UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS EN LA EDUCACIÓN.
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA.
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN POBLACIÓN ADOLESCENTE: ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES URBANOS Y RURALES

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORES: BENJAMÍN DINAMARCA ASTORGA
JAIRO MARTÍNEZ PACHECO
PATRICIO QUIROZ VEAS
MATÍAS VALENZUELA ORTEGA

PROFESORA GUÍA: DRA. CATERINA FAZZI GÓMEZ

SANTIAGO DE CHILE, ENERO 2022

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS EN LA EDUCACIÓN.
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA.
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN POBLACIÓN ADOLESCENTE: ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES URBANOS Y RURALES

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORES: BENJAMÍN DINAMARCA ASTORGA
JAIRO MARTÍNEZ PACHECO
PATRICIO QUIROZ VEAS
MATÍAS VALENZUELA ORTEGA

PROFESORA GUÍA: DRA. CATERINA FAZZI GÓMEZ

SANTIAGO DE CHILE, ENERO 2022

2022, Benjamín Dinamarca, Jairo Martínez, Patricio Quiroz, Matías Valenzuela.

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autor.

Dedicatoria

A Isabel y Mauricio, mis padres, con mucho cariño.
Y a Pía, mi querida compañera. Benjamín.

Memoria dedicada a mi hija Sofia Mailen, a mi madre y padre desde aquí al cielo, hermanas y seres queridos en general. Jairo.

Dedicada a toda la gente que ha creído en mí, sobre todo a mi familia, la cual me acompaña en mis aciertos y errores. Patricio.

Dedicada a Salvador, Violeta, Gabriela. Y a mis padres Ana y Vladimir.
Los quiero. Matías.

Agradecimientos

Como equipo de trabajo queremos agradecer a quienes fueron esenciales en nuestra investigación y ayudaron a la realización de esta. Primeramente nombrar y destacar honrosamente a la docente Caterina Fazzi, por su valioso aporte, disposición, amabilidad y tiempo destinado a guiarnos durante todo el proceso de la elaboración de este documento. También agradecer sinceramente a los directores de los establecimientos educacionales Liceo Luis Gregorio Valenzuela Lavín de Coinco y Colegio Poeta Rubén Darío de Maipú, a los/as docentes de Educación física de dichos establecimientos, quienes accedieron y permitieron la aplicación del instrumento en sus horas de clases. Además, a cada adolescente que accedió a participar voluntariamente de los cuestionarios realizados.

Tabla de contenidos

Resumen. **9**

Abstract. **10**

Introducción. **11**

Capítulo I. Marco Teórico. **12**

1.1. Comportamiento sedentario. 12

1.1.1. Medición del comportamiento sedentario. 14

1.2. Rural y urbano. 15

1.2.1. Conceptualización rural-urbano. 15

1.2.2. Lo rural y lo urbano en Chile. 17

1.2.3. Caracterización de espacios rurales y urbanos. 19

1.3. Adolescencia. 20

1.3.1. Etapas de la adolescencia. 21

1.3.2. Adolescencia en Chile. 22

Capítulo II. Planteamiento del problema. **24**

2.1. Preguntas de investigación. 24

2.2. Problema de estudio. 24

2.3. Justificación del problema. 24

2.4. Hipótesis. 25

2.5. Objetivos de la investigación. 25

2.5.1. Objetivo general. 25

2.5.2. Objetivos específicos. 25

Capítulo III. Marco Metodológico. **27**

3.1. Tipo y diseño de investigación. 27

3.2. Población de estudio. 27

3.2.1. Universo. 27

3.2.2. Criterios de inclusión y de exclusión. 27

3.2.3. Muestra. 27

3.3. Variables de estudio. 28

3.4. Instrumento de medición. 28

3.4.1. Validación del Cuestionario. 28

3.4.2. Aplicación del cuestionario. 29

3.5. Análisis de resultados. 30

Capítulo IV. Resultados. **31**

4.1. Análisis descriptivo. 31

4.2. Análisis estadístico. 33

4.2.1. Resultados del cuestionario de día de semana (Tabla N°2). 33
4.2.2. Resultados del cuestionario de fin de semana (Tabla N°3). 34
4.2.3. Resultados del cuestionario de día de semana sumado al de fin de semana (Tabla N° 4). 35

Capítulo V. Conclusiones. 37

Referencias Bibliográficas. 41

ANEXOS. 46

Anexo N° 1: Cuestionario de Jornada escolar. 47
Anexo N° 2: Cuestionario del fin de semana (domingo). 52
Anexo N° 3: Cuestionario para día de semana (lunes a viernes). 57
Anexo N° 4: Cuestionario para el fin de semana (sábado o domingo). 63

Resumen.

A nivel mundial un 63% de las actividades que se realizan diariamente se categorizan como comportamiento sedentario. Durante las últimas décadas, el tiempo dedicado a esta conducta ha ido en aumento, impactando negativamente la salud poblacional. El objetivo del estudio es determinar si existen diferencias entre adolescentes pertenecientes a zonas urbanas y rurales, en cuanto al tiempo dedicado al comportamiento sedentario. Se llevó a cabo una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva y transversal, en la cual se compararon dos poblaciones de adolescentes de entre 13 y 17 años, pertenecientes a zonas urbanas (Maipú) y rurales (Coinco). Se realizó un análisis de comparación de medias para analizar los resultados, demostrando que los adolescentes rurales pasan significativamente menos tiempo en comportamiento sedentario que los adolescentes urbanos, tanto en días de semana como de fin de semana. Como conclusión, pareciera que la población adolescente rural es menos sedentaria que la población adolescente urbana.

Palabras clave: Comportamiento sedentario, adolescentes, urbano, rural.

Abstract.

Worldwide, 63% of all activities preformed daily are classified as sedentary behavior. During the last decades, time spent in these behaviors has been increasing, negatively impacting population health. The aim of the study is to determine if there are differences between adolescents belonging to urban and rural areas, in terms of time spent on sedentary behavior. A qualitative, descriptive, and transversal research was conducted, comparing two teenager populations between 13 and 17 years old, belonging to urban (Maipu) and rural (Coinco) zones. A comparison of means test was applied to analyse the results, showing that countryside teenagers spent significantly less time in sedentary behavior than urban teenagers, during weekdays and weekends. As a conclusion, it seems that the rural adolescent population is less sedentary than the urban adolescent population.

Key words: sedentary behavior, teenagers, urban, countryside.

Introducción.

Desde el nacimiento de las grandes ciudades, las poblaciones se han asentado en espacios geográficos con diferentes características, fundamentalmente zonas rurales y urbanas. El territorio pareciera ser un determinante de las formas de vida de las personas, así, podemos observar que en las zonas urbanas en la actualidad hay mayor preponderancia de tecnologías en todos los ámbitos de la vida, desde los medios de transporte, entretención, comunicación, utensilios para el diario vivir, entre otras. Lo cual se manifiesta también en cómo se comportan las personas.

Estas diferencias en el estilo de vida de quienes viven en zonas urbanas y quienes viven en zonas rurales motivó a los investigadores a estudiarlas más en profundidad, específicamente en el tiempo que los adolescentes pasan en comportamiento sedentario, entendiendo como comportamiento sedentario a cualquier actividad que requiere muy poco gasto energético, mientras estamos despiertos y sentados o acostados. Cabe señalar que la evidencia científica demuestra que pasar demasiado tiempo en comportamiento sedentario se asocia a diferentes efectos negativos para la salud, tales como el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2, obesidad, entre otras.

Esta investigación consiste en comparar el tiempo que ocupan en comportamiento sedentario adolescentes de una comuna urbana (Maipú) con una comuna rural (Coinco), a través de la aplicación de un cuestionario adaptado para medir el tiempo que los participantes pasan en comportamiento sedentario tanto en un día de semana, como en un día de fin de semana. Al comparar los resultados obtenidos se podrá determinar si hay diferencias entre ambas poblaciones estudiadas en cuanto al comportamiento sedentario.

Capítulo I. Marco Teórico.

1.1. Comportamiento sedentario.

Comportamiento sedentario es definido como aquellas actividades en las que el gasto energético es igual o menor a 1,5 METs, en posición sentada o reclinada, mientras estamos despiertos (SBRN, 2019). El comportamiento sedentario se encuentra en la rutina del "diario vivir" tales como estar sentado viendo la televisión, o en una silla de escritorio frente a un computador, o simplemente estar reclinado en la cama leyendo algún libro. El tiempo que le dedicamos a estas actividades es un factor que afecta la salud, y a mayor tiempo ininterrumpido, mayor el riesgo. A nivel planetario se estima que entre el 55% y 70% de las actividades que se realizan día a día entran en la categoría de comportamiento sedentario. En Chile el 35,9% dice estar sentado más de cuatro horas al día (Martínez et al., 2018).

En Europa y América del Norte existe una extensa y variada literatura científica con respecto al comportamiento sedentario. No obstante, en Chile y sobre todo en países en vías de desarrollo, no existen suficientes estudios que se dediquen a describir el nivel de comportamiento sedentario de la población. Recién en el año 2018 la Revista Médica de Chile publicó un artículo llamado "Factores asociados a sedentarismo en Chile: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010", en el cual se reveló preocupantes resultados, donde el 46,6% de la población encuestada declaró destinar cuatro horas diarias o más a comportamientos sedentarios (mujeres un 49,9%; hombres 41,7%) (Martínez et al., 2018).

Conceptualmente hablando, es importante hacer la diferenciación entre lo que es comportamiento sedentario e inactividad física. Según lo que se expone como definición en The Sedentary Behaviour Research Network (SBRN) de algunos términos relacionados, con respecto a la inactividad física, se especifica que los niños y adolescentes de cinco a 17 años deberían destinar al menos una hora diaria de actividad física. No obstante, esta definición no limita el tiempo que los niños y adolescentes pasan en comportamiento sedentario, por lo que podrían ser activos físicamente y a su

vez destinar excesivo tiempo a comportamientos sedentarios. Esto último podría, por sí solo, aumentar los riesgos para la salud (Mercado et al., 2019).

Existen distintos factores que influyen en cuanto al tiempo en que se pasa en comportamiento sedentario. Entre ellos podemos encontrar factores físicos, factores psicológicos, factores sociales y/o culturales. También como consecuencia de la globalización, los cambios demográficos en la sociedad, el seguimiento de patrones de comportamiento, los altos índices de contaminación ambiental (sobre todo en las grandes ciudades), la violencia y delincuencia en las calles y por supuesto los pocos espacios e instancias proporcionadas por políticas públicas para el esparcimiento físico, es que hoy en día es bastante común encontrarse con adolescentes que dedican sus tiempos libres mayormente a jugar videojuegos y estar frente a computadores o pantallas pasando excesivo tiempo en comportamiento sedentario, lo que representa al cuarto factor de riesgo de morbimortalidad y el desarrollo de enfermedades metabólicas, degenerativas, cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer (Mercado et al., 2019).

Sin lugar a dudas el tiempo que los niños y adolescentes le dedican a comportamientos sedentarios ha ido en aumento en los últimos años y es ahí donde uno de los factores que más llama la atención es el factor socio-cultural. Por ejemplo, los cambios en los tipos de juegos, los hábitos alimenticios y la presión que hoy en día se le traspasa a los niños y jóvenes sobre su rendimiento académico escolar. Resulta interesante y necesario para entender la situación del alza constante en la que se han mantenido los comportamientos sedentarios, hacer una comparación en la forma de divertirse que tienen los niños y adolescentes hoy en día. A principios del siglo XX los juegos principalmente eran con recursos propios de lo que se disponía en los patios de las casas o en las plazas, y cuando se solía salir con amigos a jugar al aire libre, actividades que hoy en día han sido sustituidas por una gran cantidad de tiempo frente a una pantalla. El abuso de estas actividades lúdicas virtuales del siglo XXI se asocia directamente a una menor participación en actividades físico-deportivas (Cigarroa et al., 2016).

Los efectos que causa la prolongación en el tiempo de los comportamientos sedentarios en la salud de los niños y jóvenes son múltiples. Ana Soler y Carolina Castañeda (2017)

publicaron una revisión sistemática, incluyendo 67 estudios para determinar el efecto en la salud del tiempo excesivo en comportamientos sedentarios. El primer efecto que las autoras describen es la obesidad y el sobrepeso. En el artículo también se mencionan varios estudios realizados en Europa sobre la relación que existe entre el tiempo en comportamientos sedentarios y las enfermedades cardiovasculares y metabólicas. En definitiva, este artículo menciona que son variados los estudios que aseguran que las enfermedades cardiometabólicas y el tiempo destinado a comportamientos sedentarios están intrínsecamente relacionados. Finalmente, se muestra una relación entre el tiempo en comportamientos sedentarios y la salud mental, aunque solo dos de los estudios incluidos en la revisión demostraron dicha asociación (Soler et al., 2017).

1.1.1. Medición del comportamiento sedentario.

La medición del comportamiento sedentario siempre genera un problema para los investigadores, debido a que el concepto de comportamiento sedentario carece de una definición uniforme, y por otro lado existen diversos métodos de evaluación del mismo, por lo que algunos investigadores se inclinan por mediciones objetivas y otros por métodos no objetivos. Los métodos experimentales son los más objetivos, pero a su vez menos prácticos y más costosos, por ejemplo, la medición de la frecuencia cardiaca, del consumo de oxígeno, la utilización de podómetros o acelerómetros (Buhring et al., 2009).

La acelerometría, ha surgido en el último tiempo como un método que busca más objetividad a la hora de medir las actividades y la intensidad de estas. El acelerómetro es un dispositivo tecnológico que mide la aceleración en torno al movimiento del cuerpo, y si bien se utiliza más frecuentemente para medir la actividad física que realiza una persona, también puede ser utilizado para estimar de forma más objetiva el tiempo que el sujeto está en comportamiento sedentario (Orrego, 2016).

La forma más utilizada y aplicable de medición del comportamiento sedentario es la medición a través de cuestionarios y auto-reportes de percepción de actividades. Estos cuestionarios se realizan con el fin de cuantificar el tiempo que se les dedica a diferentes actividades en el tiempo libre o en actividades laborales diarias. Uno de los

cuestionarios más utilizados en adolescentes, es el "Adolescent Sedentary Activities Questionnaire" (ASAQ), en el cual se evalúan cinco grandes dimensiones, las que a su vez se subdividen en 10 u 11 ítems, por los cuales registran el tiempo que se le destina a distintas actividades calificadas como comportamiento sedentario, como por ejemplo ver televisión, jugar en videojuegos, utilización del computador, estudio, lectura, uso del teléfono, formas de desplazamientos, etc. (Buhring et al., 2009).

Uno de los cuestionarios empleados para medir el comportamiento sedentario, es el "Four by one-day physical activity questionnaire" (Cale, 1993). Cuestionario diseñado y utilizado con el propósito de recoger información acerca de la actividad física realizada. Este cuestionario fue validado por Cale en 1993, y adaptado para la población española por Cantera (1997). La aplicación de este cuestionario permite conocer las actividades realizadas por el encuestado el día anterior, y las actividades que sean detalladas en las respuestas son convertidas en equivalentes del gasto energético (METs).

1.2. Rural y urbano.

1.2.1. Conceptualización rural-urbano.

Para comprender los conceptos rural y urbano, se hace fundamental indagar en la historia para entender el nacimiento y la evolución de estos conceptos.

Si hablamos de lo urbano, Bairoch (1990) señala que la primera ciudad data de los 9000 A.C en oriente medio. Sin embargo, no es hasta el siglo VIII A.C cuando en la civilización griega irrumpe con más fuerza el concepto de ciudad-estado a través de sus polis como Atenas, Mileto y Corinto (Barceló, 2014).

Otro buen ejemplo para entender los territorios urbanos y rurales es la época medieval. Para Guerrero (1989) la relación entre el campo y la ciudad es una relación jerárquica y de subordinación, donde el campo provee de alimentos y objetos de comercio a la ciudad, mientras que la prosperidad de aquella ciudad guarda estrecha relación con la producción que haya en la zona de campo. De este modo, la ciudad se convierte en transformadora del perímetro rural que los rodea en función de lo económico (Guerrero, 1989).

Un hecho disruptivo en la relación campo-ciudad fue el proceso de industrialización, el cual se define como un fenómeno económico basado en la producción de bienes a gran escala o de forma intensiva. También tiene consecuencias históricas de impulso económico y social para los territorios que la han puesto en práctica. (Sánchez, 2020). Hacia mediados del siglo XIX, este impulso económico y social provocó una gran migración campo ciudad, sumado a la incertidumbre provocada por la primera guerra mundial (Puyol, 2012).

Alrededor de 1920, junto con la industrialización y la migración campo-ciudad, en el mundo se fue desarrollando otro fenómeno fundamental para el entendimiento del fenómeno urbano-rural, la urbanización (Puyol, 2012). Para Bottino (2009), la urbanización es un proceso que concentra a la población y las actividades en las ciudades, lo que conlleva cambios no sólo demográficos, sino también económicos y culturales, haciéndolos parte de las políticas de estado (Bottino, 2009).

El período de urbanización ha ido acompañado históricamente por las revoluciones industriales. La primera revolución industrial fue a comienzos del siglo XIX, siendo Londres, París y Nueva York las ciudades donde se observó el mayor éxodo de población rural a las ciudades, en busca de nuevos empleos y condiciones de vida. La segunda revolución industrial contó con la llegada de inmigrantes extranjeros a las grandes ciudades de países del primer mundo como Estados Unidos, Inglaterra, Francia y Alemania, lo que diversifica la mano de obra existente (Bottino, 2009). Por último, la tercera revolución industrial a mediados del siglo XX trajo consigo el éxodo de la población rural de América Latina, África y Asia, a las grandes ciudades de los países de estos continentes, buscando principalmente mejoras en la calidad de vida (Bottino, 2009).

Hay teorías que hacen referencia a los términos rural y urbano como formas de organización de un territorio. Sin embargo, estos conceptos no parecen ser tan absolutos, habiendo nuevas acepciones con respecto a estos términos que están en constante cambio. Para Linck (2001), la globalización es un concepto fundamental para entender que la frontera entre rural y urbano cada vez está más difusa. El autor, entre otras cosas, menciona que hoy en día existen muchas formas de comunicación, bastante

movilidad de población, masificación de nuevos medios de comunicación, entre otras cosas que han llevado a una nueva organización del territorio.

Una definición fundamental para contextualizar es la que propone el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), estableciendo que "lo urbano se define como un conjunto de viviendas concentradas con más de 2.000 habitantes, o entre 1.001 y 2.000 habitantes, con el 50% o más de su población económicamente activa, dedicadas a actividades secundarias y/o terciarias. Excepcionalmente, los centros que cumplen funciones de turismo y recreación con más de 250 viviendas concentradas y que no alcanzan el requisito de población se consideran urbanos" (INE, 2018). Por otro lado, hablando de lo rural el INE (2018) considera como entidad rural un asentamiento humano con población menor o igual a 1.000 habitantes, o entre 1.001 y 2.000 habitantes donde más del 50% de la población que declara haber trabajado, se dedica a actividades primarias.

1.2.2. Lo rural y lo urbano en Chile.

En los inicios del siglo XX la actividad económica estaba estrechamente ligada a la minería del salitre. Es por esto que la Región de Atacama se estableció como un punto importante de concentración de mano de obra y actividad comercial en Chile (Arenas, 2009).

Hacia 1920, en las zonas rurales seguía predominando la industria agrícola, aunque su crecimiento iba más enfocado en la expansión de los territorios agrícolas, más que la modernización de técnicas o mejoras en la producción (Arenas, 2009).

A comienzos de la década de los '20, luego del centenario de Chile, la figura de Santiago como ciudad predominante comenzaba a hacerse más fuerte. Esto ocurre debido a que la ciudad metrópolis ofrece una vasta reserva de mano de obra, normalmente una buena localización en relación al territorio, una concentración de las actividades comerciales y en las ciudades capitales un mayor poder adquisitivo para mejorar la ciudad (Aydalot, 1985).

En 1930 ocurre un hito fundamental en la historia de Chile, el cual es la crisis del salitre. Este fenómeno social y económico fue el detonante para la migración de zonas

rurales del norte hacia las grandes ciudades como Santiago y Valparaíso. En paralelo, el reciclaje de la agricultura en Chile y también el relativo sobrepoblamiento de las zonas rurales hicieron que la población rural empezara a migrar rápidamente, a Santiago principalmente (Arenas, 2009).

Los años ‘40 en Chile estuvieron marcados por políticas públicas que apuntaban hacia la descentralización industrial. Esta descentralización favoreció ampliamente a la actividad industrial, en desmedro de la actividad agrícola. Esto último provocó consecuencias de gran importancia en lo espacial y demográfico, como lo fue la concentración de la población en las grandes urbes (Arenas, 2009).

La acelerada industrialización de los años ‘40 tuvo dos grandes ciudades emblemáticas en cuanto a crecimiento: Santiago y Valparaíso. Ambas ciudades recibieron un importante flujo migratorio, lo que provocó problemas propios de albergar a tanta gente en un solo territorio, causando un reordenamiento de los espacios urbanos. El más claro ejemplo de lo anterior son los cinturones marginales (Arenas, 2009).

En la segunda mitad del siglo XX, la migración interna hacia Santiago ya no era tan explosiva como en la mitad del siglo anterior, esto debido principalmente a la irrupción de nuevas ciudades o comunas con más de 100.000 habitantes cada una que concentraron un 45,9% de los movimientos de migración interna. Entre otras comunas o ciudades destacan: Valparaíso (7%), Concepción (6,3%), Temuco (4%), Antofagasta (3,8%) y La Serena/Coquimbo (3,4%) (CELADE, 1999).

Las regiones desde las que más población emigró hacia Santiago entre 1965 y 1992 fueron de la VII a la IX Región, mientras que de las regiones que menos población emigró fueron la XII, XI y las I, II y III. Por otro lado, el crecimiento en cuanto a porcentaje de migración se ha mantenido con cierta estabilidad con el paso de los años, aunque se destaca, por ejemplo, el decrecimiento de la migración desde la IX Región y el aumento casi al doble de la migración interna entre la Región de Valparaíso y la Región Metropolitana (CELADE, 1999).

Adentrándonos al siglo XXI, el INE, tras el CENSO del 2002, menciona que respecto a la evolución a nivel país, en 2002 había un 13,7% de población rural (2.150.200

habitantes) y 86,3% urbana (13.541.501), mientras que en el 2021 alcanza un 11,4% rural (2.247.649) y 88,6% urbana (17.430.714), y para 2035 se proyecta un 10,9% de población rural (2.306.146) y 89,1% urbana (18.831.623 habitantes) (Vieyra, 2021).

Respecto a la población rural y urbana en las regiones Metropolitana y del Libertador Bernardo O'Higgins, según el INE (2019), en la Región Metropolitana en 2017 existían 7.622.942 habitantes urbanos, mientras que la población rural ascendía a 292.257.

Por su parte, en la VI región la población urbana alcanza a las 734.795 personas, mientras que la población rural a 244.044 (INE, 2019).

1.2.3. Caracterización de espacios rurales y urbanos.

Desde un punto de vista económico, según Oyarzún y Miranda (2011), existen carencias socio-espaciales en los territorios rurales de Chile, que se materializan de varias formas, como accesibilidad, infraestructura de salud, agua potable, alcantarillado, comunicaciones, etc. Las carencias y dificultades anteriormente mencionadas son las que dan vida a la categoría de pobreza multidimensional.

Según la encuesta Casen, el concepto de pobreza multidimensional se define como "un concepto más allá de la falta de ingresos para la satisfacción de necesidades, sino más bien se refiere a las carencias que sufren las personas en las dimensiones: educación, salud, trabajo, seguridad social, vivienda y nivel de vida en general (Gerlach, 2018).

El Ministerio de Desarrollo Social, a través de su encuesta CASEN (2017), define cinco pilares que constituyen el concepto de pobreza multidimensional, los cuales son: acceso a la salud, acceso a la educación, acceso al trabajo y seguridad social, vivienda y entorno, redes y cohesión social.

Los números en cuanto a pobreza multidimensional en una comparativa entre territorios rurales y urbanos en Chile presentan una disparidad a favor de los territorios urbanos, los cuales presentan valores de pobreza multidimensional menores que los observados en zonas rurales. En la encuesta CASEN (2017) la incidencia de la pobreza

multidimensional en territorios rurales fue de 37,4%, mientras que en territorios urbanos alcanza el 18,3%.

1.3. Adolescencia.

Algunas de las definiciones que se tiene de “adolescencia” es la que da la Real Academia Española: “Período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud” (RAE, 2021).

Por otra parte, la UNICEF señala que “la adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas" (UNICEF, 2020).

La definición que ofrece la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad, es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa (UNICEF, 2020).

Si bien podemos entender la adolescencia desde un punto de vista psicológico, social, como un período en el que todo ser humano ha pasado o vivenciará en algún momento de sus vidas, en donde una de las principales características son las bastantes transformaciones y alteraciones que se presentan, tanto físicas como emocionales, tal como lo afirma Papalia (2009) “la adolescencia es una transición del desarrollo entre la infancia y la adultez que implica cambios físicos, cognitivos y psicosociales importantes”.

La psicóloga también menciona que la adolescencia es una construcción social, en donde se le considera como un período sustancial en el humano, debido a que en este ciclo para la mayoría de las culturas se deben tomar decisiones importantes en la vida del ser humano de cara al futuro, ya sea escogiendo su oficio o profesión que desarrollará para toda su vida (Papalia, 2009).

Con el pasar de los años ha sido evidente el incremento de la valorización de la adolescencia, en donde antiguamente no se le veía como una etapa única, desde la mirada adultocentrista, pasando de ser un niño a un adulto joven. Pero eso ya ha dejado de ser así en la mayoría de los países y las diferentes culturas del mundo con el pasar de los siglos y décadas, en donde podemos ver enormes cantidades de estudios e investigaciones sobre los adolescentes, dándole una real importancia y preocupación a este período, considerándolo como una etapa fundamental en la vida de los seres humanos. En este sentido, Amorín (2010) plantea que "Debemos concebir la adolescencia como una categoría evolutiva con derecho propio, atravesada por dinamismos psicosociales extremadamente específicos, y no meramente como un tiempo de pasaje entre los dos grandes momentos de la infancia y la adultez" (Amorín, 2010, p.124).

Por otra parte, para cada una de estas naciones, o culturas, asignan su propio significado para la adolescencia, ya sea por su propia clasificación o categorización según las edades u otras características. En nuestro país, el Ministerio de Salud (MINSAL), define a la adolescencia o juventud como la etapa de la vida en que se producen los procesos de maduración biológica, psíquica y social de un individuo, permitiéndole a las personas alcanzar la madurez o la etapa adulta, incorporándose en forma plena a la sociedad (MINSAL, 2019).

1.3.1. Etapas de la adolescencia.

Según la UNICEF, podemos ver que existen fases que se dividen dentro de la adolescencia, separada y establecida por diferentes rangos de edad. Considerando que esta etapa dura aproximadamente una década en donde el hombre o la mujer se enfrenta a diferentes cambios, algunos los presentan más tarde o más temprano, pero siempre dentro de un rango de edad aproximado (UNICEF, 2020).

A continuación, se muestran algunas características y cualidades de cada una de las tres etapas de la adolescencia, según lo que establece la UNICEF:

- Adolescencia temprana: entre los 10 y 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por esto se dan cambios físicos: “pegan el

estirón", cambian la voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el enemigo de los adolescentes: el acné. Comienzan a buscar cada vez más a los amigos (UNICEF, 2020).

- Adolescencia media: entre los 14 y 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. La independencia de sus padres es casi obligatoria y es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo (UNICEF, 2020).
- Adolescencia tardía: desde los 17 años y puede extenderse hasta los veintiún años. Comienzan a sentirse más cómodos con su cuerpo, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. Los grupos ya no son lo más importante y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños (UNICEF, 2020).

1.3.2. Adolescencia en Chile.

Según el INE, en nuestro país y de acuerdo con las proyecciones de población realizadas, actualmente existen 2.703.243 jóvenes (personas entre 15 y 24 años) lo que representa el 13,9% de la población de Chile (Godoy, 2020).

En cuanto a la salud de esta población en nuestro país, el MINSAL (2019) señala que es posible observar en las últimas décadas, un importante aumento de conductas de riesgo en este grupo poblacional: conducta sexual riesgosa, consumo problemático de drogas, alcohol y tabaco, sedentarismo, alimentación poco saludable, entre otros.

Es evidente que en la adolescencia el hombre o la mujer siente que ya dejó de ser un niño o niña, por ende, comienza a experimentar nuevas aventuras, en la mayoría sin la guía de un adulto, lo cual puede originar situaciones de riesgos y oportunidades. Así mismo lo expone Papalia (2009), donde según ella la adolescencia temprana (aproximadamente 11 a 14 años) ofrece oportunidades para el crecimiento, no sólo en las dimensiones físicas sino también en competencia cognitiva y social, autonomía, autoestima, e intimidad. Este periodo también conlleva riesgos debido a que algunos

jóvenes tienen problemas para manejar todos estos cambios a la vez y es posible que necesiten ayuda para superar los riesgos que encuentran a lo largo del camino (Papalia, 2009).

Una de las principales problemáticas relacionadas a la salud que presenta la población chilena es la inactividad física, en donde lamentablemente cada vez se ha incrementado su porcentaje en los adolescentes, lo cual es preocupante, ya que puede desencadenar un aumento riesgoso de enfermedades, y no tan solo físicas, sino que psicológicas. De esta manera, Papalia (2009) afirma que:

> "El ejercicio (o la falta de él) afecta la salud tanto física como mental. La participación frecuente en los deportes mejora la fortaleza y resistencia, reduce la ansiedad y el estrés, y aumenta la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar. También reduce la probabilidad de que los adolescentes participen en conductas de riesgo. Incluso la actividad física moderada tiene beneficios de salud si se realiza con regularidad por lo menos treinta minutos casi diarios." (p. 472).

Capítulo II. Planteamiento del problema.

2.1. Preguntas de investigación.

- ¿Existen diferencias en cuanto al tiempo destinado a comportamiento sedentario entre adolescentes pertenecientes a zonas urbanas y adolescentes de zonas rurales?
- ¿Cómo se puede estimar el tiempo que pasan los adolescentes en comportamiento sedentario?
- ¿Es determinante el territorio geográfico en el tiempo destinado a comportamientos sedentarios?
- ¿Existen diferencias entre adolescentes de género femenino de Maipú en comparación a adolescentes de género femenino de Coinco en comportamiento sedentario?
- ¿Existen diferencias en cuanto al tiempo en comportamiento sedentario que manifiestan adolescentes de género masculino de Maipú en comparación a adolescentes de género masculino de Coinco?
- ¿A qué se podría deber si existieran diferencias significativas en el tiempo de comportamiento sedentario entre adolescentes de sector rural y adolescentes de sector urbano?

2.2. Problema de estudio.

Se desconoce si los adolescentes de zonas urbanas pasan menos tiempo en comportamiento sedentario que los adolescentes de zonas rurales.

2.3. Justificación del problema.

En el mundo se estima que entre un 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente se categorizan como comportamiento sedentario (Bennie et al., 2013). En Chile, durante las últimas tres décadas, el estilo de vida avanza peligrosamente hacia un aumento del comportamiento inactivo y sedentario, siendo un 19,8% de la población

actual inactiva y un 35,4% destina más de cuatro horas al día a estar sentado, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares o de diabetes mellitus tipo 2 (Celis-Morales et al., 2016). Según datos de la Encuesta Nacional de Salud (2017) realizada por el MINSAL, un 27,6% de los adolescentes presenta sobrepeso, mientras que un 12,2% presenta obesidad y un 1% obesidad mórbida. Lo anterior, hace fundamental investigar sobre las razones que conllevan a tener comportamientos sedentarios, y uno de esos motivos puede ser condicionado por el territorio donde habita, en este caso, el adolescente (MINSAL, 2017).

Estudios vinculan los fenómenos de urbanización y modernización con la prevalencia de comportamiento sedentario en la población a nivel mundial (Salis et al., 2016). No obstante, a nivel urbano-rural particularmente en nuestro país no se han establecido comparaciones que permitan concluir sobre si es relevante el contexto territorial en el comportamiento sedentario de adolescentes.

2.4. Hipótesis.

Los alumnos de colegios rurales dedican menos tiempo a comportamientos sedentarios que los alumnos que asisten a colegios en zonas urbanas.

2.5. Objetivos de la investigación.

2.5.1. Objetivo general.

Determinar si existen diferencias entre adolescentes pertenecientes a zonas urbanas y rurales, en cuanto al tiempo dedicado al comportamiento sedentario.

2.5.2. Objetivos específicos.

- Elaborar y adaptar un instrumento para estimar el tiempo que pasan los adolescentes en comportamiento sedentario.
- Estimar el tiempo en comportamiento sedentario de adolescentes, a través de la aplicación de un cuestionario.
- Comparar el tiempo en comportamiento sedentario entre adolescentes pertenecientes a zonas rurales y zonas urbanas.

- Identificar si existen diferencias significativas en cuanto al tiempo dedicado al comportamiento sedentario, entre adolescentes de la comuna de Maipú y Coinco, y comparándolos según género masculino y femenino.

Capítulo III. Marco Metodológico.

3.1. Tipo y diseño de investigación.

Esta investigación responde al paradigma positivista porque cuantifica la información obtenida. Asimismo, es de tipo cuantitativa, descriptiva y transversal, puesto que se determinan diferencias entre los comportamientos sedentarios en una población de adolescentes de distintos territorios, en un momento del tiempo, a partir de la obtención de datos numéricos. Por otro lado, existe una variable cualitativa independiente, la cual es territorio geográfico urbano o rural donde habita la población adolescente que participa en el estudio. No se manipula ninguna de las variables, solo se aplican cuestionarios, por lo tanto, esta investigación es observacional y no experimental.

3.2. Población de estudio.

3.2.1. Universo.

La población objetiva a estudiar consta de adolescentes de primero a cuarto medio de entre 13 y 17 años, pertenecientes a establecimientos educacionales de comunas urbanas y rurales.

3.2.2. Criterios de inclusión y de exclusión.

Residir en las comunas de Maipú o Coinco, y tener entre 13 y 17 años de edad al momento de la aplicación de los cuestionarios, y manifestar interés por participar del estudio, respondiendo de forma voluntaria los respectivos cuestionarios.

Serán excluidos del estudio, quienes entreguen un cuestionario incompleto, o quienes en el cuestionario no especifiquen la cantidad de minutos destinados a las actividades que realizaron.

3.2.3. Muestra.

La muestra corresponde a estudiantes del Colegio Poeta Rubén Darío, de la comuna de Maipú, cursando primero medio, segundo medio y tercero medio, que cumplen con los criterios de inclusión y asisten al establecimiento el día de la aplicación de los

cuestionarios. También a estudiantes de primero a cuarto medio del Liceo Municipal Luis Gregorio Valenzuela Lavín de la comuna de Coinco, que cumplen con los criterios de inclusión y asisten al establecimiento el día de la aplicación de los cuestionarios.

3.3. Variables de estudio.

- Comportamiento sedentario.

Corresponde al tiempo dedicado en minutos al comportamiento sedentario, conforme al cuestionario aplicado. Es la variable dependiente. Para este estudio una persona sedentaria se entenderá como quien destina un exceso de tiempo al comportamiento sedentario.

- Territorio geográfico.

Corresponde al lugar geográfico que habitan los sujetos de acuerdo al cuestionario aplicado. Se clasifica en rural o urbano. Es la variable independiente.

3.4. Instrumento de medición.

El instrumento a utilizar es el cuestionario *Four by one-day physical activity questionnaire* (Cale, 1993), diseñado con el propósito de estimar el total del tiempo destinado a actividad física realizada en un día. Este cuestionario considera un día de semana, en donde los participantes realicen actividades de su rutina diaria relacionadas tanto a sus estudios, trabajos o a lo que se dediquen, y otro cuestionario aplicado a un día del fin de semana, en donde cuentan con mayor tiempo libre para desarrollar actividades que sean de su interés.

Para este estudio se considerarán sólo las preguntas relacionadas al comportamiento sedentario.

3.4.1. Validación del Cuestionario.

Este instrumento ha sido validado para su implementación tanto por Cale (1993) en su estudio con niños y niñas en Reino Unido, como por Cantera (1997), quien lo tradujo y adaptó al español, para su implementación en su estudio con adolescentes en España.

Para efectos de la investigación, los cuestionarios (anexos N° 1 y 2) han sido adaptados para la comprensión de la población adolescente chilena, adaptación (anexos N° 3 y 4) que fue validada por el juicio de la Dra. Caterina Fazzi, profesora titular UMCE, además de un estudio piloto, el cual tuvo como objetivo poner a prueba ambos cuestionarios (semana y fin de semana) (anexos N° 3 y 4) verificando que el instrumento en cuestión logre con su finalidad sin inconvenientes.

Este cuestionario piloto fue aplicado el día 4 de noviembre del 2021 a 15 estudiantes pertenecientes al segundo medio del Colegio Instituto Rancagua, establecimiento educacional ubicado en la comuna de Rancagua. Luego de la aplicación del cuestionario, se obtuvo la información requerida para incorporar las correcciones pertinentes y así validar el cuestionario.

3.4.2. Aplicación del cuestionario.

Los cuestionarios (anexos N° 3 y 4) fueron aplicados en el Colegio Poeta Rubén Darío y Liceo Municipal Luis Gregorio Valenzuela Lavín, pertenecientes a Maipú y Coinco, respectivamente.

El Colegio Poeta Rubén Darío, de la comuna de Maipú, es un colegio mixto que cuenta con una matrícula de 831 estudiantes, distribuidos desde kínder hasta cuarto medio. El colegio está ubicado en Av. Los pajaritos 927 y es particular subvencionado. La gran mayoría de los estudiantes pertenece a la comuna de Maipú, aunque existen minoritariamente alumnos de comunas cercanas.

El instrumento fue aplicado por los investigadores los días 22, 23 y 24 de noviembre del 2021 a los cursos de primero medio, segundo medio y tercero medio, utilizando las horas de la asignatura de Educación Física. El cuestionario fue respondido por la totalidad de los asistentes a cada curso, mientras que el tiempo utilizado fue de 20 minutos aproximadamente y se fueron resolviendo dudas en el momento.

Asimismo, los investigadores aplicaron el cuestionario entre el 15 y 22 de noviembre de 2021, durante la clase de Educación Física, a estudiantes pertenecientes al Liceo Municipal Luis Gregorio Valenzuela Lavín, ubicado en la comuna de Coinco en la VI Región. Este establecimiento cuenta con cinco cursos en total para el año 2021, dos

primeros medios, y un curso por nivel para los restantes. El Liceo se encuentra ubicado en la Calle Nueva Estadio 242, y la gran mayoría de sus estudiantes son pertenecientes a la comuna de Coinco.

3.5. Análisis de resultados.

Se desarrollará un análisis descriptivo de los sujetos que participan del estudio, identificando características y medidas de tendencia central, por ejemplo la media de edad, el recuento y porcentaje de mujeres y hombres, etc.

Con los datos obtenidos a partir de los cuestionarios de semana (anexo N° 3) y fin de semana (anexo N° 4), incluyendo solo las preguntas que miden el comportamiento sedentario, se cuantifica el total de minutos destinados a actividades sedentarias de cada participante en un día, tanto de semana, como de fin de semana. Posteriormente se calculan las medidas de tendencia central (media, desviación típica, valor mínimo y máximo) del tiempo en comportamiento sedentario de los resultados obtenidos para cada territorio geográfico por separado. A su vez, con los resultados asociados al tiempo en comportamiento sedentario, se lleva a cabo un análisis estadístico de comparación de medias, a través de la Prueba T-Student, con el objetivo de comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias del tiempo en comportamientos sedentarios entre adolescentes de zonas urbanas y rurales. El mismo análisis se llevará a cabo separando a los participantes por género.

Se entenderá un valor de coeficiente de significación $p < 0,05$ para establecer la significación. Es decir, si p es menor a 0,05 sí existirían diferencias estadísticamente significativas entre grupos. Se utiliza el software Excel, de Microsoft Office versión 2021.

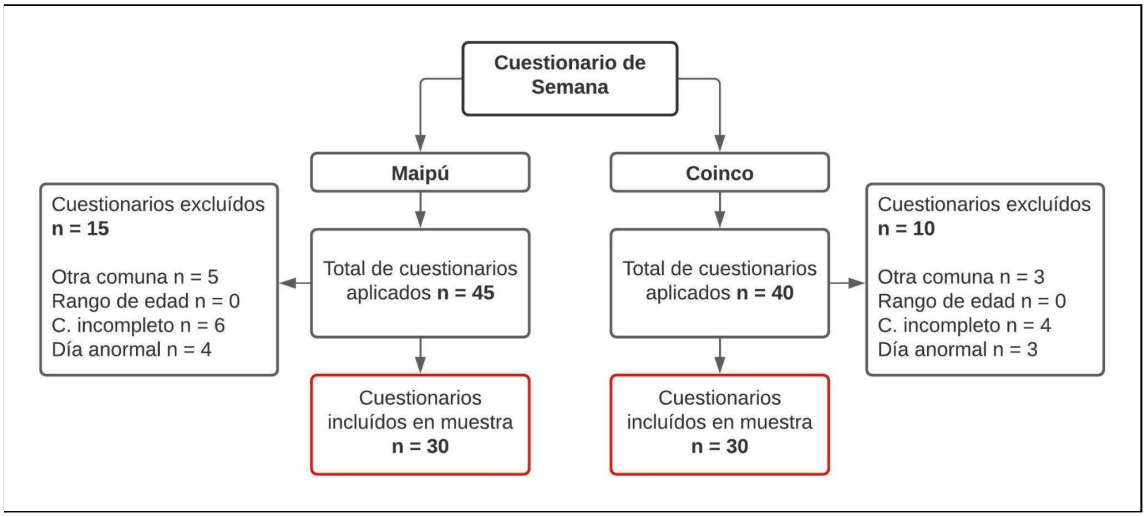
Capítulo IV. Resultados.

4.1. Análisis descriptivo.

Se obtuvieron un total de 45 cuestionarios respondidos para el día de semana (anexo N° 3) en la comuna de Maipú (zona urbana). Se excluyeron 15, cinco por pertenecer a otra comuna, seis por entregar el cuestionario incompleto; y cuatro por detallar que respondieron basándose en un día anormal de acuerdo a sus rutinas diarias. Finalmente, 30 cuestionarios fueron incluídos en la muestra de la zona urbana (Maipú), tal como se observa en la Figura N° 1.

En la comuna de Coinco (zona rural) se obtuvo un total de 40 cuestionarios respondidos (anexo N° 3). Se excluyeron 10, tres por pertenecer a otra comuna, cuatro por no responder el cuestionario completo, y tres por responder basándose en un día anormal de acuerdo a su rutina diaria. De este modo, 30 cuestionarios se incluyeron en la muestra de zona rural (Coinco), como se puede observar en la Figura N° 1.

Figura N°1. Diagrama de flujo del reclutamiento. Cuestionario día de semana.

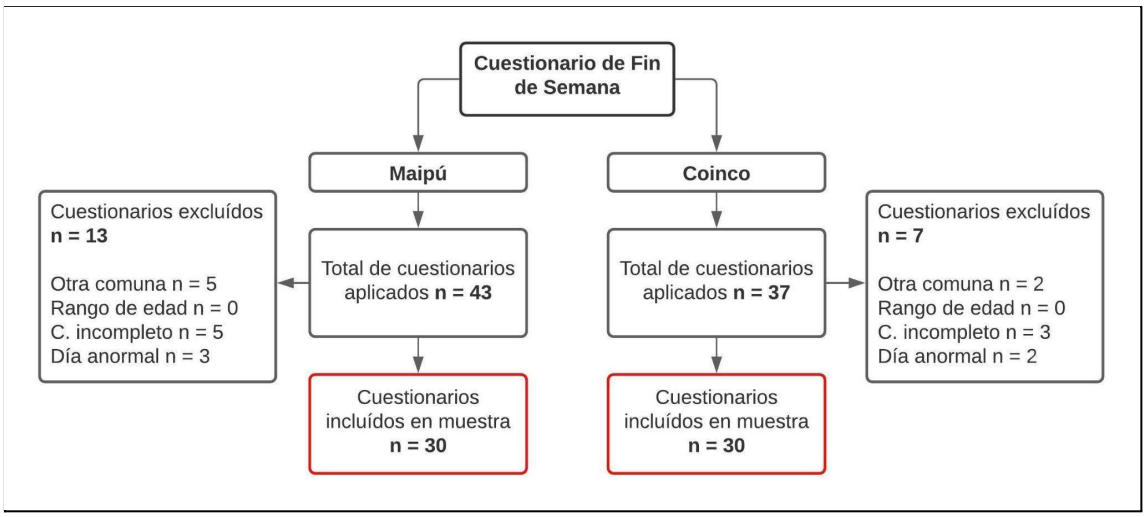


En el cuestionario de día de fin de semana (anexo N° 4), en la comuna de Maipú (zona urbana), un total de 43 sujetos completaron el cuestionario . Se excluyeron 13, cinco por ser de otra comuna, cinco por responder de forma incompleta, y tres por responder en base a un día anormal según sus rutinas. Esto nos deja un total de 30 cuestionarios

incluidos en la muestra de la zona urbana (Maipú), lo cual se puede ver en la Figura N° 2.

En la comuna de Coinco (zona rural), se recibieron 37 cuestionarios (anexo N° 4) para el día de fin de semana. Se excluyeron siete, dos por pertenecer a otra comuna, tres por estar incompletos, y dos por responder basándose en un día atípico respecto a sus rutinas normales. Finalmente, 30 cuestionarios se incluyeron en la muestra de la zona rural (Coinco), como se observa en la Figura N° 2.

Figura N°2. Diagrama de flujo del reclutamiento. Cuestionario fin de semana.



Respecto al género de los/las sujetos que respondieron el cuestionario de semana en la comuna de Maipú, 21 participantes eran de género femenino (70%) y nueve de género masculino (30%). Mientras que en la comuna de Coinco, participaron 16 mujeres (53,3%) y 14 hombres (46,6%).

En relación al género de los/las participantes en el cuestionario de fin de semana, en la comuna de Maipú participaron un total de 21 mujeres (70%) y nueve hombres (30%). Mientras que en la comuna de Coinco, el total de mujeres que participaron fue de 20 (66,6%), y 10 varones (33,3%).

Respecto a la edad de quienes respondieron el cuestionario de día de semana, en promedio la edad de los participantes de la comuna de Maipú era de 15,4±1,13 años

(mujeres 15,4±1,16; hombres 15,4±1,13). En la comuna de Coinco la media de la edad de los participantes era de 15,5±1,13 años (mujeres 15,1±1,02; hombres 15,9±1,14).

En cuanto a quienes respondieron el cuestionario de fin de semana, la media de la edad de los participantes de la comuna de Maipú fue de 15,4±1,13 años (mujeres 15,4±1,16; hombres 15,4±1,13). Mientras que en la comuna de Coinco, el promedio de la edad de los participantes era de 15,4±1,13 años (mujeres 15,5±1,09; hombres 15,2±1,22). Los datos de medidas de tendencia central de la edad por géneros, tanto de la encuesta de semana como la de fin de semana se muestran en la Tabla N°1.

Tabla N°1. Medidas de tendencia central de la edad de los participantes.

	Día de semana						Día de fin de semana					
	Urbano (n=60)			Rural (n=60)			Urbano (n=60)			Rural (n=60)		
	Media ± DS	Min.	Máx.	Media ± DS	Min.	Máx.	Media ± DS	Min.	Máx.	Media ± DS	Min.	Máx.
Edad												
Todos	15,4±1,13	13	17	15,5±1,13	13	17	15,4±1,13	13	17	15,4±1,13	14	17
Mujeres	15,4±1,16	13	17	15,1±1,02	14	17	15,4±1,16	13	17	15,5±1,09	14	17
Hombres	15,4±1,13	14	17	15,9±1,14	13	17	15,4±1,13	14	17	15,2±1,22	14	17

4.2. Análisis estadístico.

4.2.1. Resultados del cuestionario de día de semana (Tabla N°2).

Al estudiar los resultados de los cuestionarios de día de semana (anexo N° 3) en la zona urbana (Maipú), la media de minutos dedicados al comportamiento sedentario es de 719,6±377,24, mientras que el promedio de minutos en comportamiento sedentario de los/as alumnos/as de la zona rural (Coinco) fue de 462,1±370,15. Al comparar las medias del tiempo destinado al comportamiento sedentario entre los/as participantes de Maipú (zona urbana) y los/as participantes de Coinco (zona rural), se determina que los/as participantes de la zona urbana son significativamente más sedentarios que los/as de la zona rural (p=0,010).

Al observar los resultados del cuestionario de día de semana de las mujeres, el tiempo dedicado al comportamiento sedentario de las participantes de la zona urbana (Maipú), la media fue de 727±367,15 minutos. A su vez, en la zona rural (Coinco) las mujeres

promediaron un tiempo de 388,7±373,50 minutos en comportamiento sedentario. Al realizar el análisis de comparación de medias comparando las mujeres de la zona urbana (Maipú) con las de la zona rural (Coinco), el resultado muestra que las mujeres de la zona urbana pasan significativamente más tiempo en comportamiento sedentario que las participantes de la zona rural (p=0,017).

Al estudiar a los hombres, los participantes de la zona urbana (Maipú) dedicaron al comportamiento sedentario una media en minutos de 703,5±451,5, y los participantes residentes en Coinco (zona rural) destinaron 511,6±381,97 minutos promedio. Al comparar los resultados de los varones que participaron respondiendo el cuestionario de día de semana, no se observan diferencias estadísticamente significativas entre quienes viven en Maipú (zona urbana) y quienes viven en Coinco (zona rural) (p=0,286).

Tabla N° 2. *Comparación de medias. Cuestionario día de semana.*

Cuestionario de día de semana	**Media ± DS Rural (min)**	**Media ± DS Urbana (min)**	**P**
Todos	462,1±370,15	719,6±377,24	0,010*
Mujeres (n=37)	388,7±373,50	727,0±367,15	0,017*
Hombres (n=23)	511,6±381,97	703,5±451,53	0,286

*La diferencia de medias es significativa.

4.2.2. Resultados del cuestionario de fin de semana (Tabla N°3).

El mismo análisis, pero considerando los cuestionarios aplicados a un día del fin de semana (anexo N° 4), reportó que los estudiantes de Maipú destinan 631,7±439,11 min en promedio al comportamiento sedentario, mientras que los estudiantes de Coinco, dedicaron una media de 381±245 minutos al comportamiento sedentario (ver Tabla N°3). Al comparar los resultados obtenidos en cuanto al tiempo en comportamiento sedentario en un día de fin de semana, entre el total de los participantes de zona rural (Coinco) y urbana (Maipú), se observa que existen diferencias estadísticamente significativas (p=0,009), demostrando que los participantes de Maipú (zona urbana) son más sedentarios.

Al analizar los cuestionarios del género femenino, se observa que las mujeres de la zona urbana (Maipú) tuvieron una media de 700,7±482,44 min, mientras que las mujeres de la zona rural obtuvieron un promedio de 330,2±241,08 min. Tras la comparación de los resultados, se concluye que las mujeres de la zona urbana pasan significativamente más minutos en comportamiento sedentario que las de la zona rural (p=0,018).

En cuanto al género masculino, en la zona urbana se reportaron un promedio de 560,6±351,39 min. Mientras que para la zona rural se obtuvo una media de 341,5±127,60 min. La comparación entre las medias de los hombres en la zona rural y urbana no arrojó diferencias estadísticamente significativas, por lo que los adolescentes de la zona urbana son igualmente sedentarios que los de la zona rural (p=0,09).

Tabla N° 3. *Comparación de medias. Cuestionario de fin de semana.*

Cuestionario de fin de semana	**Media ± DS Rural (min)**	**Media ± DS Urbana (min)**	**p**
Todos	381,0±245,00	631,6±439,11	0,009*
Mujeres (n=41)	330,2±241,08	700,7±482,44	0,018*
Hombres (n=19)	341,5±127,60	560,6±351,39	0,09

*La diferencia de medias es significativa.

4.2.3. Resultados del cuestionario de día de semana sumado al de fin de semana (Tabla N° 4).

Una vez estudiadas las respuestas de los cuestionarios, el resultado obtenido en cuanto a los minutos destinados a comportamiento sedentario semanal (incluyendo día de semana y fin de semana) (anexos N° 3 y 4) de los participantes de Maipú (zona urbana) fue de 675,63±408,28 min, en promedio. Por su parte, la media de minutos dedicados a comportamiento sedentario correspondiente a los participantes de Coinco (zona rural) fue de 421,55±313,88. Al comparar las medias del tiempo en comportamiento sedentario de los sujetos de la zona urbana (Maipú) con los participantes de la zona rural (Coinco), el coeficiente de significación obtenido fue menor a 0,05, lo que indica que existen diferencias estadísticamente significativas entre participantes de zonas urbanas y rurales. Por lo que es posible afirmar para este estudio, que semanalmente los

adolescentes de zonas urbanas pasan más tiempo en comportamientos sedentarios que los individuos de zonas rurales (p=0,01).

Al observar los resultados del tiempo dedicado al comportamiento sedentario incluyendo día de semana y fin de semana, en la zona urbana (Maipú), las participantes de sexo femenino promediaron 712,57±424,70 min, mientras que en la zona rural (Coinco) las encuestadas de género femenino destinaron una media de 388,71±305,12 min. Por otro lado, los hombres pertenecientes a la zona urbana (Maipú) dedicaron 703,5±384,46 minutos en promedio al comportamiento sedentario, por su parte los participantes residentes en zona rural (Coinco) destinaron una media de 492,71±321,37 minutos.

Tabla N° 4. *Comparación de medias. Cuestionario día de semana y fin de semana.*

Cuestionario de día de semana	**Media ± DS Rural (min)**	**Media ± DS Urbana (min)**	**p**
Todos (n=30)	421,6±313,88	675,6±408,28	0,000*
Mujeres (n=37)	418,8±305,12	712,6±424,70	0,000*
Hombres (n=19)	472,5±321,37	631,4±384,46	0,018*

*La diferencia de medias es significativa.

Capítulo V. Conclusiones.

Como se profundizó en el marco teórico, la evidencia científica demuestra que el exceso de tiempo en comportamiento sedentario es dañino para la salud, pudiendo potencialmente provocar diferentes enfermedades como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, depresión e incluso cáncer. La población adolescente no está ajena a esta amenaza, razón por la cual esta investigación se torna relevante para estimar el tiempo que dedican los adolescentes al comportamiento sedentario, con el fin de tomar acciones pertinentes para combatir y generar conciencia acerca del daño asociado al exceso de tiempo en comportamiento sedentario.

Nuestro rol docente debe considerar siempre el bienestar de nuestros/as estudiantes, y esta investigación nos abre una nueva arista a considerar para lograr ese bienestar, ya que sabemos que el exceso de tiempo destinado al comportamiento sedentario es perjudicial para la salud. Por lo tanto, como aspirantes a profesores de Educación Física debemos tomar acciones concretas con los/las estudiantes y su entorno, para que esto no sea un problema que los pueda aquejar en su futuro. Aquí radica la relevancia de este estudio, puesto que previo a realizar esta investigación no sabíamos cuál zona geográfica (rural o urbana) presentaba mayor comportamiento sedentario, y al llevarla a cabo pudimos obtener resultados que nos permiten tener una referencia para tomar decisiones y actuar adecuadamente con el fin de reducir los riesgos para la salud a los que se exponen los adolescentes.

Como investigadores, cumplimos el objetivo de determinar si existen diferencias entre adolescentes pertenecientes a zonas urbanas y rurales, en cuanto al tiempo dedicado al comportamiento sedentario. Se estimó el tiempo en comportamiento sedentario de ambos grupos de estudio y se determinó que la población urbana pasa un mayor tiempo que la rural, aceptando la hipótesis planteada en esta investigación, referida a que los adolescentes pertenecientes a zonas urbanas dedican un mayor tiempo en comportamiento sedentario que los que habitan zonas rurales.

Las razones por las cuales existe una predominancia de la población urbana en tener un mayor tiempo en comportamiento sedentario, podría deberse a diferentes factores. Por

una parte, en la ciudad existen mayores distancias entre las viviendas y centros de estudios o el lugar de trabajo, conllevando a un mayor uso del automóvil y transporte público, lo que implica una actividad sedentaria, comparado a quienes son de una zona rural. En la vida urbana existe una alta congestión vehicular, provocando un mayor tiempo en los viajes y por consiguiente un mayor tiempo sentado. Mientras que en la vida rural existen menores distancias para trasladarse hacia los lugares de interés, lo que deriva en que la gente prefiera el uso de la bicicleta o caminar, o bien, si llegasen a utilizar automóvil o transporte público, no es frecuente la congestión vehicular en estas zonas, por lo que el tiempo de traslado es menor.

Otro de los posibles factores, es que en las grandes ciudades es más frecuente la delincuencia y los problemas de seguridad social que en zonas rurales, lo que podría influir en la forma de entretención que llevan a cabo los adolescentes de zonas urbanas. Los padres y madres de estas zonas podrían preferir que sus hijos/as encuentren la manera de entretenerse sin tener que salir de sus casas, disminuyendo así la práctica de actividades de mayor esfuerzo físico o deportivas, propias de los juegos comunes que se realizan en conjunto con demás niños/as en la calle y plazas. Mientras que en las zonas rurales, podría haber mayor libertad por parte de los padres con relación al tipo de actividades que realizan sus hijos/as y donde las realizan, debido a que existen menos hechos delictivos, lo que provoca más tranquilidad para que los niños/as salgan a jugar a la calle y a las plazas. Debido a esto, la forma de entretenimiento puede variar bastante entre la zona rural y urbana, ya que en la vida urbana puede haber una mayor tendencia hacia el uso de tecnologías para entretenerse, que en zonas rurales. Los padres y madres de zonas urbanas buscarían alternativas que impliquen mantener a su hijo/a dentro de la casa, y generalmente estas alternativas suelen relacionarse con actividades de comportamiento sedentario, como por ejemplo variedades de videojuegos, plataformas digitales para ver películas y series, o juegos de mesa. En cambio, la población rural contaría con más oportunidades de practicar actividades recreativas y deportivas al existir una mayor seguridad en las calles, además, en sus propias viviendas cuentan con terrenos más grandes, generalmente, lo que implica patios más extensos en donde jugar, con más áreas verdes donde moverse, más contacto con la naturaleza, trabajar en la

mantención de la vegetación, entre otras actividades, dándole menor cabida a actividades de comportamiento sedentario.

Un último factor que podríamos mencionar es que en las zonas urbanas existe una mayor tendencia hacia la utilización de accesorios tecnológicos para las tareas del hogar, a diferencia de las viviendas rurales, lo que se traduce en que en las zonas rurales requieren de un mayor tiempo y esfuerzo para las labores del hogar, reduciendo el tiempo disponible para dedicarlo al comportamiento sedentario.

Este estudio nos ha llevado a reflexionar sobre lo fundamental que es el rol de los docentes de Educación Física. En primer lugar, debemos educar a nuestra población escolar correctamente sobre lo que es el comportamiento sedentario, ayudarlos a identificar cuándo se están realizando y que conozcan y sepan los potenciales riesgos que tienen para su salud. Adicionalmente, debemos sugerir soluciones o alternativas para no fomentar estas actividades en el establecimiento, como por ejemplo las pausas activas, llamar a los escolares a reflexionar sobre sus propios comportamientos sedentarios, e invitarlos a cuestionar las actividades que realizan y el tiempo que le dedican ya sea dentro de la escuela o fuera de ella. Por otro lado, es nuestra responsabilidad como profesores de Educación Física, educar al equipo directivo y a la comunidad docente acerca de los comportamientos sedentarios que se llevan a cabo en el colegio, de lo perjudicial que puede ser para la salud de los niños y adolescentes si se realizan en grandes fracciones de tiempo como actualmente se hace, ya que en las escuelas, en general, se impone a los estudiantes a mantenerse sentados en sus puestos durante todas las horas de clases.

Es de esperar que en un futuro surjan nuevas investigaciones que aporten a este tema, y de ser posible que abarquen diferentes comunas de diferentes regiones de Chile, porque los territorios geográficos son heterogéneos y cada pueblo o ciudad presenta características diferentes que pueden llevar a tener estilos de vida distintos. Además es importante mencionar que esta investigación es pionera en el tema de comportamiento sedentario en adolescentes, estableciendo una comparación poco frecuente entre dos estilos de vida: rural y urbano. De este modo, la presente investigación puede servir de base y respaldo para los municipios de las comunas estudiadas en este trabajo, para

establecimientos educacionales, equipos directivos, docentes de diferentes áreas, e incluso para nuestro rol de futuros profesores de Educación Física, con el fin de que se puedan generar acciones concretas en donde su principal objetivo sea combatir y reducir el tiempo que sus adolescentes pasan en comportamiento sedentario.

Es necesario mencionar que el tamaño muestral es reducido en ambas comunas, por lo que los resultados obtenidos podrían no ser representativos de la realidad a nivel nacional de las zonas urbanas y rurales. Sin embargo, la investigación presenta una muestra suficiente para establecer una comparación entre ambos territorios y sus formas de vida.

Finalmente, a pesar de que los resultados indiquen que en la zona urbana el tiempo destinado al comportamiento sedentario es mayor a la zona rural, en ambas zonas geográficas se advierte la presencia excesiva de comportamiento sedentario, y ya sabemos lo perjudicial que es. Es por ello que se recomienda llevar a cabo acciones estratégicas destinadas a los y las adolescentes de ambas zonas geográficas (rural y urbano).

Referencias Bibliográficas.

Amorín, D. (2010). Apuntes para una posible Psicología Evolutiva. Serie Cuadernos de Psicología Evolutiva. Tomo I. Montevideo: Psicolibros Waslala.

Arenas, F. (2009). El Chile de las regiones: una historia inconclusa. Estudios geográficos, LXX, 11–39. https://estudiosgeograficos.revistas.csic.es/index.php/estudiosgeograficos/article/view/109/106

Aydalot, P. (1985). Economie régionale et urbaine. Collection Economía. Ed. Eco-nómica, París.

Bairoch, P. (1990). De Jericó a México. Historia de la urbanización. México, Trillas.

Barceló, P. (2014). Breve historia de Grecia y Roma. Alianza Editorial. Madrid.

Bennie, J., Chau, J., van der Ploeg, H., Stamatakis, E., Do, A., Bauman, A. (2013). The prevalence and correlates of sitting in European adults -a comparison of 32 Eurobarometer- participating countries. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2013; 10

Bottino, R. (2009). La ciudad y la urbanización (N.o 2). ESTUDIOS HISTORICOS – CDHRP. https://estudioshistoricos.org/edicion_2/rosario_bottino.pdf

Buhring, B., Oliva, P., Bravo, C. (2009). Determinacion no experimental de la conducta sedentaria en escolares. Publicado el 10 de Enero de 2009, Vol. 36(N°1), 8.

Cale, L. (1993). Monitoring physical activity in children. Tesis doctoral. Loughborough University of Tecnology. Reino Unido. https://repository.lboro.ac.uk/articles/thesis/Monitoring_physical_activity_in_children/9608702

Cantera, M. (1997). Niveles de Actividad Física en la Adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza. España.

CASEN (2017). Situación de pobreza: Síntesis de resultados. http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/storage/docs/casen/2017/Resultados_pobreza_Casen_2017.pdf

CELADE (1999). La migración interna y sus efectos en dieciséis ciudades de Chile. Comisión económica para América latina, Naciones Unidas LC/DEM/R.302. Santiago de Chile

Celis-Morales, C., Salas, C., Alduhishy, A., Sanzana, R., Martinez, M., Leiva, A., Díaz, X., Martínez, C., Álvarez, C., Leppe, J., Munro, A., Siervo, M., Willis, N. (2016) Socio-demographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the National Health Survey 2009-2010. Journal of Public Health (Oxford, England) 2016; 38 (2): e98-e105.

Cigarroa, I., Sarqui, C., Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. Rev Univ. salud. 2016;18(1):156-169.

Gerlach, V. (2018). Opinión: ¿Qué es Pobreza Multidimensional? Fundación Trascender.
https://fundaciontrascender.cl/blog/opinion/que-es-pobreza-multidimensional/

Godoy, G. (2020). Día Internacional de la Juventud: porcentaje de jóvenes en Chile desciende de 18,1% en 1992 a 13,9% en 2020. https://www.ine.cl/prensa/2020/08/12/d%C3%ADa-internacional-de-la-juventud-porcentaje-de-j%C3%B3venes-en-chile-desciende-de-18-1-en-1992-a-13-9-en-2020

Guerrero, Y. (1989). Aproximación a las relaciones campo ciudad en la edad media: El alforz y el señorío Burgales. Génesis y primer desarrollo.

INE (2019). Estimaciones y proyecciones de la población en Chile 2002–2035 totales regionales, población urbana y rural. https://www.ine.cl/docs/default-source/proyecciones-de-poblacion/publicaciones-y-anuarios/base-2017/ine_estimaciones-y-proyecciones-2002-2035_base-2017_reg_%C3%A1rea_s%C3%ADntesis.pdf?sfvrsn=aaeb88e7_5

INE (2018). Urbano/Rural: Contexto de los resultados. http://www.censo2017.cl/servicio-de-mapas/descargas/mapas/Urbano-Rural-Contexto_de_Resultados.pdf

Linck, T. (2001). El campo en la ciudad: Reflexiones en torno a las ruralidades emergentes. Relaciones. Estudios de historia y sociedad, vol. XXII, núm. 85. El Colegio de Michoacán, A.C

Martínez, A., Leiva, A., Petermann, F., Garrido, A., Díaz, X., Álvarez, C., Salas, C., Cristi, C., Rodríguez, F., Aguilar, N., Ramírez, R., Celis, C. (2018). Factores asociados a sedentarismo en Chile: Evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. 10.

Mercado, A., Muñoz, D., Correa , L., Rojas, L,. Villamil, E,. (2019). Factores relacionados con los comportamientos sedentarios en estudiantes de pregrado del área de la salud de la universidad CES.

MINSAL (2017). Encuesta nacional de salud 2016–2017 Primeros resultados. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf

MINSAL (2019). Actualización situación de salud de adolescentes programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes. https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/06/ACTUALIZACION-SITUACION-DE-SALUD-DE-ADOLESCENTES-PROGRAMA-NACIONAL-DE-SALUD-INTEGRAL-DE-ADOLESCENTES-Y-JOVENES.pdf

Orrego, S. (2016). Niveles de Actividad Física y Comportamientos Sedentarios en Adultos Mayores de la Ciudad de Huesca [Universidad de Zaragoza]. https://zaguan.unizar.es/record/60544/files/TAZ-TFM-2016-070.pdf

Oyarzún, E., Miranda, B. (2011). La economía rural en Chile: entre la pobreza y el desarrollo. Estudios de Economía Aplicada, 29(1),31-55.[fecha de Consulta 12 de Octubre de 2021]. ISSN: 1133-3197. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30120835002

Papalia, D. (2009). Desarrollo Humano (11.a ed.). McGraw-Hill.

Puyol, R. (2012). Del campo a la ciudad. El proceso de urbanización en el mundo. Nueva revista. https://www.nuevarevista.net/del-campo-la-ciudad-el-proceso-de-urbanizacion-en-el-mundo/

RAE (2021). adolescencia | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 12 de octubre de 2021, de https://dle.rae.es/adolescencia

Sallis, J., Cerin, E., Conway, T., Adams, M., Frank, L., Pratt, M. Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K., Davey, R., Kerr, J., Lai, P., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., … Owen, N., (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study

Sánchez, G. (2020). Industrialización. Economipedia.com

SBRN (2019). Consensus Definitions (Spanish Translation). The Sedentary Behaviour Research Network (SBRN). https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/spanish-translation/

Soler, A., Castañeda, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. Journal of Sport and Health Research. 9(2):187-198.

UNICEF (2020). ¿Qué es la adolescencia? Recuperado 6 de octubre de 2021, de https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia.

Vieyra, L. (2021). Conozca cuáles son las comunas 100% urbanas y 100%rurales del país. https://www.ine.cl/prensa/2021/09/13/conozca-cu%C3%A1les-son-las-comunas-100-urbanas-y-100-rurales-del-pa%C3%ADs.

ANEXOS.

Anexo N° 1: Cuestionario de Jornada escolar.

CUESTIONARIO DE JORNADA ESCOLAR

PERSONA [ ][ ][ ][ ] COLEGIO [ ][ ] EDAD [ ] SEXO [M][F]

Estamos realizando un estudio sobre los hábitos de actividad física de los jóvenes de la provincia de Huesca y su relación con la salud. Este cuestionario es totalmente anónimo y la identificación de los números sirve para asignar un valor. El anonimato del encuestado/a esta totalmente garantizado. Las respuestas que facilites servirán para poder realizar el estudio, que ayudará a conocer los niveles de actividad física de los estudiantes de secundaria de la provincia de Huesca.

El cuestionario te preguntará sobre lo que hiciste AYER. No debes mencionar actividades que hayas realizado otro día. Para contestar adecuadamente el cuestionario, debes leer con atención el enunciado de las preguntas y todas las respuestas posibles que a continuación se relacionan y, una vez hecho esto, elegir aquella o aquellas, que más concuerden con lo realizado ayer.

Cuando te pedimos una estimación del tiempo aproximado confiamos en que medites la respuesta para que sea lo más precisa posible. Puedes poner el tiempo en minutos. Si lo haces en horas especifícalo.

Coloca una cruz en las casillas de respuesta [X]

Escribe las precisiones de tiempo en los espacios destinados a ello: ..... [ ]

Para que los resultados que obtengamos a través de esta encuesta sean validos y reflejen la realidad, es fundamental la **SINCERIDAD** de tus respuestas sin la cual este estudio carecerá de valor.

NOTA: Si en tu opinión hay algún defecto en el cuestionario te rogamos que nos lo hagas constar. Tu opinión nos interesa mucho, para así poder mejorarlo.

Gracias por tu colaboración.

Para ayudarte a recordar con más exactitud lo que hiciste ayer, escribe en estos huecos lo que hiciste por la mañana, por la tarde y por la noche. Te será de gran ayuda poner la hora de comienzo y finalización de la actividad.

Por la mañana (desde que te despertaste hasta que empezaste a comer)

Por la tarde (desde empezaste a comer hasta que empezaste a cenar)

Por la noche (desde que empezaste a cenar hasta que te acostaste para dormir)

PRIMERA PARTE. POR LA MAÑANA

ANTES DE CLASE

5. Ayer por la mañana, ¿a que hora te levantaste? ☐

6. ¿ Hiciste alguna de estas actividades?. Si así fue, ¿Durante cuánto tiempo?

(1) Aseo personal (lavado, ducha, etc...)	☐	☐
(2) Tareas de la casa suaves (arreglar la habitación, etc...)	☐	☐
(3) Otras. Especificar cual	☐	☐

7. Ayer, ¿cómo fuiste al instituto?(Señala solo la forma esencial usada)

	Explícala	Tiempo
(1) Andando.....	☐	☐
(2) En autobús, coche o moto	☐	☐
(3) En bicicleta.....	☐	☐
(4) Otras. Especifica cuales.....	☐	☐

8. Por la mañana, desde levantarte hasta comenzar las clases, ¿Hiciste alguna de estas actividades?

(1) Ver la televisión, videojuegos, internet, etc...	☐	☐
(2) Escuchar música y/o tocar música.	☐	☐
(3) Estudiar, leer, etc...	☐	☐
(4) Hablar con los amigos/as	☐	☐

9. ¿ Y alguna de estas actividades?. Si así fue, ¿ Durante cuanto tiempo?

		Tiempo
(1) Jugar a fútbol en el patio	☐	☐
(2) Jugar a otros juegos de pelota	☐	☐

10. Cualquier otra actividad antes de las clases. ¿ Cual? **Explícala**

.....	☐	☐
.....	☐	☐

DURANTE LAS CLASES

11. ¿ Hiciste alguna de estas actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?

		Tiempo
(1) Carreras de resistencia	☐	☐
(2) Flexibilidad y estiramientos.	☐	☐
(3) Ejercicios de fuerza, musculación, pesas.....	☐	☐
(4) Habilidades gimnásticas (volteretas,.....)	☐	☐
(5) Deportes de equipo (Fútbol, baloncesto,...) **¿Cuál?**.....	☐	☐
(6) Deportes de raqueta: tenis, frontenis, pin-pong, bádminton, **¿Cuál**?	☐	☐
(7) Deportes de lucha: nanbudo, judo, kárate,..**¿Cual?**.....	☐	☐
(8) Atletismo (Saltos, velocidad, lanzamientos)**¿Cuál?**	☐	☐
(9) Expresión corporal: Danza, baile, relajación,.. **¿Cuál?**.....	☐	☐
(10) Actividades en la naturaleza: orientación, bici, escalada... **¿Cuál?**	☐	☐
(11) Natación	☐	☐

12. Cualquier otra actividad durante las clases. ¿ Cual? **Explícala** Tiempo

..... ☐ ☐

..... ☐ ☐

A LA HORA DE LOS RECREOS

13. Durante el recreo ¿Hiciste alguna de estas actividades? Tiempo

(1) Estudiar o leer ☐ ☐

(2) Hablar con los amigos ☐ ☐

(3) Sentarme a almorzar ☐ ☐

(4) Juegos de mesa (ajedrez, cartas,...) ☐ ☐

14. ¿ Y alguna de estas actividades?. Si así fue, ¿ Durante cuanto tiempo?

Tiempo

(1) Jugar a fútbol en el patio ☐ ☐

(2) Jugar a otros juegos de pelota ☐ ☐

15.Cualquier otra actividad durante los recreos. **¿Cual?.....** ☐ ☐

¿Cual?..... ☐ ☐

16. Después de las clases, y antes de ir a comer, ¿Hiciste alguna de estas actividades?

(1) Jugar a fútbol en el patio ☐ ☐

(2) Jugar a otros juegos de pelota ☐ ☐

17. Cualquier otra actividad antes de ir a comer. **¿Cual?** Explícala

..... ☐ ☐

..... ☐ ☐

A LA HORA DE COMER

18. ¿Cómo fuiste a comer? . ¿Cuánto tiempo invertiste en el trayecto? **Explícalo** Tiempo

(1) Andando ..... ☐ ☐

(2) En autobús, coche o moto ☐ ☐

(3) En bici..... ☐ ☐

(4) Otras. Especifica cuáles. ..... ☐ ☐

SEGUNDA PÀRTE: POR LA TARDE - NOCHE

19. Después de comer te echaste la siesta. Si así fue, ¿durante cuanto tiempo?

(1) Si ☐ Tiempo ☐

(2) No ☐

20. Después de comer, durante la tarde, ¿ Hiciste alguna de estas actividades? ¿ Y durante cuanto tiempo?

(1) Ver la televisión ☐ ☐

(2) Hacer deberes, etc... ☐ ☐

(3) Ordenador, video -juegos, internet, ☐ ☐

(4) Leer por placer ☐ ☐

(5) Escuchar o tocar música ☐ ☐

(6) Dibujar o pintar ☐ ☐

(7) Juegos de mesa: Ajedrez, cartas..... ☐ ☐

(8) Estar charlando (bares, peñas,...) ☐ ☐

21. ¿ Y alguna de estas actividades?.¿ Durante cuanto tiempo?

		Tiempo
(1) Tareas suaves de la casa (fregar, recoger, cocinar, ...)	☐	☐
(2) Pasear / dar una vuelta (Recreativos, comprar..)	☐	☐
(3) Aseo personal (lavarse, ducha,.....)	☐	☐

22.¿ Y de estas?, ¿durante cuánto tiempo?.

		Tiempo
(1) Pasear a ritmo rápido	☐	☐
(2) Ir en bicicleta	☐	☐
(3) Correr (juegos)	☐	☐
(4) Carreras de resistencia	☐	☐
(5) Flexibilidad y estiramientos	☐	☐
(6) Ejercicios de fuerza, musculación, pesas,....	☐	☐
(7) Habilidades gimnásticas (volteretas,...)	☐	☐
(8) Deportes de equipo (Fútbol, baloncesto,..)**¿Cuál?**.....	☐	☐
(9) Nadar	☐	☐
(10) Deportes de raqueta: tenis, frontenis, pin-póng, bádminton, **¿Cuál**?	☐	☐
(11) Deportes de lucha: nanbudo, judo, karate.**¿Cual?**.....	☐	☐
(12) Atletismo(Saltos, velocidad, lanzamientos)**¿Cuál?**	☐	☐
(13) Bailar (Solo el tiempo en movimiento)	☐	☐

23. Cualquier otra actividad por la tarde-noche. (Laboral, domestica y/o deportiva) **¿Cuál? Explícala**

.....	☐	☐
.....	☐	☐

24. ¿ A que hora te fuiste ayer a dormir? ☐

25. Si ayer subiste escaleras, ¿hasta qué piso subías? ☐ ¿Cuántas veces subiste las escaleras? ☐

26. ¿Ayer fue uno de tus días normales?

(1) Si ☐ Si no lo fue, ¿ Por qué?: .....

(2) No ☐

27. Valora de 0 a 10 la actividad física total que realizaste ayer marcándolo con una **X**. (0: Nada, 10 Mucha)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

28. ¿Ayer fumaste algún cigarrillo?

(1) Si ☐ Si contestas afirmativamente, ¿Cuántos? ☐

(2) No ☐

Anexo N° 2: Cuestionario del fin de semana (domingo).

CUESTIONARIO DEL FIN DE SEMANA (DOMINGO)

PERSONA [ ][ ][ ][ ] COLEGIO [ ][ ] EDAD [ ] SEXO [M][F]

Estamos realizando un estudio sobre los hábitos de actividad física de los jóvenes de la provincia de Huesca y su relación con la salud. Este cuestionario es totalmente anónimo y la identificación de los números sirve para asignar un valor. El anonimato del encuestado/a esta totalmente garantizado. Las respuestas que facilites servirán para poder realizar el estudio, que ayudará a conocer los niveles de actividad física de los estudiantes de secundaria de la provincia de Huesca.

El cuestionario te preguntará sobre lo que hiciste AYER. No debes mencionar actividades que hayas realizado otro día, SOLAMENTE LAS DEL DOMINGO. Para contestar adecuadamente el cuestionario, debes leer con atención el enunciado de las preguntas y todas las respuestas posibles que a continuación se relacionan y, una vez hecho esto, elegir aquella o aquellas, que más concuerden con lo realizado ayer.

Cuando te pedimos una estimación del tiempo aproximado confiamos en que medites la respuesta para que sea lo más precisa posible. Puedes poner el tiempo en minutos. Si lo haces en horas especifícalo.

Coloca una cruz en las casillas de respuesta [X]

Escribe las precisiones de tiempo en los espacios destinados a ello: ..... [ ]

Para que los resultados que obtengamos a través de esta encuesta sean validos y reflejen la realidad, es fundamental la **SINCERIDAD** de tus respuestas sin la cual este estudio carecerá de valor.

NOTA: Si en tu opinión hay algún defecto en el cuestionario te rogamos que nos lo hagas constar. Tu opinión nos interesa mucho, para así poder mejorarlo. **Gracias por tu colaboración**

Para ayudarte a recordar con más exactitud lo que hiciste ayer, escribe en estos huecos lo que hiciste por la mañana, por la tarde y por la noche. Te será de gran ayuda poner la hora de comienzo y finalización de la actividad.

Por la mañana (desde que te despertaste hasta que empezaste a comer)

Por la tarde (desde empezaste a comer hasta que empezaste a cenar)

Por la noche (desde que empezaste a cenar hasta que te acostaste para dormir)

PRIMERA PARTE. POR LA MAÑANA

AL LEVANTARTE

5.¿A qué hora te levantaste el Domingo? ☐

6.El Domingo por la mañana, ¿hiciste alguna de estas actividades?. Si así fue, ¿Durante cuánto tiempo?

(1) Aseo personal (lavado, ducha, vestirse, etc...) ☐ ☐

(2) Tareas de la casa suaves (arreglar la habitación, etc...) ☐ ☐

(3) Pasear/ Dar una vuelta (comprar, recreativos,...) ☐ ☐

7. ¿ Hiciste alguna de estas otras actividades?

(1) Ver la televisión ☐ ☐

(2) Ordenador, videojuegos, internet ☐ ☐

(3) Estudiar, hacer deberes ☐ ☐

(4) Leer por placer ☐ ☐

(5) Escuchar y/o tocar música. ☐ ☐

(6) Dibujar, pintar ☐ ☐

(7) Juegos de mesa (ajedrez, cartas,...) ☐ ☐

(8) Estar sentado charlando (en bares, peñas, casa,....) ☐ ☐

8. ¿ Hiciste alguna de estas actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?

		Tiempo
(1) Pasear a ritmo rápido	☐	☐
(2) Ir en bicicleta	☐	☐
(3) Correr (carreras de resistencia)	☐	☐
(4) Nadar	☐	☐
(5) Deportes de equipo (Fútbol, baloncesto,...) **¿Cuál?**.....	☐	☐
(6) Gimnasia (ejercicios)	☐	☐
(7) Deportes de raqueta: tenis, frontenis, pin-pong, bádminton, **¿Cuál**?	☐	☐
(8) Deportes de lucha: nanbudo, judo, kárate,..**¿Cual?**.....	☐	☐
(9) Atletismo (Saltos, velocidad, lanzamientos)**¿Cuál?**	☐	☐
(10) Bailar (Solo el tiempo en movimiento)	☐	☐

9. Cualquier otra actividad por la mañana. (Laboral, deportiva y/o doméstica) **Explícala** Tiempo

¿ Cual? ..... ☐ ☐

..... ☐ ☐

A LA HORA DE COMER

10. ¿ Te tuviste que desplazar para comer fuera de tu casa?

(1) Si. ☐ Si contestas si, ¿ Cómo hiciste el desplazamiento? .....

¿ y cuánto tiempo tardaste? ☐

(2) No ☐

SEGUNDA PARTE: POR LA TARDE

11. Después de comer te echaste la siesta. Si así fue, ¿durante cuanto tiempo?

(1) Si ☐ Tiempo ☐

(2) No ☐

12. Después de comer, ¿ Hiciste alguna de estas actividades? ¿ Y durante cuanto tiempo?

(1) Aseo personal (lavado, ducha, vestirse, etc...) ☐ ☐

(2) Tareas de la casa suaves (arreglar la habitación, etc...) ☐ ☐

(3) Pasear/ Dar una vuelta (comprar, recreativos,...) ☐ ☐

13. ¿ Hiciste alguna de estas otras actividades?

(1) Ver la televisión ☐ ☐

(2) Ordenador, videojuegos, internet ☐ ☐

(3) Estudiar, hacer deberes ☐ ☐

(4) Leer por placer ☐ ☐

(5) Escuchar y/o tocar música. ☐ ☐

(6) Dibujar, pintar ☐ ☐

(7) Juegos de mesa (ajedrez, cartas,...) ☐ ☐

(8) Estar sentado charlando (en bares, peñas, casa,....) ☐ ☐

14. ¿ Hiciste alguna de estas actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?

		Tiempo
(1) Pasear a ritmo rápido	☐	☐
(2) Ir en bicicleta	☐	☐
(3) Correr (carreras de resistencia)	☐	☐
(4) Nadar	☐	☐
(5) Deportes de equipo (Fútbol, baloncesto,...) **¿Cuál?**.....	☐	☐
(6) Gimnasia (ejercicios)	☐	☐
(7) Deportes de raqueta: tenis, frontenis, pin-pong, bádminton, **¿Cuál**?	☐	☐
(8) Deportes de lucha: nanbudo, judo, kárate,...**¿Cual?**.....	☐	☐
(9) Atletismo (Saltos, velocidad, lanzamientos)**¿Cuál?**	☐	☐
(10) Bailar (Solo el tiempo en movimiento)	☐	☐

15. Cualquier otra actividad por la tarde. (Laboral, deportiva y/o doméstica). **Explícala** Tiempo

¿ Cual? ..... ☐ ☐

..... ☐ ☐

..... ☐ ☐

TERCERA PARTE: POR LA NOCHE

16. Después de cenar, ¿ Hiciste alguna de estas actividades? ¿ Y durante cuanto tiempo?

(1) Aseo personal (lavado, ducha, vestirse, etc...) ☐ ☐

(2) Tareas de la casa suaves (arreglar la habitación, etc...) ☐ ☐

(3) Pasear/ Dar una vuelta (comprar, recreativos,...) ☐ ☐

17. ¿ Hiciste alguna de estas otras actividades?

(1) Ver la televisión ☐ ☐

(2) Ordenador, videojuegos, internet ☐ ☐

(3) Estudiar, hacer deberes ☐ ☐

(4) Leer por placer ☐ ☐

(5) Escuchar y/o tocar música. ☐ ☐

(6) Dibujar, pintar ☐ ☐

(7) Juegos de mesa (ajedrez, cartas,...) ☐ ☐

(8) Estar sentado charlando (en bares, peñas, casa,....) ☐ ☐

18. ¿ Hiciste alguna de estas actividades? Si así fue, ¿durante cuánto tiempo?

		Tiempo
(1) Pasear a ritmo rápido	☐	
(2) Ir en bicicleta	☐	
(3) Correr (carreras de resistencia)	☐	
(4) Nadar	☐	
(5) Deportes de equipo (Fútbol, baloncesto,...) **¿Cuál?**.....	☐	
(6) Gimnasia (ejercicios)	☐	
(7) Deportes de raqueta: tenis, frontenis, pin-pong, bádminton, **¿Cuál**?	☐	
(8) Deportes de lucha: nanbudo, judo, kárate,...**¿Cual?**.....	☐	
(9) Atletismo (Saltos, velocidad, lanzamientos)**¿Cuál?**	☐	
(10) Bailar (Solo el tiempo en movimiento)	☐	

19. Cualquier otra actividad por la noche. (Laboral, deportiva y/o doméstica) **Explícala** Tiempo

¿ Cual? ..... ☐

..... ☐

20. ¿ A que hora te fuiste el domingo a dormir? ☐

21. Si ayer subiste escaleras, ¿hasta que piso subías? ☐ ¿Cuántas veces subiste las escaleras? ☐

22. ¿Ayer domingo, fue un día típico?

(1) Si ☐ Si no lo fue, ¿ Por qué?: .....

(2) No ☐

23. Valora de 0 a 10 la actividad física total que realizaste ayer marcándolo con una **X**. (0: Nada, 10 Mucha)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

24. ¿Ayer fumaste algún cigarrillo?

(1) Si ☐ Si has respondido afirmativamente, ¿Cuántos fumaste? ☐

(2) No ☐

Anexo N° 3: Cuestionario para día de semana (lunes a viernes).

CUESTIONARIO PARA ESTIMAR EL TIEMPO EN COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS EN ADOLESCENTES.

CUESTIONARIO PARA DÍA DE SEMANA (LUNES A VIERNES).

Comuna: _____ Edad: _____ Género: _____

El presente cuestionario forma parte de una investigación de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Metropolitana de las Ciencias de la Educación (UMCE) como parte de su proceso de titulación.

El objetivo de este instrumento es estimar el gasto energético diario en adolescentes, con el fin de obtener información acerca del comportamiento sedentario que están teniendo.

El cuestionario es totalmente anónimo, y los datos que se obtengan serán utilizados únicamente para los objetivos de esta investigación académica.Toda la información será tratada bajo estricta confidencialidad.

Te pedimos que respondas con la verdad en cuanto a las actividades realizadas y al tiempo destinado a ellas, de lo contrario el estudio no tendrá validez.

El cuestionario contiene preguntas sobre actividades que hayas realizado el día de ayer, por lo que no se deben mencionar actividades realizadas en otros días.

Lee con atención cada pregunta y las alternativas correspondientes, para así poder elegir las que efectivamente hayas realizado el día de ayer.

De antemano muchas gracias por tu colaboración.

Marca con una x en la casilla ubicada al costado derecho de la actividad que realizaste, luego determina el tiempo estimado para aquella actividad.

Ejemplo:

a) Aseo personal (lavado, ducha, etc.). [X] **Minutos**: _25 min_

PRIMERA PARTE: MAÑANA.

Antes de clase.

1. Ayer por la mañana ¿a qué hora te levantaste? _____

2. ¿Hiciste alguna de estas actividades? Si fue así ¿Durante cuánto tiempo?

a) Aseo personal (lavado, ducha, etc). ☐ **Minutos**: _____
b) Tareas de la casa suaves (ordenar pieza, ropa, etc). ☐ **Minutos**: _____
c) Otras. Especificar cuál …… ☐ **Minutos**: _____

3. Por la mañana de ayer, desde levantarte hasta salir de la casa ¿Hiciste alguna de estas actividades? ¿Cuánto tiempo le dedicaste?

a) Ver televisión, videojuegos, internet, celular, etc. ☐ **Minutos**: _____
b) Escuchar y/o tocar música. ☐ **Minutos**: _____
c) Estudiar, leer, etc. ☐ **Minutos**: _____
d) Hablar/chatear con amigos/as. ☐ **Minutos**: _____

4. Ayer ¿cómo o en qué fuiste al colegio? ¿Cuánto tardaste en llegar?

a) Caminando. ☐ **Minutos**: _____
b) Micro, automóvil, moto. ☐ **Minutos**: _____
c) Bicicleta. ☐ **Minutos**: _____
d) Otra. Especificar cuál …….. ☐ **Minutos**: _____

5. Por la mañana de ayer ¿Realizaste algún tipo de deporte o ejercicio físico? ¿Cuál y cuánto tiempo le dedicaste?

a) …….. ☐ **Minutos**: _____
b) …….. ☐ **Minutos**: _____
c) …….. ☐ **Minutos**: _____

6. Cuando llegaste al colegio, y antes del inicio de clases ¿Qué otra actividad realizaste? Indica el tiempo dedicado a dicha actividad.

a) …….. ☐ **Minutos**: _____
b) …….. ☐ **Minutos**: _____
c) …….. ☐ **Minutos**: _____

Durante clases.

7. ¿Hiciste ayer alguna de estas actividades en clases? ¿Cuánto tiempo le destinaste a esa actividad?

a) Estar sentado en tu puesto. ☐ **Minutos**: _____
b) Caminar. ☐ **Minutos**: _____
c) Estar de pie. ☐ **Minutos**: _____
d) Subir y bajar escaleras. ☐ **Minutos**: _____

8. Cualquier otra actividad durante clases ¿Cuál? ¿Cuánto tiempo le dedicaste?

a) …… ☐ **Minutos**: _____
b) …… ☐ **Minutos**: _____

En el recreo.

9. Ayer durante los recreos ¿Hiciste algunas de estas actividades? ¿Cuánto tiempo le dedicaste?

a) Estar sentado y estudiar, leer, comer o en el celular. ☐ **Minutos**: _____
b) Estar de pie y estudiar, leer, comer o en el celular. ☐ **Minutos**: _____
c) Caminar solo o con amigos/as. ☐ **Minutos**: _____

10. ¿Practicaste algún deporte o algún juego durante los recreos de ayer? ¿Cuál y cuánto tiempo le destinaste a esa actividad?

a) …… ☐ **Minutos**: _____
b) …… ☐ **Minutos**: _____

11. Cualquier otra actividad durante los recreos.

a) …… ☐ **Minutos**: _____
b) …… ☐ **Minutos**: _____

12. Después de las clases y antes de ir a almorzar ¿Hiciste algunas de estas actividades? ¿Cuánto tiempo duró dicha actividad?

a) Jugar al fútbol en el patio. ☐ **Minutos**: _____
b) Jugar cualquier juego de pelota. ☐ **Minutos**: _____
c) Jugar otro juego o deporte ¿Cuál? …… ☐ **Minutos**: _____

13. Cualquier otra actividad que hiciste antes de almorzar ¿Cuánto tiempo le dedicaste?

a) …… ☐ **Minutos**: _____
b) …… ☐ **Minutos**: _____

A la hora de almorzar.

14. ¿Cómo o en qué fuiste a almorzar? ¿Cuánto tiempo invertiste en el trayecto?

a) Caminando. ☐ **Minutos**: _____
b) Micro, automóvil, moto. ☐ **Minutos**: _____
c) Bicicleta. ☐ **Minutos**: _____
d) Otra. Especificar cuál…….. ☐ **Minutos**: _____

SEGUNDA PARTE: TARDE - NOCHE.

15. Después de almorzar ¿Dormiste una siesta? Si fue así ¿Cuánto duró?

a) Sí ☐ **Minutos**: _____
b) No ☐

16. Después de almorzar, durante la tarde ¿Hiciste algunas de estas actividades? ¿Cuánto tiempo duró dicha actividad?

a) Ver televisión. ☐ **Minutos**: _____
b) Hacer tareas. ☐ **Minutos**: _____
c) Usar computador, celular, videojuegos, internet. ☐ **Minutos**: _____
d) Leer. ☐ **Minutos**: _____
e) Escuchar y/o tocar música. ☐ **Minutos**: _____
f) Dibujar y/o pintar. ☐ **Minutos**: _____
g) Juegos de mesa (ajedrez, cartas, etc.). ☐ **Minutos**: _____

17. ¿Y algunas de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?

a) Tareas suaves de la casa (cocinar, barrer, ordenar, etc.). ☐ **Minutos**: _____
b) Pasear, dar una vuelta (recreativo, ir de compras). ☐ **Minutos**: _____
c) Aseo personal (lavarse, ducharse, etc.). ☐ **Minutos**: _____

18. ¿Y alguna de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?

a) Caminar a ritmo rápido. ☐ **Minutos**: _____
b) Andar en bicicleta. ☐ **Minutos**: _____
c) Correr (deportivo o recreativo). ☐ **Minutos**: _____
d) Carreras de resistencia. ☐ **Minutos**: _____
e) Flexibilidad y estiramientos. ☐ **Minutos**: _____
f) Ejercicios de fuerza, musculación, pesas. ☐ **Minutos**: _____
g) Habilidades gimnásticas (voltereta, rueda, etc.). ☐ **Minutos**: _____
h) Deportes de equipo. (fútbol, básquetbol, etc.). ☐ **Minutos**: _____
i) Deportes de raqueta (tenis, tenis de mesa, etc.). ☐ **Minutos**: _____
j) Deportes de lucha (judo, taekwondo, etc.). ☐ **Minutos**: _____
k) Atletismo (saltos, lanzamientos, etc.). ☐ **Minutos**: _____
l) Bailar (solo tiempo en movimiento). ☐ **Minutos**: _____

19. Cualquier otra actividad por la tarde - noche (laboral, doméstica y/o deportiva).

a) ..... ☐ **Minutos**: _____
b) ..... ☐ **Minutos**: _____
c) ..... ☐ **Minutos**: _____

20. ¿A qué hora te fuiste a dormir ayer?

_____

21. Si ayer tuviste que subir escaleras

¿Hasta qué piso subías? _____

¿Cuántas veces subiste las escaleras? _____

22. ¿Ayer fue uno de tus días habituales?

a) Sí ☐
b) No ☐

Si tu respuesta es no ¿por qué?.....

.....

.....

23. Valora de 0 a 10 la cantidad de actividad física que realizaste ayer. (0 = Nada; 10= Mucha)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo N° 4: Cuestionario para el fin de semana (sábado o domingo).

CUESTIONARIO PARA ESTIMAR EL TIEMPO EN COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS EN ADOLESCENTES.

CUESTIONARIO PARA EL FIN DE SEMANA (SÁBADO O DOMINGO).

Comuna: _____ Edad: _____ Género: _____

El presente cuestionario forma parte de una investigación de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Metropolitana de las Ciencias de la Educación (UMCE) como parte de su proceso de titulación.

El objetivo de este instrumento es estimar el gasto energético diario en adolescentes, con el fin de obtener información acerca del comportamiento sedentario que están teniendo.

El cuestionario es totalmente anónimo, y los datos que se obtengan serán utilizados únicamente para los objetivos de esta investigación académica.Toda la información será tratada bajo estricta confidencialidad.

Te pedimos que respondas con la verdad en cuanto a las actividades realizadas y al tiempo destinado a ellas, de lo contrario el estudio no tendrá validez.

El cuestionario contiene preguntas sobre actividades que hayas realizado un día del fin de semana (sábado o domingo), por lo que no se deben mencionar actividades realizadas en otros días.

Lee con atención cada pregunta y las alternativas correspondientes, para así poder elegir las que efectivamente hayas realizado el día de fin de semana que elijas.

De antemano muchas gracias por tu colaboración.

Marca con una x en la casilla ubicada al costado derecho de la actividad que realizaste, luego determina el tiempo estimado para aquella actividad.

Ejemplo:

a) Aseo personal (lavado, ducha, etc.). [X] **Minutos**: _25 min_

PRIMERA PARTE: EN LA MAÑANA.

Al levantarte.

1. Las respuestas del siguiente cuestionario corresponden a actividades realizadas el día

- **a)** Sábado ☐
- **b)** Domingo ☐

2. ¿A qué hora te levantaste ese día?

_____

3. Este día del fin de semana ¿Hiciste algunas de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?

- **a)** Aseo personal (lavado, ducha). ☐ **Minutos**: _____
- **b)** Tareas suaves de la casa (cocinar, barrer, ordenar, etc.). ☐ **Minutos**: _____
- **c)** Pasear, salir a caminar (ir de compras, recreativo). ☐ **Minutos**: _____

4. ¿Hiciste algunas de estas actividades?

- **a)** Ver televisión. ☐ **Minutos**: _____
- **b)** Hacer tareas. ☐ **Minutos**: _____
- **c)** Usar computador, celular, videojuegos, internet. ☐ **Minutos**: _____
- **d)** Leer. ☐ **Minutos**: _____
- **e)** Escuchar y/o tocar música. ☐ **Minutos**: _____
- **f)** Dibujar y/o pintar. ☐ **Minutos**: _____
- **g)** Juegos de mesa (ajedrez, cartas, etc.). ☐ **Minutos**: _____

5. ¿Hiciste alguna de estas otras actividades? ¿Cuánto tiempo le dedicaste?

- **a)** Caminar a ritmo rápido. ☐ **Minutos**: _____
- **b)** Andar en bicicleta. ☐ **Minutos**: _____
- **c)** Correr (deportivo o recreativo). ☐ **Minutos**: _____
- **d)** Carreras de resistencia. ☐ **Minutos**: _____
- **e)** Flexibilidad y estiramientos. ☐ **Minutos**: _____
- **f)** Ejercicios de fuerza, musculación, pesas. ☐ **Minutos**: _____
- **g)** Habilidades gimnásticas (voltereta, rueda, etc.). ☐ **Minutos**: _____
- **h)** Deportes de equipo. (fútbol, básquetbol, etc.). ☐ **Minutos**: _____
- **i)** Deportes de raqueta (tenis, tenis de mesa, etc.). ☐ **Minutos**: _____
- **j)** Deportes de lucha (judo, taekwondo, etc.). ☐ **Minutos**: _____
- **k)** Atletismo (saltos, lanzamientos, etc.). ☐ **Minutos**: _____
- **l)** Bailar (solo tiempo en movimiento). ☐ **Minutos**: _____

6. ¿Cualquier otra actividad por la mañana del fin de semana? (laboral, doméstica o deportiva).

- **a)** …….. ☐ **Minutos**: _____
- **b)** …….. ☐ **Minutos**: _____
- **c)** …….. ☐ **Minutos**: _____

A la hora de almorzar.

7. ¿Te tuviste que desplazar para comer fuera de tu casa?

a) Sí ☐
b) No ☐

Si contesta sí ¿Cómo hiciste el desplazamiento? ……..

¿Cuánto tiempo demoró el desplazamiento?.....

SEGUNDA PARTE: POR LA TARDE - NOCHE.

8. Después de comer ¿Dormiste una siesta? Si fue así ¿Cuánto duró?

a) Sí ☐ **Minutos**: _____
b) No ☐

9. Después de almorzar ¿Hiciste algunas de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?

a) Tareas suaves de la casa (cocinar, ordenar, etc.). ☐ **Minutos**: _____
b) Pasear, dar una vuelta (recreativo, ir de compras). ☐ **Minutos**: _____
c) Aseo personal (lavarse, ducha). ☐ **Minutos**: _____

10. ¿Hiciste algunas de estas otras actividades?

a) Ver televisión. ☐ **Minutos**: _____
b) Hacer tareas, estudiar. ☐ **Minutos**: _____
c) Usar computador, celular, videojuegos, internet. ☐ **Minutos**: _____
d) Leer. ☐ **Minutos**: _____
e) Escuchar y/o tocar música. ☐ **Minutos**: _____
f) Dibujar y/o pintar. ☐ **Minutos**: _____
g) Juegos de mesa (ajedrez, cartas, etc.). ☐ **Minutos**: _____

11.¿Y alguna de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?

a) Caminar a ritmo rápido. ☐ **Minutos**: _____
b) Andar en bicicleta. ☐ **Minutos**: _____
c) Correr (deportivo o recreativo). ☐ **Minutos**: _____
d) Carreras de resistencia. ☐ **Minutos**: _____
e) Flexibilidad y estiramientos. ☐ **Minutos**: _____
f) Ejercicios de fuerza, musculación, pesas. ☐ **Minutos**: _____
g) Habilidades gimnásticas (voltereta, rueda, etc.). ☐ **Minutos**: _____
h) Deportes de equipo. (fútbol, básquetbol, etc.). ☐ **Minutos**: _____
i) Deportes de raqueta (tenis, tenis de mesa, etc.). ☐ **Minutos**: _____
j) Deportes de lucha (judo, taekwondo, etc.). ☐ **Minutos**: _____
k) Atletismo (saltos, lanzamientos, etc.). ☐ **Minutos**: _____
l) Bailar (solo tiempo en movimiento). ☐ **Minutos**: _____

12. Cualquier otra actividad por la tarde (laboral, doméstico, deportivo).

a) ..... ☐ **Minutos**: _____
b) ..... ☐ **Minutos**: _____
c) ..... ☐ **Minutos**: _____

TERCERA PARTE. POR LA NOCHE.

13. Después de cenar o tomar once ¿Hiciste algunas de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?

a) Tareas suaves de la casa (cocinar, barrer, ordenar, etc.). ☐ **Minutos**: _____
b) Pasear, dar una vuelta (recreativo, ir de compras). ☐ **Minutos**: _____
c) Aseo personal (lavarse, ducha). ☐ **Minutos**: _____

14. ¿Hiciste algunas de estas otras actividades?

a) Ver televisión. ☐ **Minutos**: _____
b) Hacer tareas, estudiar. ☐ **Minutos**: _____
c) Usar computador, celular, videojuegos, internet. ☐ **Minutos**: _____
d) Leer. ☐ **Minutos**: _____
e) Escuchar y/o tocar música. ☐ **Minutos**: _____
f) Dibujar y/o pintar. ☐ **Minutos**: _____
g) Juegos de mesa (ajedrez, cartas, etc.). ☐ **Minutos**: _____

15. ¿Y alguna de estas actividades? ¿Cuánto tiempo?

a) Caminar a ritmo rápido. ☐ **Minutos**: _____
b) Andar en bicicleta. ☐ **Minutos**: _____
c) Correr (deportivo o recreativo). ☐ **Minutos**: _____
d) Carreras de resistencia. ☐ **Minutos**: _____
e) Flexibilidad y estiramientos. ☐ **Minutos**: _____
f) Ejercicios de fuerza, musculación, pesas. ☐ **Minutos**: _____
g) Habilidades gimnásticas (voltereta, rueda, etc.). ☐ **Minutos**: _____
h) Deportes de equipo. (fútbol, básquetbol, etc.). ☐ **Minutos**: _____
i) Deportes de raqueta (tenis, tenis de mesa, etc.). ☐ **Minutos**: _____
j) Deportes de lucha (judo, taekwondo, etc.). ☐ **Minutos**: _____
k) Atletismo (saltos, lanzamientos, etc.). ☐ **Minutos**: _____
l) Bailar (solo tiempo en movimiento). ☐ **Minutos**: _____

16. Cualquier otro tipo de actividad durante la noche (doméstica, laboral, deportiva).

a) ..... ☐ **Minutos**: _____
b) ..... ☐ **Minutos**: _____
c) ..... ☐ **Minutos**: _____

17. ¿A qué hora te fuiste a acostar el día del fin de semana?

_____

18. Si ayer tuviste que subir escaleras ¿hasta qué piso subías? _____

¿Cuántas veces subiste las escaleras? _____

19. Ayer ¿fue un día típico o normal de fin de semana?

a) Sí ☐
b) No ☐

Si tu respuesta es no ¿por qué?.....

.....

20. Valora de 0 a 10 la cantidad de actividad física que realizaste el sábado o domingo. (0 = Nada; 10= Mucha)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10