



CONOCER LOS HÁBITOS SALUDABLES DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA ENTRENADOR EN DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL INAF GENERACIÓN 2017

Trabajo para optar al Título de Entrenador en Deportes y Actividad Física.

Autores:

Franco Andrés Bollo Ochsenius
Maximilian Andrés Moreno Gutiérrez
Rodrigo Antonio Rojas Améstica
Julián Andrés Urra Urra
Ignacio Jonnathan Valdés Zapata

Profesor Guía:

Marcelo Chávez Galleguillos

Santiago de Chile
2020

Agradecimientos

En este presente trabajo de título se les agradece enormemente a nuestras familias, quienes estuvieron a nuestro lado durante todo este largo camino, en especial a nuestros padres, Pamela Ochsenius Gálvez, Fernando Bollo Pérez-Montt, Paola Zapata López, Marco Valdés Acevedo, Sandra del Pilar Gutiérrez Peña , Ingrid Améstica Araus, Rodrigo Rojas Figueroa y Victoria Urra Barahona, Julián Urra Quiñones, ya que, ellos/as fueron los principales motivadores en cada etapa de nuestro proceso formativo.

No podemos dejar fuera de este agradecimiento a nuestro profesor guía, Marcelo Chávez, por todos sus consejos y aportes durante la realización de este trabajo de título, sin él esta tesis no sería lo que es hoy. Además, hay que destacar a la profesora Natalia Roldan, quien, en particular, estuvo motivándonos durante todos nuestros años de estudios y siempre enfocándonos para llegar a ser los profesionales que aspiramos ser.

“El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta”
Charles Dickens

Resumen

HÁBITOS SALUDABLES DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA ENTRENADOR EN DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL INAF GENERACIÓN 2017

Autores: Franco Andrés Bollo Ochsenius

Maximilian Andrés Moreno Gutiérrez

Rodrigo Antonio Rojas Améstica

Julián Andrés Urra Urra

Ignacio Jonnathan Valdés Zapata

Profesor Guía: Marcelo Chávez Galleguillos

Como es conocido, la sociedad chilena sufre de graves problemas de sedentarismo y obesidad, a pesar de los varios programas que ha intentado implementar el gobierno de Chile, aún no se ha podido disminuir las cifras negativas. La actividad física no queda al margen de la problemática, pues la población no ha podido cumplir con los requisitos mínimos que dice la OMS de realizar 150 minutos semanales de actividad física a intensidad moderada.

Es por esto que a los alumnos de la carrera Entrenador en Deportes y Actividad física, se les ha enseñado por parte del Instituto INAF distintas ramas de la actividad física, tanto recreativa, como deportiva, entre varias otras

El presente trabajo de título tiene como finalidad conocer los hábitos saludables de los alumnos de la carrera Entrenador en Deporte y Actividad física del INAF. El universo está formado por la generación 2017, la cual se compone de 37 alumnos, tanto de sexo masculino como femenino, donde el enfoque es cuantitativo, de carácter descriptivo y el diseño de estudio corresponde a uno no experimental transeccional. Se utilizó la encuesta realizada por Fabián Zabala Castillo el año 2016 actual Magister de la Actividad Física y Deportiva de la Universidad Andrés Bello, la cual fue modificada para que sea más específica hacia el universo elegido, compuesta por 20 preguntas cerradas, distribuidas en 7 dimensiones correspondientes a 4 ámbitos: Física, Social, Económica y alimentaria.

Palabras claves: ALUMNO, HÁBITOS SALUDABLES, DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN

Abstract

HEALTHY HABITS OF THE STUDENTS OF THE CAREER TRAINER IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY OF THE INAF GENERATION 2017

Author: Franco Andrés Bollo Ochsenius

Maximilian Andrés Moreno Gutiérrez

Rodrigo Antonio Rojas Améstica

Julián Andrés Urra Urra

Ignacio Jonnathan Valdés Zapata

Tutor: Marcelo Chávez Galleguillos

As it is known, Chilean society suffers from serious problems of sedentary lifestyle and obesity. Despite the various programs that the Chilean government has tried to implement, the negative figures have not yet been reduced. Physical activity is not left out of the problem, as the population has not been able to meet the minimum requirements that the WHO says to perform 150 minutes of physical activity a week at moderate intensity.

This is why the students of the Sports and Physical Activity Coach career have been taught by INAF Institute different branches of physical activity, both recreational and sports, among several others.

The purpose of this title work is to know the healthy habits of the students of the Sports and Physical Activity Coach career at the INAF. The universe is made up of the 2017 generation, which is made up of 37 students, both male and female, where the approach is quantitative, descriptive and the study design corresponds to a non-experimental, transectional one. The survey carried out by Fabián Zabala Castillo in 2016, current Master of Physical and Sports Activity at the Andrés Bello University, was modified to be more specific to the chosen universe, composed by 20 closed questions, distributed in 7 dimensions corresponding to 4 areas: Physical, Social, Economic and Food.

Keywords: STUDENT, HEALTHY HABITS, SPORTS, PHYSICAL ACTIVITY, FOOD

Índice

Introducción	11
Capítulo 1: Marco Conceptual	13
1.1 Antecedentes	14
1.2 Pregunta de Investigación	16
1.3 Objetivos	16
1.3.1 Objetivo General	16
1.3.2 Objetivos Específicos	16
1.4 Justificación	17
Capítulo 2: Marco Teórico	18
2.1 Obesidad	19
2.1.2 Niños de 5 a 14 Años	20
2.1.3 Adolescencia de 15 a 18 Años	20
2.1.4 Adultos de los 18 a 64 Años	21
2.2 Actividad Física	21
2.2.1 Niños y Adolescentes 5-17 Años	22
2.2.2 Adultos 18-64 Años	23
2.2.3 La Actividad Física en Chile	23
2.3 Nutrición Saludable	24
2.4 Hábitos Alimenticios	26
2.4.1 Factores de Hábitos Alimenticios:	27
2.5 Sueño	27
2.5.2 Trastornos Secundarios	28
Capítulo 3: Marco Metodológico	30
3. Marco Metodológico	31
3.1 Enfoque Metodológico	31
3.1.1 Tipo de Investigación	31
3.1.2 Diseño de Investigación	31
3.2 La Población y Muestra	32

3.2.1 El Sistema de Variables	32
3.3 Instrumento	35
3.4 La Validez y Confiabilidad del instrumento	35
3.5 Procedimientos y análisis de datos	35
4. Análisis de Datos y Resultados	36
4. Análisis de Datos y Resultados	36
Capítulo 5: Conclusiones y sugerencias	63
5. Conclusiones	64
5.1 Conclusión en relación con el primer objetivo específico	64
5.2 Conclusión en relación con el segundo objetivo específico	64
5.5 Objetivo General	66
5.6 Sugerencias	67
5.6 Bibliografía	68
5.7 Anexos	71

Índice de tabla

Tabla N° 1:	20
Tabla N° 2:	22
Tabla N° 3:	29
Tabla N° 4:	33
Tabla N° 5:	34
Tabla N° 6:	41
Tabla N°7:	43
Tabla N°8:	44
Tabla N°9	45
Tabla N°10:	46
Tabla N°11:	47
Tabla N°12:	48
Tabla N°13:	49
Tabla N°14:	50
Tabla N°15:	51
Tabla N°16:	52
Tabla N°17:	53
Tabla N°18:	54
Tabla N°19:	55
Tabla N°20:	56
Tabla N°21:	57
Tabla N°22:	58
Tabla N°23:	59
Tabla N°24:	60
Tabla N°25:	61
Tabla N°26:	62

Índice de gráficos

Gráfico N°1	37
Gráfico N°2	37
Gráfico N°3	38
Gráfico N°4:	43
Gráfico N°5:	44
Gráfico N°6:	45
Gráfico N°7:	46
Gráfico N°8:	47
Gráfico N°9:	48
Gráfico N°10:	49
Gráfico N°11:	50
Gráfico N°12:	51
Gráfico N°13:	52
Gráfico N°14:	53
Gráfico N°15:	54
Gráfico N°16:	55
Gráfico N°17:	56
Gráfico N°18:	57
Gráfico N°19:	58
Gráfico N°20:	59
Gráfico N°21:	60
Gráfico N°22:	61
Gráfico N°23:	62

Introducción

El presente trabajo para el título de la carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física del Instituto Nacional del Fútbol (INAF), tiene como objetivo conocer los hábitos saludables de los alumnos de EDAF de la generación 2017. Se realiza con el fin de conocer los distintos ámbitos relacionados a los hábitos saludables, engloba distintas problemáticas como lo son la nutrición saludable, el rango de actividad física y el rango de sueño reparador que cumplen los alumnos. La investigación se presenta por el interés de identificar y analizar los distintos hábitos que tienen, pues permitirá identificar los agentes externos e internos que influyen en el cumplimiento de los requerimientos adecuados. Por otra parte, identificar el porcentaje de alumnos que llevan unos correctos hábitos saludables y los que no los mantienen. Es por esto que se plantean 2 variables para poder conocer y analizar la problemática de la investigación, las que serán la aplicación de actividad física y nutrición saludable.

El sustento de esta investigación es la confección de una encuesta que permitirá medir las conductas saludables de los alumnos de la Carrera Entrenador en Deportes y Actividad Física. (EDAF), se valida mediante 2 expertos. Se realizarán preguntas de carácter abierto y cerrado, el enfoque es cuantitativo y de un alcance descriptivo, ya que se analizaron comportamiento y hábitos saludables de acuerdo con las respuestas obtenidas de parte de los alumnos de la carrera.

El tipo de estudio será de índole no experimental y de tipo transeccional. La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Esto quiere decir que en esta investigación no se varían intencionalmente las variables independientes, lo que se hace en el estudio es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para así después analizarlos. Por otro lado, los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan la información o los datos en un solo momento, en un tiempo único.

Una de las limitaciones que se pueden llegar a encontrar con la herramienta de recaudación de datos, es que los participantes no sean del todo honestos al responder las preguntas, debido a que el método de investigación depende de una total sinceridad por

parte de los alumnos, de no ser así, se puede ver negativamente afectado el resultado final de las variables a investigar. También, al ser un tipo de encuesta con preguntas abiertas y cerradas, algunas pueden ser invasivas y los estudiantes podrían no querer responder, viéndose así directamente afectado el resultado final y no ser el esperado. Otra limitación constituye el tamaño de muestra de la investigación, puesto que se encuestaron a un total de 26 alumnos, que son los alumnos de la generación 2017 de EDAF.

Además, como es conocido por todo el presente año 2020, se ha producido un acontecimiento inesperado, como lo es la propagación del virus llamado SARS-Cov-2, generó una pandemia mundial, en donde nuestro país se vio afectado de igual manera que el resto del mundo. Es por este motivo que la realización del cuestionario debe ser realizado vía online.

Capítulo 1: Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), afirma que la obesidad se define como la acumulación de grasa anormal o excesiva que puede deteriorar la salud. Es evidente que este tipo de enfermedades crónicas se produjo debido a una mala alimentación y nula actividad física que genera grandes inconvenientes para la salud de la población, por lo que se recomienda tener presente los hábitos saludables, puesto que otorgan una serie de beneficios tales como físicos, psicológicos y sociales. (Organización Panamericana de la salud, 2007)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) otorga un informe de múltiples expertos que dicen: “La dieta con pocas grasas saturadas, azúcares y sal y abundantes frutas y hortalizas, combinada con la actividad física regular, tendrá gran impacto en la lucha contra esta elevada carga de mortalidad y morbilidad”. (OMS, 2003)

En Chile, en la última Encuesta Nacional de Salud 2009, menciona que existen 9.600.000 personas mayores de 15 años con sobrepeso u obesidad y 1.200.000 personas diabéticas en nuestro país, una problemática que no se ha podido resolver a pesar de todos los intentos del gobierno, en donde hasta la fecha no se ha generado ningún cambio. (Vio del Rio, 2012)

Un factor fundamental de la alta tasa de obesidad es la baja dosis de deporte o actividad física que la población realiza durante su vida cotidiana, y esto se ve reflejado en un alto índice de sedentarismo.

El MINSAL entrega información muy relevante, según una encuesta realizada el año 2017, el 86,7% de la población es sedentaria, lo que significa que realizan menos de 3 veces por semana algún tipo de actividad física o deporte. (MINSAL, 2017)

El Ministerio del Deporte informó los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (2006), en donde las cifras que se dieron a conocer en la Universidad San Sebastián revelan que un 18,7% de los encuestados realiza actividad física según las recomendaciones dadas por la OMS, ósea solo 2 de cada 10 chilenos realiza una cantidad

de 150 minutos de ejercicio de forma moderada, o 75 minutos de forma intensa a la semana. (Ministerio del deporte, 2006)

Muchas de las personas que no realizan actividad física o realizan bajo los 75 minutos de entrenamiento por semana, tienden ser generalmente individuos con problemas de sedentarismo y de alimentación.

Según el Observatorio Shopper Experience preparado por in-Store Media, 9 de cada 10 consumidores están cada vez más preocupados de comer y comprar productos menos dañinos y más saludables. De hecho, el 82% considera que cambiar los hábitos alimenticios son claves para tener una vida más saludable, seguido de hacer ejercicio, con el 78%. (Sebastián Oviedo gerente general de in-Store Media Chile, 2019).

“En Chile hemos visto cómo los estudios de obesidad y la ley de etiquetado han generado mayor conciencia de parte de los Shopper sobre llevar una vida saludable”, analiza Sebastián Oviedo, gerente general de in-Store Media Chile. “Es por esto que, según cifras de nuestro más reciente estudio, un 66% de los compradores están preocupados de comer de manera saludable versus el 25%, que dice se preocupa igual que antes. Todo esto se ve reflejado en los carros de compra, en la preferencia por los productos sin o con menos sellos y el cambio de mentalidad que tiene el shopper actual”. (Sebastián Oviedo gerente general de in-Store Media Chile, 2019)

Los hábitos saludables van relacionados a la calidad de vida que posee un individuo, independientemente de si realiza actividad física o no, puesto que al referirse a este se engloba la alimentación, aseo personal, control del sueño, la sexualidad, el consumo de alcohol y el tabaco, hábitos que cualquiera puede desarrollar en su vida cotidiana.

Debido a todos los estudios encontrados y cifras arrojadas anteriormente se planteó el objetivo de conocer los hábitos saludables que tienen los alumnos de la Carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física del Instituto INAF en torno a la realización de Actividad Física diaria y la alimentación saludable.

Se analizó que es importante conocer cuáles son los conocimientos adquiridos sobre la problemática, puesto que, la Institución de INAF está ligada directamente con el área de

salud y deporte, lo que hace de mayor relevancia que los alumnos posean conocimiento sobre hábitos saludables.

1.2 Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los hábitos saludables de los alumnos de la Carrera de Entrenador en Deporte y actividad física del INAF en torno a la realización de actividad física y alimentación

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Conocer los hábitos saludables que tienen los alumnos de la Carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física de la generación 2017 del Instituto INAF en torno a la realización de Actividad Física diaria y la alimentación saludable.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Determinar las prácticas de actividad física de los alumnos de la carrera de entrenador en deportes y actividad física.
- Descubrir si implementando actividades dentro del instituto que sean para un bienestar personal, se logra motivar a los alumnos.
- Identificar los hábitos de carácter social de los alumnos de la carrera de entrenador en deportes y actividad física.
- Reconocer las prácticas alimenticias que tienen los alumnos de la carrera de entrenador en deportes y actividad física.

1.4 Justificación

La investigación se lleva a cabo para poder conocer cuáles son los hábitos saludables que tienen los alumnos de la Carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física del INAF, conocer cómo se alimentan durante su día de estudio universitario y en sus momentos fuera del horario académico y también saber con qué frecuencia realizan algún tipo de deporte o actividad física.

El estudio puede arrojar distintas variables, una de ellas es saber si realmente los alumnos de la carrera tienen correctos hábitos saludables, pues como es conocido, muchos de los alumnos poseen la obligación de trabajar y estudiar a la vez, y esto trae como consecuencia que los tiempos de los estudiantes se vean notoriamente reducidos, lo que genera un impacto negativo en sus horas de sueño, nutrición y actividad física recomendadas.

Luego de obtener los resultados de la investigación se realizará una apreciación cuantitativa de cada uno de los puntos abarcados y así poder obtener una serie de variables, para que de esta manera se puedan presentar recomendaciones sobre cómo llevar correctos hábitos saludables y mejorar la calidad de vida del grupo a investigar. Además, a los alumnos que se interesen en seguir las recomendaciones planteadas, se les entregará información fidedigna sobre actividad física y nutrición.

Capítulo 2: Marco Teórico

2.1 Obesidad

Para dar inicio a este proceso de investigación, debemos comprender en primer lugar qué es la obesidad, qué abarca esta enfermedad y cuáles son los factores implicados en las diferentes etapas que posee, pudiendo afectar a niños y adultos. De manera simplificada la OMS define a la obesidad como una acumulación de grasa anormal o excesiva que puede deteriorar la salud (OMS, 2007).

En la revista de nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, se menciona los cambios demográficos, socioeconómicos y otros factores determinantes a la hora de querer implementar hábitos saludables a la vida diaria. Según la revista se ha visto un incremento en la salud pública de un 9,7% de personas consultando por problemas de obesidad con menores de 6 años encabezando las consultas. (Dr. Rodrigo Troncoso, 2019)

Como ya se había dicho anteriormente, esta enfermedad también ataca o se atribuye a personas adultas, no siendo un número menor en consultas médicas, el número se eleva al 22% en embarazadas, adultos mayores y escolares de enseñanza básica atendidos por la JUNAEB. Según la Encuesta (Nacional de Salud del 2010) existe un 25% de obesidad en la población adulta, superior a lo observado en la encuesta del año 2003, prevalencia que es mayor en mujeres mayores de 45 años y con menor escolaridad. (Epidemiología de la obesidad en Chile, 2012).

Los estudios realizados por (ENS 2010, ministerio de salud) confirman que, debido al sedentarismo, el 80% de la población chilena no realiza actividad física y tampoco tiene hábitos saludables adquiridos, como lo son el dormir bien, el tener una buena alimentación y la realización de una adecuada actividad física.

La unidad de medida que se impuso para saber dentro de qué segmento se está según nuestra grasa corporal, es el índice de grasa corporal (IMC), el que dice que al obtener la altura y peso ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$) de las personas esto indicará el porcentaje de grasa corporal existente en dicho cuerpo. La OMS estipula que un IMC de 25 a 29 calificaría al individuo dentro del rango de sobrepeso, y un IMC de 30 o mayor calificaría a la persona dentro del rango de obesidad.

	Normal	Preobeso	Obeso		
			tipo I	tipo II	tipo III
					
IMC	18.5 a 24.99	25.00 a 29.99	30.00 a 34.99	35.00 a 39.99	≥40

Tabla N° 1 Tipo de IMC (Scarone, 2015)

2.1.2 Niños de 5 a 14 Años

“Los nuevos estándares de crecimiento infantil de la OMS, lanzados en abril del 2006, incluyen gráficos del IMC para los lactantes y los niños pequeños hasta la edad de 5 años. Sin embargo, la medición del sobrepeso y la obesidad en niños de 5 a 14 años sigue siendo un desafío, pues no hay una definición estándar de obesidad en la niñez aplicable a nivel mundial. La OMS está actualmente desarrollando una referencia internacional de crecimiento para los niños en edad escolar y los adolescentes.” (OMS,2007)

2.1.3 Adolescencia de 15 a 18 Años

“En la actualidad, la obesidad es dos veces más frecuente entre los adolescentes de lo que era hace treinta años. Aunque la mayoría de las complicaciones de la obesidad se producen en la edad adulta, los adolescentes obesos son más propensos a sufrir hipertensión y diabetes de tipo 2 que sus compañeros no obesos. Aunque menos de una tercera parte de los adultos obesos lo fueron en la de la adolescencia, la mayoría de los adolescentes obesos lo siguen siendo en la edad.” adulta”. (Sharon Levy, Harvard Medical School, 2019).

2.1.4 Adultos de los 18 a 64 Años

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.

“El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.” (OMS).

2.2 Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos define Actividad Física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

“El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños. Estos bajos niveles de práctica de actividad física conlleva el sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías”. (Escalante, 2011)

Se encuentran distintas formas de realizar actividad física, donde cada una tiene sus propias virtudes. Primeramente, se puede observar las actividades aeróbicas o también llamadas de resistencia, como correr, saltar, trepar, entre otras, en la intervienen una gran cantidad de músculos. Estas actividades no se practican a una gran intensidad, pero sí en un tiempo prolongado, beneficiando de gran manera al sistema cardio-respiratorio. (National Heart, Lung, and blood Institute, 2012).

Por otra parte, las actividades anaeróbicas, las que se definen como ejercicios de fortalecimiento muscular cuyo objetivo es el aumento en la fuerza y potencia de los músculos, es importante también agregar que el tiempo de realización de la actividades es

breve, pero a una alta intensidad de ejecución, como el levantamiento de pesas, ejercicios isométricos y sprint. (NHLBI, 2012)

Finalmente, las actividades relacionadas con la flexibilidad, las cuales son prácticas que no requieren un gran gasto energético, siendo de baja intensidad, ya que se suelen realizar para reducir nuestro riesgo de lesiones, mejorar postura, aumentar el flujo sanguíneo y mejorar la coordinación muscular. (NHLBI, 2012)

La OMS coincide en que hay que diferenciar la actividad físico-deportiva según diferentes etapas de la vida.

Etapas	Años
Niñez	5-13
Adolescencia	14-17
Adultos	18-54 a
Tercera edad	65-

Tabla N° 2. Distribución de las etapas de la vida según la edad (OMS, 2010)

2.2.1 Niños y Adolescentes 5-17 Años

Para los niños y adolescentes se recomienda realizar actividad física durante 60 minutos diariamente, en donde la mayoría del tiempo debería ser utilizado en actividades de vigorosa intensidad por lo menos 3 veces por semana, además dentro de los 60 minutos de actividad se debe utilizar una pequeña parte del tiempo para enfocarse en incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y huesos. (Leavitt, 2008 pág.7)

Es importante animar a los niños y adolescentes para que realicen actividad física, considerando que sean apropiadas y divertidas para su edad, por lo tanto, deben ser agradables y que ofrezcan variedad. Algunas de estas que se pueden implementar serían: saltar la cuerda, bailar, escalar árboles. (Leavitt, 2008 pág.16)

“Aun así, todos coinciden en que las actividades desarrolladas entre la niñez y la juventud se centran en conseguir una mejora de su motricidad mientras que, desde el final de la adolescencia hasta los 35 años, que a partir de esta edad comienzan a centrar sus objetivos en la actividad física para el rendimiento deportivo o mejora de la composición corporal”. (Altés, 2011)

2.2.2 Adultos 18-64 Años

En el caso de los adultos, deberían realizar actividad física de moderada intensidad por al menos 150 minutos a la semana, si no, 75 minutos de vigorosa intensidad. Si es que se quiere generar mayores beneficios aeróbicos, los adultos deberán realizar 300 minutos de moderada intensidad o sino 150 minutos de alta intensidad a la semana. (Leavitt, 2008 pág.7)

Respecto a las actividades de fortalecimiento muscular, lo que se recomienda es que se implementen al menos dos veces por semana, en donde se involucran una gran cantidad de grupos musculares, puesto que estas actividades proveen un beneficio a la salud adicional. (Leavitt, 2008 pág.7)

Las actividades de moderada intensidad son recomendadas para aquellas personas que no realizan frecuentemente actividad física durante su diario vivir, debido a que requieren un menor nivel de esfuerzo. Por otro lado, las actividades de vigorosa intensidad las practican aquellos individuos habituados a tener una vida activa, estas actividades requieren un gran gasto de energía. (Leavitt, 2008)

En los adultos una buena manera de aplicar las recomendaciones nombradas es utilizando distintos tipos de actividades dependiendo del tipo de intensidad que se quiere realizar. En las actividades de moderada intensidad, una manera de motivar a los adultos sería realizar algún deporte colectivo, una caminata o bien andar en bicicleta. Por otro lado, para las de vigorosa intensidad se encuentran las prácticas como trotar, practicar natación, saltar la cuerda o también realizar una caminata cuesta arriba en un cerro. (Leavitt, 2008)

2.2.3 La Actividad Física en Chile

En el año 2019 el Ministerio del Deporte entregó el resultado de la Encuesta nacional de Actividad Física y Deportes, estudio que se realiza desde el año 2006, dentro de la encuesta participaron adultos de los 18 años de edad en adelante, perteneciendo a diversas regiones de todo el país.

“Las cifras revelaron que un 18,7% de los encuestados realiza actividad física bajo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es decir, solo 2 de

cada 10 chilenos hace ejercicio 150 minutos de forma moderada o 75 minutos intensos a la semana.” (Ministerio del Deporte, 2019)

“Estos resultados confirmaron que la tendencia de que la tasa de inactividad de los chilenos ha ido a la baja, pasando de un 87,2% de inactivos el 2006, a un 81,3% el 2018. Sin embargo, entre 2015 y 2018 se produjo un estancamiento: apenas un 0,5% de los chilenos mayores de 18 años decidió moverse.” (MINDEP, 2019)

Es por eso que el gobierno ha implementado el programa “Crecer en movimiento”, para incentivar a la población a realizar actividad física o algún deporte. El programa está orientado a niños/as, adolescentes y jóvenes con el objetivo de contribuir al aumento de actividad física infantil y deporte escolar de calidad, y además considera la capacitación de calidad a los docentes vinculados con la actividad física, el deporte y los hábitos de vida saludable e intervenciones de carácter psicológico y nutricional educativo. El programa consiste en ejecutar actividades 3 veces por semana durante 60 minutos, la que se implementará en todas las regiones y comunas del país, y estará a cargo por profesionales capacitados en el ámbito de la actividad física y el deporte escolar. (MINDEP, 2019)

2.3 Nutrición Saludable

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, definida como dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para poseer una buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (OMS)

A la hora de comer saludable hay una variabilidad de elementos que determinan que un alimento sea saludable y pueda ser considerado como tal, se empieza a definir incluso antes de ser ingerido, aquí los puntos que se deben considerar van desde el origen del alimento, a su preparación y la manera de presentar el producto en el comercio. Finalmente y luego de un completo análisis, se puede definir si califica como un alimento saludable. (Tesis Fabián Zabala Castillo, 2016)

Para obtener una alimentación saludable debe haber un equilibrio entre lo ingerido, las necesidades nutritivas para el organismo, y la actividad física realizada a diario. Un desbalance en algunos factores mencionados podría llegar a provocar problemas en la salud, esto si se mantiene de manera repetitiva y continua durante el paso del tiempo. (Tesis Fabián Zabala Castillo, 2016)

Existe un grupo de alimentos que deben permanecer incluidos en una dieta, ellos son los que nos van a permitir realizar nuestras labores del diario vivir sin problemas. Entre ellos podemos encontrar los hidratos de carbono, las vitaminas, las proteínas, los minerales, los lípidos y el agua. No olvidar que la alimentación saludable mejora la calidad de vida, y también ayuda a la prevención de patologías crónicas. (Tesis Fabián Zabala Castillo, 2016)

Para dar referencia de alimentación y hábitos saludables, se va a entregar una ayuda para mantenernos sanos y prevenir enfermedades, el Ministerio de Salud tiene un listado de guías alimentarias que se darán a conocer a continuación. (MINSAL, 2013)

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día. (MINSAL, 2013).

2.4 Hábitos Alimenticios

“Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”. (Fundación española de la nutrición, 2014)

“En la infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen.” (Fundación Española de la Nutrición, 2014)

“En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales como ingesta de comida rápidas. En cambio, en los adultos es más complicado cambiar este tipo de hábitos alimenticios.” (Fundación Española de la Nutrición, 2014)

“De acuerdo con las recomendaciones nutricionales de la última. Encuesta Nacional de Consumo Alimentario 2014, el consumo promedio de productos lácteos fue de 330 ml/día lo que equivale a una y media porción diaria, la mitad de lo recomendado. También se señala que sólo un 5% de la población cumple con un índice de alimentación saludable, mientras que un 95% requiere cambios.” (Fundación Española de la Nutrición, 2014)

“Los resultados revelan que existe un amplio consenso entre los chilenos sobre los conceptos de nutrición vinculados a una alimentación saludable, como tener horarios establecidos para las comidas, así como consumir frutas, verduras, pescados y legumbres. Sin embargo, las conductas muchas veces no reflejan estos conocimientos y, por el contrario, existen actitudes de cierta parte de la población que generan rechazo hacia los alimentos saludables.” (Fundación Española de la Nutrición, 2014)

“En este contexto, de acuerdo con lo señalado en Chile Saludable, cabe destacar que 4 de cada 10 chilenos prefiere la comida chatarra por sobre la comida sana, lo que refleja que no consideran que la comida sana pueda ser sabrosa. Por otro lado, un 43% de la

población cree que comer saludable es comer sólo ensaladas, mientras que un 38% declara que una alimentación saludable implica poner restricciones en su vida y un 21% considera que los alimentos saludables son aburridos y desabridos.” (Fundación Española de la Nutrición, 2014).

2.4.1 Factores de Hábitos Alimenticios:

Desequilibrio alimenticio: la dieta no sólo se rige por la cantidad de calorías que aporta un alimento, sino también por el contenido y la necesidad de quien lo consume. Una alimentación que no cumpla con las exigencias básicas puede favorecer al desarrollo de enfermedades que pueden ser agudas o crónicas. La nutricionista Daniela Marabolí nos refiere que “Una alimentación insuficiente e incompleta, es decir, que no cubra los requerimientos calóricos diarios de un individuo, puede ser causal de desnutrición. Por otro lado, en caso de presentar déficit de algún nutriente, podrían generarse patologías asociadas, como por ejemplo una anemia por bajo consumo de alimentos aportadores de hierro”. (Daniela Marabolí, 2020).

Horarios: los horarios de alimentación son muy importantes debido a que se evitan periodos de hambre, que tienen como consecuencia un consumo de grandes cantidades de comida. “El consumir alimentos en los tiempos de comida recomendados mantiene trabajando de manera continua el metabolismo, lo que contribuye a un funcionamiento activo del organismo, por la utilización de calorías y nutrientes aportados, y sostiene así niveles estables de glicemia y colesterol. (Daniela Marabolí, 2020).

2.5 Sueño

El sueño se define como: “La actividad mental que ocurre en el sueño se caracteriza por una imaginación sensomotora vivida que se experimenta como si fuera la realidad despierta, a pesar de características cognitivas como la imposibilidad del tiempo, del lugar, de las personas y de las acciones; emociones, especialmente el miedo, el regocijo, y la ira, predominan sobre la tristeza, la vergüenza y la culpabilidad y a veces alcanzan una fuerza suficiente para despertar al durmiente; la memoria, incluso de los muy vívidos, es tenue y tiende a desvanecerse rápidamente después de despertarse a no ser que se tomen medidas especiales para retenerlo”.(Hobson,2000)

La OMS afirma que descansar al menos 6 horas diarias es lo adecuado, si no se cumplen con estas horas recomendadas el sueño comenzará a provocar problemas de salud, como SERÍAN los problemas gástricos, un incremento en el apetito, un desequilibrio en el rendimiento, reducción de reflejos, y una capacidad de concentración disminuida.

Si no se cumplen las recomendaciones entregadas, puede que se produzcan ciertos tipos de anomalías en el sueño, es por esto que la Dra. Arantza Campos explica que los trastornos del sueño no son patologías graves en sí misma, pero sí tienen implicaciones en la vida diaria. (Dra. Campo, 2020)

“Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño”. (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU., 2020).

Los trastornos del sueño se diferencian dependiendo del tipo de síntomas que presentan los sujetos, y es por esta razón que existen dos grupos, los trastornos primarios y los trastornos secundarios

2.5.1 Trastornos Primarios

En los trastornos primarios se puede encontrar uno de los trastornos más comunes y frecuentes: el insomnio. Este se define como un trastorno del sueño que produce una dificultad para conciliar el sueño de las personas, es más, la OMS afirma que puede generar malestar e interferencia en la realización de actividades sociales y laborales. (J. Gállego Pérez-Larraya, J.B. Toledo, E. Urrestarazu, J. Iriarte, 2007)

2.5.2 Trastornos Secundarios

Por otro lado, se encuentran los trastornos secundarios, grupo dentro del cual existe el síndrome de apnea obstructiva del sueño y el síndrome de las piernas inquietas. La nutrición y el volumen de la actividad física que realiza un sujeto son factores que demuestran el estado de vigilia, se define como un estado consistente que se caracteriza por un alto nivel de actividad, en especial con la relación entre el intercambio de información a

través del sujeto y su medio ambiente. Para mejorar el estado de vigilia sirven los alimentos que contengan vitamina C, los cuales se aconseja consumirlos durante la mañana, para que de esta forma el organismo utilice su efecto al realizar actividades diarias vivir. Y además no debemos olvidar los hidratos de carbono de absorción lenta, pues estos ayudan a mantener los niveles de glucosa en la sangre. (J. Gállego Pérez-Larraya, J.B. Toledo, E. Urrestarazu, J. Iriarte, 2007)

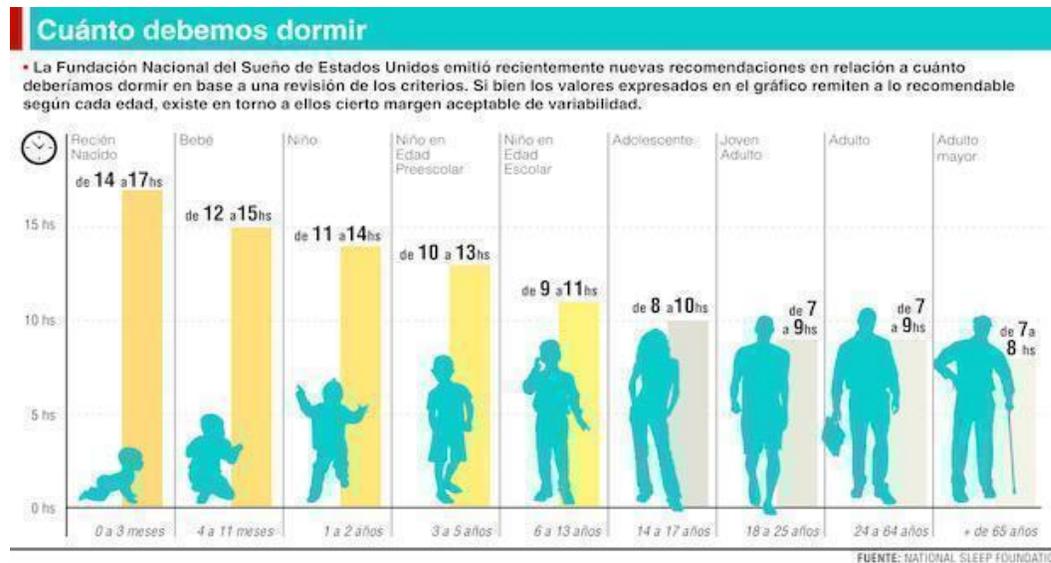


Tabla Nº 3 Cuánto debemos dormir (Fisioterapia de la Serna, 2018)

Si se analiza el cuadro de las edades y los tiempos de sueño recomendados por un periodo de 24 horas, sólo faltaría agregar la importancia de respetar estos tiempos, especialmente en los niños que aún se encuentran en un periodo de crecimiento. La OMS entrega 6 recomendaciones para no tener un mal sueño, esta es:

- Es recomendable evitar el té, el café o el alcohol, así como el chocolate o las bebidas energizantes.
- Si es posible, realice actividad física todos los días a la mañana o a primera hora de la tarde.
- Realice actividades placenteras que exijan atención total.
- Intentar ir a dormir y despertarme todos los días a la misma hora.
- Salga de la cama y no vuelva a acostarse hasta la hora de irse a dormir.

Capítulo 3: Marco Metodológico

3. Marco Metodológico

3.1 Enfoque Metodológico

El enfoque del estudio es de tipo cuantitativo, ya que la información obtenida será a través de un instrumento, específicamente un cuestionario que permitirá medir las conductas saludables de los alumnos de la Carrera Entrenador en Deportes y Actividad Física generación 2017.

3.1.1 Tipo de Investigación

La investigación que se llevará a cabo será de carácter descriptivo, pues se analizarán comportamientos y hábitos saludables de acuerdo con las respuestas obtenidas de parte de los alumnos de la carrera.

3.1.2 Diseño de Investigación

Estudio no experimental de tipo transeccional.

La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular las variables. Es decir, es una investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para así después analizarlos. Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan la información o los datos en un solo momento, en un tiempo único. Esta tiene como propósito describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. En este caso se investigará a partir de las respuestas de los alumnos en un cuestionario sin alterar la realidad que estos viven. (Sampieri, 2003)

3.2 La Población y Muestra

El universo de la investigación está conformado por los alumnos de la carrera Entrenador en Deportes y Actividad Física del Instituto Nacional del Fútbol y Actividad Física, correspondiente a la generación 2017 con un universo de 37 alumnos. Mientras tanto, la muestra la componen 29 personas.

3.2.1 El Sistema de Variables

Las variables que operaron en esta investigación fueron divididas en dimensiones, con el fin de simplificar la creación del cuestionario, es el instrumento de evaluación en el cual se utilizó un cuestionario. Lo que se pretende obtener con estas variables, es información acerca del hábito saludable que tienen los alumnos de la Carrera Entrenador en Deportes y Actividad Física. Las variables que se utilizaron fueron las siguientes:

- Práctica de actividad física.
- Hábitos saludables.

Tabla N° 4: Variable actividad física (Zavala, 2016)

Variable	Dimensión	Indicadores
<p>Actividad física: Todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.</p>	<p>Actividad física fuera de su jornada académica (semanal)</p>	Tipo de actividad física
		Horario
		Tiempo
		Intensidad
	<p>Actividad física fuera de jornada académica (fin de semana)</p>	Tipo de actividad física
		Horario
		Tiempo
		Intensidad
	<p>Interés en actividad física</p>	Actividad de preferencia
		Interés

Tabla N° 5: Variable hábitos saludables (Zavala, 2016)

Variable	Dimensión	Indicadores
<p>Hábito saludable: Estilo de vida saludable de que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad Social.</p>	Social.	Trasnoche.
	Económico.	Ingreso mensual.
	Alimentación.	Tipo de alimentos Ingeridos.
		Horario de comidas.
Cuántas veces al día Ingiere alimentos.		

3.3 Instrumento

A partir de los indicadores de operación expuestos en el punto anterior es que se ha dado forma al cuestionario que se presentó a los encuestados, organizado en ítems de acuerdo con la dimensión que pertenece cada pregunta, donde se inicia con las características generales y profesionales del profesorado, dando paso luego a las preguntas con relación a los objetivos de la investigación.

3.4 La Validez y Confiabilidad del instrumento

Dado que la encuesta elaborada es un instrumento estandarizado y ha sido confeccionada por Fabián Zavala Castillo Magister de la Actividad Física y Deportiva de la Universidad Andrés Bello del año 2017. El instrumento cuenta con el reconocimiento de dos expertos en el área educacional con vasta trayectoria profesional, Bernardo Araya Magister en Gestión Educacional y Cristian Acuña Licenciado en Ciencia de la Actividad Física y Magister en Gestión de la Actividad Física y deportiva

3.5 Procedimientos y análisis de datos

El proceso de investigación que se utilizó fue dividido en cinco etapas:

- 1.- El instrumento y deportiva de la Universidad Andrés Bello.
- 2.- El Instrumento utilizado fue creado por Fabián Zabala Castillo el año 2016 actual Magister de la Actividad Física
- 3.- Validado mediante 2 expertos
- 4.- Se modificaron y se eliminaron preguntas debido a lo invasivo que podrían ser para los estudiantes de la Carrera Entrenador en Deportes y Actividad del INAF.
- 5.- Aplicación del cuestionario al Alumnado de la carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física generación 2017.
- 6.- Recopilación de datos y análisis de los resultados.

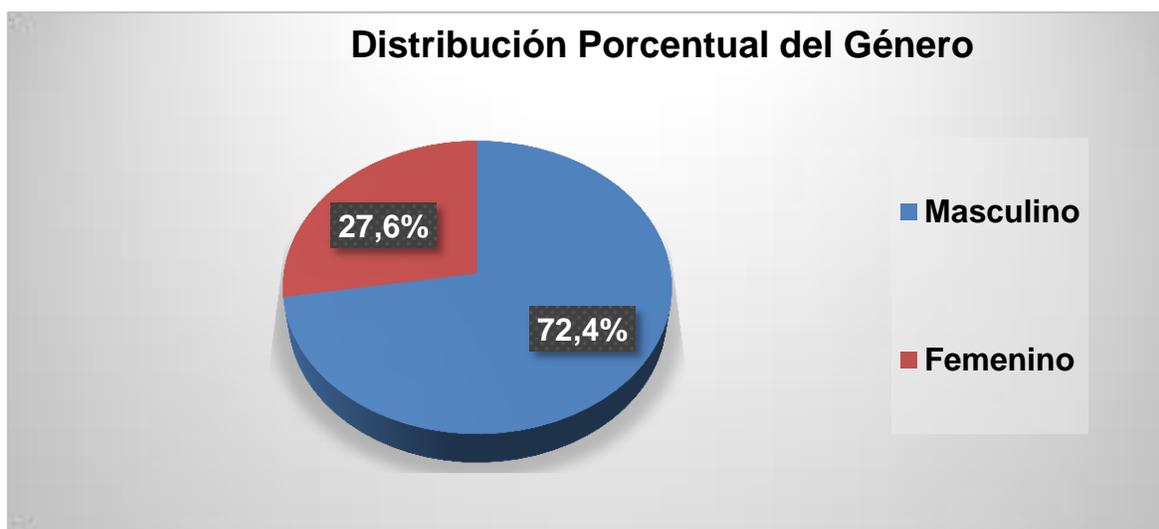
4. Análisis de Datos y Resultados

4. Análisis de Datos y Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en esta investigación, de acuerdo con el cuestionario realizado a los Alumnos de la carrera Entrenador en Deportes y Actividad Física de la Generación 2017 del Instituto nacional del Fútbol (INAF) de la comuna de Peñalolén, posteriormente se desarrolla el análisis por cada pregunta e ítem, para finalmente llevar a cabo el análisis final.

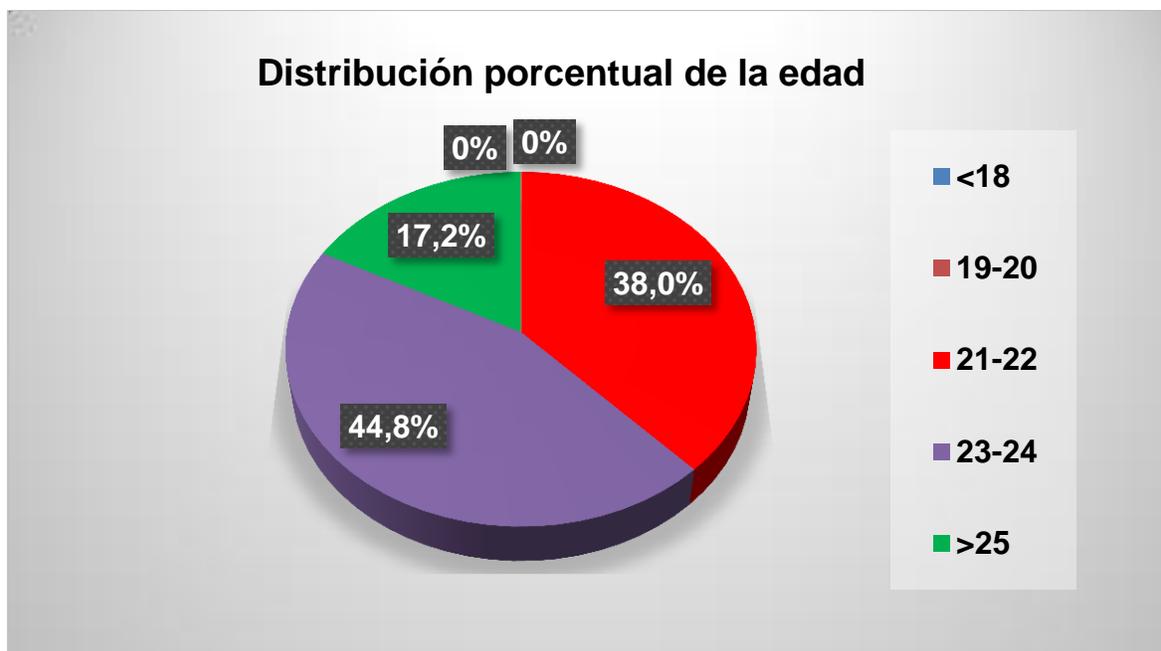
4.1 Antecedentes personales

Gráfico N°1



En el gráfico N°1 se muestra la cantidad de alumnos de cada género y el porcentaje respectivo. Hay 8 alumnos de género femenino correspondiente al 27,6% de la muestra y hay 21 alumnos de género masculino correspondiente al 72,4% de la muestra, por lo que en la muestra predominan los alumnos del sexo masculino.

Gráfico N°2



Se observa que el mayor porcentaje corresponde al 44,9% de los encuestados cuya edad se encuentra en el rango de 23 - 24 años. El grupo etario que lo sigue con mayor porcentaje corresponde a aquellos entre 21 y 22 años con un 38,0%, además el rango de mayor edad superior a los 25 años corresponde al 17,2% de la muestra. Finalmente, el rango menor a 18 años y entre 19 y 20 años no existe, debido a que ningún encuestado se encuentra en esos grupos.

Gráfico N°3



El gráfico el mayor porcentaje de encuestados es de 4 a 5 años de estudio el cual corresponde al 72,4%, por otro lado, los alumnos de 2 a 3 años y 6 a 10 años de estudio representan un 13,8% respectivamente.

4.2 Análisis

De acuerdo con los resultados, tablas y gráficos presentados anteriormente se puede apreciar lo siguiente: el mayor porcentaje de los alumnos pertenece al género masculino con un 72,4%. Por otra parte, el grupo etario predominante lo representan los alumnos entre 23 y 24 años con un 44,9%. Y finalmente, el nivel de estudio predominante corresponde a 4 a 5 años con un 72,4% de los encuestados.

4.3 Matriz cuestionario

Tabla N° 6: Matriz cuestionario

N	Preguntas	A	B	C	D	E	F	G	H	Total
1.1	¿Cuántas horas estudia usted semanalmente dentro del INAF?	13,8%	58,7%	24,1%	3,4%					100%
1.2	¿Cuántas horas ocupa de lunes a viernes para realizar actividad física?	20,7%	31,0%	24,1%	20,7%	3,5%				100%
1.3	¿Cuál es la intensidad de la actividad física que realizas dentro de la semana?	17,2%	58,7%	24,1%						100%
1.4	¿Qué tipo de actividad física realiza en una semana regular?	58,7%	31,0%	3,4%	3,4%	3,5%	0			100%
2.1	¿Cuánto tiempo ocupa en promedio los fines de semana para realizar actividad física?	48,3%	27,6%	0%	24,3%	0%	0%			100%
2.2	De las actividades físicas que realiza ¿Cuál es la intensidad de esas actividades?	20,7%	48,3%	31,0%	0%	0%	0%			100%
2.3	¿Qué tipo de actividad física realiza los fines de semana?	24,1%	51,8%	3,4%	10,3%	10,4%				100%
3.1	¿Le interesaría practicar alguna actividad física de mediana o alta intensidad en la semana fuera de su horario académico?	100%	0%	0%	0%	0%	0%			100%
3.2	En caso de que se realicen talleres deportivos o recreativos para el alumnado del INAF después del horario académico ¿Participaría de estos?	79,3%	20,7%	0%	0%	0%	0%			100%
3.3	Si tuviese que elegir una actividad. ¿Cuál de estas	38,0%	10,3%	3,4%	24,1%	0%	0%	10,3%	13,9%	100%

	opciones es de su preferencia?									
4.1	En promedio mensual. ¿Cuántos días trasnocha?	41,4%	31,0%	6,9%	20,7%	0%	0%	0%	0%	100%
5.1	¿Fuma? ¿Con cuánta frecuencia?	13,8%	3,4%	0%	0%	0%	82,8%	0%	0%	100%
5.2	¿Consume alcohol? ¿Con cuánta frecuencia?	6,8%	17,2%	38%	38%	0%	0%	0%	0%	100%
6.1	¿Cuánto es el ingreso económico que usted percibe?	27,6%	20,7%	17,2%	6,9%	27,6%	0%	0%	0%	100%
6.2	¿Está dispuesto a invertir dinero en pro de la realización de actividad física?	89,7%	10,3%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
6.3	¿Cuánto dinero mensual estaría dispuesto a invertir en actividad física?	20,7%	34,5%	17,2%	20,7%	6,9%	0, %	0%	0%	100%
7.1	¿Cuántas veces al día usted come?	10,3%	38%	20,7%	31,0%	0%	0%	0%	0%	100%
7.2	¿Cuál es su comida más contundente?	34,5%	62,0%	0%	3,5%	0%	0%	0%	0%	100%
7.3	En base a la pregunta 7.2, ¿Qué tipo de alimentos consume mayormente?	34,5	65,5	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
7.4	Entre comidas. ¿Qué tipo de alimentos suele consumir?	24.1%	34,5%	24,1%	3,4%	13,9%				100%

4.4 Análisis por pregunta

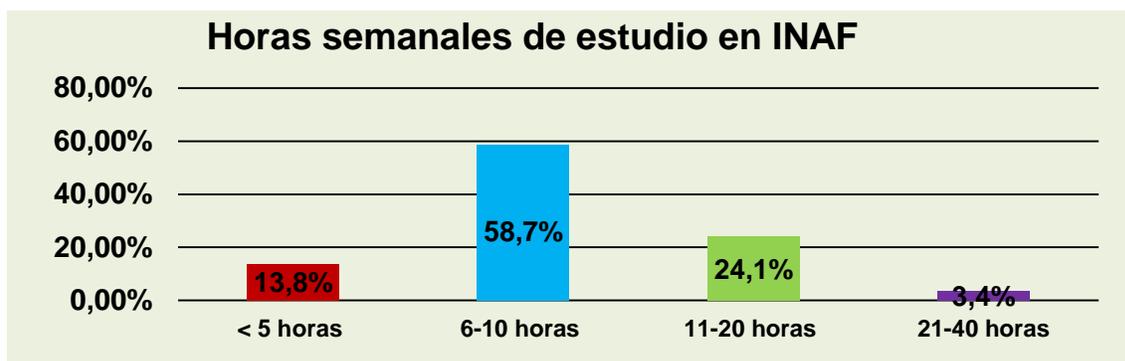
Ítem 1 DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DE LA JORNADA ACADÉMICA (LUNES A VIERNES)

Pregunta N°1.1 ¿Cuántas horas estudia usted semanalmente dentro del INAF?

Tabla N°7:

Menos de 5 horas a la semana		Entre 6 y 10 horas a la semana		Entre 11 y 20 horas a la semana		Entre 21 y 40 horas a la semana		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
4	13,8	17	58,7	7	24,1	1	3,4	29	100

Gráfico N°4:



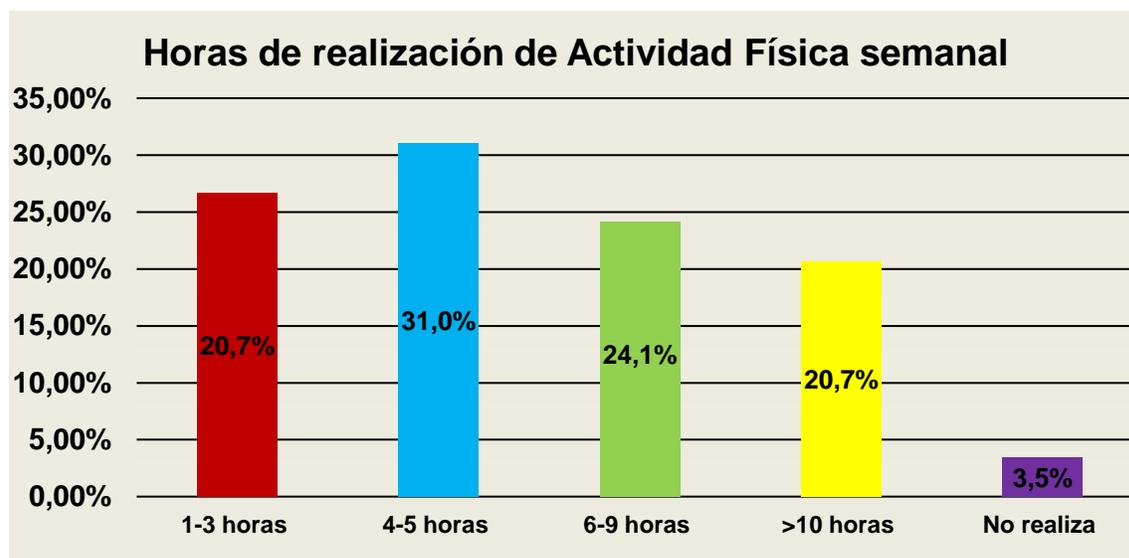
En el gráfico, de un total de 29 encuestados el 58,7% (17 personas) responden que estudian entre 6 a 10 horas dentro de INAF, un 24,1% (7 personas) elige la opción 11 a 20 horas y por otro lado los de menos de 5 horas corresponden a un 13,8%(4 personas). Finalmente, el 3,4% restante (1 persona) selecciona la opción entre 21 a 40 horas semanales.

Pregunta N°1.2 ¿Cuántas horas ocupa de lunes a viernes para realizar actividad física?

Tabla N°8:

Entre 1 y 3 horas semanales		Entre 4 y 5 horas semanales		Entre 6 y 9 horas semanales		10 o más horas semanales		No realizo actividad física		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
6	20,7	9	31,0	7	24,1	6	20,7	1	3,5	29	100

Gráfico N°5:



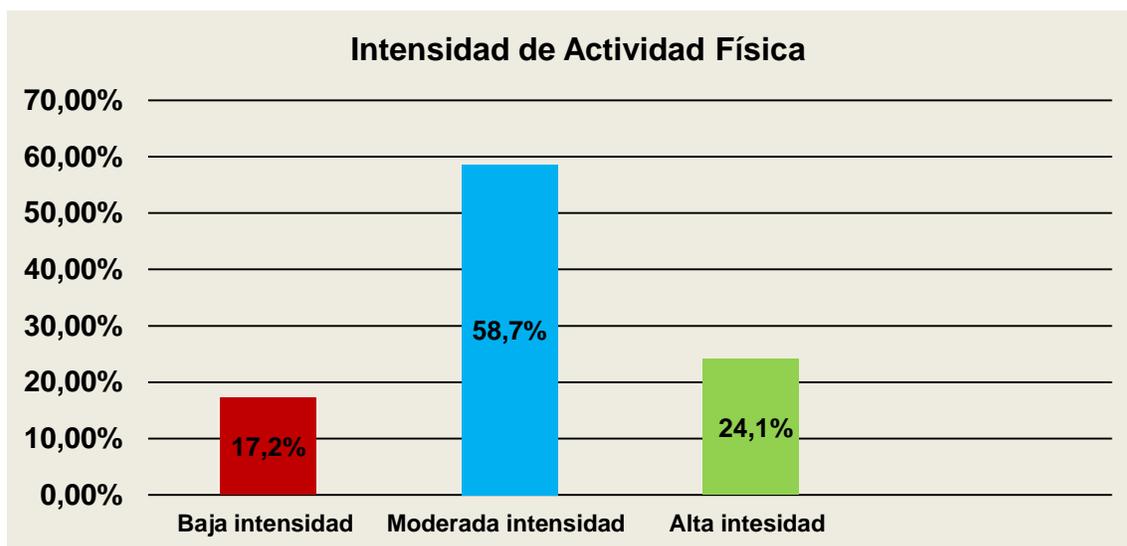
En este gráfico el 31,0% (9 personas) responden que entre 4 a 5 horas, un 24,1% responde entre 6 y 9 horas (7 personas), entre 1 y 3 horas (6 personas), y 10 horas semanales o más (6 personas) un 20,7% respectivamente, finalmente un 3,4 % (1 persona) dice que no realiza actividad física.

Pregunta N°1.3: ¿Cuál es la intensidad de la actividad física que realizas dentro de la semana?

Tabla N°9

Baja intensidad		Moderada intensidad		Alta intensidad		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
5	17,2	17	58,7	7	24,1	29	100

Gráfico N°6:



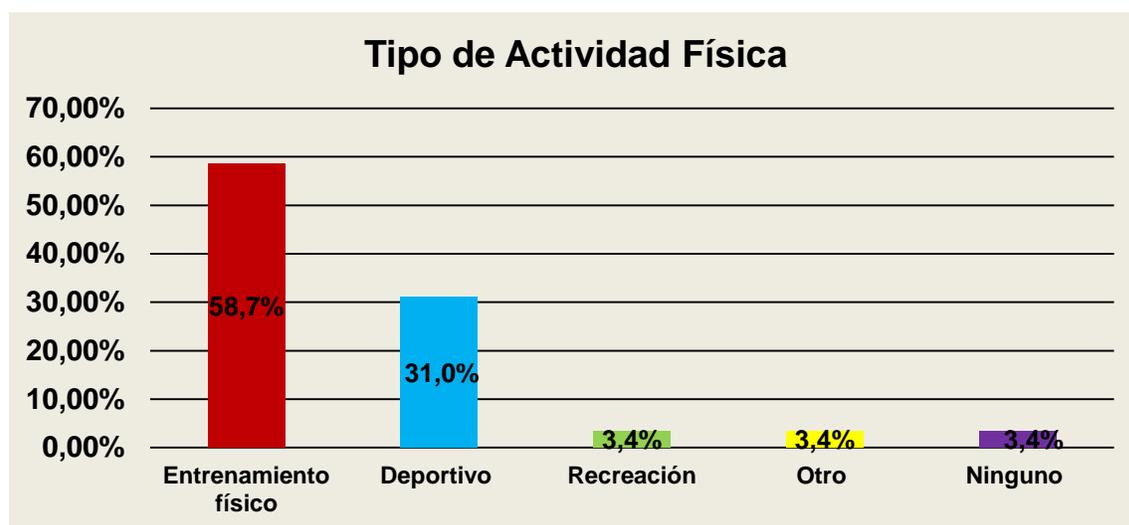
En este gráfico el 58,7% (17 personas) responden que realizan actividad física de moderada intensidad, un 24,1% (7 personas) eligen la opción alta intensidad y el 17,2% (5 personas) selecciona la opción baja intensidad.

Pregunta N°1.4: ¿Qué tipo de actividad física realiza en una semana regular?

Tabla N°10:

Entrenamiento físico		Deportivo		Recreación		Otro		Ninguno		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
17	58,7	9	31,0	1	3,4	1	3,4	1	3,5	29	100

Gráfico N°7:



En el gráfico el 58,7% (17 personas) responden que su tipo de actividad física es entrenamiento físico, un 31,0% (9 personas) eligen la opción entrenamiento deportivo, el 3,4% (1 persona) selecciona la opción recreación, otro 3,4% realiza otro tipo de actividad y finalmente el 3,4% restante no realiza ningún tipo actividad.

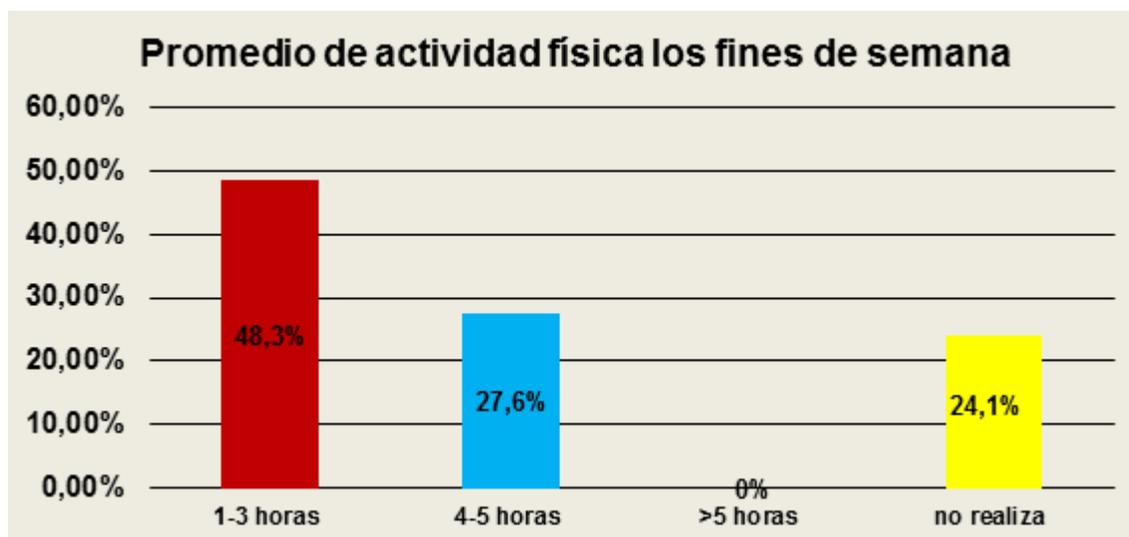
Ítem 2 DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA EL FIN DE SEMANA

Pregunta N°2.1: ¿Cuánto tiempo ocupa en promedio los fines de semana para realizar actividad física?

Tabla N°11:

Entre 1 y 3 horas		Entre 4 y 5 horas		Más de 5 horas		No realiza actividad física		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
14	48,3	8	27,6	0	0	7	24,1	29	100

Gráfico N°8:



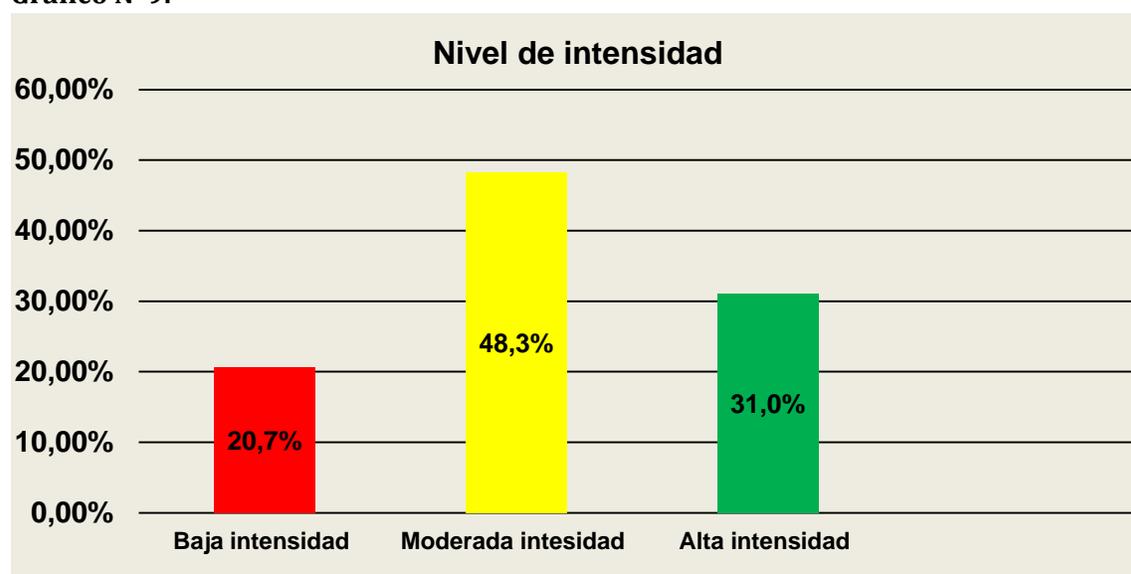
En el gráfico el 48,3% (14 personas) responden realizar entre 1 y 3 horas, un 27,6% (8 personas) eligen la opción 4 y 5 horas, y el 24,1% restante (7 persona) selecciona la opción no realiza actividad física y finalmente un 0% más de 5 horas.

Pregunta N°2.2: De las actividades físicas que realiza ¿Cuál es la intensidad de esas actividades?

Tabla N°12:

Baja intensidad		Moderada intensidad		Alta intensidad		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
6	20,7	14	48,3	9	31,0	29	100

Gráfico N°9:



En este gráfico el 48,3% (14 personas) responden realizar actividad física de moderada intensidad, un 31,0% (9 personas) alta intensidad, y finalmente el 20,7% restante (6 persona) selecciona la opción baja intensidad.

Pregunta N°2.3: ¿Qué tipo de actividad física realiza los fines de semana?

Tabla N°13:

Entrenamiento físico		Deportivo		Recreación		Otro.		Ninguno		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
7	24,1	15	51,8	1	3,4	3	10,3	3	10,4	29	100

Gráfico N°10:



En el gráfico el 51,8% (15 personas) realizan actividades deportivas, un 24,1% (7 personas) eligen la opción de entrenamiento físico, un 3,4% (1 personas) recreación, 10,3% (3 personas) realiza otro tipo de actividad y finalmente un 10,3% (3 personas) prefieren la opción de ninguno.

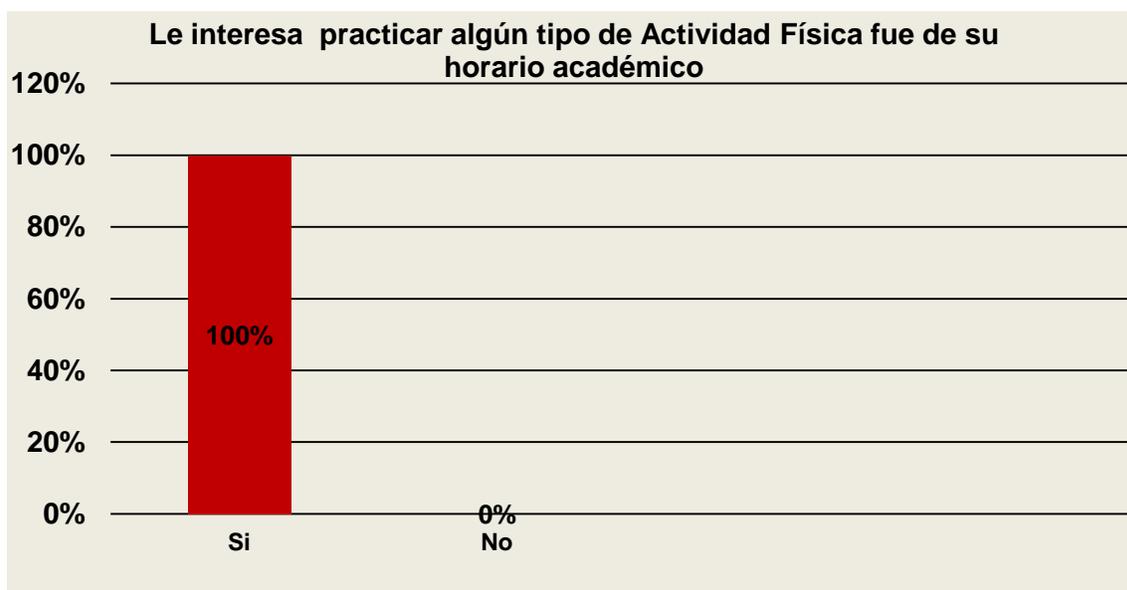
ITEM 3 DIMENSIÓN: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Pregunta N°3.1: ¿Le interesaría practicar alguna actividad física de mediana o alta intensidad en la semana fuera de su horario académico?

Tabla N°14:

Si		No		Total	
N°	%	N°	%	N°	%
29	100	0	0	29	100

Gráfico N°11:



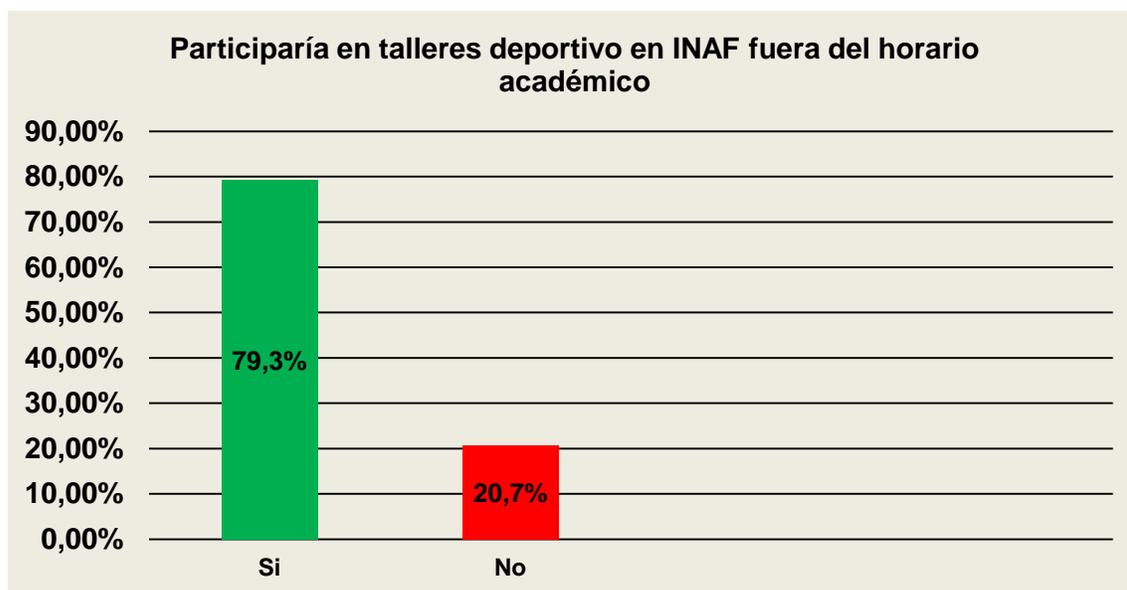
En este gráfico la totalidad de los encuestados responde que sí participaron en algún tipo de actividad física fuera de su horario en un 100 % (29 personas).

Pregunta N°3.2: En el caso que se realizarán talleres deportivos o recreativos para el alumnado de INAF después del horario académico ¿Participarías de estos?

Tabla N°15:

Si		No		Total	
N°	%	N°	%	N°	%
23	79,3	6	20,7	29	100

Gráfico N°12:



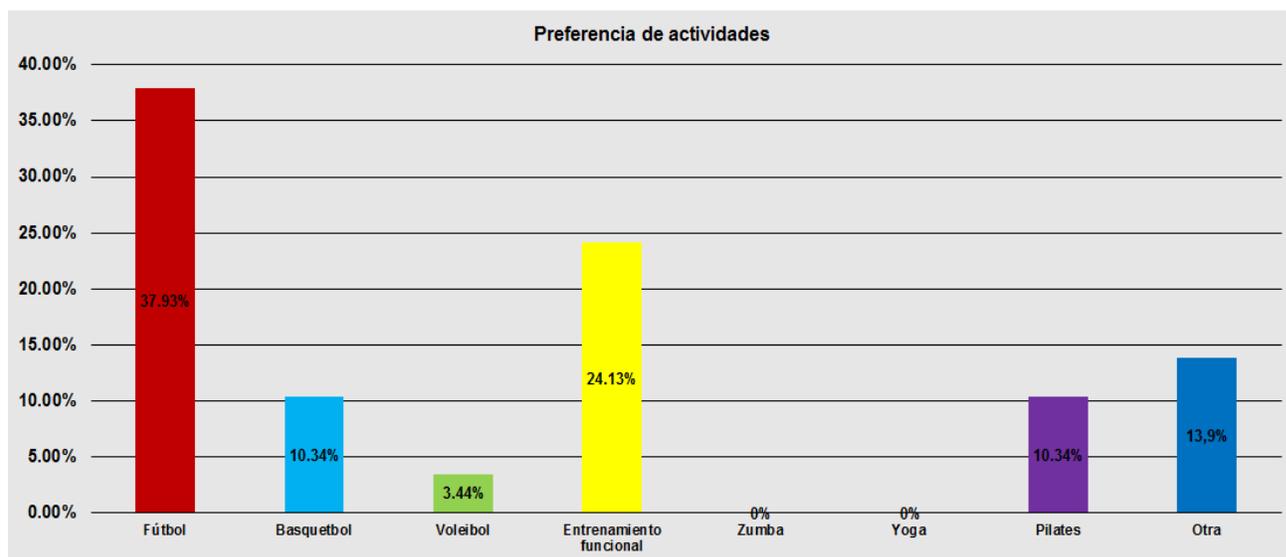
En el gráfico el mayor porcentaje corresponde al 79,3% (23 personas) que responden que sí participarán en talleres deportivos fuera del horario académico, un 20,7% (6 personas) selecciona la opción de que no participarán en estos talleres.

Pregunta N°3.3: Si tuviese que elegir una actividad. ¿Cuál de estas opciones es de su preferencia?

Tabla N°16:

Fútbol		Básquetbol		Vóleibol		Entrenamien to funcional		Zumba		Yoga		Pilates		Otra		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
11	38,0	3	10,3	1	3,4	7	24,1	0	0	0	0	3	10,3	4	13,9	29	100

Gráfico N°13:



En el gráfico el mayor porcentaje corresponde al 38,0% el cual equivale a 11 personas que prefirieron esa opción, afirmó que su preferencia sobre el resto de las actividades es el fútbol. El segundo gran porcentaje hace referencia a otras de las actividades físicas mencionadas, en el cual la preferencia va sobre el 24,1% equivale a 7 personas que eligieron el entrenamiento funcional, estas actividades predominan sobre el resto de las actividades mencionadas.

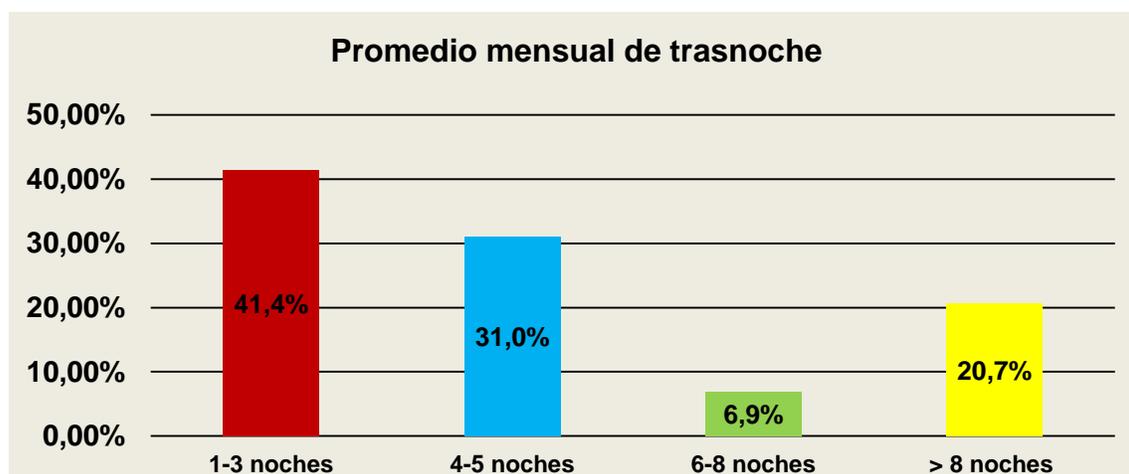
ITEM 4 DIMENSIÓN: HÁBITO SOCIAL

Pregunta N°4.1: En promedio mensual. ¿Cuántos días trasnocha?

Tabla N°17:

1 a 3 noches		4 a 5 noches		6 a 8 noches		Más de 8 noches		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
12	41,4	9	31,0	2	6,9	6	20,7	29	100

Gráfico N°14:



En el gráfico el mayor porcentaje corresponde al 41,4% (12 personas) que responden que trasnochan entre 1 y 3 noches, un 31,03% (9 personas) selecciona la opción 4 a 5 trasnoches, un 20,7% (6 personas) trasnochan >8 noches y finalmente un 6,9% (2 personas) 6 a 8 noches.

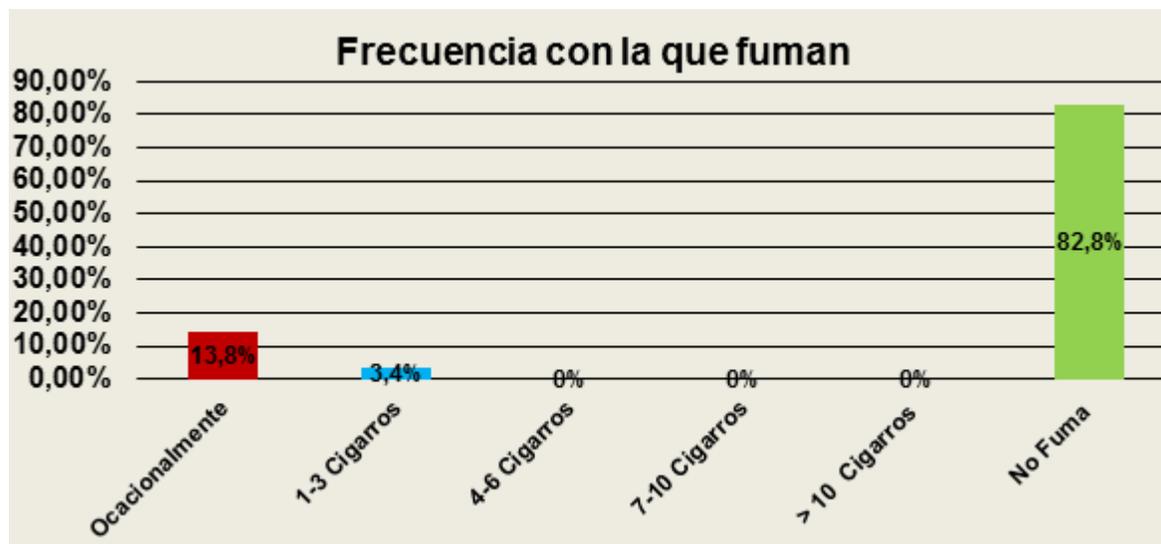
ITEM 5 DIMENSIÓN: HÁBITOS NO SALUDABLES

Pregunta N°5.1: ¿Fuma? ¿Con cuánta frecuencia?

Tabla N°18:

Ocasionalmente		1 a 3 cigarros diarios		4 a 6 cigarros diarios		7 a 10 cigarros diarios		Más de 10 cigarros diarios		No fumo		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N	%	N°	%	N°	%	N°	%
4	13,8	1	3,4	0	0	0	0	0	0	24	82,8	0	0

Gráfico N°15:



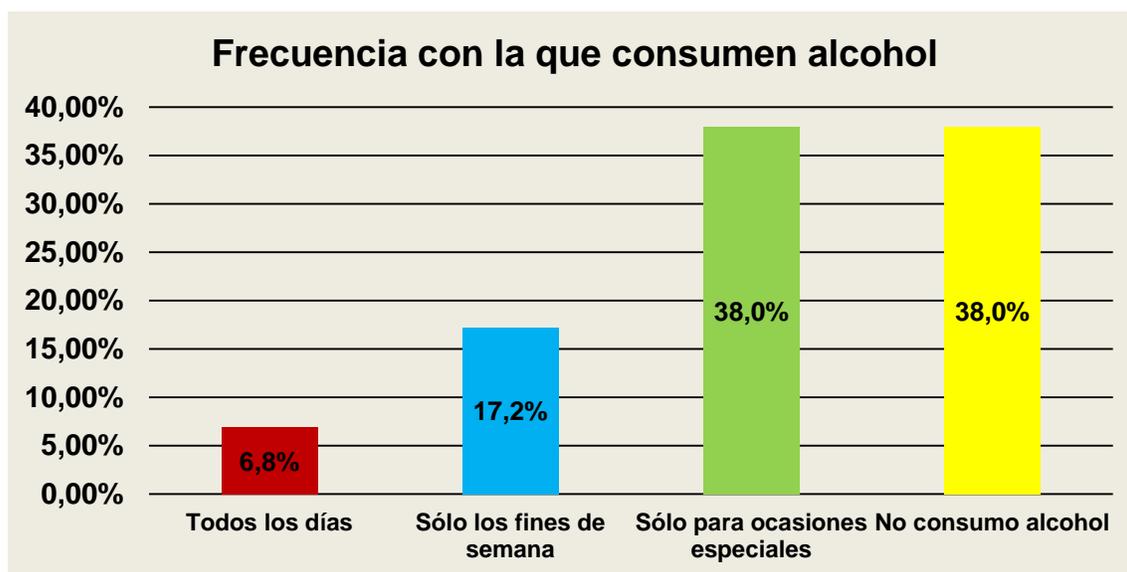
En el gráfico se observa que el 82,8% (24 personas) afirman que no consume cigarrillo, el 13,8 (4 personas) dice consumir cigarrillo ocasionalmente, mientras que el 3,4% (1 persona) dijo consumir 1 a 3 cigarrillos diarios.

Pregunta N°5.2: ¿Consumes alcohol? ¿Con cuánta frecuencia?

Tabla N°19:

Todos los días		Sólo los fines de semana		Sólo para ocasiones especiales		No consumo alcohol		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
2	6,8	5	17,2	11	38,0	11	38,0	29	100

Gráfico N°16:



En el presente gráfico se puede observar que el 38,0% (11 personas) no consumen alcohol, mientras que 38,0% (11 personas) dicen solo consumir en ocasiones especiales, el 17,2% (5 personas) dicen consumir los fines de semana y finalmente el 6,9% (2 personas) afirman consumir todo el día de la semana alcohol.

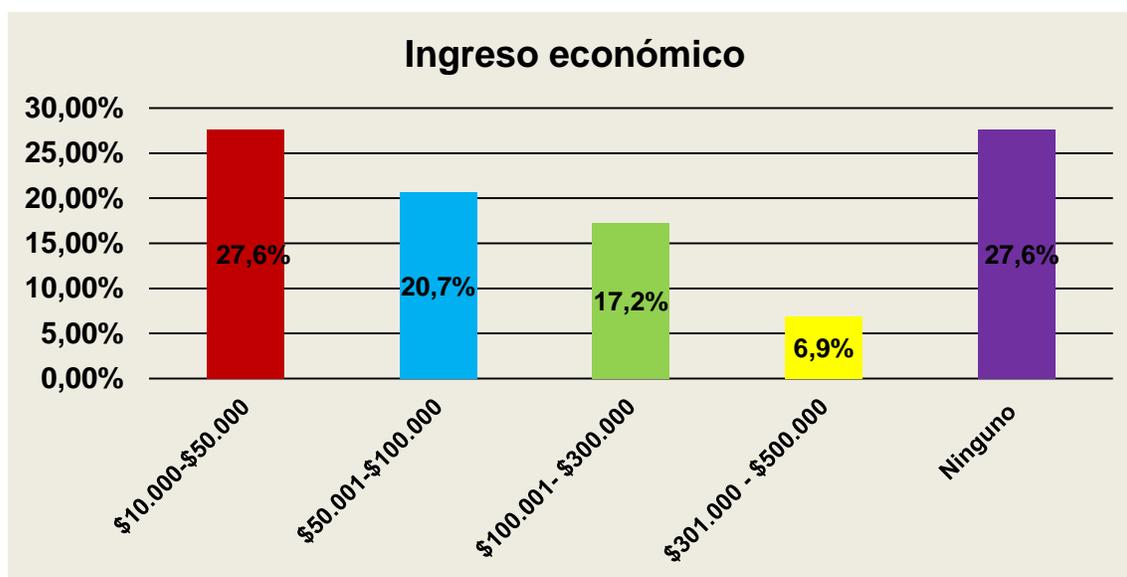
ITEM 6 DIMENSIÓN: ECONOMÍA

Pregunta N°6.1: ¿Cuánto es el ingreso económico que usted percibe?

Tabla N°20:

Entre \$10.000 y \$50.000		Entre \$50.001 y \$100.000		Entre \$100.001 y \$300.000		Entre \$301.000 y \$500.000		Ninguno		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N	%	N°	%	N°	%
8	27,6	6	20,7	5	17,2	2	6,9	8	27,6	29	100

Gráfico N°17:



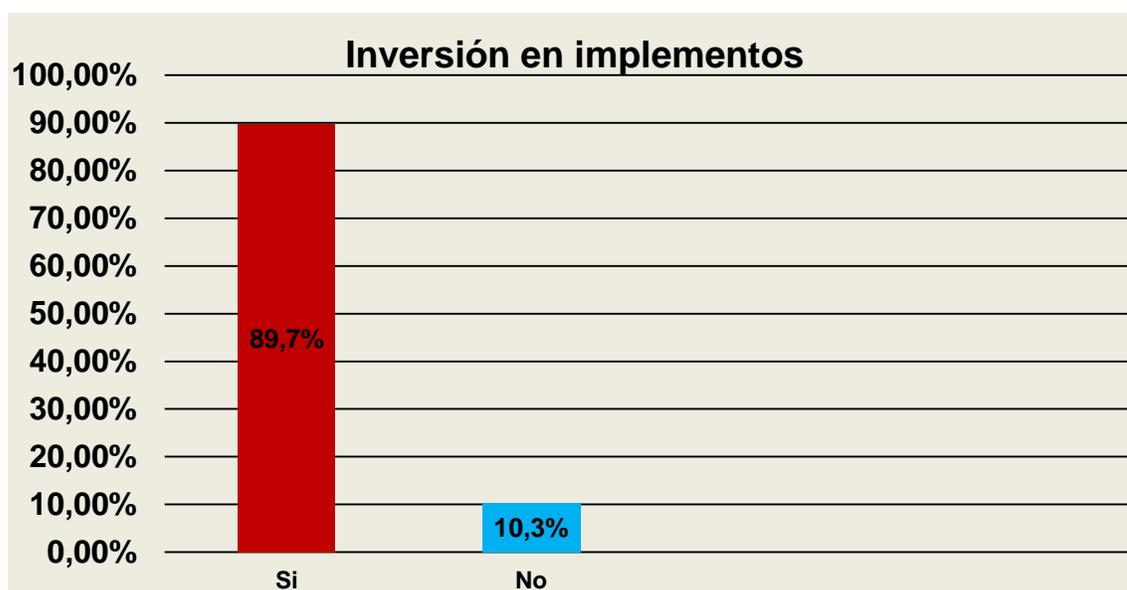
El gráfico muestra que el 27,6 % (8 personas) su ingreso es de \$10.000-\$50.000, un 20,7% (6 personas) dice que su ingreso es de \$50.001-100.000, un 17,2% (5 personas) su ingreso es \$100.001-\$300.00, un 6,9 (2 personas) es de \$300.001-\$500.000 y finalmente un 27,6% no tiene ningún ingreso.

Pregunta N°6.2: ¿Está dispuesto a invertir dinero en pro de la realización de actividad física?

Tabla N°21:

Si		No		Total	
N°	%	N°	%	N°	%
26	89,7	3	10,3	29	100

Gráfico N°18:



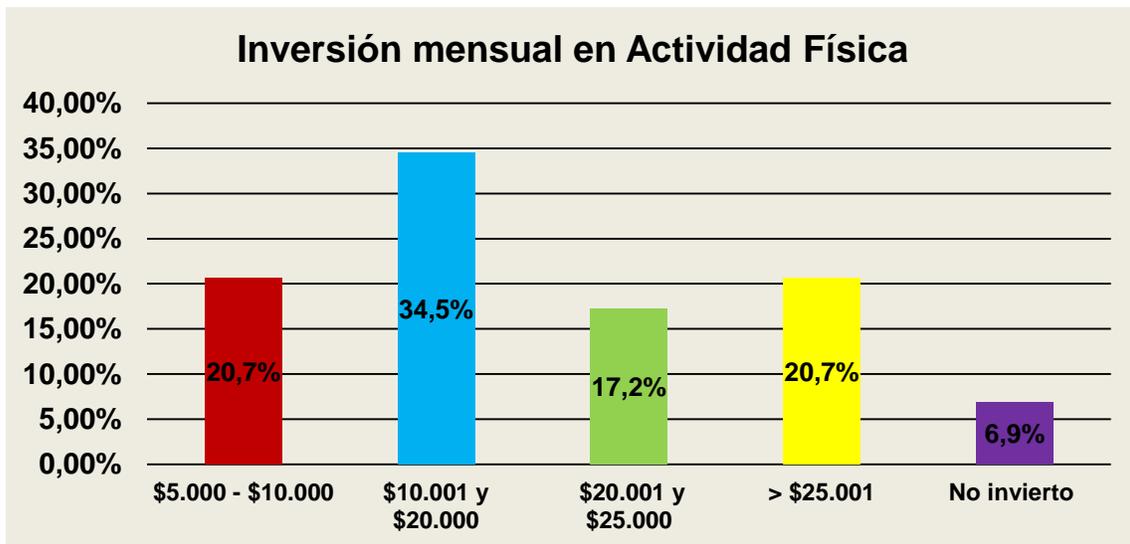
En el gráfico el mayor porcentaje corresponde al 89,7% (26 personas) que responden sí, un 10,3% (3 personas) selecciona la opción no.

Pregunta N°6.3: ¿Cuánto dinero mensual estaría dispuesto a invertir en actividad física?

Tabla N°22:

Entre \$5.000 y \$10.000		Entre \$10.001 y \$20.000		Entre \$20.001 y \$25.000		Más de \$25.001		No estoy dispuesto a invertir dinero en actividad física		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N	%	N°	%	N°	%
6	20,7	10	34,5	5	17,2	6	20,7	2	6,9	29	100

Gráfico N°19:



En el gráfico se observa que el 34,5% (10 personas) se encuentran dispuestos a invertir entre \$10.001 a \$20.000 en actividad física, el 20,7% (6 personas) dicen entre \$5.000 a \$10.000, el 20,7%(personas) contestó que pueden invertir más de \$25.000 mil pesos, el 17,2 (5 personas) afirman que invertirán entre \$20.001 a 25.000 mil pesos y el 6,9% (2 personas) afirman que no están dispuestos a invertir en actividad física.

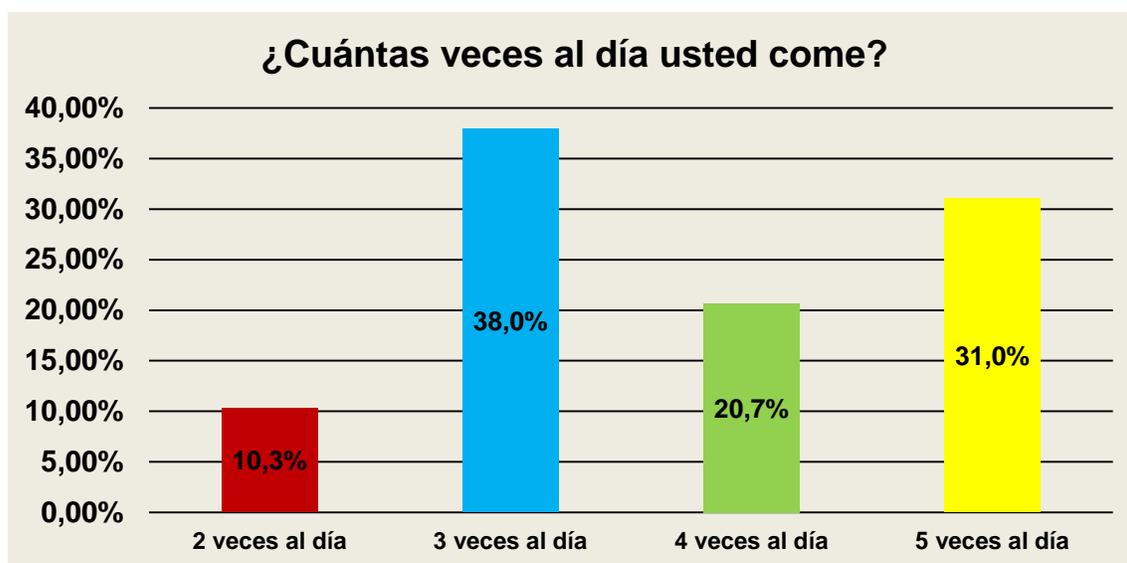
Ítem 7 DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS

Pregunta N°7.1: ¿Cuántas veces al día usted come?

Tabla N°23:

2 veces al día		3 veces al día		4 veces al día		5 veces al día		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
3	10,3	11	38,0	6	20,7	9	31,0	29	100

Gráfico N°20:



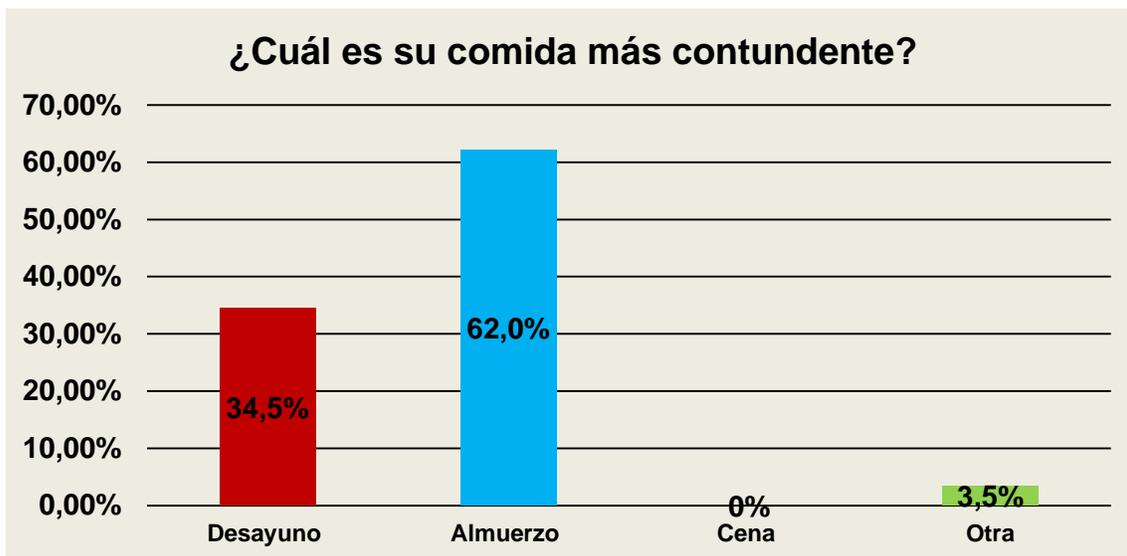
El gráfico muestra que el 38,0% (11 personas) come 3 veces al día, el 31,0% (9 personas) elige la opción 5 veces al día, 20,7% (6 personas) 4 veces al día y finalmente un 10,3% (3 personas) come 2 veces al día.

Pregunta N°7.2: ¿Cuál es su comida más contundente?

Tabla N°24:

Desayuno		Almuerzo		Cena		Otro		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
10	34,5	18	62,0	0	0	1	3,5	29	100

Gráfico N°21:



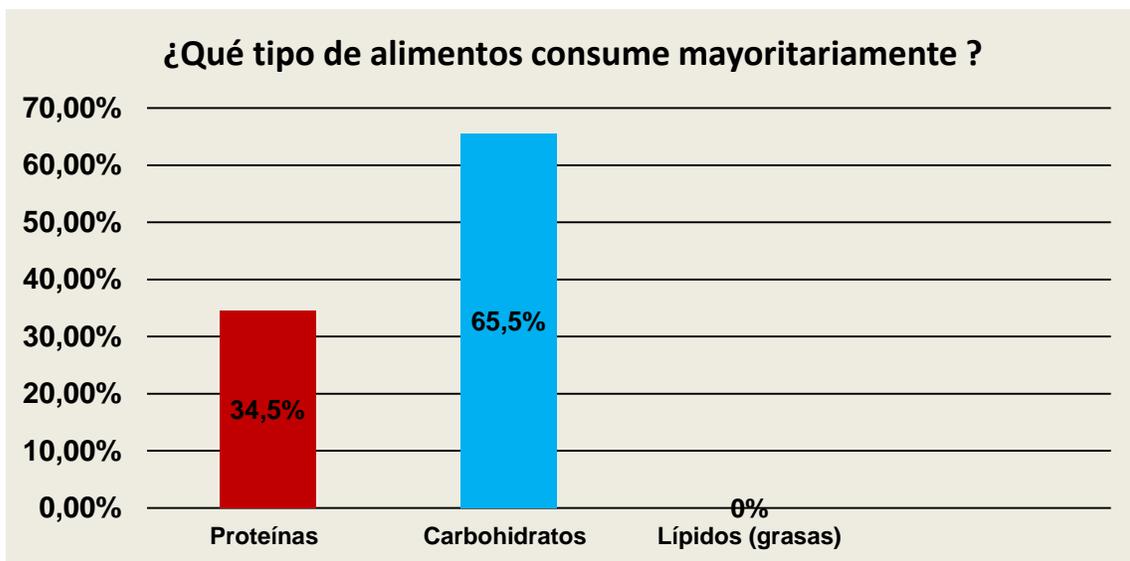
El gráfico muestra que el 62,0% (18 personas) dice que su comida más contundente es el almuerzo, el 34,5% (10 personas) el desayuno, un 3,4% elige la opción otro y finalmente un 0% (0 personas) la cena.

Pregunta N°7.3: En base a la pregunta 7.2 ¿Qué tipo de alimentos consume mayoritariamente?

Tabla N°25:

Proteínas		Carbohidratos		Lípidos (Grasas)		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
10	34,5	19	65,5	0	0	29	100

Gráfico N°22:



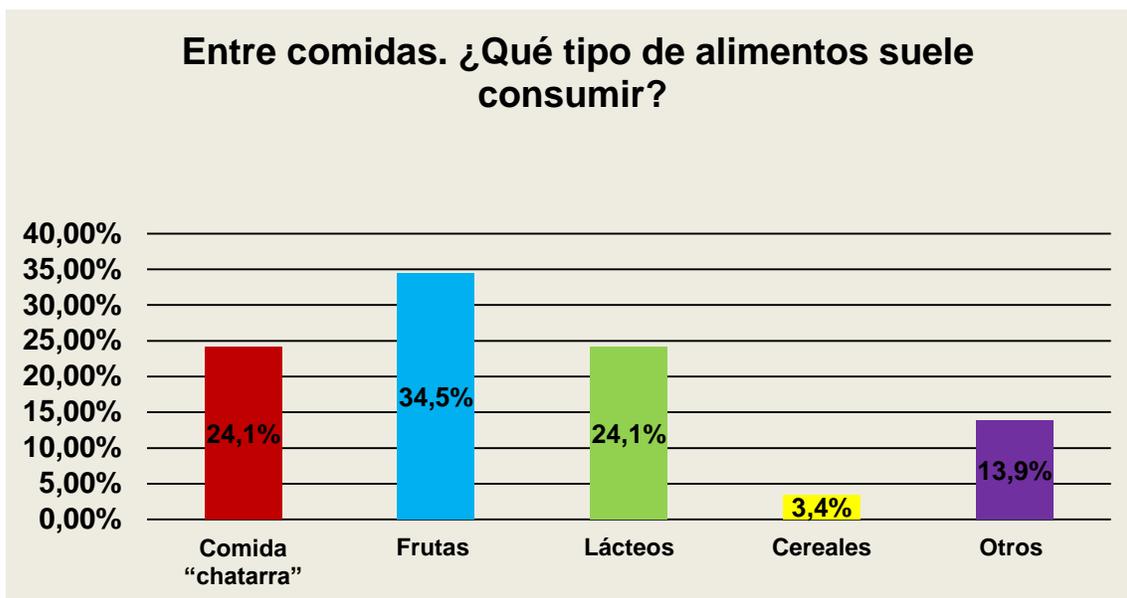
Este gráfico muestra que el 65,5% (19 personas) dice que el alimento que más consume serían los carbohidratos, un 34,5% (10 personas) las proteínas y finalmente un 0% (0 personas) elige la opción de lípidos.

Pregunta N°7.4: Entre comidas. ¿Qué tipo de alimentos suele consumir?

Tabla N°26:

Comida "Chatarra"		Frutas		Lácteos		Cereales		Otros		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N	%	N°	%	N°	%
7	24,1	10	34,5	7	24,1	1	3,4	4	13,9	29	100

Gráfico N°23:



En el gráfico 34,5% (10 personas) consume frutas entre comidas, 24,1% (7 personas) lácteos, un 24,1% (7 personas) comida chatarra, 3,4% (1 persona) elige la opción de los cereales y finalmente 13,8% (4 personas) otros alimentos.

Capítulo 5: Conclusiones y Sugerencias

5. Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones enfocadas en relación con cada uno de los objetivos específicos presentados en el trabajo de título.

5.1 Conclusión en relación con el primer objetivo específico

1-Determinar las prácticas de Actividad Física de los alumnos de la Carrera de Entrenador en Deportes y Actividad Física del INAF.

Se pudo apreciar que los alumnos le otorgan de 4 a 5 horas a la actividad física durante los días de semana, lo que demuestra que superaron lo recomendado por la OMS, ya que esta estipula un tiempo de 150 minutos de actividad física moderada, que es justamente la intensidad que respondió realizar el estudiantado. Además, también mencionaron que su tipo de actividad de mayor preferencia es el entrenamiento físico.

Por otro lado, enfocándose en la realización de actividades los fines de semana, el parámetro de tiempo de realización y tipo de intensidad es idéntica a la anterior, con solo 1 a 3 horas de actividad y de preferencia con una intensidad moderada, lo único que varía en relación con los días de semana es el tipo de actividad que serían actividades deportivas.

5.2 Conclusión en relación con el segundo objetivo específico

2- Descubrir si implementando actividades dentro del instituto que sean para un bienestar personal, se logra motivar a los alumnos.

Si el instituto decidiera implementar actividades fuera del horario académico para los alumnos, sí estarían dispuestos a participar. El deporte que genera más motivación en el estudiantado para adquirir nuevos conocimientos o tan sólo practicarlo, sería el fútbol, y en segundo lugar sería el entrenamiento funcional. No sorprende que la primera opción sea el fútbol, es el deporte más practicado en nuestro país.

5.3 Conclusión en relación con el tercer objetivo específico

3-Identificar los hábitos de carácter social y económico de los alumnos de la Carrera de Entrenador en Deportes y Actividad Física del INAF.

En relación con los hábitos sociales, específicamente en lo que respecta a trasnochar, se identificó que los estudiantes lo hacen de 1 a 3 noches a la semana. Respecto al hábito tabáquico, la gran mayoría dice no fumar cigarrillo, y en cuanto al consumo de alcohol no se puede vislumbrar una clara preferencia pues se divide entre lo que no consumen, y los que sí consumen para ocasiones especiales.

En el caso del ámbito económico, los alumnos no poseen un gran ingreso de dinero durante el mes, pues la mayoría respondió que recibe de \$10.000 a \$50.000, o incluso que no reciben ningún tipo de ingreso. Aun así, con este nivel de ingresos que poseen, respondieron que estarían dispuestos a invertirlos para la realización de actividad física, estando dispuestos a gastar \$5.000 a \$20.000 al mes.

5.4 Conclusión en relación con el cuarto objetivo específico

4- Reconocer las prácticas alimenticias que tienen los alumnos de la Carrera de Entrenador en Deportes y Actividad Física del INAF.

Con respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes, se puede observar que no hay ningún porcentaje predominante respecto a la cantidad de veces que consumen alimentos durante el día, pero de tener que recalcar alguno esta sería la opción de comer tres veces al día, donde el almuerzo fue elegido con mayor preferencia. Por otro lado, se visualizó que los carbohidratos son el alimento más consumido durante sus comidas, lo que se puede atribuir a que durante el horario de almuerzo es donde se encuentran las comidas con más aporte de carbohidratos, como las pastas, verduras, arroz y cereales. Cabe mencionar también que, dentro de los alimentos con mayor preferencia de consumo entre comidas principales, son las frutas, lácteos y comida “chatarra”

5.5 Objetivo General

1-Conocer los hábitos saludables que tienen los alumnos de la Carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física de la generación 2017 del Instituto INAF en torno a la realización de Actividad Física diaria y la alimentación saludable.

De acuerdo con los resultados expuestos anteriormente, se demuestra que los alumnos de la carrera Entrenador en Deportes y Actividad Física del Instituto Nacional del Fútbol generación 2017, a pesar de la carga laboral y académica, su rango de actividad física cumple completamente las recomendaciones de la OMS, además de realizarla a intensidad moderada, aunque no todos los alumnos ejecutan la actividad a intensidad moderada, pero si la mayoría de ellos.

Por otro lado, los resultados arrojan que sus hábitos alimenticios son adecuados, ya que no prefieren la comida procesada, sino que otro tipo de alimento como las frutas y los lácteos como colaciones entre sus comidas.

Acerca de los ámbitos social y económico, los alumnos no consumen cigarrillos, pero en el caso del consumo de alcohol no hay una preferencia clara, pues se divide entre los que consumen alcohol y los que los hacen, pero de manera ocasional.

Respondiendo a la pregunta de investigación ¿Cuáles son los hábitos saludables de los alumnos de la Carrera de Entrenador en Deporte y actividad física del INAF en torno a la realización de actividad física y alimentación?, la respuesta es que el alumnado sí posee correctos hábitos saludables, ya que superan el común de la población chilena, superando las recomendaciones de la OMS(150 minutos a la semana a una intensidad moderada), los alumnos consumen alimentos “sanos” dejando de lado la comida chatarra.

5.6 Sugerencias

Los resultados de la investigación generaron respuestas positivas de parte del estudiantado, en el ámbito de rango de actividad física los alumnos cumplen las normas y recomendaciones entregadas por la OMS, y además si se decidiera implementar la realización de taller deportes o actividades de otra índole fuera de horario académico ellos estarían dispuestos a participar, lo que aumentará aún más las horas de actividad física y así mismo la intensidad del ejercicio realizado. Esto también podría generar mayor interés de los alumnos por realizar actividad física de manera más frecuente de lo que tienen acostumbrado, ayudando así a mejorar aún más sus hábitos saludables

Es importante destacar además que los alumnos deben mantener su bajo consumo de alcohol y cigarrillos, pues ya se vio reflejado que la mayoría no los consumen con normalidad. Por otro lado, se recomienda que disminuyan los días a la semana en los que trasnochan, debido a que nuestro cuerpo requiere descansar de 7 a 9 horas diarias según las recomendaciones de los expertos, para que así podamos rendir de buena manera en el día a día

Otra recomendación importante de mencionar es que el estudiantado debería preferir como su comida más contundente el desayuno, pues este es el que va a utilizarse como nuestra primera fuente de energía para el resto del día

Para finalizar, solo queda decir que la investigación impulsa a la propuesta de un proyecto para mejorar los hábitos saludables de los alumnos de la carrera Entrenador en Deportes y Actividad Física del Instituto Nacional del Fútbol (INAF), y que quedará como guía para futuras investigaciones, con el propósito de poder generar comparaciones y así analizar cómo van evolucionando los hábitos saludables a medida que van surgiendo nuevas generaciones de estudiantes en el instituto

5.6 Bibliografía

- National Heart, Lung and Blood Institute. (2012). Vida saludable para el corazón. Recuperado de <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/vida-saludable-para-el-corazon>
- Ministerio del Deporte. (s. f.). Programa Crecer en Movimiento. Recuperado de http://www.mindep.cl/programa_creecer_en_movimiento/
- Ministerio del Deporte. (2019, 7 febrero). Encuesta revela hábitos de actividad física de los chilenos. Recuperado de <http://www.mindep.cl/encuesta-revela-habitos-de-actividad-fisica-de-los-chilenos/#:~:text=Las%20cifras%20revelaron%20que%20un, minutos%20intensos%20a%20la%20semana>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). La actividad física en los adultos mayores. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública Physical activity, exercise and fitness in the field of public health. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/resp/2011.v85n4/325-328/>
- S. Department of Health and Human Services, 2008. *Physical Activity Guidelines For Americans*. pp.vii,viii, 7,15, 16.
- OMS. (2020, 1 abril). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-oveght>
- FEN. Fundación Española de la Nutrición URL: <https://www.fen.org.es/>
- (OMS, 2007) Obesidad, organización mundial de la salud, https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=179:obesid

[ad&Itemid=1005](#)

- (adminmkp, s.f.) Tipos de obesidad, Obymed, <https://www.obymed.es/tipos-de-obesidad/>
- (atalah, 2012) Epidemiología de la obesidad, departamento de nutrición, universidad de chile, <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-epidemiologia-obesidad-chile-S0716864012702870>
- (psicoterapeuta.com, 2013) definición del sueño, <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenos.htm>.
- (healthychildren , 2020) Hábitos y recomendación para un buen sueño en niños y adolescentes. <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>
- Ministerio de Salud. (8/01/18). GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA. 30/11/2020, de Ministerio de Salud Sitio web: <https://hospitaldecuranilahue.cl/wordpress/2018/01/08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-chilena/>
- OMS. (2020). Nutrición. 30/11/2020, de OMS Sitio web: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20la%20ingesta,fundamental%20de%20la%20buena%20salud>
- Online, U., & U. (2016, 22 febrero). *Diseños no experimentales (sampieri)*. Issuu.

https://issuu.com/upaep_online/docs/dise__os_no_experimentales__sampier

5.7 Anexos



Carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física

Cuestionario

Estimada(o) Estudiante: Queremos solicitar de vuestra colaboración, para la obtención de información que se utilizará como base de datos para la investigación sobre Conocer los hábitos saludables del alumnado de la Carrera Entrenador en Deporte y Actividad Física del INAF.

Este cuestionario consta de 20 preguntas de selección múltiple. Por favor lea atentamente cada pregunta y responda, marcando con una **X** la respuesta que usted estime conveniente.

El tiempo aproximado para completar la encuesta es de 15 minutos.

Cabe mencionar que el carácter de este instrumento es confidencial y que su opinión es fundamental para este trabajo de título.

De antemano se agradece su participación.

Datos generales:

Género: M F

Edad (años): <18 19 a 20 21 a 22 23 a 24 >25

Años de estudio: 1 2 a 3 4 a 5
6 a 10

1 DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DE LA JORNADA ACADÉMICA (LUNES A VIERNES)

1.1 ¿Cuántas horas estudia usted semanalmente dentro del INAF?

- a) Menos de 5 horas a la semana
- b) Entre 6 y 10 horas a la semana
- c) Entre 11 y 20 horas a la semana
- d) Entre 21
y 40 horas a
la semana

1.2 ¿Cuántas horas ocupa de lunes a viernes para realizar actividad física?

- a) Entre 1 y 3 horas semanales
- b) Entre 4 y 5 horas semanales
- c) Entre 6 y 9 horas semanales
- d) 10 o más horas semanales
- e) No realizo actividad física

1.3 ¿Cuál es la intensidad de la actividad física que realiza dentro de la semana?

- a) Baja intensidad
- b) Moderada intensidad
- c) Alta intensidad

1.4 ¿Qué tipo de actividad física realiza en una semana regular?

- a) Entrenamiento físico (gimnasio, running, entrenamiento funcional, crossfit, entre otros.)
- b) Deportivo (fútbol, básquetbol, vóleibol, tenis, entre otros.)
- c) Recreación (zumba, baile entretenido, yoga, pilates, entre otros)
- d) Otro. ¿Cuál? _____
- e) Ninguno

2 DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA EL FIN DE SEMANA

2.1 ¿Cuánto tiempo ocupa en promedio los fines de semana para realizar actividad física?

- a) Entre 1 y 3 horas
- b) Entre 4 y 5 horas
- c) Más de 5 horas
- d) No realiza actividad física

2.2 De las actividades físicas que realiza ¿Cuál es la intensidad de esas actividades?

- a) Baja intensidad
- b) Moderada intensidad
- c) Alta intensidad

2.3 ¿Qué tipo de actividad física realiza los fines de semana?

- a) Entrenamiento físico (gimnasio, running, entrenamiento funcional, crossfit, entre otros.)
- b) Deportivo (fútbol, básquetbol, vóleibol, tenis, entre otros.)
- c) Recreación (zumba, baile entretenido, pilates, yoga, entre otros.)
- d) Otro. ¿Cuál? _____
- e) Ninguno

3 DIMENSIÓN: INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

3.1 ¿Le interesaría practicar alguna actividad física de mediana o alta intensidad en la semana fuera de su horario académico?

- a) Si
- b) No

3.2 En caso de que se realizaran talleres deportivos o recreativos para el alumnado del INAF después del horario académico ¿Participaría de estos?

- a) Si
- b) No

3.3 Si tuviese que elegir una actividad. ¿Cuál de estas opciones es de su preferencia?

- a) Fútbol
- b) Básquetbol
- c) Vóleibol
- d) Entrenamiento funcional
- e) Zumba
- f) Yoga
- g) Pilates
- h) Otra. ¿Cuál? _____

4 DIMENSIÓN: HÁBITO SOCIAL

4.1 En promedio mensual. ¿Cuántos días trasnocha?

- a) 1 a 3 noches
- b) 4 a 5 noches
- c) 6 a 8 noches
- d) Más de 8 noches

5 DIMENSIÓN: HÁBITOS NO SALUDABLES

5.1 ¿Fuma? ¿Con cuánta frecuencia?

- a) Ocasionalmente
- b) 1 a 3 cigarros diarios
- c) 4 a 6 cigarros diarios
- d) 7 a 10 cigarros diarios
- e) Más de 10 cigarros diarios
- f) No fumo

5.2 ¿Consume alcohol? ¿Con cuánta frecuencia?

- a) Todos los días
- b) Sólo los fines de semana
- c) Sólo para ocasiones especiales
- d) No consumo alcohol

6 DIMENSIÓN: ECONOMÍA

6.1 ¿Cuánto es el ingreso económico que usted percibe?

- a) Entre \$10.000 y \$50.000
- b) Entre \$50.001 y \$100.000
- c) Entre \$100.001 y \$300.000
- d) Entre \$301.000 y \$500.000
- e) Ninguno

6.2 ¿Está dispuesto a invertir dinero en pro de la realización de actividad física?

- a) Sí
- b) No

6.3 ¿Cuánto dinero mensual estaría dispuesto a invertir en actividad física?

- a) Entre \$5.000 y \$10.000
- b) Entre \$10.001 y \$20.000
- c) Entre \$20.001 y \$25.000
- d) Más de \$25.001
- e) No estoy dispuesto a invertir dinero en actividad física

7 DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS

7.1 ¿Cuántas veces al día usted come?

- a) 2 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4 veces al día
- d) 5 veces al día

7.2 ¿Cuál es su comida más contundente?

- a) Desayuno
- b) Almuerzo
- c) Cena
- d) Otra. ¿Cuál? _____

7.3 En base a la pregunta 7.2, ¿Qué tipo de alimentos consume mayormente?

- a) Proteínas
- b) Carbohidratos
- c) Lípidos (grasas)

7.4 Entre comidas. ¿Qué tipo de alimentos suele consumir?

- a) Comida “chatarra”
- b) Frutas
- c) Lácteos
- d) Cereales
- e) Otros. ¿Cuáles? _____

“Muchas Gracias por su colaboración”.