



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA



**ESTADO DE SALUD, HABITOS DEPORTIVOS Y PREFERENCIAS
DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE ENSEÑANZA MEDIA EN LA
COMUNA DE QUIRIHUE**

Seminario presentado a la Facultad de Educación de la Universidad de
Concepción para optar al título de Profesor de Educación Física

Por Danilo Iván Valverde Sandoval

Profesor Guía: Mg. Juan Aníbal Morales Rojas.

Concepción, Abril del 2021.

©2021. POR DANILO IVAN VALVEREDE SANDOVAL.

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a Dios, por permitirme concluir mi etapa de formación profesional a pesar de todas las adversidades que la vida me ha presentado. Por no quitarme las ganas de luchar contra la Leucemia y darme la paz en los momentos de mayor tormento.

A mis padres, Nely e Iván, quienes se han esforzado toda su vida para entregarnos lo mejor, por educarnos y guiarnos en el camino del deporte.

A mi hermano, Mauricio, por apoyarme en la decisión de elegir esta carrera y ser mi ejemplo a seguir.

A mi hermana, Lorena, por su apoyo y ejemplo de superación y sacrificio.

A mis sobrinos, Tomás Alonso y Simón Alejandro, por su cariño incondicional, por llenarme de vida con sus sonrisas.

A Catalina, mi compañera de vida, por estar conmigo en los peores momentos, por su comprensión, amor y valentía.

A todos los profesores que me inspiraron a estudiar pedagogía, especialmente al profesor Juan Aníbal Morales Rojas, por su constante preocupación y apoyo desde el primer momento que supo mi diagnóstico.

A mi club deportivo Población Unida, por despertar en mí el amor por la pedagogía, por ayudarme a descubrir mi vocación.

A todos ellos,

Gracias.

Índice

Tabla de ilustraciones.....	6
Resumen:	7
Palabras claves	7
Capítulo 1: Introducción	8
1.1 Preludio.....	8
1.2 Planteamiento del problema.....	9
1.3 Objetivo General.....	10
1.4 Objetivos específicos.....	10
1.5 Pregunta de investigación.....	11
Capítulo 2: Marco Teórico.....	12
2.1 Actividad Física.....	12
2.2 Deporte.....	12
2.2.1 Definición de deporte.....	12
2.2.2 Clasificación del deporte	13
2.2.3 El deporte en Chile.....	14
2.2.4 El deporte en Quirihue.....	15
2.2.5 Ejercicio físico y deporte	17
2.2.6 Hábitos deportivos de los chilenos	18
2.3 Salud.....	18
2.3.1 Definición de salud.....	18
2.3.2 Estado de salud de los estudiantes chilenos	19
2.4 Enfermedad	20
2.4.1 Enfermedades cardiovasculares.....	20
2.4.2 Enfermedades Articulares.....	21
2.4.3 Obesidad	21
2.4.4 Diabetes.....	22
2.4.5 Lesión.....	22
2.5 Discapacidad.....	23

2.5.1 Discapacidad en Chile.....	23
2.5.2 Discapacidad en Quirihue.....	24
Capítulo 3: Metodología	25
3.1. Diseño de la Investigación.....	25
3.2. Técnica de recogida de datos	25
3.3. Instrumento de medición.....	26
3.3.1 Validación del instrumento.....	26
3.3.2 Aplicación del instrumento.....	27
3.4. Población y muestra.....	27
3.5. Conceptualización de las variables.....	28
Capítulo 4: Resultados	30
Capítulo 5: Discusión.....	46
Capítulo 6: Conclusiones	49
Capítulo 7: Proyecciones y limitaciones.....	50
Bibliografía	51
Anexos	57



Tabla de ilustraciones

Ilustración 1- Clasificación de los deportes según Bouet (1968)	13
Ilustración 2- Actividad Física y Deporte de Formación.....	16
Ilustración 3- Actividad física y Deporte de Participación Social	16
Ilustración 4- Actividades físicas y Deporte de Rendimiento.	17
Gráfico 1- Sexo	31
Gráfico 2- Edad.....	32
Gráfico 3- Discapacidad, enfermedad o lesión.	33
Gráfico 4- Tipo de discapacidad	34
Gráfico 5- Enfermedad.....	35
Gráfico 6- Realiza ejercicio físico o deporte.....	36
Gráfico 7- Frecuencia de la practica.....	37
Gráfico 8- Tiempo de realización	38
Gráfico 9- Recinto deportivo.....	39
Gráfico 10- Preferencias deportivas	40
Gráfico 11- Disposición de participar.....	41
Gráfico 12- Interesado a realizar	42
Gráfico 13- Detalle de los deportes de interés	43
Gráfico 14- Donde lo realiza	44
Gráfico 15- Con quien lo realiza	45

Resumen:

En la comuna de Quirihue no existía un estudio respecto a la situación deportiva de los estudiantes de enseñanza media de la comuna, por lo tanto este trabajo tuvo por objetivo identificar el estado de salud, los hábitos deportivos y las preferencias deportivas de los estudiantes y comparar estos resultados con estudios similares a nivel nacional e internacional. Se realizó un estudio del tipo observacional de carácter descriptivo mediante una encuesta online a través de la plataforma SurveyMonkey, donde la muestra seleccionada fue no probabilística por conveniencia. Los resultados de la encuesta indicaron que el 68.8% de los participantes si realiza ejercicio físico o deporte, y además lo practica tres o más veces por semana. Además, se descubrió que el 52.3% de los participantes prefieren los deportes con balón o pelota, seguidos por los deportes que se realizan en la naturaleza. Se pudo concluir que es necesario aplicar constantemente este tipo de encuestas, ya que permite conocer la realidad concreta respecto a la situación deportiva actual de una comuna y así direccionar las políticas locales en materia deportiva.

Palabras claves:

Ejercicio físico, deporte, preferencias deportivas, salud.

Abstract:

As there were no previous studies regarding the sport situation of high school students in Quirihue, this study aimed to identify students' health status, their sports habits, and their sports preferences to compare these results with similar ones at national and international level. A descriptive observational study was carried out using an online survey through the SurveyMonkey platform. Regarding the selected sample, this can be classified as non-probabilistic for convenience. The survey results indicate that 68.8% of the participants practice some sport or do physical exercise, and they do so three or more times a week. Besides, it was found that 52.3% of the participants prefer sports which are played with a ball. The second preference was outdoor sports. Finally, it was concluded that it is necessary to apply these types of surveys constantly. They allow having a better insight into the current sports situation of a community. Therefore their local sports policies can be improved.

Keywords:

Physical exercise, sport, sports preferences, health.

Capítulo 1: Introducción

1.1 Preludio

Como sucede en muchos otros países de Iberoamérica, en Chile el deporte es un tema considerado secundario desde el mundo académico. Por ende, la investigación existente respecto de la gestión municipal en deportes y actividad física y su desarrollo a lo largo de la historia en Chile es prácticamente inexistente, salvo honrosas excepciones (Martínez, 2013).

Es una realidad que la población chilena destaca por ser una de las más sedentarias del mundo (IND-UDEC, 2012). Navarro y Osses (2016) señalan que una parte importante de la problemática de salud en Chile tiene relación con la falta de movimiento o sedentarismo.

Los mismos autores plantean que existe una brecha entre la realidad acerca del estado de salud de los estudiantes chilenos, ya que hay suficiente evidencia acerca de las consecuencias del sedentarismo, pero que sin embargo, no hay una correcta relación con los profesionales especialistas del área del deporte.

Es por ello que proponen que para generar un cambio y favorecer la disminución del sedentarismo es necesaria una correcta relación entre los equipos interdisciplinarios que construyen el conocimiento específico, y los educadores, quienes tienen la responsabilidad de transponer ese conocimiento en acciones reales y concretas que permitan motivar el cambio en los estudiantes.

Para Suarez Lami (2012), es fundamental conocer la realidad global sobre las tendencias deportivas la población, así como también el análisis de las realidades concretas.

Bajo esta perspectiva y dentro de esta globalidad que menciona Suarez Lami, encontramos estudios como la “Encuesta nacional de hábitos de actividad física en la población de 18 años y más” del Instituto Nacional de Deportes, que permite conocer esta realidad nacional. Sin embargo, no existe evidencia en la comuna de Quirihue acerca de un estudio que entregue una visión local concreta de las preferencias deportivas, estado de salud y hábitos deportivos de la población, por lo tanto nos encontramos como en una desventaja respecto a otras ciudades y/o comunas que si tienen estudios anteriores, debido a que pueden direccionar de mejor manera sus planes y programas deportivos.

1.2 Planteamiento del problema

Burriel (1992) señala que los municipios mediante las corporaciones locales están obligados a promover la organización de actividades físicas y deportivas, pero además, la evolución e impacto social del deporte, especialmente durante los últimos diez años, obliga a los gobiernos locales al desarrollo de políticas deportivas municipales.

Martínez Aguado (2010) concibe la planificación deportiva como un conjunto de procesos para deducir las situaciones de intervención deportivo de los ayuntamientos o municipios, que plasmados en documentos, permiten satisfacer necesidades deportivas.

- El estado de salud de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue.

Tal como afirma Ocete (2015), es relevante conocer la prevalencia de discapacidad en los estudiantes, ya que la Educación Física se muestra como un área idónea para trabajar intervenciones educativas que propicien la inclusión de alumnos con discapacidad.

Pese a que existe un antecedente que detalla que el 4,4% (511 personas) de la población quirihuana padece de alguna discapacidad, es un dato general de la población total, no un antecedente valido para este grupo etario.

Además no existe información respecto a las enfermedades que aquejan a los estudiantes, por lo tanto no es posible trabajar en un plan deportivo que considere a los estudiantes que padecen estas enfermedades.

- Los hábitos deportivos de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue.

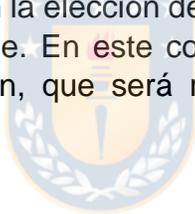
La palabra hábito proviene del latín *habitus*, se entiende básicamente como el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos

iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (Real Academia Española).

Al identificar un hábito se puede observar la propensión que la mayoría de las personas tienen en la realización de una acción determinada (García, et. al, 2008), lo que para efectos de este estudio definiremos como hábitos deportivos. De acuerdo a la información recopilada, no existe información respecto a los hábitos deportivos de los estudiantes de Quirihue, por lo tanto resulta interesante abordar esta problemática.

- Las preferencias deportivas de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue.

Según lo define la RAE, una preferencia es una primacía, ventaja o mayoría que alguien o algo tiene sobre otra persona o cosa. Para motivos de este estudio se entenderá como preferencia deportiva la prioridad que significa un deporte por sobre otro, en la elección de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue. En este contexto resulta sumamente necesaria recopilar esta información, que será relevante para construir la identidad deportiva comunal.



1.3 Objetivo General

Identificar el estado de salud, los hábitos deportivos y las preferencias deportivas de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue.

1.4 Objetivos específicos

- Describir el nivel de discapacidad o enfermedad en los estudiantes de la comuna de Quirihue.
- Describir los hábitos deportivos de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue.
- Identificar el tipo de deporte que prefieren los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue

- Identificar la forma en que se realiza la práctica de actividad física o deporte.

1.5 Pregunta de investigación

1. ¿Cuál es la prevalencia de enfermedades/ discapacidad en los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue?
2. ¿Cuáles son los hábitos deportivos de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue?
3. ¿Cuál es el deporte preferido de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue?



Capítulo 2: Marco Teórico

2.1 Actividad Física

Para la realización de este informe se tomará la definición empleada por el Ministerio del Deporte (2015) de Chile, donde entienden la actividad física como toda acción o movimiento corporal orientado a satisfacer necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, con un gasto energético superior a los requerimientos basales. Bajo ese concepto el ejercicio físico y los deportes forman parte del conjunto de prácticas corporales que admite la definición señalada en la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más.



2.2 Deporte

2.2.1 Definición de deporte

Definir el concepto de deporte es una tarea compleja, ya que han existido diversos autores que a lo largo de la historia han propuesto diferentes ideas para delimitar este concepto. Es así como nos encontramos con diferentes autores que proponen su definición para este concepto. Para esta investigación, se ha seleccionado a prestigiosos autores como lo son: Cobertin, Parlebas y Garcia Ferrando.

Según Pierre de Cobertin (1960), citado por Robles (2008) el deporte se entiende como un “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”.

Pierre Parlebas (1986), citado por Hernandez (1999) sostiene que el deporte es "el conjunto finito y enumerable de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas".

García Ferrando (1990) refiere a aquella actividad física caracterizada por ser una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva y que es regida por reglas institucionalizadas.

2.2.2 Clasificación del deporte

La clasificación que se utilizará es la expuesta por Bouet (1968), quien tras criticar las clasificaciones formales de los deportes, propone una clasificación más profunda, ya que adopta un punto de vista más general. Este autor utiliza como criterio de clasificación de las disciplinas deportivas el sentido de la experiencia, el que denomina experiencia vivida, en referencia al tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo (practicante). Aquí se pueden diferenciar cinco grandes grupos de disciplinas deportivas.

BOUET, M (1968)	Deporte de combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	Deportes de balón o pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte
		Individuales	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Gimnásticos de medición subjetiva	
Deportes en la naturaleza	La referencia común es que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.		
Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.		

Ilustración 1- Clasificación de los deportes según Bouet (1968)

2.2.3 El deporte en Chile

La población chilena destaca por ser una de las más sedentarias del mundo (IND-UDEC, 2012)

Sandoval (2014) señala que el origen del deporte moderno en nuestro país, data de la segunda mitad del siglo XIX, donde se produjo una importante inmigración de ingleses a las ciudades puerto del país. En ese entonces el deporte tenía un carácter elitista, puesto que solo una clase económica tenía acceso a la práctica deportiva como manera de replicar lo que sucedía en los grandes polos europeos, específicamente en Inglaterra. El autor afirma que en los primeros deportes practicados en Chile, principalmente deportes de equitación y el cricket, participaban exclusivamente los marinos ingleses, que poco a poco fueron transformándose en residentes en ciudades como Viña del Mar o Valparaíso, también en menor medida en ciudades como Talcahuano e Iquique.

A fines del siglo XIX se incorporaron nuevas disciplinas deportivas, como el fútbol y el tenis, manteniendo su carácter elitista, pudiendo acceder a ellos solo los inmigrantes ingleses y las familias de la elite económica chilena. Luego de un largo deambular entre el amateurismo y el la creación de los primeros clubes deportivos en el país, el estado comenzó a tomarle relevancia al deporte en nuestra sociedad. Recién el año 1923 se creó la Comisión Nacional de Educación Física, que buscaba promover el deporte escolar como forma de “higienismo social”, que buscaba la moralización de la sociedad a través de los valores que entrega el deporte. Posterior a esto, fue el Ministerio de Salud y el Ministerio del Interior quienes se encargaron de la promoción del deporte, como mecanismo de mejoramiento de la raza.

Actualmente, el deporte en nuestro país es regido por la Ley del Deporte, Ley 19.712, que en su Artículo 2º afirma que “Es deber del Estado crear las condiciones necesarias para el ejercicio, fomento, protección y desarrollo de las actividades físicas y deportivas, estableciendo al efecto una política nacional del deporte orientada a la consecución de tales objetivos.”

El Ministerio del Deporte es el encargado de formular la Política Nacional de Actividad Física y Deporte, que es el “instrumento articulador de los distintos planes, programas y actores (públicos, privados o mixtos) que promueven la

integración social y el bienestar de la población a través de la actividad física y el deporte” (MINDEP, 2016).

En tanto, el Instituto Nacional de Deportes (IND) es el encargado de ejecutar y supervisar a las organizaciones deportivas inscritas en dicha institución.

En el plano nacional, la Ley 19.712/2001, del Deporte, en el artículo 1, título 1, define el concepto de deporte como: Toda forma de actividad física que utiliza la motricidad humana como medio de desarrollo integral de las personas, y cualquier manifestación educativo-física, general o especial, realizada a través de la participación masiva, orientada a la integración social, al desarrollo comunitario, al cuidado o recuperación de su salud y a la recreación, como asimismo, aquella práctica de las formas de actividad deportiva o recreacional que utilizan la competición o espectáculo como su medio fundamental de expresión social, y que se organiza bajo condiciones reglamentadas, buscando los máximos estándares de rendimiento.

Los estándares médicos establecen que el mínimo requerido de actividad física es 3 veces a la semana. La Encuesta de Actividades de Niños, Niñas y Adolescentes indica que este mínimo es logrado por el 59,6 % de los niños, niñas y adolescentes entre 9 y 17 años de edad (EANNA, 2012).

2.2.4 El deporte en Quirihue

La comuna de Quirihue cuenta con una población, de 11.594 habitantes (Censo de Población y Vivienda, 2017). Según la información del Departamento de Salud Municipal al año 2018, en la comuna existen 511 personas que tienen algún nivel de discapacidad, los que representan cerca del 4,4% de la población comunal. (Diagnostico deportivo Quirihue, 2020).

Según la Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 (2016), en nuestro país la institución pública que posee un vínculo más directo y cercano con las comunidades locales y las personas, es la Municipalidad. Es por esta razón que su rol es determinante para satisfacer las necesidades deportivas de la comunidad, de acuerdo a sus aspiraciones y necesidades concretas. Así mismo, debe velar por el cumplimiento de las directrices y acciones encomendadas a nivel nacional y regional.

Así también lo confirman Matus, Cornejo & Tello (2018) cuando mencionan que “La Ley Orgánica Constitucional de Municipalidades de Chile, Ley n°

18.695 (Ministerio del Interior, 2006), indica que las municipalidades, dentro de sus funciones y de acuerdo al ámbito de su territorio, pueden realizar acciones en torno al turismo, deporte y recreación”.

Martinez Aguado (2010), concibe la planificación deportiva municipal como un conjunto de procesos para deducir las situaciones de intervención deportivo de los ayuntamientos o municipios, que plasmados en documentos, permiten satisfacer necesidades deportivas.

Es difícil, hoy en día, encontrar un municipio de tamaño superior a pocos miles de habitantes que no se plantee la necesidad de una intervención pública en la organización de las actividades físicas y deportivas de su territorio (Burriel, 1992).

Actualmente la comuna de Quirihue cuenta con una Oficina de Deportes a cargo de un profesor de Educación Física, la cual ofrece talleres deportivos gratuitos enfocados a tres áreas principales: deporte formativo, deporte de participación social y deporte de rendimiento.

Nombre actividad	Unidad responsable (municipal, salud, educación)	Cantidad de beneficiarios	Nº Deportistas en situación de discapacidad
Taller Tela <u>Area</u>	Municipal	25	0
Taller de Fútbol Municipal	Municipal	55	0
Taller de Tenis de Mesa	Municipal	15	0
Taller de Atletismo	Municipal	20	0
Taller de Yoga Arte y <u>Risoterapia</u>	Municipal	15	0
Taller de Formativo de <u>PowerLifting</u>	Municipal	10	0

Fuente: Oficina de Deporte y Recreación Municipal.

Ilustración 2- Actividad Física y Deporte de Formación

Nombre actividad	Unidad responsable (municipal, salud, educación)	Cantidad de beneficiarios	Nº Deportistas en situación de discapacidad
Taller de Zumba	Municipal	25	1
Taller de Actividad Física Adulto Mayor	Municipal	15	2
Taller de Yoga Integral	Municipal	35	0
Taller de Acondicionamiento Físico	Municipal	20	0
Taller de Zumba <u>Strong</u>	Municipal	25	0
Taller de <u>Boccias</u> Inclusivo	Municipal	35	15

Ilustración 3- Actividad física y Deporte de Participación Social

Nombre actividad	Unidad responsable (municipal, salud, educación)	Cantidad de beneficiarios	Nº Deportistas en situación de discapacidad
Nacional de <u>Powerlifting</u>	Municipal	140	0
Liga Comunal de Básquetbol	Municipal	150	0
Competencia de Atletismo	Municipal	70	0
Torneo de <u>Boccias</u>	Municipal	120	80
Torneo de <u>Baby Fútbol</u> damas y varones	Municipal	120	0
Cross Country	Municipal	200	1
Desafío <u>Mountain Bike</u>	Municipal	200	0
Torneo de Rayuela	Municipal	60	0
Torneo de Tenis	Municipal	25	1

Fuente: Oficina de Deporte y Recreación Municipal.

Ilustración 4- Actividades físicas y Deporte de Rendimiento.

2.2.5 Ejercicio físico y deporte



En la perspectiva de la actividad física y salud como binomio eficaz de prevención, cobra suma importancia la actividad física en sujetos sanos para reducir el riesgo de aparición de enfermedades o lesiones, comportamientos asociados a las drogodependencias o trastornos psíquicos. (Valenzuela, 2016)

La principal estrategia para la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad, son los tratamientos no farmacológicos que consisten en la adquisición de hábitos de vida saludables (Andrés, 2011) y para ello es fundamental la formación deportiva en jóvenes, lo que facilita la adquisición de hábitos positivos hacia la práctica deportiva en la vida adulta (Valenzuela, 2016. Pág 58).

Por el contrario, la OMS afirma que inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. El sedentarismo aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial.

2.2.6 Hábitos deportivos de los chilenos

Respecto a la definición hábito, la Real Academia Española de la Lengua, lo define como el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.”

Numerosos estudios confirman que los deportistas tienen una esperanza de vida superior a los sujetos que se han caracterizado por unos hábitos de vida más sedentarios (RAMOS, 2003). Bossay (2020) afirma que la población chilena practica en mayor medida el Fútbol, pero sin embargo, existen otras disciplinas deportivas que van en alza, principalmente las relacionadas a las disciplinas deportivas practicadas al aire libre como el running, ciclismo o trekking.

El mismo autor señala que la percepción de los chilenos en cuanto la propia condición física es muy buena, que tenemos claridad sobre los beneficios de la práctica del deporte o la actividad física, y que la mayoría de la población considera que no es necesaria una buena situación económica o ciertas condiciones físicas especiales para practicar deporte, sin embargo, somos líderes en obesidad en América Latina, y solo un 33% de los chilenos practica deporte o actividad física de manera regular.

2.3 Salud

2.3.1 Definición de salud

Para comprender el significado completo del término salud, es importante revisar un poco la historia de este término.

Hasta mediados del siglo XX la salud se distinguió por su concepción biologicista, es decir, a partir de la enfermedad (Valenzuela, 2016).

No fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial que el concepto de salud tomó importancia gracias a la Organización Mundial de la Salud, quienes definen este concepto como “un estado de completo bienestar físico,

mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948).

Hoy en día existen diversas miradas frente a este concepto. Algunas más aceptadas son las de Laframboise en 1973 (citado, por: Vergara, 2007), quien emplea un concepto donde afirma que la salud está determinada por cuatro grupos principales: estilo de vida, medio ambiente, organización de la atención de la salud, y biología humana. Dentro del mismo estudio, Vergara (2017) entiende el concepto de salud como un recurso para la vida y no el objetivo de la vida.

En el año 1994, el Diccionario Medico Ilustrado de Dorland, definió la salud como un estado de bienestar óptimo, físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad y debilidad.

Otros autores, como Guerrero y León (2008) afirman que en cada momento histórico se han producido importantes variaciones en la concepción de la salud y la enfermedad. Pero sin embargo, la definición de la OMS sigue siendo la más aceptada, ya que permite integrar múltiples aspectos (Alcántara Moreno, 2008).

2.3.2 Estado de salud de los estudiantes chilenos

La Encuesta Nacional de Salud (ENS) es una herramienta que utiliza el Ministerio de Salud para saber qué enfermedades y qué tratamientos están recibiendo hombres y mujeres de 15 años y más que viven en Chile. En su última versión (2016-2017) el tamaño de la muestra fue de 6.233 encuestados.

Esta encuesta deja al descubierto que la hipertensión, diabetes y la obesidad, son las principales causas de hospitalización y consulta médica en el país.

Es por esto que la promoción de un estilo de vida saludable que incluya actividades físicas adecuadas para los niños y niñas sigue siendo una meta prioritaria en Chile.

2.4 Enfermedad

Aun cuando la OMS habla solamente de salud, resulta indudable que se trata de mucho más, el término salud está indefectiblemente asociado a la enfermedad, conformando ambas un binomio inseparable al cual se le denomina como proceso salud-enfermedad (Alcántara Moreno, 2008.pág 105).

Según el Diccionario Médico Ilustrado de Dorland (1994), una enfermedad puede definirse como "cualquier desviación o interrupción de la estructura normal o función de cualquier parte, órgano o sistema (o combinación de los mismos) del cuerpo que se manifiesta por un conjunto característico de síntomas y signos".

El Diccionario Médico de Stedman (1995), define literalmente la palabra en inglés como "dis-ease", lo opuesto de "ease" (calma, tranquilidad,) por lo tanto, cuando una función corporal se ve afectada, significa que estamos en presencia de una enfermedad.

Las enfermedades pueden clasificarse de múltiples maneras pero para motivos de este estudio, es competente analizar únicamente las enfermedades crónicas no transmisibles.

Para Grau (2013), las ECNTS "son perdurables, tienen síntomas no constantes y con frecuencia involucran alguna discapacidad, las personas pueden sentirse relativamente bien o mal en ocasiones, pero nunca están totalmente sanas".

2.4.1 Enfermedades cardiovasculares

"La alimentación poco saludable y los altos niveles de obesidad y sedentarismo constituyen una de las razones principales de que un 60% de la población adulta chilena tenga riesgo cardiovascular alto o muy alto" (MINSAL, 2005, p.35)

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos (Sánchez, et al. 2016) que representan la principal causa de muerte en Chile, con 27.158 defunciones en 2010.

Los principales factores que gatillan estas enfermedades son los estilos de vida sedentarios, el consumo de drogas/alcohol, el estrés, entre otros (Fagalde, et al. 2005).

Mantener un peso adecuado y realizar ejercicio físico, sobre todo en la niñez y adolescencia, sigue siendo la medida más efectiva para la prevención de las ECNTS en la adultez (MINSAL, 2013). Por lo tanto, los esfuerzos deben centrarse al grupo etario donde se puede realizar y generar hábitos que permitan trabajar en la prevención de estas patologías.

2.4.2 Enfermedades Articulares

Según Masias (2019), la artralgia o dolor articular es el síntoma más común que presentan los pacientes con enfermedades reumáticas. Las enfermedades reumáticas hacen referencia a las disfunciones del sistema locomotor, por lo tanto están frecuentemente relacionadas a las enfermedades articulares.

Pacheco (2010) nos plantea que en Chile cerca de un 20% de las consultas espontáneas, en un policlínico de atención primaria es de causa reumatológica. Por lo tanto podemos afirmar que estas enfermedades son recurrentes dentro de la población chilena. Así también lo confirma la Encuesta Nacional de Salud (2016-2017), donde se evidencia que las enfermedades articulares de rodilla y de cadera, se encuentran dentro de las diez enfermedades más frecuentes dentro de la población chilena.

2.4.3 Obesidad

La OMS define a la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La realidad internacional nos presenta que el sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad en el mundo. (OMS, 2010)

En nuestro país, el 31.2% de la población mayor de 15 años presenta obesidad (Encuesta Nacional de Salud, 2016-2017). Por lo tanto, podemos

afirmar que estamos en presencia de una pandemia silenciosa, que desencadena una serie de complicaciones físicas y psicológicas.

Para combatir esta problemática internacional es fundamental fortalecer estilos de vida saludables desde la primera infancia, ya que es el principal y más efectivo método de erradicación de obesidad y de las complicaciones asociadas a ella (Roque y Segura, 2017).

2.4.4 Diabetes

El MINSAL define a la diabetes como un grupo de enfermedades metabólicas que se caracterizan por hiperglicemia como resultado de defectos en la secreción o acción de la insulina. (MINSAL, 2013)

Mayoritariamente esta enfermedad se define en dos categorías, diabetes tipo 1 o diabetes tipo 2. La primera es causada por la deficiencia total en cuanto a la secreción de insulina. Mientras que la diabetes mellitus tipo 2, que es la de mayor prevalencia en la población, se caracteriza por la resistencia a la insulina acompañada de una respuesta secretoria de insulina inadecuada. También existe la Diabetes gestacional, que es una complicación del embarazo que afecta a 10% de los embarazos a nivel mundial, aproximadamente.

El MINSAL expone que la obesidad y el sobrepeso son los principales factores de riesgo asociados a la diabetes tipo 2, que afecta al 90-95% de las personas con diabetes.

2.4.5 Lesión

“Lesión es un término que se aplica a todos los procesos que cursan con una destrucción o alteración de la integridad de un tejido o parte del organismo.” (Del Valle, et al. 2018, p. 8)

En el mismo estudio, Kolt señala que “existe una lesión cuando hay daño corporal que obliga al deportista a abandonar o modificar una o más sesiones de entrenamiento o competición” (Del Valle, et al. 2018, p. 8)

Para motivos de este estudio, nos basaremos en la conclusión que plantea el mismo autor en su estudio “Lesiones deportivas versus accidentes deportivos”. Aquí se emplea el término de lesión como un problema físico debido a una alteración de la integridad de los tejidos musculares que se produce como resultado de la práctica de actividad física o deporte, y que altera la capacidad, absoluta o relativa, para practicar algún deporte.

2.5 Discapacidad

La OMS entiende la discapacidad como un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación de las personas.

Según la Encuesta Mundial de Salud, “cerca de 785 millones de personas (15,6%) de 15 años y más viven con una discapacidad” (OMS, 2011). En el mismo informe se señala que los niños con discapacidad están en desventaja respecto a sus pares sin discapacidad para ingresar, permanecer y superar los cursos del sistema educativo.

Es fundamental conocer la realidad de los estudiantes de la comuna en cuanto a la discapacidad, identificar qué tipo de discapacidad presentan y cuál es su prevalencia, ya que como afirman Amate & Vásquez (2006) “para que las personas con discapacidad tengan una calidad de vida aceptable, requieren integración e inclusión social”. Por lo tanto, “la investigación juega un papel esencial para aumentar la comprensión pública acerca de la discapacidad, informar las políticas y programas sobre discapacidad y asignar recursos de manera eficiente.” (OMS, 2011).

2.5.1 Discapacidad en Chile

Para el SENADIS (2016), una persona en situación de discapacidad es alguien que, “en relación a sus condiciones de salud física, psíquica, intelectual, sensorial u otras, al interactuar con diversas barreras contextuales, actitudinales y ambientales, presentan restricciones en su participación plena y activa en la sociedad”.

En nuestro país, el 16.7% de la población mayor de 2 años muestra algún grado de discapacidad (Segundo Estudio Nacional de la Discapacidad, 2016).

La OMS (2011) plantea que la investigación es esencial para aumentar la comprensión pública acerca de la problemática de la discapacidad, informar las políticas y programas sobre discapacidad y asignar recursos de manera eficiente. Por lo tanto, es importante consultar sobre esta problemática en los estudiantes de enseñanza media de Quirihue, con el fin de fomentar la inclusión e integración de los jóvenes.

2.5.2 Discapacidad en Quirihue

La comuna de Quirihue cuenta con una población de 11.594 habitantes (INE, 2017). Pese a que no existe información acerca de la prevalencia de la discapacidad en los estudiantes de la comuna, el Departamento de Salud Municipal de Quirihue afirma que en la comuna existe un total de 511 personas que tienen algún nivel de discapacidad. Esta cifra representa el 4,4% de la población comunal (Diagnostico Deportivo Quirihue, 2020).

Capítulo 3: Metodología

3.1. Diseño de la Investigación

Esta investigación corresponde a un tipo de estudio observacional, de carácter descriptivo y de corte transversal. Afirma Veiga (2008) que en los estudios descriptivos, el investigador se limita a medir la presencia, características o distribución de un fenómeno en una población en un momento de corte en el tiempo.

3.2. Técnica de recogida de datos

Considerando la situación sanitaria provocada por el Covid-19, el medio para recoger la información que se seleccionó fue el cuestionario online mediante la plataforma de suscripción paga Survey Monkey.

Para García (2003), el cuestionario consiste en una técnica para evaluar aspectos cuantitativos y cualitativos, que permite consultar a una población amplia de manera rápida. Además señala que su principal característica radica en que para conseguir una información, se utilizan interacciones menos profundas e impersonales que en la entrevista.

La primera interacción con los establecimientos educacionales fue a través de correo electrónico a sus directores, quienes accedieron a la realización del estudio y sugirieron enviar una carta dirigida a los estudiantes, donde se les invite a participar, se explique el principal motivo del estudio y se adjunte el link para acceder al cuestionario. (Anexo 1).

Esta carta fue enviada el día 01 de Diciembre y la fecha en que se aplicó el cuestionario fue entre el 02 y 15 de Diciembre del año 2020.

Para resguardar la información de los estudiantes, este cuestionario tuvo un carácter anónimo.

3.3. Instrumento de medición

Para la elaboración del cuestionario, se utilizaron como referencias tres estudios.

A nivel internacional, la “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV”, realizada por la Dirección de Deportes del Departamento de Cultura del Gobierno Vasco en el año 2009.

A nivel nacional, la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más”, del Ministerio del Deporte del año 2015 (Chile) y también la encuesta sobre “Hábitos y creencias sobre la práctica de actividad física y deporte en la ciudad de Talcahuano, Chile”, desarrollada por Matus, et. al (2020).

Se seleccionó un total de 14 preguntas, las que fueron ajustadas a la realidad local.



3.3.1 Validación del instrumento

Para la validación del instrumento se utilizó el método de validación mediante juicio de expertos o personas familiarizadas con los temas investigados.

Estos expertos fueron contactados mediante una carta por correo electrónico, accediendo a participar de manera voluntaria y desinteresada. Estos jueces o expertos aportaron, en base a su experiencia, sugerencias y correcciones de errores que presentaba el instrumento en un inicio. Este grupo de expertos estuvo compuesto por: una Profesora de Español que se desempeña como docente en el Liceo Bicentenario de Quirihue, cuatro Profesores de Educación Física (tres de ellos académicos de la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción y un profesor egresado de la misma institución, que actualmente se desempeña como encargado del área extraescolar en el Departamento de Educación Municipal en Quirihue) y un docente de la facultad de Odontología de la Universidad de Concepción, con amplia experiencia en investigaciones epidemiológicas.

	Profesión	Institución	Grado académico
1	Profesora de Español	Liceo Bicentenario de Quirihue	Doctora
2	Profesor de Educación Física	Departamento de Educación de Quirihue.	Licenciado
3	Profesor de Educación Física	Universidad Concepción	Doctor
4	Profesor de Educación Física	Universidad Concepción	Magister
5	Profesor de Educación Física	Universidad Concepción	Magister
6	Cirujano dentista	Universidad Concepción	Magister

Posterior a la revisión realizada por los expertos, se ajustaron los ítems y enunciados, con el fin de mejorar la coherencia y un óptimo logro de los objetivos.

Una vez ajustado el instrumento, se llevó a cabo una prueba piloto. En esta prueba participaron un total de 20 jóvenes de la comuna de Quirihue, pertenecientes al Taller de Fútbol Municipal.

3.3.2 Aplicación del instrumento

El instrumento fue enviado a los directores de los establecimientos que imparten enseñanza media en la comuna de Quirihue. Posterior a la autorización por parte del cuerpo directivo de cada establecimiento, se entregó una carta dirigida a los estudiantes, donde se les invita a participar y se presenta el objetivo del estudio.

3.4. Población y muestra

Quirihue es la ciudad y comuna capital de la Provincia de Itata, región de Ñuble. Según el INE (2017), la población total es de 11.594 habitantes. Actualmente existen dos establecimientos educacionales que imparten enseñanza media en la comuna, ellos son:

Establecimiento	Matricula total de alumnos
Liceo Bicentenario	566
Colegio San Agustín	425

Fuente: MINEDUC

Se debe considerar que para el caso del Colegio San Agustín, la matrícula consiste en el número total de alumnos de entre Primero Básico a Cuarto Medio. La cantidad de alumnos de enseñanza media corresponde a 140 estudiantes.

La totalidad de los participantes, al momento de la realización del estudio, tenía más de 14 años. Encontrándose el mayor porcentaje de los estudiantes en el rango etario de los 16 años (27%). El total de estudiantes encuestados fue de 231 de un total de 692 habilitados para contestar la encuesta, lo que implica un porcentaje de participación del 33,38 %. De los cuales el 58.01% son de sexo femenino y el 41.99% son de sexo masculino.

La técnica de muestreo seleccionada es de tipo no probabilística por conveniencia. Otzen (2017), afirma que en el muestreo no probabilístico la selección de los sujetos a estudio está sujeta a las características y criterios que él investigador estime convenientes. En este estudio, la muestra está compuesta por todos los estudiantes de enseñanza media que dispongan los medios (conectividad a internet) y deseen ser parte del estudio, ya que su participación voluntaria y no está sujeta a algún estímulo.

3.5 Conceptualización de las variables.

Grafico	Variable que se pretende medir	Definición de la variable
1	Sexo	Diferenciar por sexo a los participantes
2	Edad	Especificar el rango etario de los participantes
3	Discapacidad, enfermedad, lesión	Definiciones disponibles en marco teórico (p.21-24)
5	Enfermedades articulares, cardiovasculares, obesidad, diabetes, osteoporosis.	Definiciones disponibles en Capítulo 2: Marco Teórico (p.21-23)

6	Ejercicio físico, deporte	<p>Ejercicio físico: Actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física.</p> <p>Deporte: Definición disponible en Capítulo 2: Marco Teórico (p.21-23)</p>
7	Frecuencia	Frecuencia: Número de veces que aparece, sucede o se realiza una cosa durante un período o un espacio determinados.
8	Tiempo que dedica a la realización de ejercicio físico o deporte	Nos permite clasificar a los individuos en el rango de la obesidad.
9	Recinto deportivo	Espacio limitado para la realización del deporte
10	Actividades deportivas, preferencia	<p>Actividades deportivas: consiste en la práctica sistemática de uno o más ejercicios físicos, que se realiza con unas reglas establecidas y con el fin de alcanzar una meta o superar a un adversario.</p> <p>Preferencia deportiva: preferencia deportiva la prioridad que significa un deporte por sobre otro.</p>
11	Taller	Hace referencia a un taller o escuela deportiva de una determinada disciplina.

Capítulo 4: Resultados

A continuación se presentan los resultados de la encuesta realizada a través de la plataforma SurveyMonkey.

Los gráficos que a continuación se presentan, se distribuyen de la siguiente manera:

- Gráficos 1 y 2 corresponde a la categoría de “Datos generales de los estudiantes”.
- Gráficos 3, 4 y 5 corresponden a la categoría de “Nivel de discapacidad o enfermedad en los estudiantes”.
- Gráficos 6, 7, 8 y 15 corresponde a la categoría de “Hábitos deportivos de los estudiantes”.
- Gráficos 10, 11, 12 y 13 corresponden a la categoría de “Preferencias deportivas de los estudiantes”.
- Gráficos 9 y 14 corresponden a la categoría de “Forma en que practica ejercicio físico o deporte”.



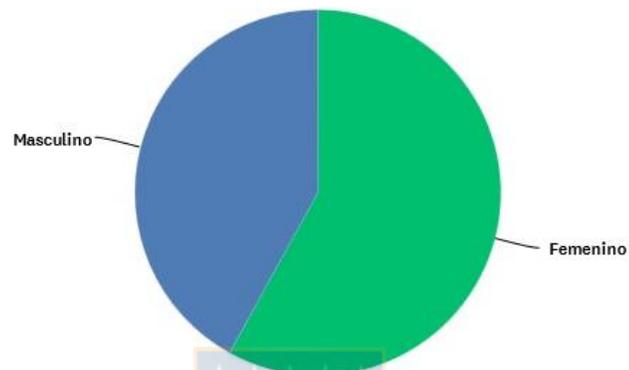
Datos generales de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P1 Indícanos tu sexo

Respondidas: 231 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Femenino	58.01%	134
Masculino	41.99%	97
TOTAL		231

Gráfico 1- Sexo

En el gráfico 1 se puede observar que existen 134 estudiantes de sexo femenino (58,01%), porcentaje mayor al de los estudiantes de sexo masculino (41.99%).

Datos generales de los estudiantes

P2 ¿Qué edad tienes?

Respondidas: 231 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
13	0.00%	0
14	14.72%	34
15	19.48%	45
16	27.27%	63
17	22.08%	51
18	12.55%	29
Mas de 18	3.90%	9
TOTAL		231

Gráfico 2- Edad

En el gráfico 2 se puede observar que las edades de los estudiantes van desde los 14 años en adelante, siendo el mayor porcentaje el de 16 años, con 63 estudiantes, lo que corresponde al 27.27% de los participantes.

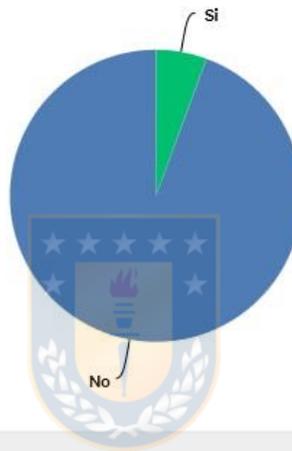
Nivel de discapacidad o enfermedad en los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P3 Actualmente ¿te encuentras en alguna situación de discapacidad, enfermedad o lesión que te impida realizar ejercicio físico o deporte? Si tu respuesta es "No" pasa a la pregunta 6

Respondidas: 231 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Si	5.63%	13
No	94.37%	218
TOTAL		231

Gráfico 3- Discapacidad, enfermedad o lesión.

El gráfico 3 nos señala el nivel de discapacidad, enfermedad o lesión presente en los estudiantes. Donde el 94.37% afirma no encontrarse en situación de discapacidad, enfermedad o lesión; mientras que el 5.63% si se encuentra con algún tipo de discapacidad, enfermedad o lesión.

Nivel de discapacidad o enfermedad en los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P4 Si te encuentras en algún tipo de situación de discapacidad, indícanos cual:

Respondidas: 18 Omitidas: 213

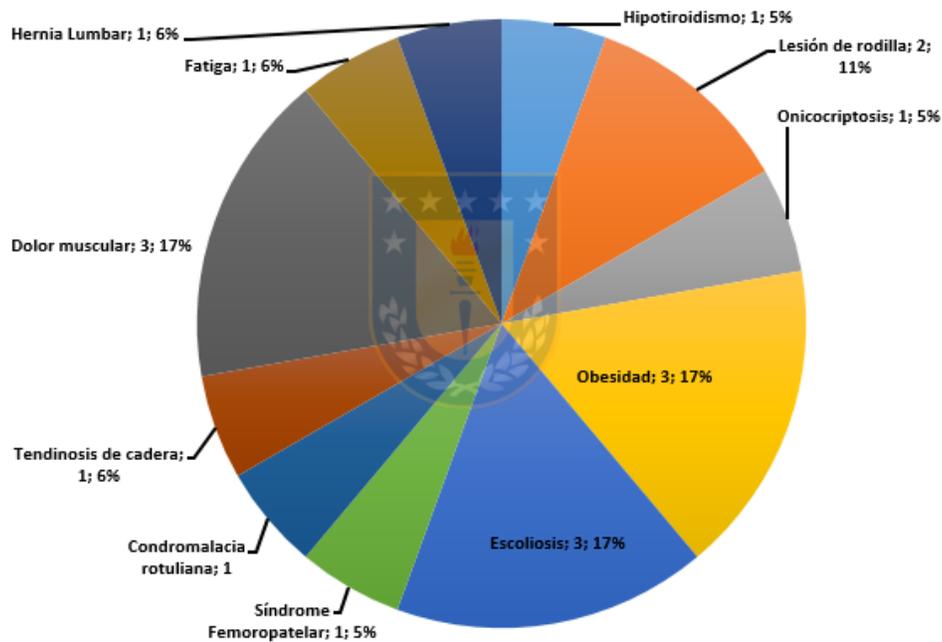


Gráfico 4- Tipo de discapacidad

El gráfico 4 nos señala los tipos de discapacidad, enfermedad o lesión que presentan los estudiantes, siendo las más frecuentes “Obesidad” y “Dolor muscular”, con 17% para cada una de las categorías.

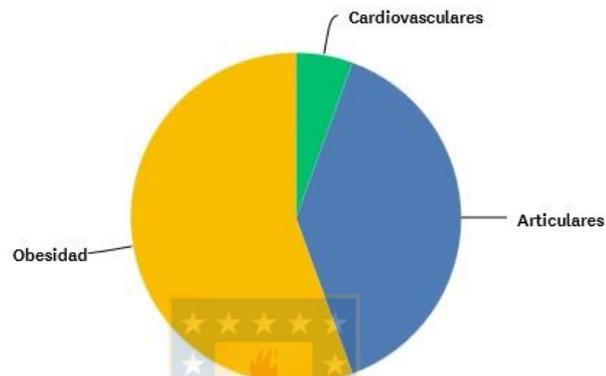
Nivel de discapacidad o enfermedad en los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P5 ¿Sufre alguna enfermedad de este tipo? Indíquenos cual o cuales.

Respondidas: 18 Omitidas: 213



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Cardiovasculares	5.56%	1
Articulares	38.89%	7
Obesidad	55.56%	10
Diabetes	0.00%	0
Osteoporosis	0.00%	0
TOTAL		18

Gráfico 5- Enfermedad

El gráfico 5 presenta el tipo de enfermedad que presentan los estudiantes, siendo la "Obesidad" la más frecuente, con un 55.56% de prevalencia.

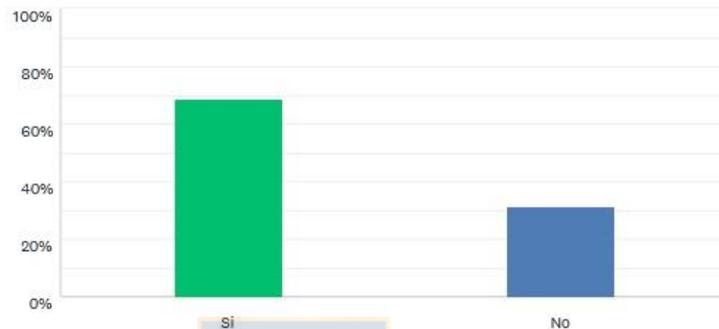
Hábitos deportivos de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P6 Habitualmente, ¿realiza algún tipo de ejercicio físico o deporte? Si tu respuesta es "No", pasa a la pregunta 10

Respondidas: 231 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Si	68.83%	159
No	31.17%	72
TOTAL		231

Gráfico 6- Realiza ejercicio físico o deporte

Respecto a la realización de ejercicio físico o algún deporte, el gráfico 6 nos expone que un total de 159 estudiantes "Si" realiza deporte, lo que corresponde al 68.83% de los participantes. En tanto, 72 estudiantes (31.17%) indicaron que no realiza ningún tipo de deporte o ejercicio físico.

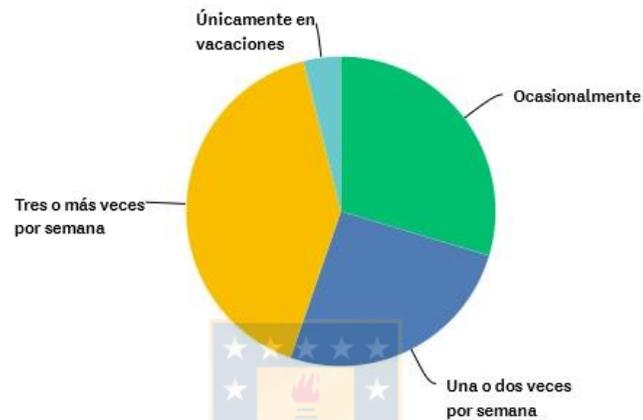
Hábitos deportivos de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P7 ¿Con qué frecuencia suele realizar ejercicio físico o deporte? Seleccione una alternativa.

Respondidas: 179 Omitidas: 52



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Ocasionalmente	29.61%	53
Una o dos veces por semana	25.70%	46
Tres o más veces por semana	40.78%	73
Únicamente en vacaciones	3.91%	7
TOTAL		179

Gráfico 7- Frecuencia de la practica

Respecto a la frecuencia con la que practica ejercicio físico o deporte, el mayor porcentaje (40.78%) respondió que lo realiza tres o más veces por semana.

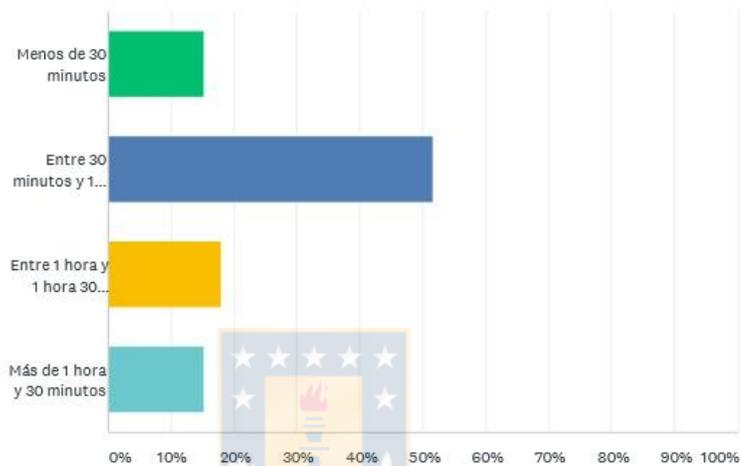
Hábitos deportivos de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P8 Si realiza ejercicio físico o deporte, ¿Cuánto tiempo dedica a su realización? Seleccione una alternativa.

Respondidas: 178 Omitidas: 53



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Menos de 30 minutos	15.17%	27
Entre 30 minutos y 1 hora	51.69%	92
Entre 1 hora y 1 hora 30 minutos	17.98%	32
Más de 1 hora y 30 minutos	15.17%	27
TOTAL		178

Gráfico 8- Tiempo de realización

El gráfico 8 nos indica que existen 92 estudiantes (51.69%) que cuando practican ejercicio físico o deporte, lo practican con una duración de entre 30 minutos y 1 hora.

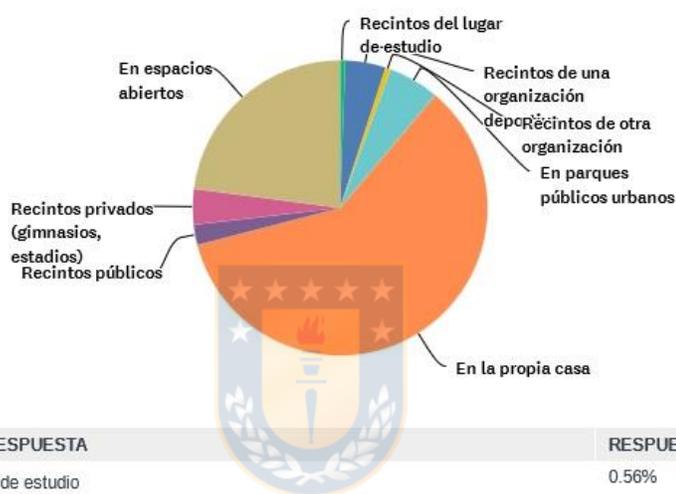
Forma en que practica ejercicio físico o deporte

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P9 ¿En qué tipo de recinto deportivo (recinto público, club privado, etc.) practicas deporte o ejercicio físico? Seleccione la (s) alternativa(s).

Respondidas: 179 Omitidas: 52



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Recintos del lugar de estudio	0.56%	1
Recintos de una organización deportiva	4.47%	8
Recintos de otra organización	0.56%	1
En parques públicos urbanos	5.59%	10
En la propia casa	59.78%	107
Recintos públicos	2.23%	4
Recintos privados (gimnasios, estadios)	3.91%	7
En espacios abiertos	22.91%	41
TOTAL		179

Gráfico 9- Recinto deportivo

Respecto a la utilización de los recintos deportivos disponibles, nos encontramos con que la mayoría de los estudiantes (59.78%) realiza ejercicio físico o deporte en su propia casa.

Preferencias deportivas de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P10 Del conjunto de actividades deportivas que se presentan, seleccione aquellas de su preferencia.

Respondidas: 231 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
Deportes de combate	12.12% 28
Deportes de balón o pelota	52.38% 121
Deportes Atléticos y gimnásticos	26.84% 62
Deportes en la naturaleza	36.80% 85
Deportes mecánicos (con máquinas)	16.88% 39
Total de encuestados: 231	

Gráfico 10- Preferencias deportivas

El gráfico 10 nos presenta las actividades deportivas que prefieren los estudiantes. La mayoría de los estudiantes prefiere los deportes con balón o pelota (52.38%).

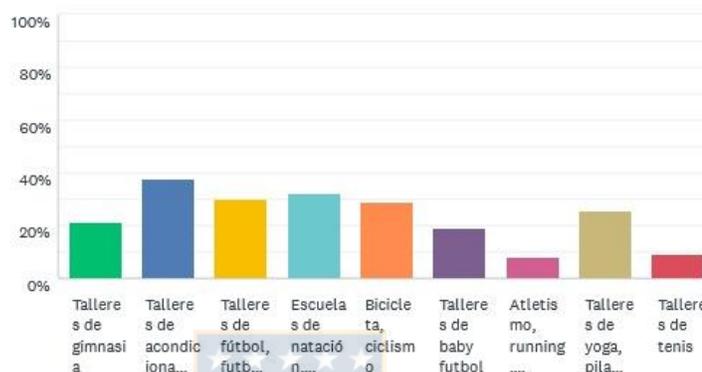
Preferencias deportivas de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P11 ¿En cuál de estos talleres estarías dispuesto a participar? Seleccione aquellos de su preferencia.

Respondidas: 231 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
Talleres de gimnasia	20.78% 48
Talleres de acondicionamiento físico	38.10% 88
Talleres de fútbol, futbolito	29.87% 69
Escuelas de natación, deportes acuáticos y submarinos	32.47% 75
Bicicleta, ciclismo	29.00% 67
Talleres de baby futbol	19.05% 44
Atletismo, running, cross-country	8.23% 19
Talleres de yoga, pilates, tai chi	25.54% 59
Talleres de tenis	9.09% 21
Total de encuestados: 231	

Gráfico 11- Disposición de participar

El gráfico 11 nos presenta los talleres deportivos que estarían dispuestos a participar los estudiantes. Liderando las preferencias encontramos a los talleres de acondicionamiento físico, con el 38.10% de las preferencias.

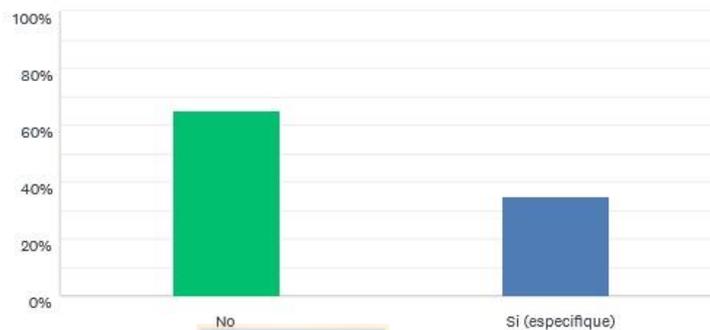
Preferencias deportivas de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P12 ¿Existe algún tipo de ejercicio físico o deporte que actualmente no realiza, pero estaría interesado en realizar?

Respondidas: 231 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
No	64.94%	150
Si (especifique)	35.06%	81
TOTAL		231

Gráfico 12- Interesado a realizar

El gráfico 12 nos presenta que existe un 64.94% de estudiantes que no está interesado en realizar un ejercicio físico o deporte que actualmente no realiza.

-Sí, (especifique):

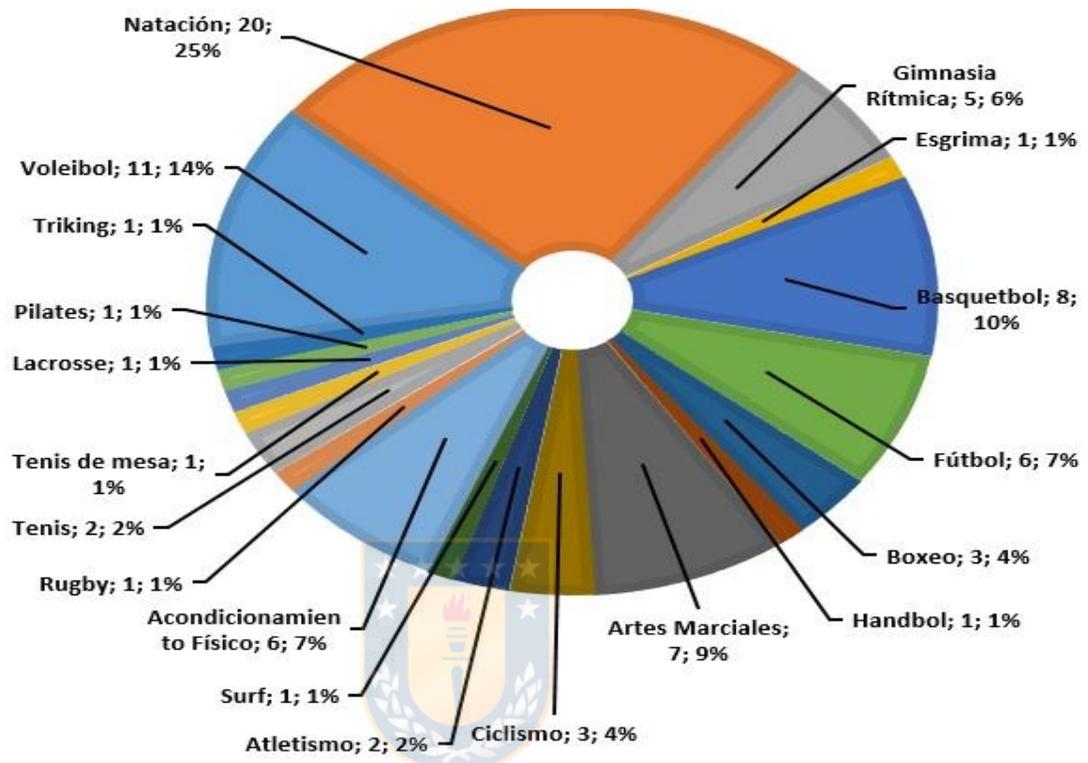


Gráfico 13- Detalle de los deportes de interés

El gráfico 13 nos detalla los deportes que actualmente no realizan los estudiantes, pero si estarían dispuestos a participar. La mayoría (25%) de los estudiantes indicaron que participarían en natación.

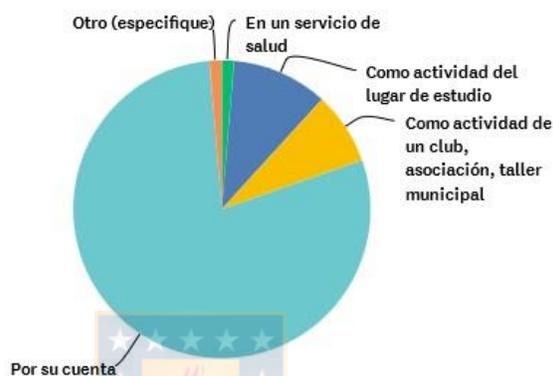
Forma en que practica ejercicio físico o deporte

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P13 Cuando usted realiza algún tipo de ejercicio físico o deporte, lo desarrolla en:

Respondidas: 229 Omitidas: 2



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
En un servicio de salud	1.31%	3
Como actividad del lugar de estudio	10.48%	24
Como actividad de un club, asociación, taller municipal	7.86%	18
Por su cuenta	79.04%	181
Otro (especifique)	1.31%	3
TOTAL		229

#	OTRO (ESPECIFIQUE)	DATE
1	Cuando salgo a jugar a la calle	12/2/2020 10:19 PM

Gráfico 14- Donde lo realiza

Respecto a la forma en que realizan ejercicio físico o deporte, el gráfico 14 nos señala que la mayoría de los estudiantes (79.04%) lo realiza por su propia cuenta.

Hábitos deportivos de los estudiantes

Deporte en estudiantes de Quirihue

SurveyMonkey

P14 Habitualmente ¿Con quién hace deporte y/o ejercicio físico?
Seleccione la o las alternativas.

Respondidas: 230 Omitidas: 1



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
Sola/o	51.30% 118
Con amigos	27.39% 63
Depende, unas veces sola/o y otras en grupo	21.30% 49
Con familiares	15.22% 35
Con compañeras/os del liceo/colegio	11.30% 26
Total de encuestados: 230	

Gráfico 15- Con quien lo realiza

El gráfico 15 nos presenta que la mayoría de los estudiantes realiza ejercicio físico o deporte solo o sola (51.30%).

Capítulo 5: Discusión

En cuanto al gráfico 6 “Habitualmente, realiza algún tipo de ejercicio físico o deporte”, la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (Santiago, Chile. 2015), nos indica que el 31,8% de la población practica actividad física o deporte. En tanto, el estudio “Hábitos y creencias sobre la práctica de actividad física y deporte en la ciudad de Talcahuano, Chile” (2020) nos indica que el 35.6% de las personas de 15 años o más practica uno o más deportes. Por otra parte, nuestro estudio indica que el 68.83% de los encuestados practica algún deporte o ejercicio físico habitualmente. Esto se puede explicar debido a que la comuna cuenta con una amplia oferta de talleres deportivos de libre acceso y gratuitos, que han mantenido su funcionamiento a pesar de la situación sanitaria que nos afecta, pero además se puede explicar por la necesidad de las personas de realizar ejercicio físico o deporte como herramienta de liberación emocional y psicológica.

Respecto al gráfico 7 “¿Con qué frecuencia suele realizar ejercicio físico o deporte?”, la Guía para una vida activa (2003) nos señala que una persona que realiza menos de 30 minutos de ejercicio físico de moderada intensidad, mínimo tres veces por semana; se puede considerar como sedentaria. En este contexto, a nivel internacional encontramos la “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV” (Bilbao, España. 2009), que muestra que el 60% de la población vasca realiza actividad física menos de tres veces por semana, por lo que se puede considerar sedentaria. A nivel nacional, la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (Santiago, Chile. 2015) nos señala que el 80% de los Hombres y mujeres de 18 años y más es sedentario. En tanto, el estudio “Hábitos y creencias sobre la práctica de actividad física y deporte en la ciudad de Talcahuano, Chile” (2020), evidencia que el 37.5% de las personas de 15 años o más, realiza actividad física o deportiva menos de tres veces a la semana, considerándose sedentarios. Nuestro estudio deja en manifiesto que el 59.22% de los estudiantes realizan ejercicio físico o deporte menos de tres veces por semana y el 15.17% dedica menos de 30 minutos a su realización.

El gráfico 9 “¿En qué tipo de recinto deportivo practicas deporte o ejercicio físico?”, nos invita a descubrir el lugar físico donde se practica deporte o ejercicio físico. Al respecto, la “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV” (Bilbao, España. 2009), afirma que la mayor parte (36%) de los encuestados/as practica deporte al aire libre, en tanto la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (Santiago, Chile. 2015) nos indica que el mayor porcentaje de los encuestados

realiza actividad física o deporte en recintos públicos (28.6%). A diferencia de los estudios anteriores, se logró evidenciar que el 59.78% de estudiantes de E-M de la comuna de Quirihue realizan ejercicio físico en su propia casa. Esto se puede relacionar a la situación sanitaria que nos afecta y que restringe ciertos recintos para la realización de ejercicio físico o deporte, por lo que la mayoría de los estudiantes responsablemente optan por ejercitarse en su propia casa.

En relación con el gráfico 10 “Del conjunto de actividades deportivas que se presentan, seleccione aquellas de su preferencia”, la “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV” (Bilbao, España. 2009), nos detalla que el deporte más practicado es la gimnasia (19% de los deportistas). Mientras que la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (Santiago, Chile. 2015) nos indica que el deporte más practicado por la población tiene relación con el fútbol y sus derivados, con un 21.6%. En cuanto a los estudiantes de E-M de la comuna de Quirihue, la mayoría (52%) afirma que prefiere los deportes de balón o pelota. Esto se puede explicar gracias a que este tipo de deportes implica un menor costo económico para el practicante, por lo tanto, en una comuna con un alto índice de vulnerabilidad como lo es Quirihue, hay mayor acceso a este tipo de deportes, en desmedro de otros que requieren un mayor gasto monetario por los implementos que se utilizan en su realización.

Al momento de comparar el tipo de ejercicio o deporte que actualmente no realiza, pero estaría interesado en realizar (Gráfico 13), la mayoría de los encuestados tanto en la “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV” (Bilbao, España. 2009)”, como en nuestro estudio, predomina la natación, con un 19% y un 25%, respectivamente. Al momento de analizar este fenómeno en la comuna de Quirihue, nos encontramos con dos hechos que han marcado negativamente a los deportistas de la zona:

Primero la fallida construcción de una piscina semi olímpica, proyecto que a pesar de estar bastante avanzado, nunca se logró concretar.

También por la construcción una segunda estructura, una piscina recreativa que también presenta un notable abandono y atraso en las obras de ejecución.

Es por lo anterior que se puede entender la expectación que genera la natación en los deportistas quirihuanos, quienes tienen que dirigirse a otras comunas para poder practicar este deporte.

Cuando se consultó respecto a “¿Con quién hace deporte y/o ejercicio físico?” (Gráfico 15), nuevamente encontramos una coincidencia entre la “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV” y nuestro estudio. Ya que, en el primer estudio, 48% de los encuestados afirma que realiza ejercicio sin compañía. En tanto, en

nuestro estudio el 51.30% de los estudiantes afirma que realiza ejercicio físico y/o deporte solo. Este fenómeno, al igual que en el gráfico 9, se puede explicar debido a la situación sanitaria que nos afecta, debido a las restricciones que afectan la movilidad de las personas y restringen la cantidad de personas en un mismo lugar.



Capítulo 6: Conclusiones

En esta investigación se identificó el estado de salud, los hábitos deportivos y las preferencias deportivas de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue, mediante la creación y aplicación de un instrumento que servirá como herramienta para futuras investigaciones en el área deportiva escolar o municipal.

El desarrollo de esta investigación permitió satisfacer una necesidad de la comuna en cuanto al diagnóstico deportivo actual, ya que los datos recopilados sirven como base para instaurar políticas deportivas locales, privadas o estatales, que contribuyan a la formación de una cultura deportiva comunal; además de facilitar la adecuación curricular de los profesores de Educación Física en los establecimientos.

Esta investigación permitió describir la cantidad de estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue que se encuentran en alguna situación de discapacidad o enfermedad, y cuáles son las más frecuentes.

Además se pudieron describir los principales hábitos deportivos de los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue.

También se identificaron los tipos de deportes que prefieren realizar los estudiantes de enseñanza media de la comuna de Quirihue y cuales deportes no practican pero están interesados en aprender.

Finalmente se pudo conocer la forma en que se realiza la práctica de actividad física o deporte, la frecuencia con que lo realiza, la duración de la actividad, el lugar donde habitualmente se ejercita y con quien habitualmente lo realiza.

Capítulo 7: Proyecciones y limitaciones

El desarrollo de esta investigación establece un punto de partida para futuras investigaciones que involucren la participación social en la toma de decisiones en el ámbito deportivo.

La validación del instrumento posibilita la opción de ser aplicado en otra instancia, con el fin de responder a las nacientes necesidades de los estudiantes, quienes cada vez estarán cada vez más integrados e identificados con la cultura deportiva de la comuna de Quirihue

Las principales limitaciones y dificultades del estudio fueron:

- La carencia de instrumentos estandarizados para la medición de las variables estudiadas
- La pandemia por Covid-19, debido a que imposibilitó la realización de una encuesta presencial, teniendo que adaptar y seleccionar una menor cantidad de preguntas a incluir en la encuesta.

Bibliografía

1. Andrés, A. (2011). Construcción de un instrumento de medida para evaluar procesos de cambio en sobrepeso y obesidad. Universidad de Barcelona. Barcelona.
2. Amate, Alicia. Vásquez, Armando. (2006). Discapacidad, lo que todos debemos saber. Organización Panamericana de la Salud, 616, 10.
3. Alcántara Moreno, Gustavo. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 9(1) ,93-107.
4. Burriel, Joan Caries. (1992). Análisis y diagnóstico del sistema deportivo local: Punto de partida para el diseño de políticas deportivas municipales. Conferencia presentada en las "Jornadas sobre políticas de actuación deportiva en el ámbito local", 1. 2020. Hemeroteca-Apunts.com. INEFC.
5. Bossay Salinas, Claudio.(2020). La cultura deportiva en Chile, meta-análisis sobre hábitos de actividad física y deporte. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. 9, 72-74.
6. Del Valle Soto, Miguel. (2018). Lesiones deportivas vs accidentes deportivos. Grupo de prevención en el deporte de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE), 35, 8.
7. Diccionario Médico Ilustrado de Dorland (1994). Edición 28. Philadelphia, Saunders.
8. Fagalde, María del Pilar. Del Solar, José Antonio. Guerrero, Marcia. Atalah, Eduardo. (2005). Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en funcionarios de una empresa de servicios financieros de la Región Metropolitana. Revista médica de Chile, 133.

9. García Ferrando, M. Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Ed. Alianza, Madrid, 1990.
10. García Muñoz, T. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. Página personal de Tomás García Muñoz. Consultado el 21/03//2021 en <http://www.buenastareas.com/ensayos/EvaluacionAprendizaje/272948.html>.
11. Grau J. (2013). Enfermedades crónicas no transmisibles: una mirada panorámica. Conferencia central en el módulo de Enfermedades Crónicas, Especialidad de Psicología de la Salud, Facultad de Ciencias Médicas “Manuel Fajardo”, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.
12. Guerrero, Luis. León, Aníbal. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, 18.
13. Hernández Sampieri, Roberto. Fernández Collado, Carlos. Baptista Lucio, María del Pilar. (2003). Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill Interamericana.
14. Hernández Mendo, Antonio. (1999). Acerca del término Deporte. EFDeportes, 17, 1.
15. IND-UDEC (2012), Encuesta nacional de hábitos de actividad física en la población de 18 años y más. Informe final, Instituto Nacional de Deportes, Santiago.
16. Instituto Nacional de Estadísticas (2017). Censo de Población y Vivienda. Santiago, Chile.

17. Masís Mejía, Rodrigo. Jiménez Solera, María Paz. (2019). Abordaje del paciente con sospecha de patología reumática. Revista Clínica de la Escuela de Medicina UCR-HSJD, 9, 1.
18. Martínez Aguado, Daniel. (2010). El sistema deportivo local: marco teórico al servicio de la planificación deportiva municipal. Ayuntamiento de Corella, Navarra: Bubok Publishing.
19. Martínez Aguado, Daniel. (2013). La gestión deportiva municipal en Iberoamérica: Historia, teoría y práctica. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L. pág. 135.
20. Matus Castillo, Carlos. Cornejo Améstica, Miguel. Tello Silva, Daniel. (2018). Los servicios deportivos municipales en Chile. Un diagnóstico de su estructura y relaciones. Espacios, 39, 2.
21. Matus, Carlos. Oliva, Diego. Garrido, Beatriz. Cornejo, Miguel. (2020). Hábitos y creencias sobre la práctica de actividad física y deporte en la ciudad de Talcahuano, Chile. Un estudio exploratorio para la elaboración de un Plan Comunal de Actividad Física y Deportes. Revista ESPACIOS, 41.
22. Ministerio de Salud. (2005). Construyendo Políticas Saludables en el Lugar de Trabajo: El Aporte de Cinco Experiencias. Santiago.
23. Ministerio de Salud. (2013). Diabetes Mellitus tipo 1. Guía Clínica AUGE. 1, 10.
24. Ministerio de Salud de Chile. (2013). Informe de la Encuesta Mundial de Salud Escolar, pág 29.
25. Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. 2016. «Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025». (1a. ed.), Santiago de Chile.

26. Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Trabajo y Previsión Social, Organización Internacional del Trabajo. (2012). Encuesta de Actividades de Niños, Niñas y Adolescentes (EANNA)). Santiago, Chile: Gobierno de Chile.
27. Navarro Aburto, Braulio. Osses Bustingorry, Sonia. (2016). Hacia la reducción del sedentarismo, un problema de salud pública en Chile. *Salud pública Méx*, 58, 1.
28. Ocete, C., Pérez, J., y Coterón, J. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. Pág. 140-145.
29. Otzen, Tamara. Monterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35, 228-230.
30. Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.
31. Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Biblioteca de la OMS*, 1, 10.
32. Organización Mundial de la Salud. (2011). Informe mundial sobre la discapacidad. Ginebra, Suiza.
33. Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Salud en las Américas*, edición del 2017. Resumen: panorama regional y perfiles de país. Washington, D.C.
34. Pacheco Rodriguez, Daniel. (2010). Bases de la Medicina Clínica para estudiantes de Medicina. Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

35. Ramos, Antonio. (2003). Actividad física e higiene para la salud. Las Palmas De Gran Canaria: Universidad de Las Palmas De Gran Canaria.
36. Romero García, J. A., & Amador Ramírez, F. (2008). Hábitos físicos deportivos de universitarios colombianos. Kinesis.
37. Roque Garay, Ariamna. Segura Segura, Maria. (2017). Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar. Nutrición Clínica y Dieta Hospitalaria, 37, 1.
38. Robles Rodríguez, José. (2008). Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la provincia de Huelva. Universidad de Huelva, Departamento de Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas, 50.
39. Sandoval Vilches, Pablo. García Pacheco, Iñigo. (2014). Cultura deportiva en Chile: desarrollo histórico, institucionalidad actual e implicancias para la política pública. Polis, 13, 3-4.
40. Servicio Nacional de la Discapacidad, SENADIS. (2016) Segundo estudio nacional de la discapacidad. Santiago, Chile.
41. Sánchez-Arias, Andrea. Bobadilla-Serrano, María. Dimas-Altamirano, Bárbara. Gómez-Ortega, Miriam. González-González, Genoveva. (2016). Enfermedad cardiovascular: primera causa de morbilidad en un hospital de tercer nivel. Revista Mexicana de Cardiología, 27, 1.
42. Suarez Lami, Guillermo. (2012). Estudio de los hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Santa Lucía. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas, Departamento de Educación Física. Pág. 25.
43. Valenzuela Contreras, Luis. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte, 9, 2.

44. Vergara Quintero, María del Carmen. (2007). Tres concepciones históricas del proceso salud - enfermedad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12, 43.



Anexos



carta_estudiantes.d
ocx

