



Vergara, M.; Elzel, L.; Ramírez, R.; Castro-López, R.; Cachón, J. (2015). Physical Activity In Teen Urban Educational Institutions Of The Borough Of Río Bueno (Chile). *Journal of Sport and Health Research*. 7(1):43-54.

Original

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE OCTAVO CURSO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA COMUNA DE RÍO BUENO (CHILE)

PHYSICAL ACTIVITY IN EIGHT GRADE STUDENTS FROM PUBLIC SCHOOLS OF RÍO BUENO (CHILE)

Vergara, M.¹; Elzel, L.¹; Ramírez-Campillo, R.²; Castro, R.³; Cachón, J.⁴

¹University of Lagos. Chile

²Department of Physical Activity Sciences, Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile

³Internacional University of La Rioja. Spain

⁴University of Jaén. Spain

Correspondence to:
Mg. Marcelo Vergara
 Tel.56993761928
 Email: marcelovergarapa@gmail.com

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
 Martos (Spain)*



Received: 21/1/2014
 Accepted: 23/6/2014



RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue describir e identificar la actividad física realizada por los 218 estudiantes (varones = 113) de octavo curso de educación básica de los cuatro establecimientos públicos presentes en la comuna de Rio Bueno (Chile), empleándose como herramienta para la obtención de datos un cuestionario de 26 ítems (Edo, 2001) validado para el presente estudio en cuanto a contenido y fiabilidad (Alfa de Cronbach = 0,8). La investigación evidencia cuáles eran los tipos de actividad física más practicadas, los motivos por los cuales no los practican, así como hábitos de tabaquismo y consumo de alcohol. Concluyéndose que sólo el 55% de los estudiantes practican 3 días o más a la semana, mientras que el 38,1% lo hace ocasionalmente y el restante 6,9% nunca; el deporte más frecuente era el fútbol y el principal motivo la diversión. Además $\geq 75\%$ de los estudiantes no consume alcohol ni tabaco. Los resultados del presente trabajo pueden constituir un precedente para futuras intervenciones enfocadas a la mejora de los hábitos de actividad física del grupo poblacional estudiado.

Palabras clave: Actividad Física, Deporte, Estilos de vida, Adolescencia.

ABSTRACT

The aim of this study was to describe and identify physical activity performed by 218 students (male = 113) eighth grade basic education of the four public institutions present in the municipality of Rio Bueno (Chile), being used as a tool for obtaining data a questionnaire of 26 items (Edo, 2001) validated for this study in terms of content and reliability (Cronbach's alpha = 0.8). The research evidence which were the most practiced types of physical activity, the reasons for not practicing as well as smoking habits and alcohol consumption. Concluding that only 55% of students practice 3 days or more per week, while 38.1 % do so occasionally and the remaining 6.9 % never; the most common sport was football and the main reason the fun. Also $\geq 75\%$ of students do not drink alcohol or snuff. The results of this study can serve as a precedent for future interventions aimed at improving physical activity habits of the population group studied.

Keywords: Physical Activity, Sport, Lifestyles, Adolescence.



INTRODUCCIÓN

La actividad física se asocia a bajos niveles de factores de riesgo cardio-metabólico, mejores niveles de bienestar mental y menor riesgo de obesidad en escolares (Strong et al, 2005). Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física en Chile, es la de crear hábitos por la práctica de la actividad física que perduren a lo largo de la vida. Para lograr esto, se debe ofrecer un variado repertorio de acciones motrices que le faciliten escoger las más idóneas para las aptitudes y predilecciones de los individuos, vinculando la praxis motriz con el entendimiento respecto a éstas en un ámbito de actitudes, valores y normas.

Aparte de las clases de educación física, hay actividades extraescolares deportivas, que es un agregado a la jornada escolar y las actividades físicas informales realizadas por los mismos alumnos(as) en forma espontánea. Respecto a esta temática, Romero (2004), señala que el deporte en edad escolar es un conglomerado de acciones motrices físico-deportivas que se ejecutan fuera del horario de clases enfocadas en los escolares voluntarios, desarrollando cualidades físicas, psicológicas, cognitivas y sociales; teniendo diversos motivos.

Considerando lo anterior, establecemos relevante promover la práctica de actividad física desde la infancia, siendo importante conocer si los escolares realizan actividades motrices fuera de la clase de educación física.

Se hace necesario ejecutar una investigación respecto a los estudiantes y sus actividades físicas realizadas en su tiempo libre, con el fin de describir la práctica motriz de los alumnos(as). Dicha investigación fue realizada en la comuna de Río Bueno, de 34.000 habitantes, ubicada en la región de Los Ríos, Chile.

Nuestro estudio se realizó en 4 de los 5 colegios del radio urbano de la comuna de Río Bueno, cada uno de ellos pertenecientes a 2 tipos de establecimientos educacionales: municipalizados y subvencionados. La escuela excluida, no entró en el estudio debido a una disminuida participación de los alumnos.

Los establecimientos municipales seleccionados fueron la “Escuela Río Bueno” y “Escuela Pampa Ríos”, correspondientes a proyectos educativos públicos de propiedad y financiamiento municipal los que constituyen el mayor porcentaje de Chile. Por

otro lado, las instituciones educativas “Colegio Santa Cruz” y “Colegio Cardenal Raúl Silva Henríquez”, particulares-subvencionados, siendo estos establecimientos cuya propiedad y administración es privada, pero que reciben financiamiento estatal mediante subvención económica por alumno matriculado y con asistencia a clases.

Objetivos

General

Describir los Hábitos de Actividad Física en su tiempo libre en estudiantes de 8° curso de educación básica de la comuna de Río Bueno (Chile)

Específicos.

1. Determinar la frecuencia y el tipo de actividad física que practican los estudiantes de 8° curso de educación básica de la comuna de Río Bueno
2. Indagar en que época, que instalaciones, quién organiza y con quien practica la actividad física más frecuente los estudiantes de 8° curso de educación básica de la comuna de Río Bueno.
3. Identificar los motivos por los cuales los estudiantes practican, no practican, cambian y/o dejan de practicar actividad física en su tiempo libre.
4. Conocer si consumen tabaco y alcohol los estudiantes de las 4 instituciones educativas de la comuna de Río Bueno.

MATERIAL Y MÉTODOS

Sujetos y material

Un total de 218 estudiantes (n1=113 alumnos; n2=105 alumnas) fueron encuestados en el mes de noviembre de 2012, que cursaban el 8° curso de educación básica y cuyas edades fluctúan entre los 13 y los 16 años. Los alumnos pertenecientes a la Escuela Río Bueno eran 47 (29 varones y 18 damas), de la Escuela Pampa Ríos 75 (42 varones y 33 damas), del Colegio Santa Cruz 62 (25 varones y 37 damas) y del Colegio Cardenal Raúl Silva Henríquez 34 (17 varones 17 damas).

El material que se utilizó para responder al objeto de la investigación es un cuestionario de 26 ítems el cual recoge actitudes y opiniones de carácter general, así como información en relación al estilo de vida. Para



la elaboración del cuestionario se tomó como base un instrumento utilizado en una Tesis doctoral (Edo, 2001) el que fue validado para la población de nuestro estudio en cuanto a contenidos por parte de expertos y en cuanto a fiabilidad estadística.

Concretamente se determinó la fiabilidad de la elección de las preguntas a través del índice Alfa de Cronbach que refleja la homogeneidad de los mismos, el cual nos dio como resultado $\alpha = ,800$ valor que sugiere una adecuada relación entre los ítems y un alto poder discriminante.

Análisis estadístico

Los datos fueron analizados con el software SPSS 19.0 para Windows, realizándose un análisis descriptivo, de conglomerados o clúster.

RESULTADOS

Tabla 1. Respuestas a la pregunta n°3: Además de las clases de Educación Física, ¿has practicado deporte de manera regular durante este curso?

Válidos	Frecuencia	%
6 o 7 días a la semana	28	12,8%
4 o 5 días a la semana	34	15,6%
2 o 3 días a la semana	58	26,6%
1 día a la semana	83	38,1%
Nunca	15	6,9%
Total	218	100%

De acuerdo a los resultados obtenidos en la tabla 1 se aprecia que el 12,8% de los estudiantes realizan deporte o actividad física 6 a 7 días a la semana, el 15,6% practica de 4 a 5 días a la semana, el 26,6% practica de 2 a 3 días a la semana, el 38,1% lo hace ocasionalmente y el 6,9% nunca.

Tabla 2. Respuestas a la pregunta n°4: Señala el motivo principal por el que practicas o no deporte.

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Hago deporte por diversión	68	31,2
Hago deporte por estar con mis amigos	26	11,9
Por adquirir buena forma física	51	23,4
Por estética	6	2,8
Por competir	7	3,2
Hago deporte por salud	22	10,1
Otro Motivo	2	0,9
No practico porque no me gusta	10	4,6
No, porque no tengo habilidad para realizar deportes	8	3,7
No hago por problemas de salud	1	0,5
No hay una buena oferta donde vivo	3	1,4
No, porque me quita tiempo de estudio	2	0,9
No hago porque me da pereza	11	5,0
Otros motivos	1	0,5
Total	218	100,0

En la tabla 2, se señalan los motivos por el cual los alumnos de 8° practican actividad física y/o deporte. El 31,2% hace deporte por diversión, el 11,9% hace deporte por estar con amigos, el 23,4% por adquirir buena forma física, el 2,8% por estética, el 3,2% por competición, el 10,1% hace deporte por salud, 0,9% por otros motivos, el 4,6% no practica porque no le gusta, el 3,7% no porque no tiene habilidad para realizar deporte, el 0,5% no hace por problemas de salud, el 1,4% no hay buena oferta donde vive, 0,9% no, porque le quitan tiempo de estudios, el 5,0% no hace, porque le da pereza y el 0,5% no hace por otros motivos.



Tabla 3. Respuestas a la pregunta N°5: ¿Qué deporte o deportes practicas más habitualmente?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Aeróbica	7	3,2
Ajedrez	4	1,8
Atletismo	6	2,8
Artes marciales	2	0,9
Básquetbol	18	8,3
Baile y danza	22	10,1
Ciclismo	22	10,1
Deportes de aventura	1	0,5
Fútbol	76	34,9
Gimnasia artística	1	0,5
Gimnasia de mantenimiento	1	0,5
Gimnasia rítmica	3	1,4
Natación	1	0,5
Tenis	1	0,5
Voleibol	18	8,3
Cueca	2	0,9
Parkour	4	1,8
Tenis de mesa	2	0,9
No hago deporte y no creo que me gustara	14	6,4
No practico pero me gustaría hacerlo.	13	6,0
Total	218	100,0

En la tabla 3, se observa que los deporte o actividad física que realizan más frecuentemente los estudiantes son: el 3,2% realiza aeróbica, el 1,8% ajedrez, el 2,8% hace atletismo, el 8,3% básquetbol, el 10,1% baile y danza, el 10,1% ciclismo, el 0,5% deportes de aventura, el 34,9% fútbol, el 05% gimnasia artística, el 0,5% gimnasia de mantenimiento, el 1,4% gimnasia rítmica, el 0,5% Natación, el 0,5% tenis, el 8,3% voleibol, el 0,9% cueca, el 1,8% parkour, el 0,9% tenis de mesa, el 6,4% declara que no hace deporte y no le gusta y el 6% que no hace deporte pero si le gustaría practicar.

Tabla 4. Respuestas a la pregunta N° 7. ¿Cuál ha sido la causa que te ha hecho cambiar de deporte, dejar de practicar temporalmente o dejarlo de manera definitiva?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
No lo he dejado, siempre he practicado el mismo deporte	106	48,6
Lo he dejado porque me he aficionado a otro deporte	8	3,7
Lo he dejado temporalmente por los estudios	36	16,5
Lo he dejado temporalmente por otros motivos	23	10,6
He dejado el deporte definitivamente por los estudios	9	4,1
He dejado el deporte definitivamente por otros motivos	7	3,2
No he practicado Nunca	29	13,3
Total	218	100,0

La tabla 4 nos indica las respuestas de los encuestados frente a la pregunta 7: El 48,6% dice “no lo he dejado, siempre he practicado el mismo deporte y/o actividad física”, el 3,7% “los he dejado porque me he aficionado a otro deporte y/o actividad física”, el 16,5% “los he dejado temporalmente por los estudios”, el 10,6% “los he dejado temporalmente por otros motivos”, el 4,1% “he dejado el deporte y/o actividad física definitivamente por los estudios”, el 3,2% “he dejado el deporte y/o actividad física definitivamente (por otros motivos)” y el 13,3% declara no haber practicado nunca.



Tabla 5. Respuestas pregunta N°9. ¿En qué época del año haces más deporte?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
En verano	89	40,8
En invierno	6	2,8
Durante el curso escolar	37	17,0
Todo el año por igual	64	29,4
Otros	6	2,8
No practico	16	7,3
Total	218	100,0

La tabla 5 nos muestra, en qué período del año hacen más actividad física y/o deporte los encuestados. El 40,8% lo hace en verano, el 2,8% en invierno, el 17% durante el curso escolar, el 29,4% todo el año por igual, el 2,8% otros y el 7,3% declara no practicar.

Tabla 6. Respuestas pregunta N°10. ¿En qué instalaciones deportivas o lugar haces el deporte?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Instalaciones públicas	32	14,7
Instalaciones privadas	6	2,8
En el centro escolar	36	16,5
Al aire libre	105	48,2
Otras	15	6,9
No practico	24	11,0
Total	218	100,0

La tabla 6 nos muestra cuales son los espacios físicos más recurrentes entre los adolescentes para hacer actividad física y/o deporte. El 14,7% lo hace en instalaciones públicas, el 2,8% en instalaciones privadas, el 16,5% en sus respectivos colegio, el 48,2% al aire libre, el 6,9% otros y el 11% declara no practicar.

Tabla 7. Respuestas pregunta N°11. ¿Quién organiza la actividad deportiva que practicas con mayor frecuencia?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Chile deporte	2	0,9
Liceo, colegio o escuela	39	17,9
Federación	6	2,8
Club deportivo	35	16,1
Yo y mis amigos	83	38,1
Mi familia	18	8,3
Otros	14	6,4
No practico	21	9,6
Total	218	100,0

Se aprecia en la tabla 7, quien organiza la actividad física y/o deporte. Se observa que el 0,9% lo organiza Chile Deporte, el 17,9% liceo, colegio o escuela, el 2,8% en federación, el 16,1% algún club deportivo, el 38,1% él y sus amigos, el 8,3% su familia, el 6,4% otros y el 9,6% dice que no practica.

Tabla 8. Respuestas pregunta N°14. ¿Con quién haces deporte habitualmente?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Con mis amigos	80	36,7
Con los compañeros de equipo	14	6,4
Con mi familia	36	16,5
Sólo	20	9,2
Con los compañeros del colegio	40	18,3
Con otros, ¿quién?...	3	1,4
No lo sé	7	3,2
No practico	18	8,3
Total	218	100,0

La tabla 8 muestra las preferencias de los estudiantes al escoger con quien realizan la actividad física y/o deporte. El 36,7% prefiere hacerlo con sus amigos, el 6,4% con los compañeros de equipo, el 16,5% con la familia, el 9,2% solo, el 18,3% con los compañeros del colegio, el 1,4% con otros, el 3,2% no lo sabe y el 8,3% dice que no practica.



Tabla 9. Respuestas a pregunta N° 22: ¿Fumas?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Más de 10 cigarrillos al día	7	3,2
De 5 a 10 cigarrillos al día	1	,5
Menos de 5 cigarrillos al día	6	2,8
Alguna vez, ocasionalmente	36	16,5
Nunca	168	77,1
Total	218	100,0

La tabla 9, nos informa que el 3,2% de los encuestados fuma más de 10 cigarrillos al día, el 0,5% de 5 a 10 cigarrillos al día, el 2,8% menos de 5 cigarrillos al día, el 16,5% alguna vez, ocasionalmente y el 77,1% nunca.

Tabla 10. Respuestas pregunta N°23¿Bebes alcohol?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Varios días a la semana	5	2,3
Sólo durante el fin de semana	7	3,2
Sólo de vez en cuando	39	17,9
Nunca	167	76,6
Total	218	100,0

La tabla 10 nos advierte que el 2,3% de los adolescentes bebe varios días a la semana, el 3,2% sólo durante el fin de semana, el 17,9% sólo de vez en cuando y el 76,6% nunca.

DISCUSIÓN

Referente a las actividades físicas más practicadas por los hombres, se coincide con un estudio de Garrido et al (2009) realizado con alumnos de primer año medio, cuyas edades fluctúan entre los 13 y los 16 años (el mismo rango etario que en la presente investigación), y con otro realizado por Mollá (2007) con alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria en Madrid, el deporte más practicado correspondió al fútbol, lo cual no es de extrañar, debido a su popularidad y facilidad de práctica que se presenta, por ejemplo, en su variante de salón (Cachón-Zagalaz et al, 2012).

Respecto a las mujeres, también coincidimos con en el estudio de Garrido et al (2011) donde ellas se inclinaban por la danza.

Referente al estudio de Salinas y Vio del Río (2002), el 60% de los hombres y el 80% de las mujeres realizan menos de 15 minutos de actividad física continua dos veces por semana. Relacionándolo con nuestro estudio, se observa poca práctica de actividad física, siendo el 45% de los estudiantes con una frecuencia de actividad física de dos veces por semana o menos. En la segunda encuesta nacional de calidad de vida y salud aplicada por el Ministerio de Salud en el año 2006 en Chile, se obtuvo que sólo el 22% de los encuestados realizaban actividad física 3 veces por semana o más, mientras que en el presente estudio el 55% cumplía con el estándar antes mencionado.

Los antecedentes bibliográficos mencionados anteriormente nos muestran que el sedentarismo es mayor en las mujeres, coincidiendo con los resultados de la presente investigación debido a que las damas presentan un mayor porcentaje de frecuencia de actividad física 2 dos veces por semana o menos (68,5%) que los varones (23,1%).

Distintos estudios (Castillo y Balaguer, 2001; Chillón, 2005; De Hoyo y Sañudo, 2007; Edo, 2001; García-Ferrando, 2001; Mollá, 2007; Palou et al., 2005; Piéron, 2002; Rodríguez-Allen, 2000; Garrido et al., 2009; Gavala González, 2010). nos indican que las principales causas para la realización de actividad física son la salud, la diversión, el gusto por la actividad y la forma física, mientras que en inferior grado los argumentos de hacer amigos, la aprobación social, mantener la línea, demostrar competencia, el gusto por la competición y liberar tensiones. El presente estudio se asemeja a lo resultados de los anteriores, con la diferencia de que la razón “estar con mis amigos” se encuentra dentro de las principales causas.

Según Alvariñas et al. (2009), los motivos de la práctica de actividad física se relacionan con la salud, la diversión y el estar en forma, principalmente.

En diversas publicaciones (De Hoyo y Sañudo, 2007; Edo, 2001; Hernán et al., 2004; Mollá, 2007; Rodríguez-Allen, 2000; Garrido et al., 2009) se declara que la principal razón por la cual los



estudiantes no realizan actividad física, es por la falta de tiempo debido a los estudios; a diferencia de la presente investigación en la cual el principal motivo de no práctica de actividad física es la pereza. A pesar de no ser la principal razón, la falta de tiempo por los estudios igual aparece en los resultados de la última investigación mencionada y es la principal causa por la que los estudiantes dejan de practicar actividad física.

Los antecedentes anteriores son motivo de reflexión respecto a la carga académica de los estudiantes y responsabilidades asociadas, las cuales podrían ocupar un gran porcentaje de su tiempo libre y dejando menos espacio para la práctica de actividad física.

Hay que tener presente que si el principal motivo de práctica de actividad física es la diversión, esto nos delata que si los alumnos tuvieran más tiempo libre y/o tuvieran más opciones de actividades divertidas, su frecuencia de actividad física sería más alta.

Asimismo, los autores Rodríguez-Allen (2000) y García-Ferrando (2001) dan a conocer en sus investigaciones que dentro de las principales causas por que los estudiantes no practican o abandonan la práctica deportiva suelen ser la pereza.

En la segunda encuesta nacional de calidad de vida y salud aplicada por el Ministerio de Salud en el año 2006 en Chile, un 38% de los jóvenes de 15 a 19 años declaraban haber fumado al menos un cigarrillo el último mes y un 11% de ser considerados por el instrumento aplicado como “bebedores problema” (Considerándose bebedor problema a quienes declaraban dos o más conductas problema del Test EBBA). En el presente estudio se indica que el 77,1% de los encuestados no ha fumado nunca y 76,6% jamás ha consumido alcohol; teniendo en cuenta que casi la cuarta parte de los estudiantes declara haber consumido estas drogas a pesar de su corta edad. Estos antecedentes deben ser tomados con seriedad debido a que el tabaco y el alcohol son factores contrarios a una vida sana (Vaquero-Cristóbal, Isorna y Ruiz, 2012).

Establecemos en consecuencia de todo lo antes dicho, que las actividades extraescolares deberían tener un lugar notable para prevenir el sedentarismo y el consumo de drogas (tanto legales como ilegales) en

los estudiantes, implementando metodologías motivadoras y significativas, satisfaciendo las necesidades e interés de los alumnos, debido a que la educación extraescolar es un complemento a los planes y programas de estudio actuales.

CONCLUSIONES

En relación a los objetivos de investigación.

1. Determinar la frecuencia y el tipo de actividad física que practican los estudiantes de 8° curso de educación básica de la comuna de Río Bueno.

Respecto a la frecuencia de práctica de actividad física el 55% de los estudiantes practican 3 días o más a la semana, mientras que el 38,1% lo hace ocasionalmente y el restante 6,9% nunca.

Por otro lado, respecto a las actividades físicas preferidas por los estudiantes de 8° curso de educación básica, se concluye que la principal preferencia es el fútbol correspondiente a 76 individuos, equivalente al 34,9%. En segundo lugar hay un empate entre el ciclismo y el baile (y danza) con 22 alumnos cada uno, equivaliendo al 10,1% por separado de estas dos últimas preferencias.

2. Indagar en que época, que instalaciones, quién organiza y con quien practica la actividad física más frecuente los estudiantes de 8° curso de educación básica de la comuna de Río Bueno.

Cumpliendo con el objetivo planteado, referente al período del año que practican más actividad física los encuestados: el 40,8% lo hace en verano, el 2,8% en invierno, el 17% durante el curso escolar, el 29,4% todo el año por igual, el 2,8% otros y el 7,3% no práctica.

Alusivo a cuáles son las instalaciones más recurrentes entre los estudiantes de 8° curso de educación básica para hacer actividad física y/o deporte: el 14,7% lo hace en instalaciones públicas, el 2,8% en instalaciones privadas, el 16,5% en sus respectivos colegio, el 48,2% al aire libre, el 6,9% otros y el 11% dice que no practica.

Respecto a quien organiza la realización de la actividad física más frecuente en los estudiantes: el



0,9% lo hace en Chile deportes, el 17,9% liceo, colegio o escuela, el 2,8% en federación, el 16,1% algún club deportivo, el 38,1% él y sus amigos, el 8,3% su familia, el 6,4% otros y el 9,6% no practica. Concerniente a las preferencias de los estudiantes al escoger con quien realizan la actividad física son las siguientes: el 36,7% prefiere hacerlo con sus amigos, el 6,4% con los compañeros de equipo, el 16,5% con la familia, el 9,2% solo, el 18,3% con los compañeros del colegio, el 1,4% con otros, el 3,2% no lo sabe, y el 8,3% dice que no practica.

En conclusión, basándose en las preferencias más comunes de los estudiantes, la actividad física más frecuente se realiza en verano, al aire libre, organizada y realizada por los amigos. Recordando que la actividad física más común es el fútbol y quienes son más activos son los varones. Se debe tener en consideración que no necesariamente tienen que coincidir todas estas preferencias en los mismos individuos.

3. Identificar los motivos por los cuales los estudiantes practican, no practican, cambian y/o dejan de practicar actividad física en su tiempo libre.

Cumpliendo con el objetivo de investigación, los motivos por los cuales los alumnos de 8° curso de educación básica practican actividad física son: el 31,2% hace deporte por diversión, el 11,9% hace deporte por estar con amigos, el 23,4% por adquirir buena forma física, el 2,8% por estética, el 3,2% por competición, el 10,1% hace deporte por salud, y el 0,9% por otros motivos.

Por otro lado, los motivos por los cuales los alumnos no practican actividad física son: el 4,6% porque no le gusta, el 3,7% porque no tiene habilidad para realizar deporte, el 0,5% por problemas de salud, el 1,4% porque no hay buena oferta donde vive, 0,9% porque le quitan tiempo a los estudios, el 5,0% porque le da pereza y el 0,5% por otros motivos.

Referente a los motivos por el que los encuestados han cambiado el tipo o dejado de practicar actividad física son los siguientes: el 48,6% dice “no lo he dejado, siempre he practicado el mismo deporte y/o actividad física”, el 3,7% “los he dejado porque me he aficionado a otro deporte y/o actividad física”, el 16,5% “los he dejado temporalmente por los

estudios”, el 10,6% “los he dejado temporalmente por otros motivos”, el 4,1% “he dejado el deporte y/o actividad física definitivamente por los estudios”, el 3,2% “he dejado el deporte y/o actividad física definitivamente por otros motivos” y el 13,3% no responde.

En conclusión, basándose en las alternativas más frecuentes, el principal motivo por que los alumnos practican actividad física es por diversión.

Por otro lado, el motivo por el cual los alumnos(as) no realizan actividad física es porque “no les gusta”. Respecto a las razones por las cuales los estudiantes han cambiado o dejado la práctica de actividad física, “la mayor cantidad de preferencias indican que siempre han practicado la misma disciplina sin cambios”.

Por otra parte, los que han dejado de practicar en forma temporal han sido mayoritariamente por “los estudios”, y la razón principal que han tenido para dejarlo en forma definitiva es por “otros motivos”.

4. Conocer si consumen tabaco y alcohol los estudiantes de 8° curso de educación básica de 4 instituciones educativas de la comuna de Río Bueno.

Referente al presente objetivo se concluye que el 3,2% de los encuestados fuma más de 10 cigarrillos al día, el 0,5% de 5 a 10 cigarrillos al día, el 2,8% menos de 5 cigarrillos al día, el 16,5% alguna vez, ocasionalmente y el 77,1% nunca.

En lo que respecta al consumo de alcohol, 2,3% de los adolescentes bebe varios días a la semana, el 3,2% sólo durante el fin de semana, el 3,2% solo durante los fines de semana, el 17,9% sólo de vez en cuando y el 76,6% nunca.

Se puede concluir que $\geq 75\%$ de los estudiantes de 8° curso de educación básica no consume alcohol ni tabaco.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvariñas, M., Fernández, M.A. y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre



- deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
2. Biddle, S., Marshall, S.J., Gorely, P.J., Cameron, N. y Murdey, I.D. (2003). Sedentary behaviors, body fatness and physical activity in youth: A meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35 (5Supplement 1), 178.
 3. Cachón-Zagalaz, J.; Rodrigo-Conde Salazar, M.; Campoy-Aranda, T.J.; Linares-Girela, D.; Zagalaz-Sánchez, M.L. (2012). Fútbol sala y educación. Aprendizaje de un deporte colectivo para los escolares. *Journal of Sport and Health Research*. 4(3):245-254.
 4. Casimiro, A. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
 5. Castillo, M.A. (2009). *Análisis de la opinión del profesorado de educación física de la región de los Lagos, sobre el desarrollo de las clases en torno a una modalidad mixta de enseñanza*. Tesis Doctoral. Universidad de Jaén.
 6. Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts d' Educació Física i Esports*, 63, 22-29.
 7. Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
 8. Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., et al. (2004). Young People's Health in Context, Health Behaviour in School-aged Children study: International Report from the 2001/2002 Survey. *Health Policy for Children and Adolescents* No.4, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, Denmark.
 9. De Hoyo, M. y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7 (26), 87-98.
 10. Edo, J.A. (2001). *Adolescencia y deporte en el Principado de Andorra*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
 11. Gavala González, J. (2010). Practical reasons of physical activity of the people of Sevilla. *Journal of Sport and Health Research*. 3(3):169-178.
 12. García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
 13. Garrido Guzmán, M.E., Castillo Cerda, M.A., Elzel Castro, L.M. y Durán Astorga, T.C. (2011). Las actividades deportivas en estudiantes de primer año medio en Osorno (Chile). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 10 (41) 145-163. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artactividades196.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artactividades196.htm)
 14. Ministerio De Salud (2006). *II Encuesta De Calidad De Vida Y Salud Chile*. Gobierno de Chile.
 15. Hernán, M., Ramos, M. y Fernández, A. (2004). La salud en los jóvenes. *Gaceta Sanitaria: Órgano Oficial de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria*, 18(1), 47-55.
 16. Loaiza, S. y Atalah, E. (2006). Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas. *Revista Chilena de pediatría*, 77(1).
 17. Ministerio de Salud. Departamento de Epidemiología. Departamento de Promoción de Salud (2000). *Encuesta de calidad de vida y salud*. Chile.
 18. Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos



- deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-225.
- Journal of Sport and Health Research. 4(3):269-288.
19. Palou, P.; Ponseti, X.; Gili, M.; Borrás, P.A.; Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts*, 81, 5-11.
 20. Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Andorra: Ministeri d'Educació, Joventut i Esports.
 21. Rodríguez-Allen, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.
 22. Romero, S. (2004). El deporte en Andalucía. En Fraile, A. y otros. *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea* (pp. 117-131). Barcelona. Editorial Graó.
 23. Salinas, J. y Vio del Río, F. (2002). Promoción de la salud en Chile. *Revista Chilena de nutrición*, 29 suplemento nº1.
 24. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM Rowland T, Trost S, Trudeau F: Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr* 2005, 146(6):732-737.
 25. Torre, E. (1997). *La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física del alumnado de enseñanzas medias*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
 26. Torre, E., Cárdenas, D. y García, E. (2001). Las percepciones que se derivan de las experiencias recibidas en las clases de Educación Física y su repercusión en el alumnado de Bachillerato. *Revista Motricidad*, 7, 95-112.
 27. Vaquero-Cristóbal, R.; Isorna, M.; Ruiz, C. (2012). Review about state of alcohol consumption and physical sports practice.

