciones escolares. Esto se relaciona directamente con la administración del establecimiento, ya que le dan prioridad a esta prueba por encima de la realización de actividad física, quitando en estos niveles los talleres deportivos y reemplazándolos por talleres de PSU. “...ahora tengo dos horas de educación física, antes teníamos una hora que se llamaba taller 3, que ahí había básquetbol, baile entretenido y cosas así, y los sacaron porque en tercero y cuarto Medio decían que necesitábamos más horas para rendir la PSU” (Camila, sujeto 5). Se infiere que esta rutina genera cansancio y desinterés por la práctica de AF regular, dejando los espacios disponibles para el descansar y distraerse en otras actividades. “...como uno está todo el día acá y hacer actividad física es como: no, yo quiero puro llegar a la casa a comer, dormir hasta tarde y el fin de semana carretear” (Francisca, sujeto 3). Otro motivo de abandono que se presenta en uno de los entrevistados, es la exclusión personal por problemas de salud, lo que repercute en el impedimento de la práctica de AF regular.

En contraste con lo anterior, están los motivos de realización de AF, donde el 100% de los sujetos manifiesta indirectamente que es por iniciativa propia. De este 100% algunos señalan que hay una necesidad de superación personal: “El motivo personal es por superación personal, por ejemplo cuando juego a la pelota y quiero ser mejor” (Rodrigo, sujeto 2); “Después de hacer un buen trote un rato, uno se siente contento consigo mismo, porque uno va superándose” (Marcelo, sujeto 4). La gran mayoría realiza AF por gusto, seleccionando las actividades para un bienestar y la búsqueda de distracción y sensación de relajación. Esto se traduce en un 60% que realiza AF por recreación. Se deduce que parte de ellos (60%) hacen de la actividad física un

estilo de vida, reflejado en una continuidad o práctica regular de ésta, y que a partir de lo mencionado se logra la superación personal, de acuerdo a las necesidades de cada alumno. Además, hay un 60% que tiene como motivo el conseguir un bienestar, siendo consideraciones para la salud: *“Yo hago por el tema de mantenerme, para estar bien conmigo mismo, para sentirme bien”* (Marcelo, sujeto 4).

El 100% piensa o vivencia influencias en la percepción que tienen acerca de la AF. Estas influencias son familiares, de amigos, por parte del profesor, la tecnología y la administración del colegio. En cuanto a la familia, los padres juegan un rol importante en lo que transmiten a los alumnos sobre la práctica de actividad física. Se presenta en los casos estudiados, un gran incentivo y hábitos de vida saludable de éstos, lo que repercute positivamente en la percepción de los entrevistados sobre este tema: *“Sí, incluso mi mamá estudia danza... siempre está tratando de hacer cosas, porque a ella le gusta mucho, y a partir de esto empecé a practicar, fue por ella”* (Camila, sujeto 5); *“Sí, es que ellos siempre hicieron actividad física. O sea, mi mamá por lo menos siempre está preocupada de ir al gimnasio, de mantenerse desde chica”* (Marcelo, sujeto 4); *“Mi mamá es la que me incentiva más”* (Rodrigo, sujeto 2). Dos de los sujetos, señalan que sus padres son sedentarios, y uno de ellos agrega que éstos tienen un pensamiento negativo sobre la AF, incidiendo directamente en esta entrevistada: *“... a mí me dicen que para qué sales a andar en bici si en el colegio te hacen educación física”* (Kalajan, sujeto 1). Referente a la influencia de amigos, esta es diversa. Tienen amigos que son deportistas y otros que están desinteresados de la actividad física: *“Tengo amigos que les gusta salir a andar en skate y me apoyan, y salimos a trotar juntos”* (Rodrigo, sujeto 2); *“Tengo amigos que son súper flojos igual, que dicen: no, pero cómo voy a hacer esto, y no le ven lo entretenido”* (Francisca, sujeto 3). A partir de la repetición de los códigos que aparecen en los resultados, se infiere que estos jóvenes le dan mayor relevancia a la influencia de los amigos en comparación a la familiar. Entrando en la influencia del profesor, la mayoría refiere a esta como negativa, indicando que los docentes no explican objetivos, están descontentos con su quehacer y los ven como personas desmotivantes: *“...el profe viene sólo a hacer la clase, nos para en una línea y nos hace lo mismo a todos... No nos explica nada. Sólo nos manda a hacer los ejercicios”* (Rodrigo, sujeto 2). El 80% de los entrevistados, alude a la influencia tecnológica, relacionándola con los medios de comunicación y el uso de aparatos

electrónicos y cómo estos inciden en la realización de AF. En los medios de comunicación observan personajes relacionados con el deporte, lo que genera cambios positivos en el pensamiento de los jóvenes: *“A veces cuando veo cosas comerciales, los goles que salen en las noticias de algún jugador de fútbol, me motivan a hacer deporte”* (Rodrigo, sujeto 2). Viéndolo del lado negativo, tenemos opiniones referentes a las consecuencias que le asignan al uso de aparatos electrónicos en el presente y futuro: *“...un adolescente puede estar todo el día sentado en el computador y comiendo puras chancherías y engordan... así como va el mundo, la gente no se va a poder ni parar”* (Camila, sujeto 5).

Análisis de Resultados del Colegio Champagnat:

Los sujetos entrevistados del Colegio particular pagado “Champagnat”, en general, relacionan la idea de actividad física con la salud y la corporalidad. El 75% de ellos tienen una idea de la AF referente a la salud ya que indican beneficios para la mente y el cuerpo y además le dan énfasis a evitar sedentarismo a partir de esto. Dos de los sujetos señalan apreciaciones de ejercitación del cuerpo: *“Lo relaciono con movimiento, constantes movimientos, ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, más que nada una ejercitación del cuerpo”* (Florencia, sujeto D). Se presenta también el deporte en uno de los casos, siendo un concepto que no se le da tanta importancia.

Sólo uno de los entrevistados (25%) agrega pensamientos que tiene hacia la sociedad, siendo este de carácter negativo. Su pensamiento inclina hacia la juventud, señalando que existe mucho sedentarismo en esta población: *“...porque son como todos iguales que no les gusta el deporte y no hacen nada”* (Macarena, sujeto C).

Todos los alumnos de este establecimiento, aluden a los beneficios que traen consigo la práctica de actividad física regular. Entre todos mencionan beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales, pero en el que se da más énfasis es en el segundo, siendo un 75%. Esto sucede ya que entienden la realización de AF como beneficio para la mejora de cardio y evitar ciertas enfermedades, generando en ellos un aumento de la satisfacción mental, según lo que se interpreta a partir de los resultados. Se presenta también un 50% que manifiesta en sus opiniones algunos beneficios sociales, expresando que se interactúa con los demás gracias a esta

práctica: “... además esta cosa de la amistad... la mayoría de mis amigos me los hice por deporte. Uno sociabiliza, va a otros lados” (Luis, sujeto A); “...el hecho de que vayas a otros colegios, que veas a los alumnos de los otros maristas, entonces igual es entretenido” (Macarena, sujeto C).

En cuanto a la realidad social, el 100% de los entrevistados señalan algo respecto al Género, siendo la mayoría quienes manifiestan que existe una igualdad de género en la práctica de AF. Esta idea se la crean a partir de lo que observan en el contexto escolar, cuando se realizan las clases de educación física, señalando que hay una igualdad de actividades entre las damas y varones: “...la intensidad del entrenamiento no varía mucho, igual podríamos estar perfectamente de repente dos hombres con el grupo de mujeres, o dos mujeres con el grupo de hombres, y ese trabajo se puede complementar con las dos selecciones” (Felipe, sujeto B).

Un 50% hace referencia a la exclusión por lesión como motivo de abandono de la práctica de AF. Se infiere que para ellos es el único impedimento que consideran importante: “Bueno yo creo que si me lesiono alguna vez, sería lo principal que me afectaría” (Luis, sujeto A); “Actualmente, de hecho para mí, yo estoy lesionado, tengo una tendinitis a las dos rótulas, entonces eso también me ha imposibilitado” (Felipe, sujeto B).

En cuanto a los motivos de realización de actividad física, se presenta que el 100% practica AF por iniciativa propia y por estilo de vida. Dentro de la iniciativa propia se deduce que lo hacen por gusto, el total de los sujetos: “...pero en sí a mí me gusta el deporte” (Macarena, sujeto C); “Principalmente por gusto, porque además de que me gusta el básquetbol me gusta el deporte. Si no hiciera esto, haría otro deporte” (Luis, sujeto A). Como estilo de vida, la mayoría realiza actividad física regular y además le dan continuidad a partir de un cierto tiempo: “...porque estoy mentalizado con un ritmo deportivo” (Felipe, sujeto B); “Entreno los lunes, martes, jueves, viernes, sábado, y los domingos generalmente juego partidos. Casi todos los días” (Luis, sujeto A). El 75% de los entrevistados indican que realizan actividad física por recreación, principalmente por necesidad de distracción y para liberar el estrés. Esto se debe a que en su colegio existe una gran exigencia académica, por lo que practicar AF regular es la causa de escaparse de sus obligaciones: “...es que en el colegio tengo mucho estudio, entonces igual como que... a pesar que uno se cansa haciendo

deporte, igual a veces hace falta o sino estoy como demasiado enfocado en los estudios, y la actividad física igual te ayuda a equilibrar más o menos eso” (Macarena, sujeto C).

Un 100% piensa o vivencia influencias en la percepción que tiene acerca de la AF. Estas influencias son familiares, de amigos, por parte del profesor y la administración del colegio. En cuanto a la familia, los padres juegan un papel fundamental en lo que transmiten los alumnos sobre la práctica de actividad física. La totalidad de los sujetos señalan que existe un apoyo de los padres y estos a su vez, tienen hábitos saludables, lo que repercute positivamente en la percepción de los entrevistados sobre este tema: *“De hecho cuando faltó a los entrenamientos por flojera me retan, hasta me pueden castigar por faltar a los entrenamientos. Ellos saben que es bueno para mí”* (Luis, sujeto A); *“Porque mi papá era bastante deportista, ellos saben que el deporte es bueno para todos y como ellos quieren lo mejor para mí, me motivan constantemente.”* (Florencia, sujeto D). Referente a la influencia de amigos, esta se inclina mayoritariamente a tener amigos deportistas los cuales se encuentran dentro de la escuela, deduciendo que al mantener una relación cercana con este tipo de amigos, repercutirá en la realización de práctica de AF. *“Mis amigos son casi todos deportistas, y ellos me motivan a hacer deporte”* (Luis, sujeto A). En cuanto a la influencia del profesor existe una diversidad de opiniones por parte de los entrevistados, sin embargo, esta se tiende a inclinar en un mayor grado a una influencia positiva de parte del docente, ya que , los profesores son motivantes y existe una interrelación positiva entre estos y los alumnos: *“...todos los profesores de educación física que he tenido, han sido esenciales para mi, tanto el profesores de educación física y el entrenador de basquetbol, ellos me han incentivado, me han dicho: la actividad física es buena, te hace sentir mejor.”*(Felipe, sujeto B); *“...los profes de educación física, son como unos guías para uno, lo mismo que con mi entrenadora la cual es más cercana la relación, se transforma como un padre e hijo.”*(Florencia, sujeto D). En relación a la influencia de la administración del colegio en la totalidad de los sujetos hacen referencia a que existe oportunidad y variedad deportiva, esto incide de manera directa en una influencia positiva hacia la práctica de AF en los alumnos, además se puede inferir que el mismo hecho de haber una amplia gama de deportes, se debe, a que el establecimiento necesita formar alumnos con un buen rendimiento deportivo: *“...el colegio si presenta varias*

instancias para la práctica de actividad física” (Florencia, sujeto D); “...actividades extra programáticas hay...las oportunidades están, el colegio te las da... en si ha aportado bastante” (Felipe, sujeto B); “...en el colegio los profesores te forman para que tengas buen rendimiento deportivo”(Macarena, sujeto C).

Comparando resultados entre ambos establecimientos

El 100% de los sujetos del liceo Eduardo de la Barra relaciona el concepto de Actividad Física con la salud, en cambio en el Champagnat el 75% de los entrevistados refiere a esto mismo. En ambos casos, la gran mayoría alude a la corporalidad como ejercitación del cuerpo, siendo la causa para la salud de las personas. Se presenta también un caso en cada establecimiento que hace referencia a la AF como deporte.

El 60% de los alumnos del liceo municipal agregan pensamientos negativos hacia la sociedad, planteando que la gente del país está poco activa en cuanto a realización de actividad física y que a su vez el gobierno muestra un desinterés respecto a esto. Tomando en cuenta los dos aspectos mencionados, se interpreta que estos pueden ser el factor que genera un sedentarismo en los jóvenes, según los comentarios que hicieron durante la entrevista. Sólo el 25% del colegio particular pagado agregan pensamientos hacia la sociedad, y están más enfocados en que en general existe un sedentarismo de la juventud relacionándolo con las excusas que se inventan para no practicar AF. Esta diferencia puede deberse a que los municipales dependen de cierta manera de los recursos que entrega el gobierno al país para la práctica de AF, y no así los particulares que tienen los recursos y dependen sólo de su iniciativa.

A partir de la Figura 4, se observa que el 100% de los entrevistados del liceo Eduardo de la Barra mencionan los beneficios fisiológicos dentro de los beneficios de la AF, mientras que el 75% del Champagnat hizo la misma referencia. Ambos grupos señalan también beneficios psicológicos, en cantidad similar de alumnos (60% municipal y 50% particular). La diferencia significativa entre estas comunidades, es que los del establecimiento de Villa Alemana agregan beneficios sociales, en tanto los de Valparaíso no. Esto se puede deber a que en el primero se dan instancias deportivas por medio de oportunidades a los jóvenes de conocer otra

gente, en cambio en el segundo, la administración prioriza la preparación de los alumnos en relación a conocimientos académicos.

Todos los entrevistados de ambos establecimientos, comentan sobre si hay igualdad o diferencia de género en la práctica de actividad física. Esto puede ser porque probablemente lo evidencian en su contexto escolar. Pero existe una diferencia en que los del establecimiento municipal aluden a que se presenta desigualdad de género y los del establecimiento particular manifiestan una igualdad de esto. Lo anterior, se puede interpretar de la siguiente manera: en el liceo municipal, al ver que se realizan distintas actividades para los varones y las damas y además la exigencia no es la misma, genera esa percepción; en el colegio particular pagado, al observar que se dan instancias donde se realizan clases mixtas entre ambos géneros y también el nivel de exigencia es muy parecido, genera una percepción de igualdad en la actividad física para ambos sexos. En cuanto al estatus económico, hay un 20% que hace referencia a esto del colegio municipal, en comparación en el colegio particular esta situación no se manifiesta en la entrevista. Este 20% se refiere a que existe una desigualdad económica, asociándolo a la falta de dinero, esto se puede deber a que en la realidad en que están inmersos es distinto.

En lo referente a los motivos de abandono en la práctica de AF, se puede denotar a partir de la Figura 6, que el 80% de los alumnos del liceo municipal tienen como motivo de abandono la disposición horaria, asociada a la falta de tiempo. En comparación con el particular pagado que sólo el 25% se refiere a esto, y lo asocian con una desorganización del tiempo. El 20% del primer grupo, menciona el alcance económico como un factor de abandono, mientras que en el segundo grupo esto no se manifiesta. Se infiere que esto se debe a la condición socioeconómica que vive cada grupo entrevistado. Hay una escasa diferencia en porcentaje de alumnos de los dos grupos, que señalaron como motivo de abandono la exclusión en AF, por problemas de salud, desinterés, falta de compañía o por lesión. Se deduce que estos aspectos están inmersos en la realidad de cada uno, consideradas como personales y no influenciadas.

De la Figura 7, se contempla que en el grupo municipal el 100% indica como motivo de realización de AF que es por iniciativa propia, al igual que el grupo particular, pero en menor porcentaje (75%). Se infiere a partir de la repetición de códigos (ver

tabla 2), que los alumnos entrevistados del liceo Eduardo de la Barra, practican AF por gusto, siendo un punto importante en la entrevista realizada. Respecto al motivo de realización de AF un 60% consideró que hace AF por recreación y salud, en cambio el colegio particular no menciona esto dentro de los motivos. Esto se puede entender a que hay una necesidad principalmente de distraerse, desestresarse, tener una sensación de relajación, generando un bienestar en la persona. Tal vez esto sucede ya que los alumnos están sometidos a una exigencia constante en la preparación académica al rendimiento de la PSU. En lo relevante al estilo de vida se presenta una diferencia porcentual entre los dos grupos, asignándole en el municipal un 60% y en el particular un 100%, entendiéndose esto como un motivo de realización de la AF. Se deduce que la razón de esto se puede deber a que en el colegio particular toman en cuenta otros aspectos, como realizar AF por costumbre, como algo esencial para las personas, por un futuro laboral o por adoptar una vida saludable.

Correspondiente a las influencias que se perciben en la Figura 8, arrojan como resultado que todos los entrevistados de ambos establecimientos consideran la influencia familiar, de amigos, del profesor, y administración del colegio entre sus comentarios, durante el proceso de la entrevista. Además el 80% de los municipales estiman una influencia tecnológica en la realización de AF, por encima del 20% que se presenta en el colegio de Villa Alemana. En cuanto a la influencia familiar, los alumnos del Liceo Eduardo de la Barra plantean aspectos negativos de los padres, como padres sedentarios, y la incidencia negativa que señalan en contraste con los jóvenes del Champagnat que indican sólo aspectos positivos. Esto posiblemente repercute en la percepción que tienen sobre la práctica de AF. Se deduce que será inclinada en manifestar una buena percepción sobre la AF en los alumnos del colegio particular, en comparación al colegio municipal, la cual tenderá en resaltar tendencias negativas de la práctica de AF. Respecto a la influencia de los amigos, si bien ambos en un 100% se refieren a que existe una influencia de parte de ellos, se diferencian en que los alumnos del colegio particular resaltan aspectos positivos de los amigos. En contraste con los entrevistados del liceo Eduardo de la barra que en casi su totalidad le asignan aspectos negativos a la influencia de los amigos (ver tabla 2), en donde se puede deducir que estas influencias intervendrán en la percepción que se forman sobre la AF, por lo cual claramente prevalecerá un pensamiento positivo de los entrevistados del colegio particular por sobre los del liceo municipal.

Referente a la influencia de los profesores, los dos grupos manifiestan que existe una influencia, sin embargo, los entrevistados del colegio municipal la mayoría resaltan que no hay una explicación de los objetivos que entrega el profesor, en cambio los jóvenes del colegio particular no aluden a este tema. Por lo que se puede inferir que las percepciones que se construyen de la práctica de AF regular a partir del profesor, podrán ser negativas en el grupo municipal. Siguiendo con el tema anterior en lo relevante a la influencia de la administración del colegio, sucede algo similar, si bien los dos grupos manifiestan que existe una influencia de parte del proceder del colegio en un 100% , esta influencia se inclina de forma negativa en el liceo municipal, puesto que le otorgan una importancia significativa a la prioridad que se le otorga a la PSU (ver tabla 2), dejando en un segundo plano la práctica de AF, siendo perjudicial para la creación de la idea que tienen los entrevistados de este establecimiento sobre la práctica de AF. En cambio en el colegio particular se formarán una idea más positiva de la AF, señalando en su gran mayoría que existe un gran variedad deportiva (ver tabla 2). En donde se percibió una mayor diferencia entre un colegio y otro, fue en la influencia tecnológica, ya que un 80% correspondiente al municipal se refieren solo a aspectos negativos que pueden conllevar el uso de las tecnologías, prosperando un futuro negativo en la sociedad en cuanto a la práctica de AF. Además solo un 25% del colegio particular señala que existe una influencia pero sólo de los medios de comunicación. Infiriendo que existe una inclinada tendencia a que los entrevistados se formen una percepción negativa a partir de nuevas tecnologías, siendo ampliamente superior en los sujetos correspondientes al liceo municipal Eduardo de la Barra.

Análisis final entre ambos grupos

Comparando de forma general, involucrando todos los aspectos anteriormente descritos y realizando un contraste entre los códigos (ver tabla 2), se puede inferir, que los alumnos del colegio municipal están más propensos a tener un pensamiento más negativo hacia la actividad física, puesto que los códigos que señalan, tanto de las influencias de los familiares, amigos, profesores, administración del colegio e influencias tecnológicas, lo asocian a aspectos negativos de estos. Esto a la vez puede ser un detonante en que señalan más motivos de abandono que de realización de la

práctica de AF regular. En cuanto a los alumnos del colegio particular sucede todo lo contrario, los códigos que indican de las influencias de los familiares, amigos, profesores, administración del colegio e influencias tecnológicas las vinculan hacia aspectos positivos, que podrían ser la causa en que además indiquen más motivos de realización que de abandono hacia la práctica de AF regular.

Mapa conceptual representativo de las percepciones de todos los entrevistados de ambos establecimientos

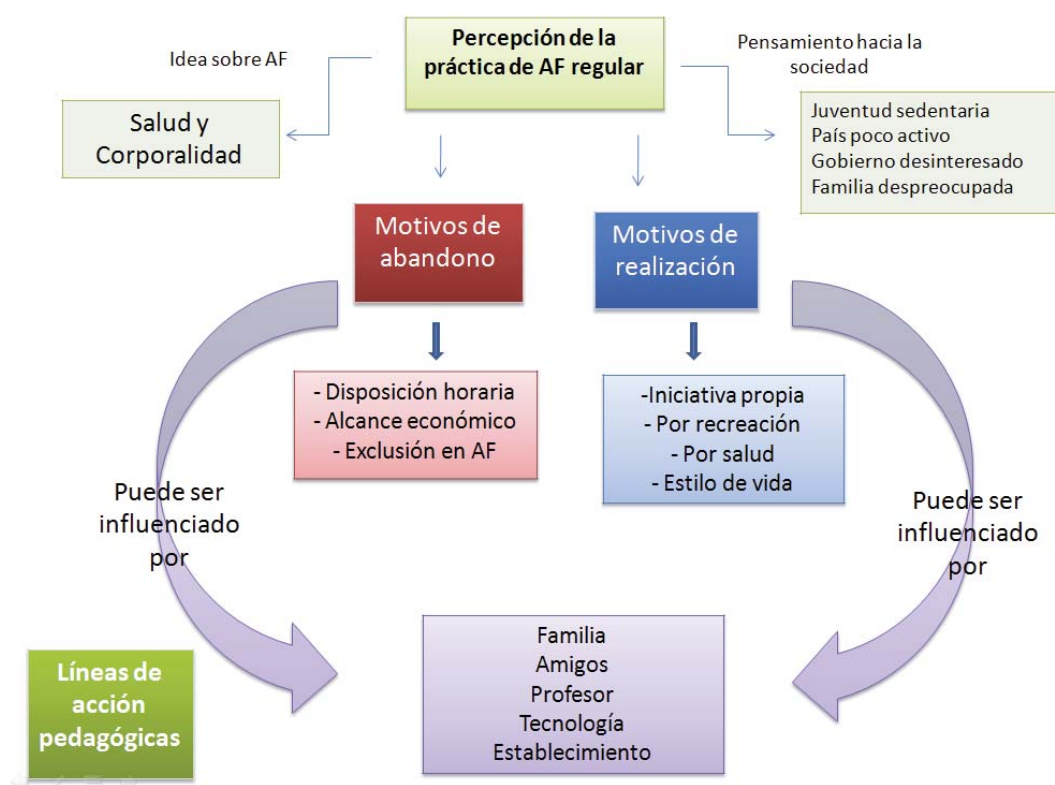


Figura 9. Percepciones sobre la AF entre ambos grupos entrevistados.
Fuente: Elaboración propia.

3.1.2.1 Líneas de acción pedagógicas

De acuerdo al análisis comparativo entre ambos grupos de alumnos, pertenecientes al establecimiento municipal y particular pagado, se han creado líneas de acción pedagógicas las cuales atienden a mejorar o solucionar las problemáticas que fueron surgiendo en ambos grupos de alumnos, y que están relacionadas directamente con las temáticas sobre práctica de actividad física regular.

Líneas de acción	Descripción
1. Conceptos claros y específicos	Se debe entregar y explicar constantemente toda la información que sea relevante a los alumnos, para que puedan formar de manera más amplia sus propias percepciones, acerca de la actividad física.
2. Nación participativa	La función del país, debe ser generar situaciones y programas relacionados con la práctica de AF, tomando en consideración todas las clases sociales para que estas puedan acceder con igualdad de condiciones.
3. Familia en comunidad	Es importante, si buscamos generar cambios sociales, trabajar en conjunto con el entorno familiar que rodea a los alumnos.
4. Organización de jornadas	Dentro del colegio se debe estructurar y organizar la jornada escolar, de manera que se establezcan horas específicas para la realización de AF regular.
5. Coeducación	La escuela debe realizar clases mixtas, integrando ambos sexos, para que estos conozcan la diversidad de actividades que pueden realizar evitando prejuicios de género.
6. Exigencia constante	La escuela y sus docentes deben exigir una constante participación de ambos sexos en las actividades, considerando las intensidades pertinentes en ambos casos.
7. Enfoque recreativo	Las actividades y ejercicios deben tener una orientación recreativa, dando momentos de relajación y desestrés a los alumnos, evitando la presión de las calificaciones.

8. Hábitos saludables a futuro	La escuela debe educar continuamente a los alumnos e inculcar hábitos de vida saludables mediante actividades y charlas relacionadas a la práctica de AF regular.
9. Evaluación docente	El establecimiento debe conocer el trabajo que realiza el profesor de Educación física y evaluarlo según el desempeño de su labor con los alumnos, tomándose medidas en caso de una deficiente labor docente.

Tabla 7. Líneas de acción pedagógicas.
Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO IV:
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 En cuanto al concepto de Actividad Física

En general, los alumnos entrevistados entre ambos establecimientos, relacionan el concepto de actividad física con la corporalidad como ejercitación del cuerpo. Esto coincide con las definiciones que plantean distintos autores (Becerro, 1989; Sánchez, 1996; Rodríguez, 2001). El movimiento o ejercitación corporal, lo asocian con los beneficios que trae la actividad física para la salud, lo que se asemeja a lo que señala American College of Sports Medicine (1999).

Otra idea que se forman algunos sobre este mismo concepto, está vinculada con el realizar deporte, tal como lo plantea López (2009).

4.2 En cuanto a los beneficios

Todos los sujetos entrevistados del Liceo Eduardo de La Barra y la gran mayoría del Colegio Champagnat, refieren a los beneficios fisiológicos como los beneficios que trae la práctica de actividad física regular, idea que coincide con Casimiro (2002). Existe una cantidad similar de sujetos entre ambos establecimientos que aluden también a los beneficios psicológicos, concordando con lo que plantea Barriopedro (2001) y Mendoza (2000). En cuanto a los alumnos del colegio particular, éstos agregan beneficios sociales que se relaciona con algunos autores, los cuales dicen que la actividad física actúa como un excelente medio de integración social e interacción con el resto de las personas (Villalba, 2002; Romero, 2000).

Considerando los tres beneficios presentados anteriormente, como fundamentales que traen consigo la realización de AF, se asimilan con la mirada más amplia que tiene Sánchez (1996), señalando todos esos beneficios dentro de su pensamiento.

4.3 En cuanto al pensamiento hacia la sociedad

Los pertenecientes al liceo municipal, indican que existe una desigualdad de género dentro de su contexto escolar. Esto se relaciona con varios autores que hablan sobre esta diferencia a la hora de realizar actividad física, considerando distintos aspectos (Gálvez, 2004; Blández, Fernández y Cierra, 2007; Frömel y Cols, 2002; Xu y Biddle, 2000; De Hoyo y Sañudo, 2007; Moreno, Alonso y Galindo, 2005; Trueba,

2008). Esto se contrasta con el pensamiento que tienen los pertenecientes al colegio particular pagado, lo que es apoyado por Arribas y cols. (2002) en la conclusión de su estudio.

El tema socioeconómico, sólo fue aludido por el grupo de Valparaíso, quienes parecieran ser que piensan que la gente que dispone de menos recursos, tiene como consecuencias una menor posibilidad de realizar actividad física, en comparación con los que viven de un mejor estatus económico. Idea similar a la que manifiestan los autores Santamarina y Santoro (2010). Se infiere que el grupo particular pagado, no hacen referencia a este tema, ya que disfrutaban de un nivel socioeconómico más alto. Esto tiene relación con los autores que plantean en sus estudios, que mientras más disponibilidad de dinero, se va a realizar una mayor cantidad de actividad física (Nebot, Comín, Villalbí y Murillo, 1991; Sánchez-Barrea, Pérez y Godoy, 1995; Mur de Frenne et al. 1997).

4.4 En cuanto a motivos de abandono y realización de AF

Gran parte de los alumnos del Eduardo de La Barra, señalan que el principal motivo de abandono de la práctica de AF es debido a la falta de tiempo. Esto se asemeja a los resultados que obtuvieron distintos investigadores en cuanto a las causas de abandono (De Hoyo y Sañudo, 2007; Macarro, Romero y Torres, 2010). El motivo que expresan los jóvenes del Champagnat está relacionado directamente con la exclusión personal por lesión o problemas de salud, lo que no coincide con los autores mencionados.

Ambos grupos aluden a los motivos de realización de AF regular que es por iniciativa propia, principalmente por gusto, siendo el código que más se repitió en las entrevistas (ver tabla 2). Esto es muy similar a lo que plantea en su estudio Martínez et al. (2012).

4.5 En cuanto a las influencias

Los gustos y buenos hábitos de los padres son directamente proporcionales al nivel de estímulo que reciben los jóvenes para realizar actividad física (Gallo et al. 2002). Esto se presenta en los alumnos del colegio particular pagado, quienes mencionan aspectos positivos de sus padres en cuanto a la práctica de AF. En otro estudio de

Moreno y Delval (2004), indican que hay padres que influyen consciente o inconscientemente en que sus hijos dejen de realizar actividad física. Los pertenecientes al liceo municipal coinciden en esto, refiriendo aspectos negativos de los padres.

Kohl y Hobbs (1998), hablan acerca de otras influencias por las cuales los niños y jóvenes realizan actividad física, una de ellas es por la presión que ejercen los amigos que llega a ser incluso más importante que la de los padres. Los entrevistados del colegio de Villa Alemana, resaltan aspectos positivos de los amigos, señalando que son deportistas en su mayoría, lo que significa una buena influencia. Esto se apoya con el estudio realizado por Bianchi y Brinnitzer (2000). En cambio, los sujetos del liceo, en su mayoría indican una imagen negativa de sus amigos, inmersos en las drogas, desinteresados de la AF o bien inventan excusas para no practicar. A partir de esto, los alumnos se pueden formar una mala percepción acerca de la AF. Esto se respalda con las aseveraciones de Alexander et al. (1998), señalan que los adolescentes vivirán muchas de sus experiencias y desarrollarán gustos junto a sus amigos, siendo una etapa donde estos jóvenes son muy influenciados.

Hay diferencias en cuanto a la influencia del profesor, comparando ambos grupos. Los de Villa Alemana, la mayoría tiene pensamientos positivos de los docentes, manifestando que éstos son motivantes, habiendo una interrelación positiva también. Se relaciona con lo que plantean Moreno, Zomeño, Marín, Ruiz y Cervelló (2011). En su contraste, los de Valparaíso aluden a que los docentes no explican los objetivos de las clases de educación física o bien son poco motivantes.

4.6 Uniendo las percepciones

Los resultados del análisis de la investigación nos dan indicadores que, tras tener más influencias negativas en los alumnos del colegio municipal, estos tendrían una mirada y actitud negativa hacia la actividad física. En comparación los entrevistados del colegio particular nos dicen que tienen influencias más positivas, por lo que tendrían una visión y actitud buena hacia la actividad física. Esta investigación se asemeja al estudio realizado por Torre (1997) que manifiesta los mismos resultados. Sin embargo esta investigación se opone a la descrita por Mendoza y cols. (2000),

que señalan que los alumnos de colegios públicos tienen una mejor opinión y actitud sobre la educación y actividad física que los alumnos de colegios privados.

CAPÍTULO V:
CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos durante todo el proceso de investigación, han nacido varias conclusiones.

5.1 En cuanto a las percepciones de los entrevistados

Las percepciones acerca de la práctica de actividad física regular, de los alumnos pertenecientes al Liceo Eduardo de La Barra y del Colegio Champagnat, son en general bastante positivas. Aluden al concepto de actividad física como realizar algo para el beneficio de la salud y también lo asocian al movimiento del cuerpo como ejercitación de este. Consideran beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales dentro de las consecuencias de la práctica de actividad física.

En cuanto a los motivos de abandono, existen algunas diferencias entre ambos grupos, ya que los municipales le dan mayor importancia a la disposición horaria y el recurso económico, en cambio los del particular pagado señalan que puede ser debido a una exclusión personal, como por ejemplo una lesión. Los motivos de realización para ambos grupos, son principalmente por gusto, seleccionando deportes o actividades de acuerdo a lo que les atrae.

Los factores que pueden influir en la percepción de los jóvenes, son la familia, amigos, profesores, tecnología y administración del colegio. Estas influencias pueden ser positivas o negativas, en la percepción que tengan los jóvenes sobre la práctica de actividad física regular. De acuerdo a los resultados de los entrevistados, se concluye que los pertenecientes al Champagnat, vivencian influencias mayoritariamente positivas. En su contraste, los pertenecientes al Eduardo de La Barra vivencian influencias mayoritariamente negativas. Esto sin embargo, parece ser que no afecta en la percepción de los alumnos entrevistados, ya que ambos grupos le dan bastante importancia a la realización de actividad física regular.

5.2 En cuanto a las acciones que se deben realizar

Los docentes deben entregar y explicar constantemente conceptos sobre la actividad física. Señalar la importancia que tiene y los objetivos que cumple cada actividad.

El gobierno tiene que preocuparse de generar situaciones y programas relacionados con la práctica de AF regular, considerando todas las clases sociales.

Los profesores de educación física, deben trabajar en conjunto con el entorno familiar que rodea a los alumnos, fomentando hábitos de vida saludable.

Los establecimientos deben dar más espacios para la práctica de AF dentro del horario escolar, dándole importancia a esto.

Realizar actividad física integrando a las damas y varones en una misma clase, habiendo las mismas actividades e igualdad de exigencia. Esto permite una percepción más amplia de los alumnos.

BIBLIOGRAFÍA

AAP. AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. (2006). *Council on Sports Medicine and Fitness and Council on School Health: Active healthy living: prevention of childhood obesity through increased physical activity*; 117:1834-1842.

AARON, D. J., KRISKA, A.M., DEARWATER, S. R., ANDERSON, R.L., OLSEN, T.L., CAULEY, J. A. Y LAPORTE, R.E. (1993). *The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 847-853.

ALEXANDER, T.; ROODIN, P., Y GORMAN, B. (1998). *Psicología evolutiva*. Madrid: Pirámide.

ANNICCHIARCO, R. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51*.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

ANDERSSON, N, WOLD, B. (1992). *Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents*. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 63.

ARÉCHAGA, A. (2010). *El cuerpo y las desigualdades sociales: el espiral de la reproducción social*. *Revista Latinoamericana. UNLP-CONICET*. Argentina.

ARRIBAS, S. Y COLS. (2002). *Motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes de Gipuzkoa de 15-18 años*. Gipuzkoa, España.

AZNAR, S. Y WEBSTER, T (2009) *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

BAÑUELOS, F (1996). *La actividad física orientada hacia*. Madrid: Biblioteca Nueva

BARBERO, J. (1996). *Eltratamiento pedagógico de lo corporal. Hacia la construcción de un discurso autónomo en la educación Física*. Guadalajara, México.

BARRIOPEDRO, M.I.; ERAÑA, I.; MALLOL, LL. (2001). *Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad*. Revista de psicología del deporte. 10, 2, 239-246.

BIANCHI, S Y BRINNITZER, E. (2000). *Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de actividad física extraescolar y agentes socializadores*. Revista Digital - Buenos Aires N° 26.

BLÁNDEZ, J., FERNÁNDEZ, E. Y SIERRA, M. (2007). *Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado*. Revista del Curriculum y formación del profesorado. Universidad de Complutense de Madrid, España.

BOOTH, M., BAUMAN, A., OWEN, N. Y GORE, C., (1997). *Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians*. PrevMed.; 26(1):131-7.

BRACHO (2002). *Desigualdad social y educación en México. Una perspectiva sociológica*. Centro de Investigación y Docencia Económicas, CIDE. Educar 29, 31-54. México.

BRASLAVSKY, C. (1985). *La Discriminación Educativa en la Argentina*. Buenos Aires. FLACSO.

CASIMIRO, A.J. (2002). *Hábitos deportivos y estilo de vida de los escolares almerienses*. Servicio de publicaciones Universidad de Almería.

CASIMIRO, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Dir. Manuel Delgado, Juan Torres y Eva M^a Artés. Granada: Universidad de Granada.

CERVELLÓ, E., VILLAR, F., JIMÉNEZ, R., RAMOS, L. Y BLÁZQUEZ, F. (2003). *Clima motivacional en el aula, criterios de éxito de los discentes y percepción de igualdad de trato en función del género en las clases de educación física*. Enseñanza, 21, 379-395.

CORBELLA, M. (1993). *Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física*. Apunts: Educación Física y Deportes, 31, 55-61.

CHILLÓN, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3º de ESO*. (Tesis Doctoral Inédita) Universidad de Granada.

CORNEJO, M Y MATUS, C. (2013). *Educación física en Chile*. Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias VOL 5, N° 1.

COSTA, M. Y LÓPEZ, E. (1986). *Salud comunitaria*. Barcelona: Martínez Roca.

CREASEY, G. Y MYERS, B. (1986). *Videogames and children: effects on leisure activities, schoolwork and peer involvement*. Merrill-Palmer Quarterly 32 (3), 251-262.

DAVINI, GELLON DE SALLUZI, ROSSI. (1978). *Psicología General*. Editorial Kapelusz. Argentina.

DE LA BARRA J. (2013). *Actividad física, Salud y Calidad de Vida. El Discurso de las personas con hábitos sedentarios*. Santiago, Chile.

DEVÍS, J. (1998). *La salud en la Educación Física escolar: materiales curriculares para el alumnado de enseñanza primaria*. En: Villamón, M. (Director). *La Educación Física en el curriculum de primaria*. Consellería de cultura, Educació i Ciència, Valencia.

DEVÍS, J. Y cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Primera Edición. INDE: Barcelona, España.

DEVIS, J. (2007). *Actividad física deporte y salud*. INDE Publicaciones. Biblioteca Temática del Deporte. Barcelona, España. 7-18.

DÍAZ, C., FARDELLA, G., TRUJILLO, H. (2010). *Niveles de satisfacción con las clases de Educación Física de alumnos y alumnas de octavo año básico de distinta dependencia administrativa*. Revista Digital. N° 145. Buenos Aires, Argentina.

DI CESARE, P (2008). *La Educación Física Escolar como vía de educación para la salud*. www.sportsalut.com.ar

DE HOYO, M. Y SAÑUDO, B. (2007) *Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (26) pp. 87-98

DE LA BARRA J. (2013). *Actividad física, Salud y Calidad de Vida. El Discurso de las personas con hábitos sedentarios*. Santiago, Chile.

CERVELLÓ, E., DEL VILLAR, F., JIMÉNEZ, R., RAMOS, L., Y BLÁZQUEZ F. (2003). *Clima motivacional en el aula, criterios de éxito de los discentes y percepción de igualdad de trato en función del género en las clases de educación física*.

FLORIANI, V. Y KENNEDY, C. (2008). *Promotion of physical activity in children*. Curr.Opin. Pediatr.; 20:90-95.

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 físico-deportiva*. Universidad de Murcia, España.

GALLARDO Y. Y MORENO, A. (1999). *Recolección de la información*. Instituto Colombiano para el fomento de la Educación Superior, ICFES. Tercera edición. Santa Fe de Bogotá. Colombia.

GALLO, L., CASTRO, J., MONSALVE, O y OCHOA, V. (2002). *Mujer y deporte en Medellín y su área metropolitana*. Revista Digital - Buenos Aires - N° 52.

GARCÍA, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

GARCÍA, M., MARTÍNEZ, C., MARTÍN, N. Y SÁNCHEZ, L. (2009). *La entrevista*. Máster en Tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación.

GAVIDIA, V. (1998). *Salud, Educación y calidad de vida. De cómo las concepciones del profesorado inciden en la salud*. Santafé de Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.

GILL, D., DOWD, A., BEAUDOIN, M., y MARTIN, J. (1996). *Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants*. *Journal of Sport Behavior*, 19, 307-318.

GONZÁLEZ, J. (2004). *Actividad física orientada hacia la promoción de la salud*. Escuela Abierta, Revista de Investigación Educativa.

GRIFFIN, P.S. (1989). *Gender as a socializing agent in Physical Education*. En T.J. Templin and P.G. Schempp (Eds.), *Learning to teach: Socialization into Physical Education* (pp. 219-233). Indianapolis, IN: Benchmark Press.

GUTIÉRRES, M. (2000). *Actividad física, estilos de vida y calidad de vida*. *Revista de Educación física*, 77, 5-14.

HAGGER, M., CALE, L., & ALMOND, L. (1997). *Children's physical activity levels and attitudes towards physical activity*. *European Physical Education Review*, (2), 144-164.

HERNÁNDEZ, J. L. Y VELÁZQUEZ, R. (2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: Cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.

JIMENEZ, A. (2006). *Determinantes de la Práctica de Actividad Física: Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. Editorial Dykinson. 1ª ed. España.

KILPATRICK, M., HEBERT, E., Y BARTHOLOMEW, J. (2005). *College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise*. *Journal of American College Health*, 54, 84-94.

KOIVULA, N. (1999). *Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing*. *Journal of Sport Behavior*, 22, 360-380.

KOHL, H.W., Y HOBBS, K.E. (1998). *Development of physical activity behaviors among children and adolescents*. *Pediatrics*, 101.

LALONDE, M. (1974). *A new Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa. Pg 77.

LEÓN, A Y MARTINEZ, J (2001). *La Estratificación Social Chilena Hacia fines del Siglo XX*, Serie Políticas Sociales, CEPAL, Santiago de Chile.

LLACH, J; SCHUMACHER F. (2006). *El desafío de la equidad educativa. Diagnóstico y propuestas*. Granica. Buenos Aires.

LÓPEZ, P. (2009). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicadores de la actividad física en la salud y calidad de vida*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. España.

MACARRO MORENO, J., ROMERO CEREZO, C. Y TORRES GUERRERO, J. (2009). *Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada*. Granada.

MARCOS BECERRO, J. F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.

MARCUS, B. E. (1995). *Exercise behavior and strategies for intervention*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 319-323.

MARTÍNEZ, L. (2008). *La educación física ante las nuevas necesidades sociales: Una visión sobre el sistema de género*. EU de Educación, Palencia. Universidad de Valladolid, España.

MARTÍNEZ-LÓPEZ, E.J.; CACHÓN, J.; MORAL, J.E. (2009). *Influences of the school and family context in the adolescent's physical activity. Special attention to the obese pupil*. *Journal of Sport and Health Research*. 1 (1): 26-45.

MARTÍNEZ, A., CHILLÓN, P., MATILLAS, M., PÉREZ, I., CASTILLO, R., ZAPATERA, B., RODRÍGUEZ, G., CASAJÚS, J., ÁLVAREZ, L., ROMERO, C., TERCEDOR, P. Y DELGADO, M. (2012). *Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA*. *Revista del Currículum y formación del profesorado*. Vol. 16, nº1. España.

MAYOL A. y cols. (2006). *7 Fenómenos sobre educación y desigualdad en Chile*. Universidad de Chile, Santiago.

MENDOZA, R. (2000). *Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el*

fomento de la actividad físico-deportiva. Actas del segundo congreso internacional de Educación Física. Educación Física y salud. Jerez, septiembre, 765-790.

MENDOZA, M; SOTO, E. (2001). *Promoción de la salud, siete tesis del debate*. Cuadernos Médico Sociales, (79), 59-69.

MENDOZA, N. (2000). *Planteamiento práctico, desde las clases de educación física, ante la problemática del alcohol*. Sportquest revista digital. Año 5, 21.

MENDOZA, M Y SOTO, E. (2001). *Promoción de la salud, siete tesis del debate*. Cuadernos Médico Sociales, (79), 59-69.

MINEDUC (2014). *Programa de Estudio Educación Física y Salud – 1° Medio*. Propuesta aprobada por el Consejo Nacional de Educación. Chile.

MINSAL. Ministerio de Salud (1999). *Plan Nacional de Promoción de la Salud*. Santiago, Chile.

MORENO, J. A. Y CERVELLÓ, E. (2003). *Pensamiento del alumno hacia la educación física: Su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador*. Revista Enseñanza: Anuario interuniversitario de Didáctica, n. 21, 345-362.

MORENO, J. A.; RODRÍGUEZ, P. Y GUTIÉRREZ, M. (1996a). *Actitudes hacia la Educación Física: elaboración de un instrumento de medida*. En Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio (pp. 507-516). Guadalajara: Universidad de Alcalá.

MORENO, C., MUÑOZ, V. Y PÉREZ, P. (2004). *Hábitos de vida y empleo del tiempo libre en adolescentes y jóvenes sevillanos*. En Delegación de Educación y Universidades del Educación y ciudadanía. Sevilla: Servicio de Publicaciones del Ayuntamiento de Sevilla, 53-66.

MORENO, C. Y DELVAL, J. (2004). *El alumno al que enseñamos: las culturas infantil y juvenil*. En J. Gimeno Sacristán y Jaume Carbonell (Coords.): El sistema educativo. Una mirada crítica. Madrid: Praxis-Cuadernos de Pedagogía, 55-73.

MORENO, J. A., ALONSO, N. Y MARTÍNEZ GALINDO, C. (2005). *Por una mayor coeducación e igualdad de sexo en la enseñanza de las actividades acuáticas*. En J. A. Moreno (Ed.), II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas. Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.

MORENO, J., CERVELLÓ, E. & GONZÁLEZ, D. (2007). *Analizando la motivación en el deporte*. Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología, 25 (1), 35-51. de Andalucía Occidental y ISSN 0213-3334 Universidad de Sevilla.

MORENO, J. A., SICILIA, A., MARTÍNEZ, C. Y ALONSO, N. (2008). *Coeducación y climas de aprendizaje en educación física*. Aportaciones desde la teoría de Metas de Logro. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 11(4), 42-64

MORENO, J., CEREZO, C. Y GUERRERO, J. (2009). *Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada*. Granada, España.

MORENO, J.; ZOMEÑO, T.; MARÍN, L.; RUIZ, L.; CERVELLÓ, E. (2011). *Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente*. Murcia, España.

MORGA, L. (2012). *Teoría y técnica de la entrevista*. Por Red Tercer Milenio. Viveros de Asís 96, Col. Viveros de la Loma, Tlalnepantla, C.P. 54080, Estado de México.

MUÑOZ, A.; GUERREIRO, B. (2001). *Sexo y género en la educación*. Congreso "Construir la escuela desde la diversidad y para la igualdad".

MUR DE FRENNE, L, FLETA, J, GARAGORRI, MORENO, J. Y BUENO, J (1997) *Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico*. Zaragoza, España.

NOREÑA, A. (2012). *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa*. Aquichan, Vol 12. España.

PEREA, R. (1992). *Educación para la salud. En: Las materias transversales como criterio de calidad educativa*. III Jornadas sobre la LOGSE. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.

PÉREZ, V. Y DEVÍS, J. (2004). *Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud*. Universidad Autónoma de Barcelona, España. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 13, núm. 2,

PUIG, N. (2000). *Proceso de individualización, género y deporte*. Apunts: Educación física y deportes.

RIDDOCH CJ, ANDERSEN LB, WEDDERKOPP N, HARRO M, KLARSSON-HEGGBO L, SARDINHA LB, COOPER AR, EKELUNDU (2004). *Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-Old European children*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*: 36, 86-92.

RODRÍGUEZ, F. (1995). *Prescripción del ejercicio para la salud II. Pérdida de peso y condición músculo esquelética*. Apunts: Educación Física y Deportes, 40, 83-92.

RODRÍGUEZ, G., BONED, C., GARRIDO, M. (2009). *Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid*. *RevPanamSaludPublica*, Washington, v. 26, n. 3, sept.

RODRÍGUEZ, G., GIL, J. Y GARCÍA, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ed. Aljibe, Málaga. España.

RODRÍGUEZ, M. (1995). *Prescripción del ejercicio para la salud II. Pérdida de peso y condición músculo esquelética*. Apunts: Educación Física y Deportes, 40, 83-92.

ROMERO, S. (2000). *Reflexiones conceptuales de iniciación deportiva escolar y estudio de dos enfoques metodológicos*. En *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Dos hermanas. Sevilla.

RUIZ, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Quinta edición. Volumen 15. Universidad de Deusto. Bilbao.

SALLIS, J (1993). *Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents*. Critical Reviews in Food Science and Nutrition: 33, 403-408.

SALLIS, J. F. Y OWEN, N. (1998). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. London: SagePublications.

SÁNCHEZ, M., PÉREZ, M., GODOY, J. (1995). *Patrones de Actividad Física en una muestra española*. Revista de Psicología del Deporte. España.

SÁNCHEZ, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

SAMANIEGO, V., Y DEVÍIS, J. (2004). *Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud*. Revista de Psicología del Deporte, 13(2): 157-173.

SANTAMARINA C. Y SANTORO P. (2010). *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Documentos Técnicos de SaludPública. Madrid, España.

STRAUSS, A. Y CORBIN, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Bogotá, Colombia. 2da edición. CONTUS-Editorial. Universidad de Antioquia.

SUÁREZ, N. (2007). *El problema de la tesis o la tesis como problema*. Tercera edición. Mérida-Vzla. Consejo de publicaciones.

SUREDA, I. (1998). *Autoconcepto y adolescencia. Teoría, medida y multidimensionalidad*. Palma: Universitat de les Illes Balears.

TAYLOR, S. Y BOGDAN, R. (1998). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. Buenos Aires.

TORRE, E. (1997). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias*. Tesis doctoral. Dir. Ramón Mendoza. Granada: Universidad de Granada.

TRUEBA, S. (2008). *Concepciones de género en las clases de educación física*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 12 - N° 116.

TUÑÓN, I., HALPERIN, V. (2012). *Desigualdad social en la calidad de la oferta educativa y percepción de la calidad educativa*. Primer Congreso de Sociología de la Provincia de Buenos Aires. Argentina.

UTTER J., DENNY S., ROBINSON E., AMERATUNGA S., WATSON P. (2006). *Perceived Access to Community Facilities, Social Motivation, and Physical Activity among New Zealand Youth*. *Journal of Adolescent Health*, 39, 770–773.

VELANDRINO, A.; RODRÍGUEZ, P. L. y GÁLVEZ, A. (2003). *An inventory of habitual physical activity for adolescents in group contexts*. 6th Conference of European Sociological Association. Murcia: Universidad de Murcia.

VILLALBA, F. (2002). *Deporte y economía: una cuantificación de la demanda deportiva en Andalucía*. Málaga: Analistas Económicos de Andalucía.

VIO, F. Y ALBALA, C. (1998). *La transición nutricional en Chile*. *RevChilNutr*; 25: 11-20.

VINGILIS, E., WADE, T. Y SEELEY, J. (2002). *Predictors of adolescent self-rated health. Analysis of the national population health survey*. *Canadian of Journal Public Health*, 93.

VIZUETE, M. (1990). *La actividad corporal en la obra de Alfonso X “El Sabio”*. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 4, 32.

WARD, F., HARDMAN, K. Y ALMOND, L. (1968). *Investigation into the problem of participation and attitudes to physical activity of 11-18 year old boys*. *Research in Physical Education*, 1, 18-26.

WEINBERG, R. Y GOULD, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.

XU, X., Y BIDDLE, S. (2000). *Difference in motivation for adherence, gender and age*. Paper presented in Pre-Olympic Congress Sport Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, Brisbane, Australia.

CAPÍTULO VII

ANEXOS

7.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO ALUMNOS

ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD

Información previa

Introducción: Lo/la estamos invitando a participar en la investigación “Percepciones asociadas a la práctica de actividad regular: un estudio comparativo entre colegios municipales y particulares pagados en la región de Valparaíso ”

OBJETIVOS DEL ESTUDIO:

Objetivo General:

- Analizar las percepciones que tienen los escolares de Establecimientos Particulares pagados y Municipales de la Región de Valparaíso acerca de la práctica de Actividad Física regular.

Objetivos Específicos:

- Comparar los resultados obtenidos entre colegios municipales y particulares pagados en relación a las percepciones asociadas a la práctica regular de actividad física.
- Identificar los factores que más y menos influyen en las percepciones de los sujetos estudiados sobre la práctica regular de actividad física
- Interpretar las percepciones analizadas a la luz de los postulados teóricos existentes al respecto.
- Elaborar líneas de acción pedagógicas coherentes con las percepciones construidas por las diferentes comunidades analizadas.

Selección de los participantes: Lo hemos invitado a participar ya que nos parece que usted puede ser un gran informante para esta investigación, así mismo hemos estado llevando a cabo esta investigación con alumnos provenientes del Liceo Eduardo de la Barra y el Colegio Champagnat pertenecientes a 3° y 4 ° de enseñanza media.

Descripción de la participación: Requerimos de su consentimiento para participar en una entrevista en profundidad que realizaremos a partir de nuestro estudio, y en donde le solicitaremos que -desde su visión personal- aborde las temáticas tratadas en relación a los objetivos de nuestro trabajo.

Esta participación solicitada tendrá una duración máxima de 60 minutos. Al inicio de la entrevista le explicaremos la metodología de trabajo.

La entrevista en profundidad será grabada en audio, siempre y cuando usted acceda a dicha situación.

Los datos recolectados serán de uso exclusivo para fines asociados a la presente investigación.

El informe que resulte de la entrevista en profundidad será tratado con **absoluta reserva y confidencialidad**, y sólo para propósitos de investigación que valoren y promuevan el desarrollo profesional de profesores de educación física.

No existe ningún tipo de riesgo asociado a la intervención del investigador.

Derechos: Toda persona invitada a participar en este estudio tiene el derecho a rechazar dicha invitación o a retirarse en cualquier momento sin ningún tipo de consecuencia para ella.

En todo momento los participantes tienen el derecho de realizar cuántas preguntas consideren necesarias y a obtener respuestas a las mismas por parte del investigador responsable.

Costos: Los costos asociados a la investigación serán cubiertos por el equipo investigador.

Confidencialidad: La información será anónima lo que asegurará la confidencialidad de la información entregada por cada uno de los participantes.

Escuela de Educación Física

Facultad de Filosofía y Educación

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

italo.balloqui.h@mail.pucv.cl

diego.diaz.i@mail.pucv.cl

cristian.manriquez.b@mail.pucv.cl

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso
Facultad de Filosofía y Educación
Escuela de Educación Física



Estimado Profesor (a)

Presente

Junto con saludarle, nos dirigimos a usted con el propósito de solicitar de su experticia para validar un instrumento de recogida de datos para nuestra tesis.

Somos estudiantes del último año de la carrera de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. En este momento nos encontramos realizando el seminario de título denominado: “Percepciones asociadas a la práctica de actividad física regular: un estudio comparativo entre colegios municipales y particulares pagados en la Región de Valparaíso”, con Alberto Moreno Doña, como profesor guía.

Este estudio tiene como **objetivo general**:

Analizar las percepciones que tienen los escolares de Establecimientos Particulares pagados y Municipales de la Región de Valparaíso acerca de la práctica de Actividad Física regular.

Desde esta visión, se plantean cuatro **objetivos específicos**, los que se describen a continuación:

Comparar los resultados obtenidos entre colegios municipales y particulares pagados en relación a las percepciones asociadas a la práctica regular de actividad física.

Identificar los factores que más y menos influyen en las percepciones de los sujetos estudiados sobre la práctica regular de actividad física

Interpretar las percepciones analizadas a la luz de los postulados teóricos existentes al respecto

Elaborar líneas de acción pedagógicas coherentes con las percepciones construidas por las diferentes comunidades analizadas.

Desde estos objetivos, su participación es fundamental en la validación del instrumento de recogida de datos que utilizaremos. Por tanto, desde ya agradecemos la atención entregada y esperamos su valiosa colaboración.

Sin otro particular, se despiden

Italo Balloqui Henríquez
Estudiante de Educación Física
PUCV

Diego Díaz Inostroza
Estudiante de Educación Física
PUCV

Cristian Manríquez Briceño
Estudiante de Educación Física
PUCV



Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

Facultad de Filosofía y Educación

Escuela de Educación Física

**PROTOCOLO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN
TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
Y AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Valparaíso, Mayo de 2014

El instrumento seleccionado para recoger información en torno al estudio “Percepciones asociadas a la práctica de actividad física regular: un estudio comparativo entre colegios municipales y particulares pagados en la Región de Valparaíso”, corresponde a una Entrevista Individual Semi-estructurada, que se realizarán en el mes de Mayo del presente año.

El grupo de personas seleccionadas para aplicar tal instrumento corresponde a un grupo de alumnos de Tercero y Cuarto Medio de los establecimientos Eduardo de la Barra y Champagnat, de Valparaíso y Villa Alemana respectivamente.

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso
Facultad de Filosofía y Educación
Escuela de Educación Física



7.2 ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA
ALUMNOS

Fecha : _____
 Hora : _____
 Lugar : _____
 Nombre Entrevistado/a: _____

Tema 1: Interés personal sobre la Actividad Física

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

b. ¿Practicas alguna actividad física? ¿Por qué?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

*Justificación: Es de nuestro interés saber porque no realizan ninguna actividad física. Ya que se entrevistarán alumnos eximidos de Educación física.

Tema 2: Motivación

a. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

b. ¿La clase de educación física te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

c. Existe/n algún/os factor/es que te imposibilite/n realizar actividad física regularmente? ¿Cuál/es es/son? ¿Por qué no?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

Tema 3: Actividad Física y Salud

a. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

b. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

Tema 4: Actividad Física en el contexto escolar

a. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

b. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas? ¿A qué crees que se deba?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

Tema 5: Influencia externa para la práctica de AF

a. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?
¿Cuál es la razón?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

b. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

c. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

d. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos. ¿Crees que existe otra en tu caso?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Observaciones y Sugerencias:		

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso
Facultad de Filosofía y Educación
Escuela de Educación Física



7.3 ENTREVISTAS TRANSCRITAS

Entrevistado: Felipe Blest (B).

Sujeto: B

Nivel: 4° Medio.

Establecimiento: Colegio Champagnat.

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

B: Realizar alguna actividad más que nada al aire libre, relacionarse con el medio ambiente, salir de lo rutinario. Liberarse como lo que hoy en día es la tecnología, salir del esquema.

b. ¿Podría ser para ti actividad física, cortar el pasto?

B: Sí, igual si, me va a implicar realizar una acción. No sé, si no tengo igual un hábito igual me va a cansar, me va a implicar algo que igual tengo que moverme.

¿Practicas alguna actividad física?

B: Sí, básquetbol.

¿Por qué?

La verdad que es una motivación propia.

¿Y desde cuándo?

B: Desde quinto básico, estamos hablando de 11 años más o menos. En séptimo me federé por la José Miguel Carrera, y ha sido algo que me ha ayudado a saber llevar la vida adelante, a calmarse, a sacarse los pesos que tiene uno encima en algún momento.

¿Te des estresas, te liberas?

B: Exacto.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

B: Personalmente yo creo que es para estar bien conmigo mismo, ya que el deporte es esencial en la vida de una persona. Científicamente según estudios está comprobado, entonces a mí personalmente me gusta mucho el deporte, si puedo realizar lo que sea o aportar a algo deportivo bacán para mí. Yo quiero también ser profe, entrar a la cato a estudiar educación física, y una de mis metas es volver al colegio y poder enseñar todo lo que a mí me enseñaron, a las otras generaciones.

d. La clase de educación física ¿te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

B: Personalmente sí. Claro que a los que hacemos deporte ya más fuerte, nos exigen lo de educación física pero participamos por el deporte que ya estamos integrados. Por ejemplo yo no hago educación física porque hacía básquetbol, pasa lo mismo con gimnasia rítmica, fútbol y voleibol. Pero lo hago porque me gusta.

¿Tú crees que la clase de educación física se queda un poquito más atrás del nivel del que tú quieres alcanzar?

B: Sí, pero más que nada porque la educación física es general. Te pasan todos los deportes y también hay gente que no es tan deportista y no se motivan tanto con la clase al trabajar, a diferencia de trabajar en un grupo más cerrado que todos están haciendo lo mismo que uno hace.

¿Pero de igual forma participan?

B: Sí, además que la relación con el profe es buena también.

e. Existe/n algún/factor/es que te imposibiliten a realizar actividad física regularmente?

B: Actualmente, de hecho para mí, yo estoy lesionado, tengo una tendinitis a las dos rótulas, entonces eso también me ha imposibilitado.

¿Y psicológicamente, estrés, cansancio?

B: El bajón que me dio. El estrés se me notó mucho con el ritmo de colegio, como te decía antes el deporte para mí era mi escapatoria, era mi desestrés.

f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

B: Sí, es esencial para la vida la AF, sencillamente eso, yo no veo a alguien sin hacer AF, al menos que tuviera una imposibilidad, que esté en un sillón.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

B: Desestrés, mejor metabolismo, mejor respiración. Conozco un caso de un profe que el mismo me lo contó, que era asmático que le dolían los huesos, después entró a la universidad, se propuso una meta y dijo ya, voy a entrar a hacer artes marciales. Me dijo que empezó a hacer AF y salió de todos los problemas que tenía, el trabajo de respiración y el asma se le fue.

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

B: Yo considero que una hora y media igual es poco para un alumno regular que no está en alguna selección del colegio.

¿Te gustaría que hubiera más actividades extra programáticas?

B: Sí, actividades extra programáticas hay, son cosas de cada uno eso si. Las oportunidades están, el colegio te las da, te apoya 100%, si uno es deportista igual te dan facilidades. El colegio en si ha aportado bastante.

i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas? ¿A qué crees que se deba?

B: Yo considero que es parejo, por lo menos en el básquetbol, nos dan los mismos tiempos, la cantidad de partidos, nos llevan tanto a hombres como mujeres, los tiempos eran equitativos. Cada género por su lado obviamente, la intensidad del entrenamiento no varía mucho, igual podríamos estar perfectamente de repente dos

hombres con el grupo de mujeres, o dos mujeres con el grupo de hombre y ese trabajo se puede complementar con las dos selecciones.

j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular? ¿Cuál es la razón?

B: Sí, mi papá de hecho cuando pequeño siempre me metió a tenis para comenzar. Después pasaron los años me cambié a fútbol y al final un día me acuerdo haberle dicho papá me gustaría entrenar básquetbol y me dijo, sabi Felipe, hace lo que tú quieras hacer pa' que estis bien pero una AF siempre. Mi mamá, se viene adaptando por los gustos deportivos de mi papá y yo. Nosotros la hemos ido incentivando de a poco.

¿Pero han hecho a algún comentario negativo, de que no hagas deporte?

B: Era más chico, tenía 15 años y entrenaba 6 veces a la semana. Que las notas son fundamentales y que vas a salir muy tarde, pero igual me apoyan. Para no suspender el deporte se me han abierto otros caminos para estar constantemente haciendo AF.

k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

B: Depende del amigo (se ríe). Por ejemplo si conozco un amigo que es bueno para el fútbol, pal' pin pon, pal' tenis para donde tú lo pongas y te dice que la AF es incondicional. Y yo creo que me encuentro en ese género que el deporte va a hacer esencial, que siempre intento hacer algo. A diferencia que le pregunté a otro que está sentado en la casa metido en el computador todo el día y te dice que lata. Son miradas distintas, yo tengo amigos por los dos lados, pero no tomo en consideración esas opiniones, porque estoy mentalizado con un ritmo deportivo.

l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

B: Sí, influye. Él ha sido mi modelo. Todo lo que sé de elongación, de moverse el trabajó desde pequeño, ya que acá yo llevo hartó tiempo. Si ellos nos han enseñado eso o nos dicen que tal vez no lo toman en consideración, y todos los profesores de educación física que he tenido han sido esenciales para mí, tanto el profesor de educación física, el entrenador de básquetbol, todos ellos me han incentivado, me han dicho: la AF es buena, te vas a sentir mejor. Y con las lesiones que yo he tenido

lo he notado, que cuando deje de hacer deporte uno se va pa' abajo, pero al volver te sientes más libre, te sientes mejor.

m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos. ¿Crees que existe otra en tu caso? Algo que hayas visto, ahora con el tema de la tecnología, con la televisión algún deportista eso ¿te llega a motivar o te influye en tu personalidad como deportista?

B: Sí igual sí. Por ejemplo con un amigo nos ponemos a ver de repente videos de perseverancia o todo lo relacionado con deporte, o nos ponemos a ver los entrenamientos de los jugadores de la NBA en el caso del básquetbol. Entonces te tratai de guiar por eso, tal vez no de una manera tan intensa, pero tratar de imitar o rescatar lo que está apto para nosotros y ser constantes, ser rigurosos, ser perseverante. Como que esos videos, esos ídolos que uno ve, han sido como pilares fundamentales.

Entrevistada: Macarena Rivera Mancilla (M).
Nivel: 4° Medio.
Establecimiento: Colegio Champagnat

Sujeto: C

a. ¿Qué entiendes por actividad física?

M: Cualquier actividad que integre el desarrollo de tu salud... (piensa) saludable, confortable, todo eso.

b. ¿Practicas alguna actividad física?

M: Ahora rítmica, pero también... he pasado por varios deportes desde chica. Antes iba en el Nacional, a gimnasia artística, de 1° a 7° hice artística. En séptimo también hice básquet, cuando entré acá en el colegio en 8°, no había artística, había rítmica. Son súper distintas, y no me gustaba mucho rítmica, me gustaba más artística porque la rítmica es como más femenina y yo soy como más bruta (ríe).

¿Por qué practicas ese deporte?

M: Es que es por las opciones que me dan acá. Lo que pasa es que a mí me gustaba mucho la gimnasia. Cuando entré al colegio me dijeron que no había artística, entonces me metí a rítmica. Después... (piensa) el colegio de acá es marista, entonces tiene unas olimpiadas con todos los maristas de Chile, que son súper entretenida. Te motiva a hacer deporte, el hecho que vayas a otros colegios, que veas a los alumnos de los otros maristas, entonces igual es entretenido. Pero después de que terminé las olimpiadas, en segundo Medio que ya estaba vieja, como que me quise ir, porque las olimpiadas es casi lo más importante, aparte de los federados y todo eso. Entonces ahí pregunté si me podía ir a básquet, a los entrenadores, y atletismo y todas esas cosas, pero como que no me dejaron porque acá en el colegio los profesores te forman para que tengas buen rendimiento deportivo, entonces si yo me cambiaba iba a ser como que iba a perder ese lado de rítmica que podría aprovechar, y sería como partir de cero en otro deporte. A pesar de que yo decía: *ah si yo tampoco soy tan mala deportista en general po'.*

Pero ¿Te probaron en el equipo o no?

M: No, es que me dijeron así como *no, preferimos que no.* Es que lo que pasa es que hubo antes un amigo que ya salió del colegio que él iba en atletismo y era “seco” en

ese deporte, pero él se quiso cambiar a básquetbol, entonces ahí también hubo un problema porque él era “seco”, entonces tenía como para ser nacional y todas esas cosas del atletismo. Y como se cambió a básquet porque era lo que quería, desde ahí que se puso esa regla como que la idea es que los alumnos cuando ya estaban más grandes, no se cambiaran de deporte.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

M: Para desestresarme, para liberar tensiones y todo eso. Es que en el colegio tengo mucho estudio, entonces igual como que... a pesar que uno se cansa haciendo deporte, igual a veces hace falta o si no estoy como demasiado enfocado en los estudios, y la actividad física igual te ayuda a equilibrar más o menos eso.

d. ¿La clase de educación física te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

M: No, acá no me motiva, porque en este colegio lo encuentro demasiado fome, es como que te inventan la clase, es como que vamos a partir, dos vueltas alrededor de la cancha así demasiado improvisado. Pero a mí me gustaba cuando iba en el otro colegio, porque era como muy estricto, eran como comunidades deportivas. Por ejemplo si era atletismo, todos tenían que ir a las vallas, después pique, pero era como algo más controlable, cuando uno es más chico uno es más inquieto y le gustan los deportes, pero cuando uno es más grande a la mayoría de los alumnos le da flojera. Acá no me gusta, pero en si a mí me gusta el deporte, pero la clase de este colegio no me gusta mucho. Y aparte que yo creo que influye cuando el colegio hay profes más jóvenes, porque a veces ellos mismos hacen el ejercicio contigo.

e. ¿Existe/n algún/os factor/es que te imposibilite realizar actividad física regularmente?

M: No, ninguno, a mí por lo menos no. O sea como lesiones no, porque a mis papás les gusta también que hagamos deporte. Me carga estar metida en el celular, porque soy muy deportista, de hecho en el centro de alumno soy delegada de deporte.

f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

M: Sí, es que por lo mismo que te ayuda a la salud, si una persona no está haciendo actividad física, aunque sea salir a caminar o trotar en la casa, igual hace bien, por mucho que uno sea fibroso o delgado igual yo creo que es necesario, porque así uno no se enferma igual. También influye mucho que si estay alimentando mal, necesitai equilibrar eso haciendo deporte o alguna actividad física, o cualquier cosa.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

M: Para disminuir la obesidad, es que en todo ámbito va a hacer bueno para la salud, siempre y cuando que uno no se sobreexija pero hacer regularmente va a hacer 100% bueno para la salud no va a haber complicaciones

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

M: Sí, igual sí, es que igual lo fomentan, igual en este colegio son súper competitivos también.

Y en las clases de educación física ¿has visto si es que realizan alguna AF importante?

M: Es que como acá se puede homologar los deportes, como que los alumnos que quedan en educación física la mayoría son los que no le gusta el deporte, porque todos los que le gusta el deporte, están en los deportes y no van a educación física, entonces yo creo que también acá por eso que es fome la educación física, porque son como todos iguales que no les gusta el deporte y no hacen nada.

¿Los de ed. Física son la minoría?

M: No si igual son artos.

i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas? ¿A qué crees que se deba?

M: Es que en verdad por el fútbol generalmente a los hombres, siempre les prestan pelotas en las horas de almuerzo, le piden al centro de alumno que se las presten, o están las mesas de pin pon, taca-taca, los hombres están siempre jugando a la pelota o básquet en los recreos, los hombres de por si son súper deportistas igual las niñas, ahora hay muchas niñas que se inscribieron en los partidos de baby, y dicen *a pero también nosotras queremos ser participes*, nosotras hacemos unos talleres

especialmente para damas de básquet, de baby, pero siempre tratamos de incluir y hacer proyectos para hombres y mujeres, no solamente para los hombres, también de pin pon, baby, volley, de hecho los torneos que se hacen acá son en duplas, también ahí fomentamos que más niñas jueguen.

¿Y en las clases de educación física?

M: Ahí siempre se separan el profe de hombres se va con los hombre y la profe de mujeres se va con las mujeres, los juntan de vez en cuando, por ejemplo ahora que tienen que empezar a preparar las galas de cueca para septiembre ahí los juntan, pero a los hombres le exigen más Igual si hay que dar vueltas a la cancha den más vueltas, pero es porque pueden porque tienen más físico para desarrollar ciertas actividades.

j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?
¿Cuál es la razón?

M: Sí, les gusta que haga pero no es que me digan que teni que hacer arto deporte, mis dos papas han sido deportista cuando chico, mi mamá hacia atletismo y gimnasia artística, ósea después no siguió porque se desgarró, mi papá también toda la vida a jugado fútbol entonces a mi hermano también lo incentivan a realizar deporte, a mí nunca me han dicho que me salga, al contrario siempre han estado felices de que realicemos los dos deportes, porque dicen que somos sanos.

k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

M: Como que a la mayoría le gusta el deporte, y por lo menos en este colegio a los que les gusta el ejercicio son muy deportistas, son responsables sobre todo con su especialidad. Pero en lo general a todos les gusta el deporte. Yo me junto en lo general con harta gente que tiene personalidad entonces la mayoría de la gente que me junto hace uno u otro deporte. Yo creo que la gente que no hace deporte, es la que no tiene mucha vida social, que se queda en la casa.

l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

M: Sí, yo creo que sí, es que es la motivación que él tiene, por ejemplo la profesora de educación física emm no es tan vieja, pero como que no hace nada, pero cuando

son jóvenes él te demuestra cómo se hace el ejercicio, lo están haciendo contigo, te están enseñando bien, lo ideal es que fueran jóvenes.

m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos ¿Crees que existe otra en tu caso?

M: La mayoría de los jóvenes se excusan de que no tienen tiempo, pero yo encuentro que es súper chanta eso, porque encuentro que todos tienen tiempo, aunque sea muy poco, no es necesario estar dos horas al día haciendo deporte, yo encuentro incluso que media hora es productivo, a no hacer nada o estar jugando play, media hora no es nada en comparación al provecho que se le pueda sacar a esa media hora, no creo que haya más excusas.

Entrevistada: Camila Arancibia (C).

Sujeto: 5

Nivel: Eximida.

Establecimiento: Liceo Eduardo de la Barra

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

C: Sería como una manera de ejercitar el cuerpo, de mantenerse en forma. También podría ser que hay gente que se relaja con eso, que baja el estrés.

b. ¿Practicabas alguna actividad física? ¿Por qué?

C: En estos momentos no, porque estoy eximida, pero antes estaba en la selección de hándbol y antes estaba en taekwondo, pero tuve que dejar de hacerlo por problemas de salud.

¿Y desde cuándo estás eximida?

C: Desde el año pasado.

¿Y antes tú normalmente practicabas?

C: Sí, de hecho me encantaba, siempre me gustaba usar las piernas, me gustaba correr, trotar y lo que más me gustaba era el hándbol, pero tuve que dejar de hacerlo y empecé a engordar.

¿Te lesionaste el pie?

C: No, me encontraron problemas al corazón, e hipertensión hereditaria y tuve que dejarlo, aparte que me dio asma y me dijeron que podía volver a hacer esfuerzo físico

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

C: Sólo por mi problema de salud, porque igual me gustaba, pero por ejemplo mis compañeros hay muchos que faltan o no hacen nada, porque simplemente no les da la

gana, o porque no sé, van a verse con el pololo y no quieren estar sudados, o cosas así, ponen muchas excusas, o porque están resfriados.

¿Qué les impediría a las otras personas a no hacer actividad física?

C: Por flojera en verdad porque encuentro que a veces la gente no se motiva, no le dan importancia, por ejemplo he escuchado a muchos compañeros decir que hoy día no voy a hacer, porque no tengo ganas, no le dan importancia, porque en verdad a futuro eso puede traer repercusiones, no le dan importancia.

¿Sería un tema de motivación o información?

C: Si por poca información, porque por ejemplo nosotros tenemos súper pocas horas de educación física, le dan poco énfasis y lo que hacemos es porque nos dicen que lo hagamos y nosotros preguntamos por qué y solo nos dicen que lo hagamos.

¿El profesor?

C: No necesariamente es el sistema no le dan la misma importancia como por ejemplo a matemáticas o lenguaje no es igual.

¿Tú dices que a la educación física se le da menos importancia?

C: Sí.

d. La clase de educación física ¿te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

C: La verdad es que no, porque no hacen cosas muy originales por decirlo, a las mujeres las hacen trotar y no sé subir las escaleras y bajarlas, y a los hombres los hacen trotar y después juegan fútbol, igual no es muy novedoso, llamativo. El año pasado le hicieron hacer a las mujeres gimnasia artística creo que era, esa con voltereta, eso fue como mas motivante y todas mis compañeras participaron en eso,

pero no sé po cuando tienen que trotar, dicen: “a no quiero trotar “y se sientan y casi todas las pruebas son de eso, las sentidillas, o sino trotar 15 minutos, 20 minutos si fueran pruebas más de gimnasia estarían más motivadas.

e. ¿Existe/n algún/factor/es que te imposibiliten a realizar actividad física regularmente? ¿Cuál/es es/son? ¿Por qué no?

C: Creo que podría ser, que no se motivan con los profesores

f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

C: Si yo creo que si porque así mantienes una vida más sana, aparte los adolescentes de hoy en día no se alimentan bien y haciendo educación física se podrían mantener mejor en cambio si no lo hacen, la obesidad aumenta y el sedentarismo. Igual con la tecnología pueden pasar todo el día en el computador y eso no les ayuda en nada, un adolescente puede estar todo el día sentado en el computador y comiendo puras chancherías y engordan y caminan un poco y se cansan, y así como va el mundo la gente no se va a poder ni parar.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

C: Creo que puedo tener un mejor ritmo cardiaco, a mi me ayudaba en el problema del corazón, no sabría más que decirle.

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

C: No demasiada, porque por ejemplo antes teníamos muchos talleres, pero los eliminaron en tercero y cuarto medio porque nos pusieron matemáticas y lenguaje, ahora tengo 2 horas de educación físicas, antes teníamos una hora que se llamaba taller 3 que ahí había basquetbol, baile entretenido, y cosas así y los sacaron porque en tercero y cuarto medio decían que necesitábamos más horas para rendir la PSU

i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas? ¿A qué crees que se deba?

C: Si, por ejemplo las mujeres siempre tienen que estar haciendo cosas, saltando y cosas así, y los hombres no, solo trotan y después se ponen a jugar fútbol.

¿Y tú piensas que eso está bien o está mal?

C: No sé, porque igual es fome, no nos dejan hacer esas cosas que hacíamos cuando chicos, como jugar a las quemadas, no nos prestan una pelota, pero a los hombres le pasan la pelota y jueguen fútbol.

¿Y a que crees tú que se deba esto?

C: Yo creo que es parte de los profesores, porque hay profesores muy jóvenes y otros más de edad, y los más de edad igual como que son chapados a la antigua, no les importa tanto y los dejan ser, y los profesores de ahora igual le ponen más, son mas dedicados.

j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?
¿Cuál es la razón?

C: Si mi mamá si, a mi mamá le encanta el baile, si incluso estudia danza y mi hermana chica hace gimnasia artística, tiene 8 años y a mi mamá siempre está tratando de hacer cosas porque a mi mamá le gusta mucho, y a partir de esto empecé a practicar, fue por ella, porque ella me decía Camila porque no te metes a hacer taekwondo

k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

C: Que es una mier..... (se ríe y no responde), no si ellos pudieran estar sentados todo el día lo harían, con el control, viendo tele o comiendo, se motivan más por ese lado de los computador eso a lo mas salen a carretear y se ponen a tomar .Yo cacho que en sus colegios no hacen nada.

l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

C: Si, influye, depende mucho de la mentalidad del profesor, de cómo trata a los alumnos, o también cosas así que falten de la nada es penca. Si porque he tenido profesores de educación física que son súper. Por ejemplo me dicen que vaya a hacer un trabajo y dicen busca esto, esto y esto, en cambio hay otros que me dicen

ya busca en la sala de computación y listo, no se hacen problemas, son grandes las diferencias.

m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos. ¿Crees que existe otra en tu caso?

C: Si, podría ser los deportistas chilenos que salen en la tele, ver como ellos logran las cosas que pueden, cuando yo los veo es genial ver que lleguen tan lejos, me darían ganas de ser como ellos, de hecho mi hermana chica, sueña ser como Tomas González, a ella la influye tomas González, de hecho lo ve y le brillan los ojos.

Entrevistada: Kalajan Barrios (K)

sujeto: 1

Nivel: 3° Medio

Establecimiento: Liceo Eduardo de La Barra.

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

K: Cualquier actividad que uno realice para estar como más saludable o más sano.

¿Tú crees que actividad física corresponda por ejemplo a lavar los platos?

K: Lavar platos también sería actividad Física, porque uno se mueve, gasta un poco de energía.

b. ¿Practicas alguna actividad física?

K: Salgo en bicicleta o a veces salgo a trotar, pero no regularmente porque no me alcanza el tiempo.

¿Por qué realizas esta actividad?

K: Me siento relajada, me siento bien cuando practico la bicicleta.

¿Te desestresa?

K: Sí, me desestresa, uno se relaja escuchando música. Es como más recreativo también, es un momento libre para mí. Es como recreativo como cuando voy en la orilla de la playa, en Valpo por ejemplo, uno va mirando gente o las cosas que hacen.

¿No te tincas asistir a un gimnasio?

K: No, es que yo creo que por el tiempo y porque a veces cobran y esas cosas. Igual pienso que la gente no va a los gimnasios y esas cosas porque son muy caros y hay que tener plata.

¿Un tema económico entonces?

K: Sí eso.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

K: Yo creo que depende de cada uno, depende de los intereses de cada uno, porque hay algunos que les gusta estar en internet chateando o cosas así, o estar en la casa viendo tele. Y hay otras personas que les gusta no sé si la naturaleza pero estar así como más al aire libre. Y para sentirme bien de salud.

¿Una forma más recreativa? como decías anteriormente.

K: Sí.

- d. ¿La clase de educación física te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

A mí por lo menos en mi caso sí, porque la profesora de repente dice que tenemos que salir a trotar, entonces le digo a mi mamá que tengo que salir a trotar porque la profe nos dijo y así me dan permiso. Aparte que a uno acá en el liceo igual realizan buenas clases, encuentro que nos dejan bien cansados y quedamos bien preparados para la otra semana.

¿Entonces hay harta actividad física acá en el liceo?

K: Sí

- e. ¿Existe/n algún/os factor/es que te imposibilite/n realizar actividad física regularmente?

K: Yo creo que el tiempo, y de repente en el colegio nos dan muchas guías, entonces no tenemos mucho tiempo para hacer AF, solamente para estar haciendo las cosas de materia.

Y a nivel físico, ¿algún impedimento?

K: No, a lo mejor porque no estoy acostumbrada a hacer tanto, entonces a veces como que me canso porque no corro en tanto tiempo, pero no tengo ninguna enfermedad.

- f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

K: Yo creo que sí, porque aparte de sentirse uno bien consigo mismo, así como físicamente, también mentalmente a uno le ayuda porque uno se sale como de la rutina y como para relajarse un poco haciendo cualquier AF.

¿Y eso tú crees que debiera ser constante?

K: Yo creo que sí, porque o sino uno se desacostumbra y después cuesta mucho volver a nivelarse en ese sentido.

¿Y tú cuando crees que es el momento preciso para realizar AF?

K: Yo creo que en la mañana, porque uno descansó el día anterior entonces ya tuvo el descanso.

¿Es como una recuperación?

K: Sí, y despierta y tiene toda la energía en la mañana, en cambio en la tarde no está emmm... aparte a nosotros nos toca educación física los viernes en la tarde, entonces estuviste toda la semana y es como cansador.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

K: Estar bien consigo mismo, o sea físicamente, y mentalmente porque no sé uno se siente como no sé cómo explicarlo, pero creo que son hartos los beneficios que trae.

¿Psicológicos dices tú?

K: Sí, psicológicos y físicos, psicológicos porque uno se siente bien, bueno si es que les gusta hacer, porque si no le gusta no va a tener motivación ni ganas para hacer actividad física.

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

K: Mmmmm no tanto, o sea por ejemplo ahora a los segundos le aumentaron dos horas más, tienen dos veces a la semana, pero los terceros y cuartos tenemos solamente una hora a la semana, una hora de clases.

Pero, ¿En cuanto a talleres, actividades extra programáticas?

K: Talleres, o sea ahora a nosotros nos cambiaron los talleres que teníamos de básquetbol y esas cosas, por talleres de PSU de matemática. Talleres que no son deportivos pero que son extra programáticos. Entonces no habría tiempo para asistir a eso.

¿Tú crees que es por factor tiempo? ¿Porque los de 4to Medio están realizando la PSU y por eso los sacaron?

K: Si aparte a los terceros también nos sacaron los talleres de actividad física, o sea de básquetbol, futbol, cualquier cosa.

¿Por qué crees que ocurre esto?

K: Creo que nos quieren incentivar a llegar a la universidad y estar más preparados en cuanto a la materia.

¿No Crees que se podrían realizar de igual forma los talleres?

K: Yo creo que se podrían realizar, ya que hay horas que no son tan relevantes o podría hacerse en un tiempo igual, porque eran como un recreo para nosotros de tanta materia y materia, era más relajado. Aparte uno hacía lo que a uno le gustaba porque uno elegía los talleres, había hartos talleres como baile, futbol, basquetbol, eran hartos talleres.

O sea, ¿Había harta variedad?

K: Todavía están esos talleres pero solo para los de primero y segundo.

- i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas? ¿A qué crees que se deba?

K: Yo creo que a los hombres le exigen más, o sea tienen que hacer mas abdominales o mas minutos, pero creo que está bien nivelado de acuerdo a lo que un hombre con respecto a una mujer puede hacer.

¿Has visto que hay menos exigencia para algunos?

K: Sí, o para las mujeres como que no se les exige tanto.

¿Por qué crees que sucede esto?

K: Porque de repente hay unos profes que no son tan buenos, y como que les dicen a las mujeres que troten 10 minutos y listo, pero a los hombres les hacen correr, subir escaleras, jugar o diferentes actividades, a ellos le hacen más cosas, quizás su profesor es mucho más activo en ese sentido.

¿Depende del profesor entonces?

K: Sí.

j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?

K: No, mis papás de hecho me molestan porque salgo a trotar y me dicen que estoy súper sana.

¿Pero fomenta que practiques actividad física?

K: No, porque me dice: Ya vas a salir otra vez a andar en bicicleta.

¿Te restringe un poco?

K: Sí.

¿Cuál crees que es la razón de esto?

K: Tal vez en su época no era tan normal hacer educación física o querer estar sano, sino que lo ven como que es raro para una persona. Porque ellos antes estaban en sus casas, jugaban y comían y comían nomás.

¿Crees que no había educación o conocimiento de parte de tus padres?

K: No, solamente lo que hacían en el colegio, a mí me dicen que para qué sales a andar en bici si en el colegio te hacen educación física.

k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

K: Es que tengo diferentes amigos, unos me dicen vamos a trotar un sábado, otros me dicen que no les gusta, son más flojos, les gusta la electrónica, o sea ver tele, películas etc.

O sea, tienes una gran variedad de personas que te motivan y otros no.

K: Sí, los otros son como sanos, pero como que su naturaleza es ser flaquitos.

l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

K: Yo creo que sí, igual depende del profesor y del alumno, porque hay profes que enseñan EF bien latoso, lo hacen muy teórico o cargante que hace que a uno no le guste la EF, en cambio hay profes que hacen la clase como más entretenido o didáctico y como que uno se motiva para hacer más, y también depende de cada uno, porque si yo estoy con la disposición que no quiero hacer EF, voy a llegar y no me voy a motivar de ninguna forma, sea como sea el profesor si no me gusta la clase.

¿Depende del profesor más que nada?

K: Sí.

En caso que te toque un profesor que no te motiva. ¿Seguirás haciendo actividad física?

K: Sí, pero acá en el liceo no será lo mismo porque no me va a gustar, voy a venir de mala gana a hacer las cosas que dice.

Pero, fuera del colegio ¿lo harás de forma normal?

K: Sí, pero depende de cada uno, porque yo creo que lo haría. Pero hay otros que piensan que porque el profe no los motiva no van a seguir haciendo AF fuera del colegio.

m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos. ¿Crees que existe otra en tu caso?

K: Yo creo que sí, porque uno ve que en la tele hay comerciales que motivan a realizar actividad física o esos comerciales del gobierno del programa elige vivir sano, como que les pongo atención y pienso en que “Oh no he hecho esto”.

¿Le encuentras razón a lo que ellos te proponen?

K: Sí, aunque de repente no los motivan de la mejor manera para hacer AF, ya que no estamos muy sanos como país, tampoco hacemos mucha AF, no hay ciclo vías etc. No están los medios como para hacer AF.

¿Crees que falta influenciar a la gente?

K: Sí, porque hay más entidades externas que hacen maratones y carreras pero el gobierno no hace nada. Y si las hacen son muy pocas veces así como “1 vez a las 1500”.

Entrevistado: Rodrigo (R).

Sujeto: 2

Nivel: 3° Medio

Establecimiento: Liceo Eduardo de la Barra.

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

R: Tiene que ver con moverse, con un beneficio hacia la salud, ya que somos un cuerpo y hay que cuidarlo para que no estemos enfermos.

b. ¿Practicas alguna actividad física en especial?

R: Sí, salgo a correr, juego a la pelota y andar en bicicleta.

¿Por qué practicas estas actividades físicas?

R: Porque me desconcentro de otras cosas, me desestreso.

¿Te libera un poco?

R: Sí, me libera y me gusta igual.

¿Te saca de la rutina?

R: Sí, como que cuando estoy jugando a la pelota no me acuerdo de ningún problema anterior, ni de lo que tengo que hacer después. Me concentro solo en el deporte.

¿Cuántas veces realizas actividad física?

R: De los 7 días yo creo que hago unos 5 días deporte.

¿Te preocupa tu salud?

R: Sí, constantemente. A veces si no estoy motivado no hago la actividad. O sea si voy solo no me motiva tanto y no me preocupo.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

R: A veces el motivo principal es por superación, como por ejemplo cuando juego a la pelota y quiero ser mejor.

¿Lo relacionas con el rendimiento?

R: Sí.

d. ¿La clase de educación física te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

R: Aquí sí, pero creo es muy poco tiempo. Yo creo que a donde los otros compañeros resisten menos, se trata de hacer lo menos posible, o sea hacen varias cosas pero en muy poco tiempo.

¿Igual te motiva a seguir con tus actividades por fuera del liceo?

R: Sí.

e. ¿Existe/n algún/os factor/es que te imposibilite realizar actividad física regularmente?

R: Yo creo que el tiempo y la compañía, por ejemplo si voy a correr me gusta ir conversando e interactuando con alguien.

f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

R: Sí, para mantenerse estable o sea conforme con uno mismo físicamente y además levanta el ánimo.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

R: Sirve para liberar el estrés, mantenerse conforme con uno mismo y superarme mentalmente frente a una actividad, es un beneficio psicológico más que nada.

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

R: Yo creo que no, es muy poca, porque el tiempo que nos hacen es muy poco y la exigencia es poca, igual me siento desconforme, a veces sudo pero no me canso.

¿Se lo has planteado al Liceo?

R: No nunca. Porque yo hago actividad física fuera del liceo.

- i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas? ¿A qué crees que se deba?

R: Sí, porque a los hombres si tienen que correr 40 minutos las mujeres corren 20 minutos no más, pero creo que se ha hecho costumbre exigirles menos, pienso que si se les exige lo mismo a las mujeres también lo podrían realizar de igual forma.

- j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular? ¿Cuál es la razón?

R: Mi mamá sí, pero mi papá no mucho, porque a veces cuando salgo mucho a jugar a la pelota mi papá me reta porque no me alimento bien cuando salgo a jugar, pero mi mamá es la que me incentiva más.

¿Tu papá practica algún deporte?

R: No, es flaco y trabaja hartito, llega del trabajo, se baña y duerme.

¿No tiene motivación por hacer deporte?

R: No.

- k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

R: Tengo diversos amigos que les gustan las cosas tecnológicas y se quedan en la casa, también tengo amigos que les gusta salir a andar en skate y me apoyan y salimos a trotar juntos y otros como que dicen que no quieren. La otra vez llevamos a un amigo a un cerro a caminar pero nos dijo que estaba cansado y que nunca más iba a subir ese cerro con nosotros.

Y esos amigos que hacen deporte ¿Te apoyan constantemente? ¿Sales con ellos en grupo?

R: Sí, me apoyan, incluso salimos siempre a trotar.

- l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

R: Yo creo que no, porque el profe viene sólo a hacer la clase, nos para en una línea y nos hace lo mismo a todos.

¿No hace comentarios en la clase? ¿No les explica para qué sirve cada actividad?

R: No, no nos explica nada. Solo nos manda a hacer los ejercicios.

¿Es demasiado estructurado o estricto?

R: Sí.

¿Por ejemplo no tienen ideas claras de los músculos que están trabajando en algún ejercicio?

R: No.

¿Porque crees que ha sido así el profesor?

R: Porque a la mayoría del curso no le gusta hacer deporte.

¿Pero eso se debe a que sus clases no son motivadoras?

R: Quizás, como que nos reta y su carácter es así.

¿Las clases que realiza son variadas?

R: Osea hace hartos ejercicios pero no nos explica los beneficios de hacer dichas actividades. Toma de ejemplo a unos compañeros y nos hace repetir lo que ellos hacen.

m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos ¿Crees que existe otra en tu caso?

R: A veces cuando veo cosas comerciales, los goles que salen en las noticias de algún jugador de futbol me motivan a hacer deporte, o también las carreras de atletismo que se ven en la tele.

Entrevistado: Luis Colina Farías (L).

Sujeto: A

Nivel: 3° Medio.

Establecimiento: Colegio Champagnat.

a. ¿Qué entiendes por actividad física?

L: Bueno AF es como lo que se hace para el cuerpo, tonificar los músculos, hacer un deporte. Pero también se puede utilizar para sentirse bien, pero es como más para fortalecer el cuerpo.

b. ¿Practicas alguna actividad física?

L: Sí, practico básquetbol acá en el colegio y por un club.

¿En los talleres?

L: Sí

Y ¿en qué club?

L: En la José Miguel Carrera, que es el club que tiene la santa maría, pero la técnica, la que está en viña. Y casi nadie sabe que tiene un club de menores, de 10 a 17 años.

Y ¿cuántas veces a la semana realizas esta actividad?

L: Entreno los lunes, martes, jueves, viernes y sábado, y los domingos generalmente juego partidos. Casi todos los días.

¿Por qué motivo lo haces?

L: Bueno en un principio yo jugaba fútbol, pero tuve problemas con un profe y mi hermana jugaba básquet acá en el colegio con el profe que tengo ahora, entonces como me gusta el deporte, y ya no tenía buena relación con el otro profe dije: *voy a probarme en básquetbol*. Me empezó a gustar, hice amigos nuevos y el año antes pasado jugando un partido contra el entrenador del club, yo me quería meter a un club para mejorar, entonces le pregunté si podía ir y todo. Ahí me explicó todo y había hartas personas que entrenan por el colegio y que también iban al club, entonces igual entré por mis amigos.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

L: Principalmente por gusto, porque además de que me gusta el básquetbol me gusta el deporte, si no hiciera esto haría otro deporte. Mi familia toda es deportista y además por ser saludable en el corazón y todo eso.

- d. La clase de educación física ¿te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

L: Es que acá en colegio la facilidad que te dan... es que hay unas olimpiadas de todos los colegios maristas de Chile, entonces la facilidad que te dan es que si tú practicas un deporte y eres seleccionado en ese deporte, no tienes que hacer educación física. La nota la ponen por el deporte, no por educación física.

¿Tú eres entonces seleccionado de acá?

L: Sí, no hago educación física.

- e. ¿Existe/n algún/os factor/es que te imposibiliten a realizar actividad física regularmente?

L: Bueno yo creo que si me lesiono alguna vez sería lo principal que me afectaría, pero en general como que siempre soy constante. Practico desde tercero básico el deporte.

- f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

L: Sí, porque te mantiene el cuerpo saludable y además esta cosa de la amistad... la mayoría de mis amigos me los hice por deporte. Uno sociabiliza, va a otros lados, mantiene el cuerpo saludable y todo eso lo hace el deporte.

- g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

L: Bueno por el tema del colesterol, cuando uno es más viejito a uno se le tapan las arterias, entonces el deporte y la actividad física te mantiene a limpiar eso y provoca que a uno no le cueste caminar cuando sea más grande, no tenga problemas de salud y todo eso.

- h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

L: Sí, yo creo que acá en el colegio hacen hartito, ya sea porque tenemos fútbol, gimnasia rítmica, voleibol y básquetbol para hombres y mujeres. Además para los

más niños aparte de educación física le hacen psicomotricidad creo que se llama y a veces hacen charlas de deporte, por ejemplo vinieron a hacer cosas de deporte y siempre lo presentan hartos.

- i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas?

L: Es que igual es como más equitativo, por ejemplo el básquet y el voleibol es mixto, hay equipos de hombres y de mujeres, pero por ejemplo en futbol no hay equipos de mujeres y en gimnasia no hay equipos de hombres, pero como que entre esos dos se contrarrestan y las mujeres que no hacen futbol hacen gimnasia.

¿Entonces sí hay diferencia?

L: Sí, si hay diferencia.

- j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?
¿Cuál es la razón?

L: Sí hartos, de hecho cuando... (Ríe) como no me va muy bien en el colegio, igual nunca me van a quitar, me quitan el carrete, las salidas y todo, pero el deporte nunca me lo quitan. De hecho, cuando faltó a los entrenamientos por flojera, me retan, hasta me pueden castigar por faltar a los entrenamientos. Ellos saben que es bueno para mí... de hecho hay días que no tengo tiempo además de estudiar y esas cosas, y el deporte es como mi tiempo de recreo. Entonces yo estoy en mi casa, estudio, me voy a entrenamiento y después vuelvo a estudiar.

¿Te desestresa un poco?

L: Sí, me desestresa.

- k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

L: Bueno como dije antes, mis amigos son casi todos deportistas y ellos me motivan a hacer deporte y los que no son deportistas no sé por qué no les gusta. He intentado incentivarlos a hacer deporte, pero a veces no les llama la atención.

Y esos amigos que no hacen deporte ¿qué te dicen?

L: A veces dicen... (Se enreda) por ejemplo yo los entrenamientos de los lunes y los viernes entreno a las nueve de la noche y llego como a las doce a mi casa, entonces me dicen: *oh cómo tanto, cómo te da el tiempo, no te da lata, que lata ir para allá, es muy tarde y la cuestión*. Y yo digo pucha me gusta, por eso lo hago, o sino a esta altura no lo haría.

- l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

L: Sí por ejemplo el profe del club y de acá del colegio influyeron hartito en que yo siguiera haciendo ese deporte. Por ejemplo el de fútbol, que no me gustó como profesor, hizo que me saliera del deporte, por eso no seguí practicando fútbol. Pero el profe de acá me motiva.

¿Cómo es eso de que te *hizo salir*?

L: O sea yo me salí porque no me gustaba como enseñaba el profe, como que no era muy cercano.

- m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos ¿Crees que existe otra en tu caso?

L: No, no mucho, pero a veces... por ejemplo nosotros tenemos una profe que es la profesora de inglés que le gusta hartito el básquet, entonces con mi compañero que entrenamos en el colegio y en el club, le hablamos y nos motiva... por ejemplo nosotros ahora vamos a tener un viaje por el club a Isla de Pascua a jugar básquet, entonces le comentamos a la profe, sabiendo que le gusta, y nos dice: *tienen que aprovechar esto a full, después les va a ayudar para entrar a la universidad*, y también los profes a veces motivan.

Y aparte de eso ¿no te influye nada más?

L: Lo otro sería yo mismo, que me motivo... por ejemplo yo digo: ya este campeonato lo voy a jugar, lo voy a hacer bien y lo voy a ganar. Yo mismo me propongo metas para seguir creciendo como jugador.

Entrevistada: Florencia Iluarte (F).
Nivel: 3° medio.
Establecimiento: Colegio Champagnat.

Sujeto: D

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

F: Lo relaciono con movimiento, constantes movimientos, ejercicios aeróbicos anaeróbicos, más que nada una ejercitación del cuerpo.

Por ejemplo planchar ropa ¿Podría ser una actividad física?

F: No, sólo actividades deportivas.

b. ¿Practicas algún deporte en especial?

F: Sí, gimnasia rítmica.

¿Y por qué practicas esta actividad en especial?

F: Porque primero se me dio la oportunidad de pequeña de conocer este deporte en el colegio, además soy asmática entonces la gimnasia rítmica es un movimiento lento ligado al ballet y no es de tanta intensidad. Está relacionado con el equilibrio el balance fuerza de piernas, pero de una manera lenta y elegante, entonces para mi condición de asmática leve me acomoda mucho orgánicamente y me gusta mucho.

¿Te gustaría practicar otro deporte en especial?

F: No, pero si me invitan a jugar voleibol por ejemplo quizás lo haría, pero para dedicarme a eso en especial yo creo que no lo haría. Pero lo que me apasiona es la gimnasia rítmica.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

F: Yo creo que es por la costumbre de realizar esta actividad, ya que se hace parte de uno y se transforma en una rutina para mí. Por ejemplo, en vacaciones lo echo de menos terriblemente, porque a veces entreno hasta 5 veces a la semana, no me imagino mi vida sin deporte.

d. ¿La clase de educación física te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

F: Yo particularmente por hacer gimnasia, no hago clases de educación física, pero por lo que me cuentan mis compañeros acerca de las actividades que realizan en sus clases no me motivan para nada.

e. ¿Existe/n algún/os factor/es que te imposibilite realizar actividad física regularmente? ¿Cuál/es es/son? ¿Por qué no?

F: No, yo creo que si alguien quiere hacer deporte puede, si alguien le cuesta por tiempo yo creo que eso es desorganización, no creo que haya excusa para no practicar una actividad física.⁸

f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

F: Creo que el no hacer actividad física va ligado al sedentarismo, entonces si yo me vuelvo alguien que no hace nada y solo camino del paradero al liceo, eso no es actividad física para mí. Entonces esto no va ligado a la salud y te bloquea un montón de beneficios que el deporte trae.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

F: Mejora la respiración, aumenta la musculatura, te hace más feliz, ya que el deporte libera endorfinas y uno se encuentra en un estado más feliz.

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

F: Yo creo que sí, ya que hay actividades que aumentan la participación de todos los alumnos en la práctica de actividad física regular. Pienso que los deportes que se hacen acá nos posibilitan eso, pero la gente que se niega a participar en las clases de educación física y sólo se queda con el aporte de esta clase no surge. Pero en definitiva el colegio si presenta varias instancias para la práctica de actividad física.

i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas?

F: Yo creo que está nivelado, por ejemplo se está haciendo un campeonato de baby futbol en tríos para hombres y mujeres. El colegio presenta actividades iguales para todos. No hay beneficios para ningún sexo.

¿Por qué crees que hay este equilibrio entre hombres y mujeres?

F: Porque sería injusto crear instancias diferentes para varones y damas.

- j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?
¿Cuál es la razón?

F: Sí, o sea me apoyan, me preguntan por qué estoy faltando a los entrenamientos, ya que ellos saben que el deporte es parte de mí.

¿Por qué crees que te están constantemente motivando?

F: Porque mi papá es bastante deportista, ellos saben que el deporte es bueno para todos y como ellos quieren lo mejor para mí me motivan constantemente.

- k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

F: Hay opiniones divididas ya que tengo amigos deportistas y otros no, a los que no le interesa, pero la mayoría están motivados y les gusta practicar actividad física.

Esos amigos que no practican AF, ¿Tomas en consideración sus opiniones?
¿Te influncian?

F: No, ellos tienen sus puntos de vista, pero yo ya sé lo que quiero y pienso.

- l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

F: Sí, porque los profes de educación física son como unos guías para uno, lo mismo que con mi entrenadora la cual es más cercana la relación, se transforma como un padre e hijo, pero en general los profesores y los entrenadores son el ejemplo para que se pueda implementar la actividad física en niños, jóvenes y adultos.

- m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos ¿Crees que existe otra en tu caso?

F: Yo creo que uno mismo, ya que es personal, si yo no quiero surgir o superar un escalón, o yo no quiero hacer una AF nadie me puede obligar, pero si yo quiero hacer algún deporte voy a encontrar el modo de hacerlo, uno mismo es el factor más importante dentro del querer o no hacer algo.

En el tema actual la juventud se relaciona mucho con las nuevas tecnologías, de alguna manera esos tipos de influencias ¿Te motivan a seguir con tu actividad física?

F: Yo creo que los deportistas o rostros públicos de alguna manera son una influencia o son más cercanos a las personas. Son ejemplos para seguir para la gente.

Entrevistado/a: Francisca Garrido Rubino (G)
Nivel: 4° Medio.
Establecimiento: Liceo Eduardo de la Barra.

sujeto: 3

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

G: Todo lo que requiere un movimiento y para mejorar la salud, no sé cómo explicarlo mejor.

¿Provoca mejora en la salud?

G: Claro, que no haya sedentarismo que con el que tú puedas desarrollar mejor tu cuerpo

b. ¿Practicas alguna actividad física?

G: Danza, ahora aquí en el colegio no, estuve bailando como 3 años folclore, y afuera bailo tango. En Valparaíso hago tango en la escuela, hace tres años bailo folclore y hace un año tango.

¿Por qué practicas?

G: Porque me gusta, me gusta mucho, disfruto haciendo eso.

¿Desde chica prácticas?

G: Sí, me gustaba pero igual empecé hace poco, pero me gusta igual en educación física.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

G: Por gusto pero igual lo veo como algo que necesito igual, porque yo por ejemplo no puedo engordar por mi salud, porque tengo un problema en la espalda.

¿Una desviación?

G: Sí claro, una desviación y también por algo de salud, porque creo que es importante cuidarse.

¿Qué les impediría a las otras personas a no hacer actividad física?

G: Por flojera en verdad porque encuentro que a veces la gente no se motiva, no le da importancia. Por ejemplo he escuchado a muchos compañeros decir que *hoy día no voy a hacer, porque no tengo ganas*. No le dan importancia, porque en verdad a futuro eso puede traer repercusiones.

¿Entonces sería un tema de motivación o información?

G: Sí, por poca información, porque por ejemplo nosotros tenemos súper pocas horas de educación física, le dan poco énfasis y lo que hacemos es porque nos dicen que lo hagamos y nosotros preguntamos el porqué y sólo nos dicen que lo hagamos.

¿El profesor?

G: No necesariamente, es el sistema. No le dan la misma importancia, como por ejemplo la importancia que le dan a la PSU de matemáticas o lenguaje no es igual.

¿Tú dices que a la educación física se le da menos importancia?

G: Sí

- d. La clase de educación física ¿te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

G: Sí, me gusta la educación física, me gusta los profes que me han hecho.

¿Entonces la causa sería el profesor?

G: Yo creo que el profesor también es importante, siempre va a ser bacán llegar a una clase donde el profesor sea dinámico, entretenido, pero si tú dices *no éste profe no*, entonces no quiero hacer.

e. ¿Existe/n algún/os factor/es que te imposibiliten a realizar actividad física regularmente?

G: Sí de repente como por tiempo, de repente uno o las personas en general no hacen actividad física por el tiempo, de repente dicen: ah me gustaría salir a correr pero en la mañana no puedo, o a mí igual me gustaría hacer más deporte pero porque vengo al colegio el horario me limita, las cosas que tengo que hacer aparte.

¿Mucho estudio igual?

G: Claro, a mí me gustaría invertir más tiempo haciendo deporte, pero no da el tiempo.

¿Y el fin de semana?

G: Sí también, pero es más de descanso, pero igual bailo.

f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

G: Sí regularmente sí, porque si uno lo hace una vez a la semana no es suficiente, tiene que ser un trabajo periódico constante. Por ejemplo a mí me ha pasado que yo bailo, falto a un ensayo y falto dos semanas, entonces cuando llego no es lo mismo, como que ya perdí el hilo.

¿Cuánto dura esa sección?

G: Dura por ejemplo los lunes, bailo dos horas y los sábados...

¿Van dos veces a la semana?

G: Sí, dos veces a la semana más las dos horas de educación física.

Ah pero en la hora de ed. física ¿tú haces lo que te dicen acá?

G: Claro pero es como la actividad física en sí.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

G: Yo creo que es una cosa estética, no le dan importancia, por ejemplo hay niñas que son flacas y no engordan y no le dan importancia, por eso la salud pasa a un segundo plano. Es mas como la imagen yo encuentro que es una cosa más estética que cualquier otra cosa.

¿Para ti cuáles serían estos beneficios?

G: Cuando yo hago actividad física me siento como con más energía, más activa, más ágil, más alegre. Cuando estoy mucho tiempo sin hacer nada es como fome, me siento bajoneada.

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

G: No, porque son dos horas obligatorias a la semana y los de primero y segundo son 4, no estoy segura. Encuentro que igual es poco, porque por ejemplo ahora tenemos una prueba de 35 min de trotar y por ejemplo si perdemos clases, después es súper difícil trotar 35 min si uno no entrena más fuera de clases. Pero después los profes dicen: ya vamos a trotar para la prueba... y es como que después de una semana recién volvemos a trotar.

¿Hacen talleres acá?

G: Sí, pero son electivos, o sea si uno quiere los toma y es complicado motivar a los chiquillos que se queden después de clases.

Entonces ¿no hay muchos alumnos en los talleres?

G: No sí. Si hay selección de basquetbol, futbol y todo eso, pero igual son pocos los niños que les gustan más. Por ejemplo los talleres que hay acá son extracurriculares, pero los talleres que teníamos dentro de clases, como baile entretenido, voleibol, los sacaron, y creo que por eso a los de 1° y 2° Medio les pusieron dos horas más de ed. física, que eran a lo que correspondían los talleres. Y a nosotros nos pusieron horas más de lenguaje y matemáticas que es como una preparación para la PSU.

- i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas? ¿A qué crees que se deba?

G: Eehh... (Piensa) Es que por ejemplo aquí igual se ven diferencias, como por ejemplo a los hombres le exigen más, a nosotros nos separan en ed. Física: los hombres con el profe y nosotras con la profesora. Nosotras vemos a los niños haciendo cosas más complicadas, más exigentes.

¿Y no hacen clases mixtas?

G: Sí, en el segundo semestre tenemos una unidad de baile, como folclore, y ahí es cuando nos juntan, porque tenemos que hacer un baile como curso, pero sólo eso y después nos separan de nuevo.

¿Me puedes dar un ejemplo de por qué es más exigente?

G: Porque ellos trotan más, pero no sabría dar una explicación. Tal vez más ejercicios de condición física, si siempre cuando los vemos no paran de moverse, sentadillas abdominales tal vez les hacen las mismas actividades pero les exigen más.

- j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?
¿Cuál es la razón?

G: Sí, si me incentivan porque por ejemplo mi mamá me dice: *oye tú faltaste a ensayo, u oye tú por qué estás ahí sentada, haz algo.*

Pero ¿es por una presión a no aburrirte? ¿O por otra cosa?

G: Por ejemplo mi mamá trotaba mucho cuando era joven, pero ahora no. Pero conoce la rama del deporte, lo que es entrenar y también me motiva que no lo debería dejar, pero también me dice: *oye invierte un tiempo más en estudiar*, igual porque a veces estoy muy dedicada a la danza, entonces siempre está preocupada.

¿Y tu papá?

G: No, no vivo con mi papá.

k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

G: Tengo amigos que son súper flojos igual, que dicen: *no pero cómo voy a hacer esto*, y no le ven lo entretenido, pero también tengo amigos que son motivados y me dicen: *oye salgamos a trotar*.

¿Y tú los acompañas?

G: Claro sí, pero la mayoría son como más alejados, encuentro que es poca gente la que hace deporte, sobre todo los jóvenes. Encuentro que es difícil motivarlos.

¿En cuanto al colegio? ¿Cansancio?

G: Claro, como uno está todo el día acá y hacer actividad física es como: *no, yo quiero puro llegar a la casa a comer, dormir hasta tarde y el fin de semana carretear*.

l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física? ¿En qué? ¿Por qué?

G: Sí, si influye, porque depende de cómo el profe te motive. Tú llegas a la clase porque por ejemplo si el profe hace actividades entretenidas, uno se motiva más. Ni siquiera que sean actividades entretenidas, pero si el profe le pone ganas uno le ve como el gusto.

¿Y la profesora de acá te motiva?

G: Sí. De repente ella nos tira la talla, o de repente cuando nos ve muy cansada dice: *ya chiquillas descansan*. Ella igual nos entiende, y sí me motiva hartito ella porque en general los profes del liceo son motivados.

¿A veces les dicen que practiquen fuera del liceo?

G: Sí. De hecho nuestra profe siempre nos dice: *pero chiquillos no se queden solo con esto*, porque ellos entienden que son pocas horas a la semana y nos dicen que tratemos de salir para que después no nos cueste tanto rendir en las pruebas, y que hagamos ejercicio en la casa. Pero igual está fuera de ellos si hacemos o no, pero siempre insisten en que realicemos más actividad.

m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos ¿Crees que existe otra en tu caso?

G: No, yo creo que esas son las más importantes. Son como las tres que por ejemplo si uno siente apoyo de las personas más cercanas... porque sería súper fome que tus papás o amigos no te apoyen, y que te digan salgamos a carretear mejor. Lo otro sería que uno se motive por uno mismo, hacerse una rutina y el tiempo, aprender a organizarse.

Entrevistado: Marcelo Olavarría (4)

sujeto: 4

Nivel: 4° Medio.

Establecimiento: Liceo Eduardo de la Barra.

a. ¿Qué entiendes por Actividad Física?

M: La actividad física son los deportes, salir a correr, jugar futbol, mantenerse, uno puede hacer actividad física recreativa como también puede ser ya un nivel más profesional, por ejemplo la tercera edad hace actividad física para estar mejor ellos, para poder mantener su salud, sus huesos, mientras que nosotros los más jóvenes hacemos más por recreación o por algún tema más profesional.

b. Y tú ¿Practicas alguna actividad física?

M: Sí, juego fútbol, salgo a trotar y hago básquetbol.

¿Por qué tú practicas esas solamente y no otras?

M: Porque son las que más me llaman la atención, son las que más me gustan a mí. También he practicado otros deportes como rugby, hice kickboxing también, pero estos son los que más me gustan.

c. ¿Cuáles son los motivos para hacer o no hacer actividad física regularmente?

M: Yo hago por el tema de mantenerme, para estar bien conmigo mismo, para sentirme bien porque uno cuando está con sobrepeso tiende a sentirse peor, se siente más lento, cuesta más subir las escaleras, en cambio cuando uno está bien con el peso ideal para uno, uno se mantiene bien o se siente mejor física y psicológicamente.

d. ¿La clase de educación física te motiva a realizar actividad física? ¿Cuál es la causa?

M: No. No, porque no te explican el objetivo acá en este liceo. No te dicen estas clases para fuerza, estas clases van a ser para resistencia, sino que uno hace cosas a lo loco. O sea el profe no se preocupa mucho de explicarte de qué se trata la clase y el motivo por qué más que todo. Yo creo que eso igual es necesario, porque por ejemplo un niño que quiere sacar fuerza y de repente le dicen que esta clase va a ser para fuerza yo creo que la persona igual se va a motivar, pero una persona que no sé po' no tiene idea lo que están haciendo no les va a llamar la atención.

¿Cómo es eso que me dices tú: “a lo loco”?, ¿te refieres a desordenado?

M: Claro, desordenado. Porque un día se hace esto, otro día jugamos a la pelota, un día hacemos sólo trote. Deberían primero decir cuáles van a ser los objetivos durante el año en el principio del semestre y después ir de a poco en la clase ir explicándolo.

e. ¿Existe/n algún/os factor/es que te imposibilite/n realizar actividad física regularmente?

M: A mí no por lo menos, pero hay varios compañeros que andan muy metidos en tomar, en fumar, metidos en las drogas y cuando tienen que hacer una clase de educación física quedan muertos. Es malo, porque ellos se meten en el copete en la marihuana y pasan fumando todo el día, después de clases salen, y después en el momento de dar una prueba de educación física no les va bien; se sienten ahogados, sienten que... dicen que les va a dar un ataque al corazón (ríe). Entonces también creo que podría haber una preocupación por ellos para que se salgan de eso, porque hay gente que no se da cuenta que hacer actividad física es mente y cuerpo también; también acompaña mucho la mente, más que sólo cuerpo.

f. ¿Piensas que es importante practicar AF regularmente? ¿Por qué?

M: Sí, es importante. Como decía para mantenerse y porque uno se relaja haciendo educación física. Después de hacer un buen trote, un rato, uno se siente contento consigo mismo, porque uno va superándose. Depende también de la personalidad que tenga la gente igual po', personas que no le gusta de repente correr pero hacen zumba y les gusta, también está en que ellos exploren las diferentes ramas de los deportes.

g. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la AF para la salud de las personas?

M: Hay varios, por ejemplo deportes aeróbicos para el cardio, para el corazón, para que mejore el oxígeno en el cuerpo y también están los anaeróbicos para la gente que necesita sacar fuerza. Depende para qué lo quiera uno, para eso más que todo.

La idea que tienes sobre lo aeróbico y anaeróbico ¿lo aprendiste acá en el colegio?

M: Sí, pero con otros profes practicantes que había (ríe), que nos enseñaron el año pasado. Y también lo vi un poco en un gimnasio donde estaba yo antes, que me decían que hay ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

¿De ahí te formaste una idea entonces?

M: Claro, pero acá en el colegio no me he formado una idea sobre eso.

h. ¿Crees que en tu colegio se realiza una cantidad importante de AF? ¿Por qué?

M: Mmm... No. No porque esto va más allá del colegio, es a nivel nacional, porque las horas de educación física son pocas y por eso hay tanta gente con sobrepeso. También, las horas cada vez se van disminuyendo más. El año pasado teníamos dos horas de educación física y dos de taller de fútbol o el taller que uno eligiera, pero este año las redujeron y ahora son dos horas de educación física y nada más. Entonces esto más allá de un nivel de liceo es un nivel nacional, porque en todos los colegios hacen máximo 4 horas de EFI a la semana, cuando una persona necesita más de 4 horas para mantenerse bien.

i. Dentro del colegio ¿Haz observado diferencias en la práctica de actividad física regular entre los varones y las damas?

M: Sí, sí, o sea este año no, pero en otros años sí. A los hombres nos hacen correr más, otros tipos de ejercicios, mientras que a las mujeres le hacen ejercicios más básicos, pero encuentro que está bien porque hay algunas que no tienen la frecuencia de hacerlo siempre, sino que lo hacen una vez a la semana cuando les toca educación física y listo. Por eso después al otro día quedan todas adoloridas porque no tienen el cuerpo acostumbrado a eso.

Y en ese sentido piensas que a la larga ¿debería ser una cosa más equitativa?

M: Sí, yo creo que sí. Podría ser más equitativo pero dependiendo los gustos, creo que podría haber más electividad, por ejemplo entre una clase que va a ser de cardio de puro trote o una clase de fútbol o una clase para mujeres que va a ser de zumba. Encuentro que hay tantas formas de hacer deporte que se podría hacer una electividad, que eligieran ellas y nosotros también.

¿Crees que habiendo más variedad se van a motivar más?

M: Sí, es que eso es lo necesario aquí en este sistema, más que el deporte es la motivación en todo aspecto, ya sea en el aspecto de las clases, no sólo en la educación física, en lenguaje matemática en todo, siempre se necesita motivación. Una persona que te diga el por qué de éstas cosas para qué sirven y por qué hay que hacerlas, y que uno saque una conclusión y que lo haga, porque a uno le gustó, se dio cuenta que sirve. Eso es lo que hace falta, no sólo llegar y hacerlo, no, sino que a la persona le den ganas, diga: oh sabí que el jueves me toca educación física, ya bacán, voy a llevar las cosas. Cosa que en un 50% pasa y el otro 50% no están ni ahí.

¿Por qué crees que *no están ni ahí*?

M: Es que hay varios factores, como decía el tema de las marihuanas, de los copetes, de la droga, el tema de los amigos. De repente hay amigos que te llevan por el mal camino.

¿Dices que los amigos son influencia?

M: ¡Claro! Influencia totalmente. A todo.

¿Tú los has visto acá?

M: Sí, si se ve, mucho. Muchos compañeros que dicen: no sabí que no hagamos educación física porque no sirve pa' na', porque ellos no le toman el peso a lo importante que es, porque a la larga el cuerpo no da. Una persona que se dedica por ejemplo a comer chatarra, a fumar todos los días y después llegan a los 20, los 30, y ya se hace muy tarde para ellos, o a los 40 cuando ya tienen problemas a la sangre, al corazón que les puede dar un ataque, ya era ya para que mejoren.

j. ¿Tus padres te incentivan a practicar actividad física de manera regular?

M: Sí, sí. Es que ellos siempre hicieron actividad física. O sea, mi mamá por lo menos siempre está preocupada de ir al gimnasio, de mantenerse, desde chica. Porque ella cuando era chica era gordita, pero yo desde que tengo memoria siempre se ha estado cuidando más. Mi papá antes hacía actividad física pero después le dio un ataque al corazón, en un tiempo que se descuidó y no puede hacer ahora, porque cualquier cosa le puede volver a dar un ataque.

Tú al mirar a tu madre ¿te incentiva a realizar actividad física?

M: No mucho, porque era muy femenino lo que hacía ella, más que todo hacía de estas cosas donde suben las cajas... los steps. Y éstas de peleas donde bailan y hacen todas esas cosas y lo encuentro muy femenino. Casi siempre partió por mí, porque en el otro colegio donde yo estaba había muchos deportes; estaba rugby, muchos. Entonces uno tenía por elegir y se quedaba donde a uno más le gustaba.

¿El incentivo va más por el lado de tu papá entonces?

M: Claro, porque mi papá antes cuando yo tenía como 4-5 años él siempre me llevaba a un club de básquetbol y de fútbol, bueno después se terminaron separando (ríe). Después mis papás se terminaron separando así que yo dejé de ir por un tiempo, pero después cuando ya tenía 8-9 años lo retomé, siempre me ha gustado.

k. ¿Qué opinan tus amigos/as en relación a la práctica de actividad física?

M: Es que tengo varios grupos de amigos; algunos creen que... es que ellos se creen filósofos, como están muy metidos en las materias como filosofía y todo creen que tienen que andar fumando, andar como en esa volá reflexiva y dejan de lado el deporte; tengo otros amigos que no, que se preocupan más de hacer deporte y que creen que las materias y todo eso no sirve. Yo creo que hay que complementar las cosas, hay que tanto estudiar, como hacer actividad física y deporte.

l. ¿Influye el profesor de educación física en lo que piensas acerca de la actividad física?

M: No, no influye mucho, porque no tengo muy buenas relaciones con el profesor de educación física. De hecho desde chico que nunca me he pasado mucho a los profes de educación física. En los primeros colegios que estuve, siempre tenía problemas con ellos, después en la Media también, entonces han sido más personas externas que me han motivado, pero los profesores de acá no.

Las personas externas ¿cuáles podrían ser?

M: Un profesor que tuve de kickboxing, él me enseñaba mucho. Me hizo una rutina de pesas, se preocupaba que estuviera bien en el peso. También cuando hice rugby, el entrenador que se llama... (Piensa) el "guata", se preocupaba mucho de nosotros, era como más personalizado, se preocupaba de cada uno de los integrantes del grupo, pero aquí en el colegio es muy general todo.

¿Se deberá a que son cursos muy grandes quizás?

M: Cursos grandes, además que... (Interrupción de persona externa). Últimamente influye demasiado el tema del internet y las cosas electrónicas: los notebooks los tablet. Yo por lo menos, yo soy del 95, yo siento que soy de la última generación que estuvo viviendo sin estas cosas. El primer computador lo tuve como a los 12-13 años, mientras que hoy en día los niños reciben un tablet, un celular a los 5 años y no es la misma educación que teníamos antes. Está por ejemplo “el tarro” (ríe). Yo siento como un cariño con ese cabro chico porque refleja lo que vivimos muchos: una niñez pasándolo bien, jugando en la calle con tus amigos, te sacabas la cresta de repente y llegabas todo herido a la casa y todo sucio pero eso ya no se ve. También no es tanto problema de los niños sino que de los padres que son cómodos, le compran un play o un x-box a los cabros chicos y se ponen a jugar y listo, y así no tienen que andar cuidándolos porque saben que el cabro chico va a estar pegado ahí, pero a la larga le están haciendo un mal a ese niño porque él se va a acostumbrar a eso, y cuando necesite (piensa) Un ejemplo un caso de emergencia: un tsunami; tiene que ir al cerro, él no va a poder, le va a costar demasiado, entonces creo que también viene desde los padres.

¿Crees que no hay un incentivo ahora por parte de ellos? ¿Se desligan de eso?

M: ¡Claro! Eeeh... (piensa) Yo creo que en un futuro van a haber pocos jugadores de fútbol, va a haber pocas personas así, debido a las cosas electrónicas.

m. Aparte de las 3 influencias anteriores que ya hablamos. ¿Crees que existe otra en tu caso?

M: No, no creo que influyan más cosas, no se me viene a la cabeza otra.