



UNIVERSIDAD
DE ATACAMA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**“COMPORTAMIENTO SEDENTARIO, AUTOCONCEPTO Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ADOLESCENTES”**

Trabajo de titulación presentado en conformidad a los requisitos para obtener el grado de
Licenciado en Educación y al título de Profesor de Educación Física

Profesor Guía: Dr. Sergio Araya Sierralta

Jeampier Alonso Castillo Agurto

Samanta Jhamile Davila Suarez

Pilar Angélica Molina Olivares

Shainny Odette Pizarro Escobar

Copiapó, Chile 2022

ÍNDICE	
ÍNDICE	2
RESUMEN	4
ABSTRACT	6
CAPÍTULO I: MARCO INTRODUCTORIO	7
1.1 INTRODUCCIÓN	7
1.2 OBJETIVO GENERAL	11
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICO	11
1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.5 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	14
1.6 HIPÓTESIS	15
1.7 JUSTIFICACIÓN	16
1.8 VIABILIDAD DEL ESTUDIO	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1.- COMPORTAMIENTO SEDENTARIO	20
2.1.1. Definición de comportamiento sedentario	20
2.1.2. El mundo ante el comportamiento sedentario	27
2.1.3 Chile ante el mundo en la actualidad	29
2.2.- AUTOCONCEPTO	30
2.2.1 Estructura del autoconcepto	31
2.2.2 Dimensiones del Autoconcepto	33
2.2.2.1 Autoconcepto Académico / Laboral	33
2.2.2.2 Autoconcepto Físico	34
2.2.3 Adolescencia y Autoconcepto	34
2.2.4 Autoconcepto y rendimiento académico	35
2.3.- RENDIMIENTO ACADÉMICO	35
2.3.1 Características del rendimiento académico	38
2.3.2 Motivación y Rendimiento Académico	39
2.3.3 Dimensiones que inciden en el rendimiento escolar	41
2.3.3.1 Dimensión académica	41
2.3.3.2 Dimensión personal	42
2.3.3.3 Dimensión institucional	43
2.4.- ADOLESCENCIA	43
2.4.1 Definición	44
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	46
3.1 DISEÑO, ENFOQUE Y TIPO DE INVESTIGACIÓN	46
3.1.1 Diseño de investigación	46
3.1.2 Enfoque de investigación	46

3.1.3 Tipo de investigación	46
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	47
3.2.1 Universo y Muestra	47
3.3 HIPÓTESIS	48
3.4 VARIABLES DEL ESTUDIO	48
3.4.2 Caracterización de la muestra	50
3.5 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	51
3.5.1 Autoconcepto: Cuestionario de Autoconcepto (CAF)	51
3.5.1.1 Confiabilidad	52
3.5.1.2 Validez	52
3.5.2 Comportamientos Sedentarios: Cuestionario de Actividad Sedentario (ASAQ)	52
3.5.2.1 Confiabilidad	54
3.5.2.2. Validez	54
3.5.3 Rendimiento Académico	54
3.6 PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS	55
3.7 ASPECTOS ÉTICOS	55
3.8 INSTRUMENTO DE ANÁLISIS DE DATOS	55
3.9 ANÁLISIS DEL PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	56
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	58
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	66
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	75
COMISIÓN EVALUADORA	83

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que tiene el comportamiento sedentario en el autoconcepto y el rendimiento académico en estudiantes que cursan el tercer año medio en la comuna de Copiapó. **Métodos:** Investigación correlacional no experimental; la población de esta investigación fue un total de 409 estudiantes voluntarios que se encontraban cursando su tercer año de enseñanza media en los colegios educacionales de Copiapó. No se realizó ninguna exclusión por sexo, edad o colegio al que pertenecían. El comportamiento sedentario se evaluó mediante el Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ), el autoconcepto físico mediante Cuestionario de Autoconcepto (CAF) de Goñi y el rendimiento académico fue medido por medio de los promedios generales de finales del primer semestre obtenido por medio de los colegios pertenecientes. Para la medición de resultados fueron utilizados los instrumentos Software IBM SPSS y el programa Excel, con los cuales obtuvimos los porcentajes para las diferenciaciones dentro de las variables sociodemográficas y los análisis comparativos de las variables de estudio. Los instrumentos fueron aplicados mediante formato presencial. **Resultados:** Se analizaron a 409 participantes de ambos sexos. Los estudiantes que presentan un autoconcepto físico alto representan al 38,63% de los participantes, siendo predominante con una gran diferencia el sexo masculino en esta categoría. Por otro lado, se presencia una gran cantidad de estudiantes con altos comportamientos sedentarios, siendo un 51,10% de los participantes, siendo predominante con una diferencia mínima el sexo femenino. Mientras tanto, los análisis correlacionales demostraron que existe una correlación entre el comportamiento sedentario y algunas dimensiones dentro del autoconcepto con una correlación significativa en el nivel 0,05 (bilateral). También se demostró que existe una correlación entre los comportamientos sedentarios y el rendimiento académico con una correlación significativa en el nivel 0,01 (bilateral), dentro de las dimensiones de los comportamientos sedentarios se vieron áreas con mayor correlación que otras. **Conclusiones:** Como conclusión final en nuestro estudio se demuestra que existe una relación entre el comportamiento sedentario, el autoconcepto y el rendimiento académico en los sujetos de estudio de esta investigación.

Palabras clave: CONDUCTA SEDENTARIA - AUTOCONCEPTO FÍSICO -
RENDIMIENTO ACADÉMICO - ADOLESCENCIA.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship that sedentary behavior has on self-concept and academic performance in students in their third year of high school in the commune of Copiapó. **Methods:** Non-experimental correlational research; the population of this research was a total of 409 voluntary students who were in their third year of high school in the educational schools of Copiapó. No exclusion was made on the basis of sex, age or school to which they belonged. Sedentary behavior was evaluated by means of the Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ), physical self-concept by means of Goñi's Self-Concept Questionnaire (CAF) and academic performance was measured by means of the general averages at the end of the first semester obtained from the schools to which they belonged. For the measurement of results, the IBM SPSS software and the Excel program were used to obtain the percentages for the differentiations within the sociodemographic variables and the comparative analyses of the study variables. The instruments were applied in a face-to-face format. **Results:** 409 participants of both sexes were analyzed. The students who presented a high physical self-concept represented 38.63% of the participants, being predominant with a great difference the male sex in this category. On the other hand, there is a large number of students with high sedentary behaviors, 51.10% of the participants, being predominant with a minimal difference in the female sex. Meanwhile, correlational analyses showed that there is a correlation between sedentary behavior and some dimensions within the self-concept with a significant correlation at the 0.05 level (bilateral). It was also demonstrated that there is a correlation between sedentary behaviors and academic performance with a significant correlation at the 0.01 level (bilateral), within the dimensions of sedentary behaviors were seen areas with higher correlation than others. **Conclusions:** As a final conclusion in our study it is demonstrated that there is a relationship between sedentary behavior, self-concept and academic performance in the study subjects of this research.

Key words: SEDENTARY BEHAVIOR - PHYSICAL SELF-CONCEPT - ACADEMIC PERFORMANCE - ADOLESCENCE.

CAPÍTULO I: MARCO INTRODUCTORIO

1.1 INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación que lleva como título “*Comportamiento sedentario, autoconcepto y rendimiento académico en escolares*”, para la titulación de grado en Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Atacama, elaborado por los estudiantes del noveno semestre, cohorte 2019, Jeampier Castillo Agurto, Samanta Davila Suarez, Pilar Molina Olivares, Shainny Pizarro Escobar. Y se encuentra en la línea investigativa de la Actividad Física y Salud.

El propósito de este estudio fue realizar un análisis comparativo sobre el comportamiento sedentario y la relación que este tiene con el autoconcepto y el rendimiento académico, a través de dos cuestionarios a estudiantes de tercero medio de dos establecimientos particulares y dos establecimientos pertenecientes a SLEP de la comuna de Copiapó.

El comportamiento sedentario y la inactividad física son conceptos que predominan y son asociados globalmente con un amplio rango de enfermedades crónicas (Por ejemplo: diabetes, hipertensión arterial, ataques cardíacos, etc). El interés por el cual escogimos este tema es por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre el comportamiento sedentario y el autoconcepto, a través de la historia y a lo largo de esta, es conocido que el ser una persona que realiza poca actividad física y tiene conductas sedentarias no es saludable ni favorecen a su salud, por ende estas conductas no ayudan a mejorar el autoconcepto de las personas, sino que lo aminoran en su gran mayoría .

Con el fin de otorgar una conceptualización al sedentarismo, “La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2002, lo definió como “la poca agitación o movimiento” (Mora et al., 2013). Lo cual implica una “*ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado, saludable y lo ubica como un factor de riesgo y causa del incremento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad en el mundo actual*” (OMS, 2002). Asimismo desde una perspectiva

actual de bienestar, como concepto multidimensional, se a visto que la promoción de la salud, desde un ámbito distinto al médico, ha provocado que no solo se contemple la dimensión biológica de la salud, sino que también se considere la dimensión psicológica del bienestar, que ha ido adquiriendo una gran relevancia en los últimos años, especialmente enfocada hacia los indicadores positivos del mismo (autoconcepto, calidad de vida, felicidad, satisfacción vital, crecimiento personal u optimismo), tal y como se ha descrito en la literatura científica (Lyubomirsky et al., 2005; Steel et al., 2008; Guillamón, 2015).

Del mismo modo el autoconcepto está relacionado al ámbito psicológico del bienestar, y es altamente influyente en las edades que nos enfocamos, la adolescencia, dado a las influencias externas e internas con las que se ve relacionado. Desde el punto de vista de Montalvo y Jaramillo en 2022, describe al autoconcepto de la siguiente manera; ***“En la adolescencia, la formación de un adecuado autoconcepto es un proceso complejo debido a la presencia de influencias internas y externas que motivan la formación de nuevas habilidades e interacciones sociales. Así, la identificación temprana de factores de riesgo que amenacen su satisfactorio desarrollo en los ambientes: familiar, social y escolar posibilita la toma de medidas oportunas”***. Siguiendo esta línea descriptiva, González en 1997 y Sanabrias en 2021 plantean que; ***“El autoconcepto es uno de los conceptos más básicos en relación con la personalidad y con la identidad, tanto desde una perspectiva afectiva como motivacional. Desempeña un rol fundamental en el proceso de regulación de las estrategias cognitivo-motivacionales que se desarrollan en el aprendizaje y rendimiento académico”***.

La complejidad del rendimiento académico comienza con su conceptualización, a veces denominada aptitud escolar, rendimiento académico o rendimiento escolar, pero por lo general las diferencias conceptuales sólo se explican por cuestiones semánticas, como suele ocurrir en los textos. Si tomamos la definición de Jiménez (2000), la cual postula que el rendimiento escolar es un ***“nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”***, encontramos que

el rendimiento de los estudiantes se basa en su comprensión. Del mismo modo podemos señalar que “*el rendimiento académico es un concepto multidimensional que según los objetivos y resultados ejerce distintas funciones en el proceso educativo de enseñanza-aprendizaje*” (Usán & Salavera, 2018). Sin embargo, la simple medición y/o evaluación de los logros de los alumnos no proporciona todas las pautas necesarias de acción para mejorar la calidad de la educación.

El presente trabajo de investigación se encuentra estructurado en ocho capítulos, donde se desarrollan los aspectos necesarios para la realización de un estudio de estas características enumerando los siguientes aspectos:

- El presente capítulo corresponde al primero del trabajo, denominado “*Marco Introductorio*”, donde se realiza una aproximación general al tema a desarrollar y se explica la estructura de esta investigación junto con el planteamiento del problema y los objetivos de la investigación.
- En el segundo capítulo se analizan los principales “*Marco Teórico*”, con base en la revisión bibliográfica realizada, donde se abordan los términos básicos de este trabajo, tales como autoeficacia, discapacidades e inclusión educativa.
- El tercer capítulo trata acerca de “*Metodología*” de la investigación, mencionando aspectos metodológicos relevantes como las variables de estudio, el diseño de la investigación, la muestra, el contexto, las técnicas estadísticas utilizadas para satisfacer los objetivos propuestos anteriormente.
- El cuarto capítulo, trata del “*Análisis e interpretación de los Resultados*”, presentándolos en primer lugar de forma descriptiva de acuerdo a las variables estudiadas y estableciendo las respectivas correlaciones o asociaciones entre las diferentes variables del estudio que permitan responder a la pregunta de investigación y los objetivos planteados. Para posteriormente realizar un análisis de tipo comparativo.

- En el quinto capítulo se realiza la “*Discusión*”, en donde se comentan y discuten los resultados del capítulo anterior desde la perspectiva de diferentes autores y se presenta la interpretación del trabajo de grado a este respecto.
- En el sexto capítulo, se presentan las “*Conclusiones*” del trabajo, donde se revisa si se cumplen los objetivos planteados en el inicio de la investigación.
- Finalizando el documento se presenta el séptimo y octavo capítulo, acerca de las “*Fuentes Bibliográficas*” utilizadas y los “*Anexos*”.

1.2 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación que tiene el comportamiento sedentario en el autoconcepto y el rendimiento académico en estudiantes que cursan el tercer año medio en la comuna de Copiapó.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICO

Para lograr el Objetivo General se estructura a los siguientes objetivos específicos (OE).

- Comparar los datos obtenidos en base a la variable sociodemográfica de sexo según los conceptos de Comportamiento sedentario y Autoconcepto.
- Correlacionar resultados sobre la incidencia del comportamiento sedentario sobre el autoconcepto.
- Correlacionar resultados sobre la incidencia del comportamiento sedentario sobre el rendimiento académico.

1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presente investigación se formula en base a que, el 21 de noviembre del año 2019 la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a Latinoamérica como la región del mundo con el porcentaje más elevado de sedentarismo en sus habitantes. En Costa Rica se evidencia un 82% de adolescentes que realizan poca actividad física, Uruguay con un 82,2%, México 83.2%, Paraguay 83,5%, Brasil 83,6%, Honduras 83,8%, Colombia 83,9%, Perú 84,7%, Argentina 84,8%, Bolivia 85,5%, El Salvador 86,1%, Ecuador 86,5%, Guatemala 86,9%, Chile 87,6% y Venezuela con un 88,8%. Se puede evidenciar con los porcentajes mencionados anteriormente que los adolescentes muestran una carencia en la actividad física, demostrando directamente los comportamientos sedentarios que tienen e inclusive promoviendo un estilo de vida sedentaria. En Brasil se presenta la tasa más elevada de casos de sedentarismo con un 47%, seguido de Costa Rica, Argentina y Colombia con 46, 41 y 36% respectivamente, mientras que Ecuador, Chile y Uruguay son los países latinoamericanos que presentan índices más bajos de sedentarismo, con solo el 27, 26 y 22% respectivamente.

Esta problemática ha demostrado, en diferentes estudios, su estrecha relación con el autoconcepto y el rendimiento académico en los adolescentes, tal como lo dice la OMS en el año 2019 *“No es solo una cuestión estética, el sedentarismo entre los jóvenes pone en riesgo su salud física y mental cuando sean adultos. Las chicas son menos activas que los varones. En Latinoamérica, las tasas de inactividad son aún superiores y la brecha entre géneros es más amplia”*, es por esta razón podemos deducir que los adolescentes tienen una baja estima de su físico y no comprenden la importancia del cuidado de este para un desarrollo cognitivo más sano, pero esto es por el impacto que tiene el sedentarismo o los comportamientos sedentarios en su autoconcepto y rendimiento académico.

Con todo lo mencionado anteriormente, en el año 2020 en Chile se realizó la Encuesta Nacional de Salud, la cual arrojó que el 86,7% de los habitantes no realiza actividad física. De este valor, un 90% de las mujeres chilenas presenta sedentarismo y un 83% de los hombres con un rango de edad mayor de los 15 años son sedentarios, todo

esto generó que Chile se posicione en el puesto número tres, dejando a México en segundo lugar y a Estados Unidos con el primer lugar. En Chile, la prevalencia de comportamiento sedentario (tiempo > 4 horas al día destinado a estar sentado) es ligeramente menor (35,9%) que la reportada en todo el mundo. Por estos altos índices de sedentarismo y su relación con la salud física y mental de los adolescentes se debe tener en cuenta la influencia negativa que puede conllevar no realizar actividad física, para ello se deben fomentar más actividades que reduzcan los comportamientos sedentarios.

1.5 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se formula en base a que, el 21 de noviembre del año 2019 la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideró a Latinoamérica como la región del mundo con el porcentaje más elevado de sedentarismo en sus habitantes. El Autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas (Shavelson et al., 1976; Burns, 1979; Harter, 1999), en este sentido, un autoconcepto positivo está en la base de un buen funcionamiento personal, social y profesional y de él depende, en buena medida, la satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo, su autorrealización.

Además según el instituto de salud global de barcelona en el año 2017 un nivel bajo de actividad física entre los cuatro y seis años se asocian con un menor rendimiento de la memoria en la adolescencia, es decir que afecta de forma negativa un rendimiento académico futuro, de la misma manera la OMS, en 2023, enfatiza que es necesario evitar conductas sedentarias, dado que el rendimiento académico puede mermar si el cuerpo presenta dolores y molestias que se deriven de hecho de estar quietos por periodos prolongados.

Por lo anterior es que surge la pregunta, **¿Existe una relación entre el comportamiento sedentario y el autoconcepto o rendimiento académico en estudiantes de enseñanza media?**

1.6 HIPÓTESIS

Todos los estudios, a través del tiempo, plantean que la práctica de comportamiento sedentario son perjudiciales para la salud, tanto física como psicológica, basándonos en este hecho, es posible que un comportamiento sedentario conlleve a tener consecuencias en el ámbito del autoconcepto y rendimiento académico.

1.7 JUSTIFICACIÓN

Hace algún tiempo, era común ver a muchos jóvenes participando en actividades al aire libre en las calles o parques cercanos a sus casas. Sin embargo, con la evolución significativa de la tecnología, esta se ha convertido en una herramienta fundamental en la sociedad. Aunque podría pensarse que el exceso de tecnología nos lleva a adoptar comportamientos sedentarios que nos perjudican, hecho que se ha convertido en un grave problema a nivel global, siendo considerado una epidemia por la Organización Mundial de la Salud (Alustiza, 2004). En la sociedad actual, el tiempo libre dedicado a la actividad física ha sido reemplazado por el uso de dispositivos tecnológicos como la televisión, el ordenador y las videoconsolas. Además, la introducción masiva de estos dispositivos ha dado lugar a la aparición de una nueva condición llamada "sedentarismo tecnológico", lo que ha llevado a un aumento significativo de comportamientos sedentarios en la población.

Aunque el desarrollo tecnológico ha mejorado la calidad de vida y aumentado la esperanza de vida, también ha traído consigo problemas y enfermedades asociadas (Hills, King & Amstrong, 2007; Jomar, 2015). Esta situación ha generado graves problemas de salud y ha tenido un impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Otro tema que es igual de importante es el autoconcepto en los adolescentes, en un estudio mexicano realizado el 2022 por la doctora Rebelín Echeverría y la maestra Tzaytel Jara, se pudo concluir que los jóvenes dieron muestras pobres de conocerse a sí mismos, tienen dificultad para reconocer sus habilidades, recursos, intereses, apoyos y gustos. Para la mayoría de ellos, la importancia de su autoconcepto radica primordialmente en la fuerza física, la habilidad para algún deporte o para dibujar. Esto demuestra que los jóvenes tienen una visión básica y escasa del autoconcepto, dado que se enfocan netamente en lo físico o si cuentan con alguna habilidad motriz. Aunque en 2022 Vallejo y Jiménez demostraron que la práctica de actividad físico-deportiva de las adolescentes tinerfeñas (residentes de la isla de Tenerife) mejora la mayoría de dimensiones de la autoestima y el autoconcepto.

Por otra parte en el 2022, Guerrero señala que ***“La autoestima en estudiantes adolescentes es uno de los factores fundamentales para un buen rendimiento académico. Debido a que proporciona mayor motivación y adaptación a cambios, hacen que los estudiantes se sientan seguros al momento de estar en el aula de clase, estimula el aprendizaje en los alumnos”***, así también es bien sabido que el autoestima va ligado al autoconcepto, por lo cual al beneficiar el autoestima al rendimiento académico también lo beneficia el autoconcepto.

No obstante, ***“Un mayor tiempo en comportamientos sedentarios (tiempo viendo TV, tiempo jugando videojuegos y tiempo sedentario en total) podrían [...] afectar negativamente a la inteligencia cristalizada en niños”*** (Zavala, 2021) y por ello nuestra investigación relaciona estas tres variables (comportamiento sedentario, autoconcepto y rendimiento académico), y analiza su correlación, así los resultados de este estudio contribuirán a los campos de la educación y la psicología, ya que nos permitirá identificar, negativa o positivamente, si el comportamiento sedentario tiene un impacto significativo en el autoconcepto o rendimiento académico. Además, los datos de este estudio pueden contribuir a futuras investigaciones o hipótesis relacionadas, alternativamente se puede realizar un estudio comparativo con los resultados obtenidos en este trabajo.

1.8 VIABILIDAD DEL ESTUDIO

La presente investigación sobre el comportamiento sedentario, autoconcepto y rendimiento académico en adolescentes muestra una alta viabilidad para su ejecución. Se fundamenta en varios factores que respaldan su factibilidad, los cuales son:

- **Tamaño de la muestra adecuado:** La recolección de datos se realizó en 409 estudiantes de tercer año medio dentro de cuatro colegios diferentes, lo que proporciona una muestra representativa para analizar la relación entre las variables.
- **Utilización de cuestionarios estandarizados:** Los cuestionarios utilizados son el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) y Cuestionario de Actividades Sedentarias en Adolescentes (ASAQ), son instrumentos ampliamente validados y reconocidos, lo que asegura la calidad y confiabilidad de los datos recopilados.
- **Consentimiento informado:** La obtención previa del consentimiento informado tanto de los establecimientos como de los estudiantes, esto garantiza la ética y la protección de los participantes durante todo el proceso de investigación.
- **Enfoque mixto:** La combinación de enfoques cuantitativos y cualitativos brinda una visión más completa de la relación entre el comportamiento sedentario, el autoconcepto y el rendimiento académico, enriqueciendo los resultados obtenidos.
- **Acceso a datos de rendimiento académico:** La recopilación de los promedios generales de notas de cada estudiante se realiza mediante fuentes oficiales, lo que garantiza la precisión y validez de la variable de rendimiento académico. Enfatizar que los promedios que se utilizan son los generales de finalización del primer semestre.

- **Recolección de datos en hoja física:** El uso de hojas físicas y lápices pasta para responder los cuestionarios, asegura la consistencia y facilita la recopilación de información en un entorno escolar.
- **Relevancia del tema:** El estudio aborda una temática de alta relevancia en la actualidad, ya que se centra en la salud física y el bienestar psicológico de los adolescentes, lo que podría tener un impacto significativo en la formulación de políticas y programas de intervención.
- **Tiempo de recolección de datos:** El tiempo empleado en la recolección de datos fue en un transcurso de 1 mes y medio, ya que, lo que fue más tardío en este proceso es la autorización de los establecimientos para intervenir en los cursos.
- **Recursos:** Los recursos fueron adecuados entre los integrantes del grupo, en conjunto con los recursos económicos, puesto que, no se utilizaron mucho de estos.

En conclusión, la investigación posee una sólida viabilidad debido a la calidad de la muestra, la utilización de instrumentos validados, la ética en la recolección de datos, el enfoque mixto empleado y la relevancia del tema. Estos factores aseguran que los resultados obtenidos sean significativos y contribuyan al conocimiento científico en el área del comportamiento sedentario, autoconcepto y rendimiento académico en adolescentes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1.- COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

2.1.1. Definición de comportamiento sedentario

La Real academia española (2022) define a la palabra comportamiento como la “Manera de comportarse”, por otra parte el término “sedentario” proviene del latín “sedere”, que significa “sentarse”, de este modo, define al comportamiento sedentario como, la realización de actividades, donde el gasto de energía es bajo, y que se llevan a cabo, estando sentados, incluyendo las actividades que se realizan en el tiempo de transporte, el tiempo libre, las actividades académicas y laborales. (Tremblay et al., 2010). En cuanto al concepto de comportamiento sedentario se puede asumir que se refiere a la manera en la cual una persona se comporta implicando el menor gasto de energía o tiempo.

Aunque que la definición de comportamiento sedentario varía según cada autor e investigación, por lo cual se obtienen distintas definiciones, tales como:

“Una clase distinta de comportamientos caracterizados por un bajo gasto energético” (Biddle, et al., 2004).

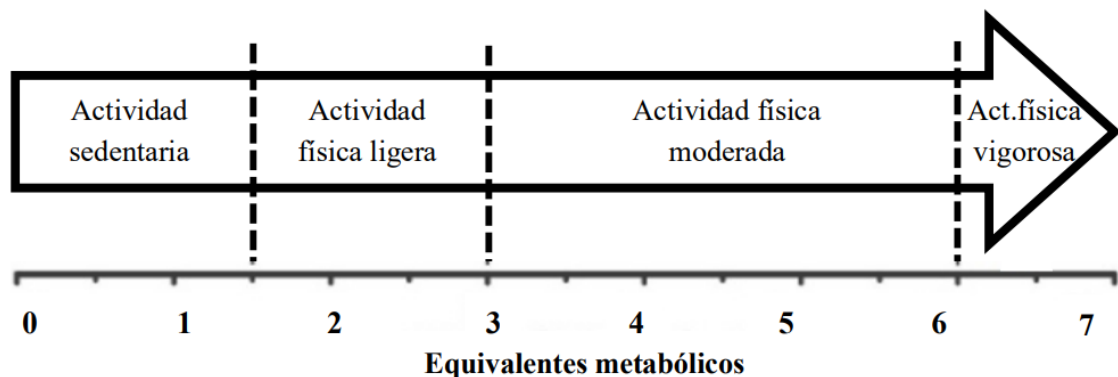
Los comportamientos sedentarios, como ver televisión, usar computadoras o sentarse en un automóvil, generalmente están en el rango de gasto de energía de 1.0 a 1.5 MET (múltiplos de la tasa metabólica basal). Así, los comportamientos sedentarios son aquellos que implican estar sentado o bajo niveles de gasto de energía (Owen et al., 2010)

“Comportamiento sedentario, definido como el tiempo que se pasa sentado o acostado” (Chastin et al., 2012).

Las conductas sedentarias engloban a aquellas acciones en las cuales el sujeto permanece sentado durante varias horas, como puede ser durante la jornada escolar o laboral, el uso de ordenador, videojuegos y/o televisión (Kaushal & Rhodes, 2014; Berkey et al., 2014), pudiendo estas conductas contribuir al desarrollo de sobrepeso y otras molestias derivadas del sedentarismo (Pette et al., 2012).

También se describe que el comportamiento sedentario es cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía ≤ 1.5 METs (equivalentes metabólicos, ver figura nº1) (Un MET es el costo de energía de descansar en silencio, a menudo definido en términos de consumo de oxígeno como $3.5 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{Mín}^{-1}$), mientras se está sentado, reclinado o acostado. En general, esto significa que cada vez que una persona está sentada o acostada, está teniendo un comportamiento sedentario. Los comportamientos sedentarios comunes incluyen ver televisión, jugar videojuegos, usar la computadora (colectivamente denominado “tiempo frente a la pantalla”), conducir automóviles y leer. (Tremblay et al., 2017).

Figura N° 2.1 El continuo de gasto energético (adaptado de Tremblay et al., 2017)



Al igual que la actividad física, el comportamiento sedentario se puede definir en base a tres aspectos que pueden tener diferentes efectos sobre la salud: el volumen total, el tipo de conductas y patrón de acumulación (así como el contexto en el que se produce). El volumen total de sedentarismo hace referencia al tiempo diario o semanal dedicado a realizar actividades de intensidad sedentaria (≤ 1.5 METs) (Tremblay et al., 2010). Los componentes del sedentarismo se refieren a las diferentes conductas

sedentarias que se llevan a cabo (por ejemplo, ver la televisión, jugar videojuegos, leer, etc.), mientras que los patrones se determinan en base al modo en el que se acumula el tiempo sedentario (Healy et al., 2010).

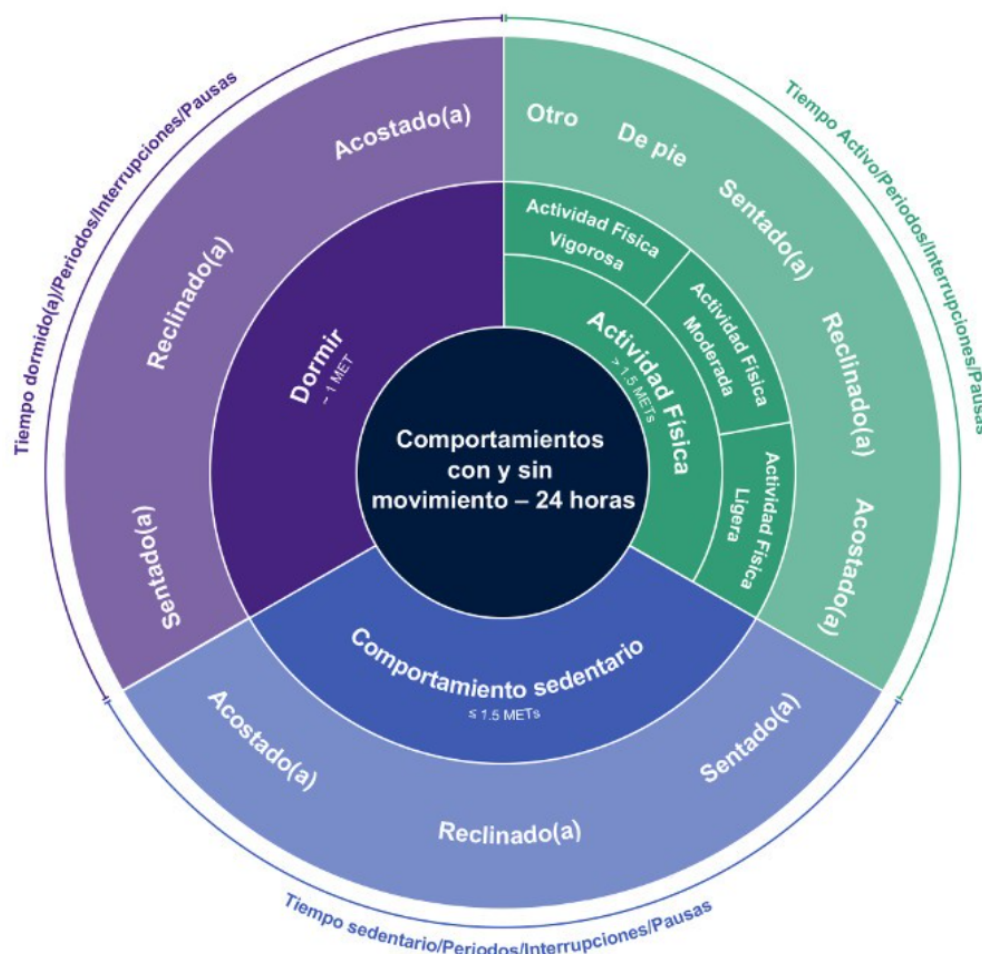
Además, se estableció una clasificación de las conductas sedentarias diferenciando entre conductas discrecionales (estar sentado durante las horas escolares o laborales, o mientras se conduce) y conductas no discrecionales (sentarse para leer, utilizar el ordenador, ver la televisión o jugar a videojuegos). (Pette et al., 2012). Reilly et al., (2014), con la intención de testar la reciente definición de sedentarismo, llevaron a cabo un trabajo donde se comprobó el gasto energético (en una habitación calorimétrica) de tres conductas sedentarias (ver la televisión, estar sentado en una mesa dibujando o leyendo, y estar sentado jugando con juguetes) en una muestra de 40 niños y niñas. Los autores de este estudio concluyeron que, dado que el gasto energético de las conductas evaluadas se situaba por debajo de 1.5METs (ver la TV: 1.17METs; sentado dibujando o leyendo: 1.38METs; sentado jugando con juguetes: 1.35METs), el consenso actual en la definición de sedentarismo parece acertado.

De este modo, la conceptualización del comportamiento sedentario se desliga del término “inactividad” o “insuficientemente activo”. Esta diferenciación resulta altamente relevante debido, fundamentalmente, a: la naturaleza única de la conducta sedentaria, las respuestas fisiológicas diferenciadas que produce el sedentarismo y la necesidad de realizar una evaluación específica de los comportamientos sedentarios, alejándose de la simple ausencia del cumplimiento de las recomendaciones de actividad física. (Cleland & Venn, 2010; Liese et al., 2013; Pate et al., 2008; Salmon et al., 2011; Salmon, 2010; Tremblay et al., 2010).

Dentro de este marco la Sedentary Behaviour Research Network (SBRN) en 2019 crea un modelo conceptual (ver figura nº2) a través de una ilustración basada en los movimientos en periodos de 24 hrs. Dentro de este modelo de comportamientos con o sin movimientos durante 24 hrs., se puede apreciar una distribución equitativa de los tiempos y el gasto energético que conlleva la ejecución de ciertas actividades, la SBRN

en su ilustración organizó los tiempos en tres; tiempo activo, tiempo dormido(a), tiempo sedentario.

Figura N° 2.2 Distribución de comportamientos con o sin movimiento durante 24 horas.



Fuente: Red de Investigación en Comportamiento Sedentario.

Referente a este tema, podemos observar que a lo largo de los años se ha relacionado el comportamiento sedentario con la inactividad y a partir de esto hace unos años se realizó una revisión científica en la cual se observó cómo las combinaciones de actividad

física, comportamiento sedentario y sueño se asocian con indicadores de salud en niños y jóvenes. Así, la actividad física y el nivel alto de sueño se asociaron con beneficios cardio metabólicos y en la adiposidad. Por otro lado, actividad física y bajo nivel de sueño se relacionaron con beneficios cardio metabólicos, de adiposidad y fitness general en comparación con un bajo nivel de actividad física (Saunders, et al. 2016).

Es por ello que se recomienda a toda la población implementar pequeñas acciones en la vida cotidiana, tales como utilizar las escaleras en lugar del ascensor, estacionar el automóvil más lejos de lo habitual para caminar hasta el destino, bajarse del transporte público unas calles antes de la parada, levantarse y caminar durante los anuncios televisivos, no utilizar el carro para los desplazamientos cortos, tomar una ruta más larga cuando se desplace caminando y planificar actividades para los fines de semana con el objetivo de mejorar y mantener la salud (Crespo et al., 2015).

Análogamente La Red de Investigación en Comportamiento Sedentario (RICS) (SBRN, 2019) presentó diez definiciones consensuadas sobre términos relacionados con el sedentarismo, estas son las siguientes;

1. Inactividad Física

Nivel insuficiente de actividad física para cumplir con las recomendaciones de actividad física actuales.

2. Comportamiento estacionario

El comportamiento estacionario se refiere a cualquier comportamiento realizado por el individuo en posición acostado, reclinado, sentado o de pie, mientras se está despierto, sin ambulación e independientemente del gasto energético.

3. Comportamiento sedentario

Se considera comportamiento sedentario a cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada o inclinada con un gasto energético ≤ 1.5 METs, mientras se está despierto.

4. Posición de pie

Una posición en la cual el individuo tiene o mantiene una postura vertical sobre sus pies.

5. Tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla se refiere al tiempo dedicado a comportamiento que involucran el uso de pantallas. Estos comportamientos pueden ser sedentarios o activos.

6. Tiempo sedentario sin uso de pantallas

Tiempo dedicado a comportamientos sedentarios que no impliquen el uso de pantallas.

7. Estar sentado

Un posición en la que el peso del individuo es soportado por sus nalgas en vez de los pies y en la que la espalda está en posición vertical.

Estar sentado de manera activa: Se refiere a cualquier actividad que se realiza mientras se está despierto, sentado y que se caracteriza por un gasto energético > 1.5 METs.

Estar sentado de manera pasiva: Se refiere a cualquier actividad que se realiza mientras se está despierto, sentado y que se caracteriza por un gasto energético ≤ 1.5 METs.

8. Estar reclinado

Estar reclinado es una posición que está entre la de estar sentado y acostado.

El comportamiento de posición reclinada puede ser pasivo (≤ 1.5 MET) o activo (> 1.5 MET).

9. Estar acostado

Acostarse se refiere a estar en una posición horizontal sobre una superficie firme.

Acostarse puede ser activo (≤ 1.5 METs) o pasivo (> 1.5 METs).

10. Patrón de comportamiento sedentario

La manera en la cual el comportamiento sedentario se acumula a lo largo del día o de la semana mientras se está despierto (ej. el tiempo, la duración y la frecuencia de los periodos sedentarios y las interrupciones de los comportamientos sedentarios).

La OMS (2020), respecto a las conductas sedentarias o actividades sedentarias en niños y adolescentes, recomienda “limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla”, a lo cual la OMS menciona que los niños y adolescentes deberían:

“Dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas de intensidad moderada a intensa, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana” (Sección ¿Qué nivel de actividad física se recomienda?, párr. 20).

“limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla” (Sección ¿Qué nivel de actividad física se recomienda?, párr. 22).

2.1.2. El mundo ante el comportamiento sedentario

Como sostienen Castro et al. (2017) “El aumento de los comportamientos sedentarios en la sociedad actual, representa uno de los principales problemas de salud del siglo XXI, agravado por el creciente uso e incorporación a la vida diaria de las nuevas tecnologías y un aumento del abandono de la práctica de actividad física”. Por lo que años posteriores se ha incrementado el fomento de la participación en actividades que impliquen la participación activa de las personas, para así poder mermar lo que es el sedentarismo y sus consecuencias en la salud.

Para poder lograr una disminución en los altos niveles de sedentarismo en el mundo, varios países han implementado tácticas e investigaciones en las cuales se esperaba encontrar una disminución a los resultados anteriores, por ejemplo un estudio basado en una encuesta realizada en la escuela secundaria J Sch Health a 4960 estudiantes, con el objetivo de obtener la cantidad de estudiantes que tienen un comportamiento sedentario reportados cada año. A través de 3 años, los estudiantes gastaron aproximadamente 10 horas al día en el comportamiento sedentario promedio total. De este tiempo, aproximadamente 5 horas por día se pasó en un comportamiento sedentario basado en pantallas combinadas. Mientras que aproximadamente 2,6 horas se gastaron en el comportamiento sedentario basado en la comunicación. Por último, los estudiantes reportaron haber gastado entre 1,6 a poco menos de 2 horas haciendo la tarea escolar en los tres años (Hunter et al., 2018).

Podemos observar también que la inactividad física y el comportamiento sedentario es un problema de salud pública mundial ya que constituye uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles que generan una disminución de la calidad de vida y ponen en riesgo la vida de las personas y constituyen una carga para los presupuestos sanitarios y la economía (Commission of the European Communities, 2007; World Health Organization European, 2004, 2013, 2018). El comportamiento

sedentario e inactividad física se han convertido en los hábitos más comunes dentro de la sociedad contemporánea, por la falta de ejercicio físico, la promoción de las nuevas tecnologías y el incremento del ocio pasivo en conjunto con el cambio del rol del cuerpo en el trabajo demuestran algunos de los principales componentes (Idler & Benyamini, 1997).

Desgraciadamente pocos años después de estas declaraciones ocurrió la pandemia de COVID-19 a nivel mundial, la cual nos obligó a permanecer en nuestros hogares y reducir nuestras actividades en el exterior, ya fueran de ámbito laboral, académico o recreativo, de modo que se pudieron ver en investigaciones posteriores que los comportamientos sedentarios y el sedentarismo intensificaron en esta época de confinamiento sanitario, esto se puede notar en las siguientes investigaciones:

“La pandemia COVID-19 ha provocado cambios profundos: las personas cambiaron sus hábitos de sueño, aumenta el consumo de sustancias ilícitas, baja de la actividad física y cambios en la dieta. Se encontró que la falta de actividad física y el comportamiento sedentario con el aislamiento social y la soledad es, sorprendentemente, relativamente limitada. Es inevitable que, para un gran número de individuos, las medidas de cuarentena y autoaislamiento tengan un impacto negativo dramático en los niveles de actividad física con gimnasios, parques y una serie de otras instalaciones recreativas cerradas.” (Aurora & Grey, 2020).

“Se encontró un aumento significativo del tiempo total de sedentarismo en todo el mundo. El patrón de mayor tiempo sedentario durante los confinamientos en comparación con la situación anterior estuvo presente en todos los estudios incluidos [...] Estos resultados están en consonancia con investigaciones anteriores que indican que los niveles totales de actividad física se redujeron durante los confinamientos tanto en adultos como en poblaciones jóvenes, y era plausible pensar que era la otra cara de la moneda y que el tiempo sedentario estaba aumentando.” (Sanchez et al., 2022).

“Si bien la disminución de los niveles de actividad física y aumento del comportamiento sedente (tiempo que destinamos a estar sentados) es una reacción inevitable del aislamiento social y las actuales condiciones de confinamiento, sus consecuencias a corto y mediano plazo podrían ser más severas de lo que pensamos [...] Otro estudio orientado a entender la fisiología de la conducta sedentaria reportó que pasar 10 días recostados en una cama, produce importantes reducciones en fuerza muscular (8%), fitness cardiorrespiratorio (14%) y velocidad de marcha (7%) en población adulta sin antecedentes de enfermedades crónicas.” (Celis et al., 2020).

2.1.3 Chile ante el mundo en la actualidad

Según la Encuesta Nacional de Salud en 2020, el 86,7% de los chilenos no realiza actividad física. De esta cifra, un 90% de las mujeres es sedentaria y un 83% de los hombres mayores de 15 años son sedentarios, posicionando así a Chile en el tercer lugar de mayor obesidad, detrás de México y Estados Unidos, estas cifras nos indica que el comportamiento sedentario en Chile sobrepasan los índices de otros países tanto en mujeres como en hombres.

Otro estudio realizado por la Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA), publicó un informe sobre los niveles y las tendencias de actividad física entre niños y adolescentes en 57 países, donde Chile se posicionó en el quinto puesto entre los países menos activos. El estudio, realizado por más de 600 expertos y con la participación de la Universidad de La Frontera, la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Universidad Diego Portales, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación y Universidad San Sebastián, reveló que los niños y jóvenes chilenos se encuentran entre los más sedentarios del mundo. (Bustamante & Jiménez, 2022).

“Los estilos de vida modernos, aumentos en el tiempo de pantalla digital, la creciente urbanización de las comunidades y el incremento de la automatización de

tareas que antes eran manuales, están contribuyendo a un problema de salud pública generalizado, lo que se vio aún más afectado por la pandemia del Covid-19” (Aguilar, 2022).

2.2.- AUTOCONCEPTO

El autoconcepto se refiere al conjunto de rasgos y características que un individuo acepta como parte de sí mismo (Kipp, 2016). Las principales funciones que cumple el autoconcepto, según García (2003), son: (1) permite la comprensión personal para un adecuado desempeño social y (2) regula la conducta. Veas et al. (2019) comentan que existe amplia literatura sobre el estudio del autoconcepto relacionado con la autoestima y el rendimiento académico; también con la inteligencia emocional, la violencia escolar, el consumo de sustancias psicoactivas, satisfacción vital, estilo de vida y sociabilización familiar (Reynoso et al., 2018).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el autoconcepto es el esquema que tiene cada persona de sí misma en cuanto a creencias sobre el “yo” que guían cómo se percibe y procesa toda la información. Posteriormente se evalúa esta información mediante la comparación con los demás. Esto va a ejercer un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad de cada individuo. Un autoconcepto más positivo tendrá consecuencias óptimas en el desarrollo escolar. Además, en la adolescencia el autoconcepto tendrá un impacto en las exigencias que va a tener la persona consigo misma, tanto en el ámbito académico como en todos los demás (Iniesta & Mañas, 2016). Según explica Espejo et al. (2018), el autoconcepto es un constructo complejo que amerita ser estudiado en la adolescencia ya que es una etapa crítica llena de complicaciones por la aparición de nuevas habilidades, interacciones y relaciones psicosociales.

Siguiendo esta línea, el trabajo de Salum (2011) define el autoconcepto como el *“conjunto de juicios tanto descriptivos como evaluativos acerca de uno mismo, es decir, en él se expresa el modo en que la persona se representa, conoce y valora a ella*

misma". Este está fuertemente influenciado en la edad adulta por las vivencias que como adolescente se tuvieron y en las situaciones sociales en las que se estuvo involucrado (Kyle et al., 2016).

Asimismo, el autoconcepto ha ido adquiriendo con el tiempo una visión más multidimensional en la que se tienen en cuenta muchos factores que afectan a la percepción física, social, académica o emocional que tiene la persona de sí misma en comparación también con sus iguales (Esnaola et al., 2008).

El autoconcepto es uno de los factores psicosociales que más influyen en el bienestar de la persona y en sus hábitos de salud (Hsu y Lu, 2018). Éste es definido como las etiquetas que una persona se atribuye de sí misma y está también asociado a comportamientos saludables (Babic et al., 2014), y siguiendo el modelo multidimensional y jerárquico propuesto por Shavelson (1976), está compuesto por las dimensiones académica, social, familiar, emocional y física (Babic et al., 2014; Esnaola et al., 2020). El autoconcepto físico (ACF) es por tanto el conjunto de ideas que creemos nos definen físicamente (González et al., 2020) y está formado a su vez por otras cuatro dimensiones, condición física, habilidad física, atractivo físico y fuerza física (Shavelson et al., 1976)

2.2.1 Estructura del autoconcepto

Según Calderón (1995) la estructura del Autoconcepto está formada por tres esquemas de carácter:

a) Cognitivo: implica creencias, percepciones y contenido de pensamiento, lo cual llega a conformar el concepto de sí mismo y sobre su acción.

b) Afectivo: conlleva a la autovaloración de lo positivo y negativo, implica el sentimiento de lo favorable y lo desfavorable que el sujeto elabora y percibe de sí mismo, así también las valoraciones de las otras personas, como lo aceptan.

Entonces lo afectivo no es causa sino consecuencia, que tiene que ver con cuatro elementos:

Sistema de creencias: el pasado de la persona.

Valoración y reconocimiento: de cómo se valora y cómo se reconoce.

Entorno y Autovaloración: como se representa y como se define. Ambos conforman la representación de sí mismo. El componente afectivo es representado como un núcleo que dinamiza el sistema emocional, ligado a nuestra afectividad producto de la autovaloración en función a las preguntas ¿quién soy?, ¿Cómo soy? Y ¿cuán bueno (a) soy?, estas preguntas nos dan las pautas de cómo se representa y se evalúa la persona tomando en cuenta el carácter relacional con el entorno.

c) Conductual: se refiere el llevar a la acción y práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es la autoafirmación que va a estar dirigida hacia el mismo sujeto que en busca de conocimiento, consideración y respeto por parte de los demás, a partir de sus propias acciones (Rodríguez, 2004).

El Autoconcepto es el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual es “*la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo*”, que hacen referencia de sí mismo como un objeto (Salvatierra, 1999).

Este término suele definirse, en sentido genérico, como el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo. Así, es posible diferenciar dos componentes o dimensiones en el Autoconcepto: los cognitivos (pensamientos) y los evaluativos (sentimientos). Los primeros se refieren a las creencias sobre uno mismo tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que el individuo considera que posee. Los segundos, también

llamados autoestima, están constituidos por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo (Salvatierra, 1999).

Burns (1990) afirma que el Autoconcepto es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que tiene el individuo respecto a sí mismo. Es una experiencia subjetiva que la persona hace conocer a otros a través de informes verbales y de otras conductas.

El Autoconcepto es la imagen que el individuo percibe de sí mismo (Engler, 1996, pág. 331). En términos generales el Autoconcepto es la percepción de sí mismo; de manera específica son las actitudes, sentimientos, y conocimientos respecto a las propias capacidades, habilidades, apariencia y aceptabilidad social. Aunque los utilizados con mayor frecuencia son Autoconcepto y autoestima; pero en líneas generales, se acepta que el Autoconcepto engloba a ambos.

2.2.2 Dimensiones del Autoconcepto

Dentro del autoconcepto se pueden distinguir distintas dimensiones a nivel no académico (dimensión social, emocional y física) y académico (creencias acerca de los logros, aprendizajes y motivación académica). Estas influyen de manera conjunta en la construcción del individuo. Todo esto ha de ser reforzado de la manera correcta por parte de los centros educativos y de las instituciones que están formando a futuros profesionales en los ámbitos laboral y también social (Chávez et al., 2020).

2.2.2.1 Autoconcepto Académico / Laboral

Se refiere a la percepción que el sujeto tiene de la calidad de su desempeño, de su rol, como estudiante y como trabajador. La dimensión hace referencia a dos ámbitos o escenarios: el académico o laboral, que en realidad en este caso específico, es más bien una diferenciación de períodos cronológicos de desempeño de roles, puesto que ambos contextos son contextos de trabajo.

Semánticamente la dimensión gira en torno a dos ejes: el primero se refiere al sentimiento que el individuo tiene del desempeño de su rol a través de sus profesores o superiores, (buen trabajador o buen estudiante) y el segundo se refiere a cualidades específicas valoradas especialmente en este contexto (inteligente, estima buen trabajador /a); esta dimensión correlaciona positivamente con el ajuste psicosocial, el rendimiento académico / laboral, la calidad de ejecución de trabajo, la aceptación y estima de los compañeros, el liderazgo y las responsabilidades.

2.2.2.2 Autoconcepto Físico

Este factor hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física, cómo se percibe y cómo se cuida. También puede depender de cómo lo ven los demás, si es atractivo o no.

2.2.3 Adolescencia y Autoconcepto

Desde la niñez la imagen conceptual de una persona, se constituye con arreglo a los mensajes que recibimos de nuestros padres, hermanos, familiares, amigos y maestros. Tal y como estas personas nos consideran, así creemos que somos desde la infancia (Papalia et al., 2010).

Diferentes autores (Markus & Nurius, 1984; Papalia & Wendkos, 1993) coinciden ampliamente en señalar como conclusión general que el autoconcepto en el niño se desarrolla entre los seis y doce años de edad. La preadolescencia representa el tiempo señalado para este proceso o fenómeno social, por ser el punto de convergencia entre el individuo y la sociedad. Concluyen destacando la singularidad del pensamiento de sí mismo o autoesquema que está regulado por:

Capacidades, actividades y contactos sociales aumentan en este periodo, por lo que el niño asume responsabilidades cada vez mayores (lavar, limpiar, estudiar, obedecer, ayudar, entre otros).

Las respuestas a las necesidades y deseos de los otros (compartir, cooperar, impresionar y conocer).

En la preadolescencia a medida que el niño responde a diversas exigencias sociales, el autoconcepto se estructura como auto evaluación y llega a ser: Un auto esquema o representación sobre sí mismo, una estructura de conocimiento básico que organiza en el niño, la información sobre sí mismo. Desde los siete años hasta la llegada de la pubertad las niñas y niños pre adolescentes desarrollan conceptos más reales acerca de ellos mismos, y de lo que requieren para sobrevivir y tener éxito en la cultura. El Autoconcepto se desarrolla el alto grado durante la preadolescencia, como resultado del crecimiento cognoscitivo, las influencias de grupo de amigos y desarrollo de las habilidades (Papalia et al., 2010, pág. 125).

2.2.4 Autoconcepto y rendimiento académico

El interés principal en la variable autoconcepto, en relación con el rendimiento académico adolescente, reside en que se ha demostrado que el fracaso escolar no depende solo de la capacidad intelectual de la persona, sino de muchos otros factores físicos y emocionales, que influyen en gran medida en la forma de alcanzar los objetivos y las metas académicas (Iniasta et al., 2014).

2.3.- RENDIMIENTO ACADÉMICO

Cuando hablamos de educación estamos haciendo referencia a una de las fuentes de debate más recurrentes a lo largo de la historia, pues se trata de un concepto tan arraigado a nuestra existencia que cuesta trabajo desligarlo de la propia condición humana. Resulta coherente, por tanto, la preocupación existente en la actualidad sobre la dimensión estrictamente académica e intencional de la educación. Es decir, las expectativas que nos planteamos en torno a la labor de los centros educativos (Gadotti, 1998). Estrechamente ligado a esta educación formal nos encontramos con un concepto tan importante como complicado de delimitar: el de rendimiento. Según Edel (2003), se trata de una de las dimensiones de mayor relevancia en el proceso de

enseñanza-aprendizaje, pues configura la base sobre la cual plantear cualquier posible propuesta de mejora de la calidad educativa en un determinado sistema.

El rendimiento académico es alcanzar un nivel educativo eficiente, donde el estudiante puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales y actitudinales. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos, en este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud. Algunos autores la denominan rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín *reddere* (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo" (Heran, 1999, págs. 44-46)

El rendimiento se refiere etimológicamente a una relación entre lo obtenido y el esfuerzo que es empleado para lograrlo, haciendo alusión al resultado deseado (calificaciones) que es efectivamente obtenido por cada sujeto que realiza la actividad. El rendimiento escolar o rendimiento académico de acuerdo al diccionario de ciencias de la educación (aula santillana) "***es el nivel de conocimientos de un alumno medido en una prueba de evaluación***" (Diccionario de las ciencias de la educación , 1995, págs. 1-4).

En el rendimiento escolar intervienen diversas variables tales como la personalidad, la motivación y la capacidad intelectual, así como los intereses personales, los hábitos de estudio, las relaciones entre profesor y alumno, la autoestima, métodos de enseñanza, modelos didácticos. Puede conceptuarse como el resultado del aprendizaje, suscitado por la intervención pedagógica del profesor y la profesora y producido en el alumno. No es el producto analítico de una única aptitud, sino más bien el resultado sintético de una suma de elementos que actúan en y desde la persona que aprende. En este sentido se puede hablar de que algunos estudiantes manifiestan unos resultados más bajos que otros. "***La educación escolarizada es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el***

aprovechamiento del estudiante. En este sentido, la variable dependiente clásica en la educación escolarizada es el rendimiento o aprovechamiento escolar” (Kerlinger, 1988).

El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una “tabla imaginaria de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el autoconcepto del estudiante, la motivación, etc.

Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento escolar está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

Define Chadwick, (1979), *“el rendimiento escolar como la expresión de capacidades y de características psicológicas del niño o la niña desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo o año, que se sintetiza en un calificativo final evaluador del nivel alcanzado”*.

Por otro lado, Nováez, (1986), sostiene que *“el rendimiento escolar es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación”*.

La educación escolarizada es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el aprovechamiento del estudiante.

García y Palacios, (1991), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo: el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante. En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento. De igual modo está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.

En cuanto a Gardner, (2000), considera que el rendimiento académico se expresa en una calificación, cuantitativa y cualitativa, una nota que si es consistente y válida, será el reflejo de un determinado aprendizaje, o si se quiere, del logro de unos objetivos preestablecidos.

El rendimiento académico es un resultado, pero ¿de qué? Desde luego no es el producto analítico de una única capacidad, sino más bien el resultado académico de una suma de factores que actúan en y desde la persona del que aprende. Evidentemente, es la expresión del aprendizaje producido, pero en función de variables, por su carácter complejo y multidimensional evoluciona a partir de concepciones centradas en el alumno (basadas en la voluntad o en la capacidad de éste), en los resultados de su trabajo escolar, hasta concepciones holísticas que atribuyen el rendimiento a un conjunto de factores derivados del sistema educativo, de la familia y del propio alumno.

2.3.1 Características del rendimiento académico

Después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, se puede concluir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que

encierran al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- a) El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante.
- b) En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento;
- c) El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- d) El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;
- e) El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

2.3.2 Motivación y Rendimiento Académico

La motivación juega un papel clave en el aprendizaje: *“Es un proceso que se inicia y dirige una conducta hacia una meta u objetivo. Este proceso involucra variables cognitivas (habilidades de pensamiento, y conductas instrumentales para conseguir el objetivo) y afectivas con elementos como la autovaloración, el autoconcepto.”* (Alcalay, 1987, págs. 29-32).

Es evidente, que la motivación es la clave desencadenante de los factores que incitan el aprendizaje y, por lo tanto, es clara la relación que existe entre ellos. La asociación significativa, de magnitud variable, entre motivación y rendimiento se pone de manifiesto en todos los estudios sobre el tema. Al ser la motivación una variable dinámica, está sujeta a cambios en la intensidad de su relación con el rendimiento cuando interactúa con una serie de condiciones y estímulos ambientales. De entre las

dimensiones de motivación que más se han relacionado con el rendimiento podemos destacar tres:

- La percepción que los estudiantes tienen de sus éxitos o fracasos escolares. Se destaca el modo en que los estudiantes atribuyen sus resultados a causas como habilidad, esfuerzo y suerte; se asocia con la ejecución escolar y las conductas académicas.
- La percepción que los estudiantes tienen de sus propias capacidades incide en sus rendimientos posteriores.
- El interés del estudiante y el nivel de aspiraciones inciden en el aprovechamiento escolar, es decir, un estudiante que muestra interés por lo que realiza y ajusta su nivel de aspiraciones a su nivel de posibilidades obtendrá mejores rendimientos.

Se considera a la motivación como una de las claves de la conducta humana. De ahí que la motivación ayuda a explicar gran parte de la conducta del estudiante en el aula y su trascendencia en el proceso escolar.

Además la motivación escolar es uno de los factores psico-educativos que más influyen en el aprendizaje, puesto que ésta no se restringe a la aplicación de una técnica o método de enseñanza en particular, sino más bien la motivación escolar conlleva una compleja interrelación de diversos componentes cognitivos, afectivos, sociales y de carácter académico que se encuentran involucrados y que de una u otra forma tienen que ver con las actuaciones de los niños y las niñas como la de sus profesores/as.

De igual forma la motivación estará presente en todo acto de aprendizaje y en todo procedimiento pedagógico ya sea de manera explícita o implícita y sólo podrá interpretarse analizando las incidencias y características propias de los actores y comunidad educativa implicada. Por lo tanto el papel que juega la motivación es el logro

del aprendizaje significativo y se encuentra relacionado con la necesidad de fomentar en adolescente el interés y el esfuerzo necesario.

2.3.3 Dimensiones que inciden en el rendimiento escolar

Habiendo definido el concepto de rendimiento académico y teniendo en cuenta la revisión de estudios realizada, vamos a considerar varios aspectos que inciden en dicho rendimiento, que van desde lo personal, hasta lo sociocultural.

2.3.3.1 Dimensión académica

Esta dimensión refiere al qué y al cómo del desarrollo académico del sujeto en su proceso formativo, en la secundaria y en la universidad. En este sentido, se consideran tanto variables que afectan directamente la consecución del resultado de dicho proceso, como aquellas que lo evidencian; en cuanto a la evidencia del resultado académico, en todas las investigaciones rastreadas que enfocan el rendimiento académico como resultado cuantitativo, es recurrente que los investigadores consideren que las notas obtenidas en la secundaria y/o en el examen de admisión a la universidad, es decir; el rendimiento académico previo, sean consideradas como predictores del buen desempeño de los estudiantes en el proceso de aprendizaje (Lerner, 2012, pág. 20).

Por otro lado, se identifican en los hábitos de estudio (tiempo de dedicación) y hábitos de conducta académica (asistencia a clases), un elemento fundamental a la hora de analizar el rendimiento académico. *“En el aprendizaje especialmente de las ciencias básicas, se considera en varias investigaciones que los logros tienen que ver con la actitud del estudiante frente a las mismas, así como por la relación positiva o negativa que se establece entre maestros, estudiantes y objeto de conocimiento”* (Lerner & Gil, 1998).

En este sentido, el rendimiento académico se ve afectado por la calidad de vínculo que establece el estudiante con el aprendizaje mismo, teniendo en cuenta que el deseo de saber, la curiosidad, la duda y la pregunta, como elementos de una actitud investigativa,

se constituyen en un estilo de vida que caracteriza a los estudiosos y apasionados por la búsqueda del saber. Es decir, la relación afectiva que se establece con el objeto de estudio es un elemento nuclear para entender el rendimiento académico, así como se ve en las investigaciones realizadas.

Al respecto, Lerner en su trabajo Análisis interminable de vértices y discursos plantea algunas ideas sobre la formación en el ámbito académico: Las causas inferidas para explicar el problema (del bajo rendimiento académico) son múltiples y se relacionan, en muchos casos, con la edad en que ingresan los estudiantes a la universidad, la falta de claridad sobre su identidad profesional, sus aptitudes e intereses.

2.3.3.2 Dimensión personal

Esta dimensión atraviesa las otras cuatro dimensiones en cuanto dirige el deseo, la intención y la acción en gran parte inconscientemente de cada sujeto como individualidad manifestándose en su singularidad. Tener en cuenta al individuo para realizar el análisis del rendimiento académico de los estudiantes, implica recordar que el aprendizaje se construye en la experiencia de cada ser único, irrepetible, que tiene una historia personal, tanto en su forma de escuchar, percibir e interpretar el mundo, como en sus capacidades, aptitudes y el deseo que fundamenta sus búsquedas, dentro de un entramado de vínculos tejidos con el otro y los otros con los cuales se relaciona en la búsqueda del saber.

Una de las características que se incluye en esta dimensión son las habilidades sociales y su adquisición por medio, principalmente, del aprendizaje que incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos; suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecientan el reforzamiento social, son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.

En síntesis, se tomarán en cuenta como parte de la dimensión personal la motivación, consciente e inconsciente, las habilidades sociales y la habilidad para enfrentar la presión del examen o la situación de evaluación.

2.3.3.3 Dimensión institucional

La elección de una institución educativa tiene una carga de valor excepcional, representada en un voto de confianza y en un compromiso social a realizarse entre los estudiantes y las personas encargadas de organizar y propiciar o gestionar experiencias de aprendizaje que faciliten el acceso del estudiante al conocimiento científico, tecnológico y técnico, ético y estético, que el ejercicio profesional futuro requerirá. Mirada en su proyección más amplia, la dimensión institucional (educativa) como el lugar formal terminal preparatorio del ingreso al mundo del trabajo se constituye en un llamado de la cultura a la adultez, entendida ésta como una etapa de la vida en la cual es indispensable contar con haberes y saberes cognitivos y afectivos que posibiliten hacerse responsable de la vida y desempeñarse con solvencia y autonomía, en los diferentes ámbitos de la existencia.

Con respecto a la dimensión institucional, algunos autores relacionan de forma directa el rendimiento académico de los estudiantes con el ejercicio de los docentes; es el caso de Valenzuela, Schiefelbein y Velez, quienes consideran indispensable el nivel de capacitación y la formación de los docentes, así como su vocación como educadores y calidad humana que detentan en su práctica. “La experiencia y prácticas pedagógicas de los docentes son tenidas en cuenta, así como los recursos materiales que posee la institución para realizar los procesos de enseñanza y aprendizaje, entre ellos, la infraestructura física, herramientas tecnológicas, laboratorios y, por supuesto, aquellas características particulares de la administración del plantel educativo”.

2.4.- ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta que implica cambios físicos, cognitivos y psicosociales. Esta etapa dura casi una década: comienza alrededor de los 11-12 años hasta los 19 o comienzo de los 20 años aproximadamente. Ni el comienzo ni el fin están marcados con claridad. Se considera

que la adolescencia comienza con la pubertad, proceso que conduce a la madurez sexual o a la fertilidad.

2.4.1 Definición

En cuanto a la adolescencia, que es la etapa en la que se centra esta investigación, cabe contextualizar que constituye a un periodo evolutivo en el que se viven grandes cambios a nivel biológico, psicológico y social. El desarrollo humano en esta etapa y el concepto que se adquiere de uno mismo puede afectar en gran medida a la salud y estabilidad mental del individuo. Un autoconcepto positivo influirá en la motivación frente a los retos escolares y esto se verá reflejado en el rendimiento académico (Tus, 2020; Rodríguez et al., 2016).

El periodo de la adolescencia puede ser definido desde los siguientes enfoques: Cronológicamente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el lapso que comprende aproximadamente entre los 10 y los 19 años de edad. Este período, a su vez, puede ser subdividido en tres fases: adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía. La duración de estas etapas varía tanto individual como culturalmente, aunque en términos generales se puede afirmar que la primera va desde los 10 a los 13 años, la segunda desde los 14 a los 17 años y la tercera desde los 17 a los 19 años.

Sociológicamente. Es el período de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta y autónoma, tanto en los aspectos económicos como sociales.

Psicológicamente. *"La adolescencia es un período crucial del ciclo vital, en el cual los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanzando su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, recuperando para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propia"* (Krauskopf, 1982).

Bandura (1973) cree que la adquisición de las conductas agresivas en los adolescentes se debe, en sus inicios, al modelamiento. En varios estudios, Bandura y sus colaboradores demostraron que los jóvenes son más agresivos cuando se les presentan situaciones de este tipo en la vida real. Bandura et al., (1961) comprobaron que los niños que presenciaban comportamientos agresivos físicos y verbales realizados contra una figura de plástico, más tarde reproducen este tipo de situaciones en un mayor grado que los niños que no habían sido expuestos a estos modelos. Otras investigaciones (por ejemplo, Fairchild & Erwin, 1977; Kirkland & Thelen, 1977; Rosenthal, 1976) también han estudiado este aprendizaje observacional de la agresividad en los adolescentes.

La eficacia del modelamiento como técnica de aprendizaje ha sido corroborada en otro tipo de situaciones. Por ejemplo, se ha utilizado para aumentar la capacidad de revelar problemas personales en las entrevistas (Marlatt et al., 1970); para estrechar la relación entre el entrevistado y el entrevistador (Friedenberg, 1971; Walsh, 1971); para disminuir la ansiedad que produce hablar en público (Keinsassern 1968); y para reducir el miedo a los exámenes (Mann, 1972).

En realidad, una gran parte del aprendizaje, tanto en situaciones cotidianas como en las creadas en el laboratorio o en la clínica, se debe a los resultados del modelamiento. Por otra parte, el modelado es especialmente eficaz en el caso de niños y adolescentes, y se ha utilizado con éxito para enseñarles distintas capacidades: participación social (Evers & Schwarz, 1973), creatividad (Zimmerman & Dialissi, 1973), autocontrol (Toner et al., 1978); compartir (Canale, 1977; Grusec et al., 1978). (Gomez, 2004).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO, ENFOQUE Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental porque se trata de una investigación donde no se manipulan variables, corresponden a un grupo determinado en el cual se observa el fenómeno tal como se da en el contexto natural para ser analizados posteriormente. Y como explica (Hernández et al., 2006) “La investigación no experimental es una investigación sistemática y empírica en las que las variables no se manipulan”.

3.1.2 Enfoque de investigación

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, se miden tres variables que se pretenden ver si están o no relacionadas y se someten a observación la causa y el efecto en la población de estudio, posteriormente se realiza el análisis de su correlación. (Hernández et al., 2006).

3.1.3 Tipo de investigación

La presente investigación es correlacional, como señala Hernández (2003) “*Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio relaciones entre tres, cuatro o más variables*”.

Es por esta razón que en este estudio las variables a relacionar son el comportamiento sedentario, el autoconcepto y el rendimiento académico, donde

la investigación correlacional indica la medida del grado en que tres variables se encuentran y su relación correspondiente.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Universo y Muestra

El universo de este estudio englobó a estudiantes que se encontraban cursando el tercer año de enseñanza media de manera presencial en los diversos establecimientos seleccionados pertenecientes a la comuna de Copiapó. En cuanto al criterio de inclusión utilizado para la participación de los sujetos fue que estos se hayan encontrado presentes el día que se realizó el cuestionario y se encontraran cursando el tercer año de enseñanza media.

El tipo de muestra utilizado fue no probabilística con sujetos voluntarios (Hernández, 2010) y fue por conveniencia, dado que los sujetos que participaron fueron seleccionados por los investigadores según lo más factible y oportuno para la investigación, asimismo estos cumplían con el criterio de haber pertenecido al tercer año de enseñanza media de manera presencial, también porque se puede deducir que se encontraran en un desarrollo de maduración adecuada para responder objetivamente las preguntas de los cuestionarios.

La muestra total del estudio correspondió a 409 estudiantes que respondieron los cuestionarios, de los cuales 214 se identificaron con el sexo biológico masculino y 195 con el sexo biológico femenino, con edades que varían entre los 16 y 20 años, esto evidenciado a porcentajes nos muestra que 52,3 % son hombres y 47,7% son mujeres. Todos ellos estudiantes de tercer año de enseñanza media del Liceo Polivalente el Palomar, Liceo José Antonio Carvajal, Escuela Técnico Profesional y Scuola Italiana Giuseppe Verdi di Copiapó.

3.3 HIPÓTESIS

Todos los estudios, a través del tiempo, plantean que la práctica de comportamiento sedentario son perjudiciales para la salud, tanto física como psicológica, basándonos en este hecho, es posible que un comportamiento sedentario conlleve a tener consecuencias en el ámbito del autoconcepto y rendimiento académico.

3.4 VARIABLES DEL ESTUDIO

Las variables en la presente investigación, son asociadas, pues “expresan la existencia de una relación causal entre variables o procesos. Permiten deducir las causas y consecuencias del problema y explicar mejor las relaciones internas.” (Porfidio, 2008).

Variables sociodemográficas (VS):

En referencia a las variables sociodemográficas, se puede manifestar que son las características relacionadas con el sujeto que identifican a distintos grupos poblacionales (Martínez-Abad 2013), por lo cual en esta investigación emergieron variables sociodemográficas representativas de la población estudiada, las cuales son:

VS1: Sexo

VS2: Edad

VS3: Colegio

Variables del estudio (VE):

Variable no controlada: “*es la variable en un experimento que tiene el potencial de impactar negativamente la relación entre las variables independientes y dependientes. Esto puede causar falsas correlaciones, análisis incorrectos de los resultados y rechazos incorrectos de una hipótesis nula*” (Cruzito, 2019), podemos agregar que la naturaleza de las variables o su comportamiento no está en manos del investigador.

VE1: Comportamiento Sedentario

VE2: Autoconcepto

VE3: Rendimiento Académico

3.4.1 Definición de Variables

3.4.1.1 Conceptualización de la Variable sociodemográfica (VS1)

Sexo

El primero “sexo” se refiere al hecho biológico y a las características físicas de los cuerpos, mientras que el segundo “género” se refiere a los significados que cada sociedad atribuye a esa diferenciación (Burín, 1996).

3.4.1.2 Conceptualización de la Variable sociodemográfica (VS2)

Edad

Según la Real Academia Española (RAE) en 2018, define a la edad como el *“Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales”*.

3.4.1.3 Conceptualización de la Variable sociodemográfica (VS3)

Colegio

La escuela es un lugar donde además de preparar a los individuos para que hagan parte de la sociedad que los ha acogido, los responsabiliza de su conservación y de su transformación (Durkheim, 1976).

3.4.1.4 Conceptualización de la Variable del estudio uno (VE1)

Comportamiento Sedentario

Se considera comportamiento sedentario a cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada o inclinada con un gasto energético menor o igual 1.5 METs, mientras se está despierto. (*Consensus Definitions (Spanish Translation)*, 2019)

3.4.1.5 Conceptualización de la Variable del estudio dos (VE2)

Autoconcepto

El autoconcepto se refiere al conjunto de rasgos y características que un individuo acepta como parte de sí mismo (Kipp, 2016); es un factor psicosocial importante en la construcción de la personalidad, se ve condicionado por la percepción y las experiencias sociales, físicas y espirituales (Espejo et al., 2018). Las principales funciones que cumple el autoconcepto, según García (2003), son: (1) permite la comprensión personal para un adecuado desempeño social y (2) regulación de la conducta.

3.4.1.6 Conceptualización de la Variable del estudio tres (VE3)

Rendimiento Académico

Torres & Rodríguez (2006, citado por Lamas, 2015) conceptualizan al rendimiento académico como *“El nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma, y que generalmente es medido por el promedio escolar”*.

3.4.2 Caracterización de la muestra

El estudio se realizó a todos los estudiantes cuyo rango de edad es de 16 a 19 años, situados específicamente en la adolescencia, que se encontraban cursando 3ro medio de dos establecimientos pertenecientes a SLEP y a dos establecimientos particulares en liceos de la comuna de Copiapó.

El presente trabajo de investigación se desarrolló en un plazo de 3 meses del año 2022, contemplando todas las fases de la investigación. Su financiación contó con recursos propios de los investigadores y del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Atacama.

Para llevar a cabo esta investigación se aplicaron dos cuestionarios, estos cuentan con las características de ser impersonales, al ser anónimos, ya que sólo se solicitan datos

esenciales para la realización de tabulaciones. Cabe mencionar que la aplicación de los cuestionarios se realizó con el consentimiento previo de los directivos encargados de los establecimientos, el consentimiento de los alumnos encuestados y sobre todo se desarrolló según las normas éticas establecidas en la declaración de Helsinki., dichos cuestionarios se realizaron en un tiempo de 20 minutos aproximadamente.

3.5 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1 Autoconcepto: Cuestionario de Autoconcepto (CAF)

Para valorar el autoconcepto físico de los estudiantes se implementó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi et al. (2006), que consta de 36 ítems, correspondientes a seis escalas, cuatro de ellas específicas (habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza) y dos generales (autoconcepto físico general y autoconcepto general), compuesta cada una de ellas por 6 ítems. En cada ítem se debe elegir la respuesta entre una escala tipo Likert de 5 opciones. Algunos ítems están redactados de forma directa (Ítem 17: «Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes»), por lo cual se puntúan de 1 a 5 donde 1 corresponde a «totalmente desacuerdo» y 5 a «totalmente de acuerdo» con las opciones intermedias de «en desacuerdo», «indeciso», «de acuerdo». Los ítems inversos (Ítem 7: «Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos»), se puntúan de 5 a 1, dando un valor de 5 a la opción de «falso» y 1 a la opción de «verdadero», ya que se han redactado de forma negativa. La puntuación de cada escala se consigue sumando las puntuaciones de los ítems vinculados a esa escala.

Respecto a la fiabilidad de cada una de las escalas, los autores del instrumento consiguen índices que corroboran la consistencia interna del cuestionario: habilidad física valor alfa de Cronbach de .84, condición física .88, atractivo físico .87, fuerza .83, autoconcepto físico general .86 y autoconcepto general .84. Siendo la fiabilidad global de todo el cuestionario de .93.

Para fines del estudio, se ha clasificado al autoconcepto en tres niveles, de acuerdo a la suma del puntaje en base a la escala de Likert tomando en consideración las preguntas invertidas.

- Autoconcepto Bajo: \geq a 60 puntos
- Autoconcepto Medio: 61 a 120 puntos
- Autoconcepto Alto: 121 a 180 puntos

3.5.1.1 Confiabilidad

Los resultados del análisis de fiabilidad permiten deducir que, con estudiantes chilenos, los factores del CAF son fiables y, salvo en el caso del autoconcepto general, no hay muchas diferencias entre los coeficientes obtenidos en este estudio y aquellos de los que informa Ruíz de Azúa (2009). Incluso, para el total del cuestionario, el α de Cronbach es ligeramente superior al que aporta Goñi (2009) en la ficha técnica del instrumento. Ello indica que el CAF es igualmente fiable con alumnado de Chile.

3.5.1.2 Validez

Además, los resultados de este trabajo ofrecen apoyo empírico, aparte de a la estructura factorial obtenida por Goñi et al. (2006), a la validez de constructo del CAF. Se confirma que el modelo teórico ajusta a las respuestas del cuestionario, con lo que se puede deducir que la diferenciación entre la habilidad física, la condición física, el atractivo físico y la fuerza dan cuenta de las autopercepciones físicas de los adolescentes, jóvenes y personas de la edad adulta temprana de Chile.

3.5.2 Comportamientos Sedentarios: Cuestionario de Actividad Sedentario (ASAQ)

Cuestionario diseñado para individuos en etapa adolescente, que tiene un formato para ser auto aplicado, denominado: Adolescent Sedentary Activities Questionnaire

(ASAQ), que evalúa cinco dimensiones, de las que derivan doce a trece ítems, en los que se registra el tiempo ocupado en un número de actividades sedentarias previamente definidas (utilización de menos de 1,5 MET). Al igual que con la actividad física, no es factible medir *todos los* casos de inactividad (por ejemplo, el tiempo que se pasa esperando en una cola o para el transporte, la higiene personal). Sin embargo, hay dominios específicos de inactividad que demuestran tanto el contenido como la validez facial: es decir, donde las actividades se realizan sentado o acostado y el movimiento corporal es mínimo. Los ítems del ASAQ fueron desarrollados por referencia a los padres de los adolescentes (conocidos de los investigadores), un grupo de adolescentes y la literatura (Fitzgerald et al., 1995, Larson & Verma, 1999, McHale et al., 2001, Rafaelli & Duckett, 1989, Silbereisen, 2001, Steinberg, 2001). Entre las actividades evaluadas están: ver televisión y ver videos/DVD, jugar videojuegos, estar en la computadora, estar con el celular, tiempo de estudio, lectura, estar sentado con amigos, tocar instrumentos musicales, desplazamientos en vehículos móviles, actividades artísticas, y asistencia a iglesia, en un día de semana normal y el fin de semana, todas estas actividades fuera del horario escolar.

El análisis se dio en base a 12 actividades sedentarias, sin considerar: dormir, cuidados personales y alimentación, porque son necesidades básicas.

Para fines del estudio, se ha clasificado al comportamiento sedentario en tres niveles, de acuerdo a los minutos que pasa un adolescente en actividades sedentarias. Esta categorización, se ha basado en el estudio de Farinola y Bazán, siendo ambos, investigadores especializados en la actividad física y el deporte de la Universidad de Flores de Argentina.

- Comportamiento sedentario Bajo: \geq a 180 minutos
- Comportamiento sedentario Medio: 181 a 299 minutos
- Comportamiento sedentario Alto: \geq a 300 minutos

3.5.2.1 Confiabilidad

Realizado por Quiñones (2017), quien realizó una prueba piloto a 30 encuestados con características similares a la población objetivo y se midió con el coeficiente de confiabilidad de Alpha Combrach. El cual obtuvo una elevada consistencia interna entre los ítems que conforman el cuestionario, ya que el resultado del cálculo correspondiente fue de 0.80 lo que evidenció que las preguntas del cuestionario contribuyen de manera significativa a la definición de los conceptos que se desean investigar, ya que cuando el coeficiente se aproxima a 1 el instrumento presenta una excelente confiabilidad.

3.5.2.2. Validez

Validado en Lima Perú por Quiñones (2017), donde realizó una evaluación mediante juicio de expertos, solicitó opiniones emitidas por cinco especialistas. En todos los ítems (1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7) se obtuvo un p valor < 0.05 (0,03125), existiendo concordancia significativa entre los jueces para todos los ítems. Debido a que el grado de concordancia fue del 100% (35/35), se concluyó que el instrumento cuenta con validez de contenido y es aplicable para próximas investigaciones.

3.5.3 Rendimiento Académico

Esta variable fue medida a través de las calificaciones obtenidas por los estudiantes en el establecimiento escolar. Tomando como referencia el marco teórico, el criterio seguido para medir el rendimiento académico es el promedio general final de todas las asignaturas cursadas, no solamente educación física.

3.6 PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

La obtención de los datos se realizó de manera presencial mediante los cuestionarios de Autoconcepto físico (CAF) y de Actividad Sedentaria en Adolescentes (ASAQ), entregados a los respectivos estudiantes de los establecimientos educacionales que participaron de la investigación, los cuales fueron compartidos con los estudiantes de tercero medio de cada centro educacional. Cabe destacar que en el momento de entregar los cuestionarios a los estudiantes se les explicó en qué constaba cada uno, la manera en la que se debía responder y si les surgía alguna duda al respecto nos encontrábamos disponibles para solucionarlas.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

Se estableció que esta investigación no tuvo riesgo alguno según el que se refiere a la implementación de métodos de investigación documental y no se realizaron investigaciones biológicas o fisiológicas.

El propósito del consentimiento informado, es asegurar que los educandos participen de la investigación propuesta, siendo conscientes de las consideraciones que denota en cuatro puntos.

Se enfatiza, que los participantes respondan de manera voluntaria, con el conocimiento suficiente, para decidir que los datos que han facilitado puedan estar a disposición de la investigación. Los antecedentes recogidos y registrados, son exclusivamente de uso investigativo de modo confidencial, respetando estrictamente las normas descritas en la ley 19.628 sobre protección de la vida privada.

3.8 INSTRUMENTO DE ANÁLISIS DE DATOS

El instrumento utilizado para el análisis de datos fue el programa denominado SPSS «Statistical Product and Service Solutions» es un conjunto de herramientas de procesamiento de datos para el análisis estadístico. Al igual que el resto de aplicaciones

que utilizan como soporte el sistema operativo Windows el SPSS funciona mediante menús desplegables, con cuadros de diálogo que permiten hacer la mayor parte del trabajo simplemente utilizando el puntero del ratón. Además de utilizar el conjunto que proporciona Microsoft Office para poder realizar parte de los análisis de datos, y también la creación de tablas y gráficos.

3.9 ANÁLISIS DEL PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.9.1 Síntesis del procedimiento metodológico

I PARTE: Diseño del Estudio

- Recopilación de antecedentes de estudios en los últimos años
- Formulación de preguntas, hipótesis y objetivos
- Resumen Bibliográfico que dé inicio a marco teórico y/o de referencia

II PARTE: Metodología del Estudio

- Diseño estrategia metodológica
- Elección de instrumento para producción datos
- Diseño de muestras

III PARTE: Trabajo en terreno del Estudio

- Transcripción del cuestionario
- Aplicación de instrumento

IV PARTE: Análisis de datos del Estudio

- Tratamiento estadístico de los datos
- Resultados
- Conclusiones

V PARTE: INFORME FINAL

- Presentación Tesis para revisión

- Presentación Tesis corregida - Examen de grado

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO CARTA GANTT		SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
ETAPAS	Actividades	Semana No. 1	Semana No. 2	Semana No. 3	Semana No. 4	Semana No. 5	Semana No. 6	Semana No. 7	Semana No. 8	Semana No. 9	Semana No. 10	Semana No. 11	Semana No. 12	Semana No. 13	Semana No. 14	Semana No. 15	Semana No. 16
I PARTE: Diseño del Estudio	Recopilación de antecedentes de estudios empíricos en los últimos años.	■	■	■													
	Planteamiento del problema: Formulación de preguntas, hipótesis y objetivos.	■	■	■													
	Resumen Bibliográfico que dé inicio a marco teórico y/o de referencia.	■	■	■													
II PARTE: Metodología del Estudio.	Diseño estrategia metodológica.				■												
	Elección de instrumentos para producción de datos.					■											
	Diseño de muestras.					■	■										
III PARTE: Trabajo en terreno del Estudio	Transcripción de los cuestionarios.					■	■										
	Aplicación de instrumento.						■	■									
	Digitación de datos cuantitativos.							■	■								
IV PARTE: Análisis de datos del Estudio.	Tratamiento estadístico de los datos, Resultados Y Conclusiones.									■	■						
V PARTE: INFORME FINAL	Presentación Tesis para revisión											■					
	Presentación Tesis corregida												■				
	Examen de grado.															■	

Figura N° 3.1 Cronograma procedimientos metodológicos

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

La tabla N° 4.1 muestra los rangos de edad de los estudiantes que realizaron las encuestas, estas edades van entre una edad mínima de 16 años y una máxima de 20 años. Esto demuestra que la mayoría de los estudiantes que cursan 3° año de enseñanza media tienen una edad de 17 años (46,7%) o 16 años (34,5%).

Tabla N° 4.1 Distribución de la muestra según el rango de edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16 años	141	34,5
17 años	191	46,7
18 años	60	14,7
19 años	16	3,9
20 años	1	0,2
Total	409	100,0

Durante el estudio se observó que en su mayoría hubo una disposición por parte de ambos sexos para la resolución de las encuestas, siendo su totalidad 409 encuestados de los cuales 214 (52,3%) fueron del sexo masculino y 195 (47,7%) del sexo femenino, ver tabla N° 4.2.

Tabla N° 4.2 Distribución de la muestra según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	195	47,7
Masculino	214	52,3
Total	409	100,0

Como se muestra en la tabla N° 4.3 los establecimientos nos proporcionaron los promedios generales del primer semestre de cada estudiante que fue partícipe de este estudio, demostrando que el promedio mínimo obtenido fue de 4,1 y su máxima fue de un promedio 7,0, obteniendo una media de 5,6. Esto quiere decir que el promedio general con el que se egresa del tercer año de enseñanza media es de un 5,6.

Tabla N° 4.3 Media del promedio de notas generales del primer semestre

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Promedio general 1° semestre	409	41	70	56,10	6,181

La tabla N° 4.4 muestra a los establecimientos que fueron partícipes del estudio, proporcionando una muestra total de 409 sujetos, de los cuales 62 (15,16%) pertenecieron al Liceo Polivalente El Palomar, identificándose 26 con el sexo femenino y 36 con el sexo masculino; 163 (39,85%) pertenecieron al Liceo José Antonio Carvajal, identificándose 85 con el sexo femenino y 78 con el sexo masculino; 157 (38,39%) pertenecieron a la Escuela Técnico Profesional, identificándose 73 con el sexo femenino y 84 con el sexo masculino; 27 (6,60%) perteneciendo a la Scuola Italiana Giuseppe Verdi di Copiapó, identificándose 11 con el sexo femenino y 16 con el sexo masculino.

Tabla N° 4.4 Distribución de la muestra según el sexo y al establecimiento perteneciente

	Mujeres	Hombres	Total	Porcentaje
Liceo Polivalente El Palomar	26	36	62	15,16
Liceo Jose Antonio Carvajal	85	78	163	39,85
Escuela Tecnico Profesional	73	84	157	38,39
Scuola Italiana Di Copiapo	11	16	27	6,60
Total	195	214	409	100,0

Las tablas N° 4.5. y N° 4.6. compara la variante sociodemografica sexo con los resultados de la categorización del CAF, en las cuales se puede observar que un 23,59% (femenino) y un 52,34% (masculino), con una gran diferencia de 28,75%, presentan altos niveles de autoconcepto, es decir que se sienten más seguros consigo mismos y el cómo se proyectan y muestran ante los demás. Si realizamos una suma de la cantidad de sujetos categorizados por el autoconcepto que presentan serían:

- Autoconcepto bajo; 0,98%
- Autoconcepto medio; 60,39%
- Autoconcepto alto; 38,63%

Es relevante el hecho que se presenta un 23,59% de autoconcepto alto dentro del sexo femenino, esto se puede deber a que las mujeres tienden a tener una autoestima más bajo que los hombres debido a que en la actitud de observarse a sí mismas, analizarse y juzgarse, tienden a “incluir el aspecto físico” más que el hombre, con unas connotaciones negativas (Rojas, 2017).

Tabla N° 4.5 Análisis comparativo entre la variable sexo (mujeres) y la categorización dentro del Cuestionario de Autoconcepto Físico

	Categoría	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Bajo	0-60	2	1,03
	Medio	61-120	147	75,38
	Alto	121-180	46	23,59
Total			195	100,00

Tabla N° 4.6 Análisis comparativo entre la variable sexo (hombres) y la categorización dentro del Cuestionario de Autoconcepto Físico

	Categoría	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Bajo	0-60	2	0,93
	Medio	61-120	100	46,73
	Alto	121-180	112	52,34
Total			214	100,0

Las tablas N° 4.7. y N° 4.8. compara la variante sociodemografica sexo con los resultados de la categorización del ASAQ, en las cuales se puede observar que un 51,28% (femenino) y un 50,93% (masculino), con una diferenciación mínima de 0,35%, presentan altos niveles de comportamientos sedentarios, es decir que realizan más de 300 minutos de actividades calificadas como conductas sedentarias a lo largo de la semana, fuera del horario escolar. Si realizamos una suma de la cantidad de sujetos categorizados por la cantidad de conductas sedentarias que realizan serían:

- Comportamiento sedentario bajo; 23,23%
- Comportamiento sedentario medio; 25,67%
- Comportamiento sedentario alto; 51,10%

Tabla N° 4.7 Análisis comparativo entre la variable sexo (mujeres) y categorización dentro del Cuestionario de Actividades Sedentarias en Adolescentes

	Categoría	Rango (mín)	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Alto	300 o +	100	51,28
	Medio	181-299	72	36,92
	Bajo	0-180	23	11,79
Total			195	100,00

Tabla N° 4.8 Análisis comparativo entre la variable sexo (hombres) y la categorización dentro del Cuestionario de Actividades Sedentarias en Adolescentes

	Categoría	Rango (mín)	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Alto	300 o +	109	50,93
	Medio	181-299	33	15,42
	Bajo	0-180	72	33,64
Tolar			214	100,00

Tablas de correlaciones

El siguiente conjunto de tablas serán de análisis correlacional, para esto decidimos utilizar el coeficiente de Pearson para poder comprobar si existe una correlación significativa entre los resultados obtenidos.

Coeficiente de Pearson: Su objetivo es determinar si existe una relación (lineal) entre dos o más variables a nivel intervalar, y que no sea una relación debida al azar; es decir, que sea estadísticamente significativa. Sus valores oscilan entre -1, 0 y 1, cuanto más cercano sea el valor a 1, mayor correlación existirá dentro de las variables.

La tabla N° 4.9. correlaciona las dimensiones del CAF con el ASAQ, los resultados que obtuvimos demuestra que solo existen dos relaciones, entre el comportamiento sedentario y la dimensión del autoconcepto general, con una correlación de $-,113^*$ en la dimensión de Autoconcepto General, y una correlación de $-,104^*$ en la dimensión de Autoconcepto Físico General, ambas dimensiones muestran una significancia (bilateral) con valor menor a 0,05, es decir que existe una relación de un 95% entre las variables. La correlación obtenida es negativa, esto quiere decir que las dos variables se encuentran asociadas inversamente; el crecimiento en una se asocia con un descenso en la otra, por ejemplo, si los comportamientos sedentarios aumentan las dos dimensiones que se ven relacionadas deberán bajar. Esto demuestra que existe una correlación significativa entre los comportamientos sedentarios y el autoconcepto.

Tabla N° 4.9 Análisis correlacional entre el comportamiento sedentario y las dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico

	Habilidad Física	Condición Física	Fuerza	Autoconcepto General	Atractivo Físico	Autoconcepto Físico General	ASAQ
Correlación de Pearson	-0,074	-0,041	-0,048	$-,113^*$	-0,068	$-,104^*$	1
ASAQ Sig. (bilateral)	0,135	0,412	0,336	0,023	0,168	0,035	
N	409	409	409	409	409	409	409

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla N° 4.10. correlaciona el ASAQ y el rendimiento académico, los resultados que obtuvimos demuestra que existen una alta relación entre las variables, con una correlación de ,140*, mostrando una significancia (bilateral) con valor menor a 0,001, es decir que existe una relación de un 99% entre las variables. La correlación obtenida es positiva. Esto demuestra que existe una correlación altamente significativa entre los comportamientos sedentarios y el rendimiento académico.

Tabla N° 4.10 Análisis correlacional entre el comportamiento sedentario y el rendimiento académico

		ASAQ	Rendimiento académico
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	,140**	1
	Sig. (bilateral)	0,005	
	N	409	409

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla N° 4.11. correlaciona las dimensiones del ASAQ con el rendimiento académico, los resultados que obtuvimos demuestra que existen dos relaciones, entre el comportamiento sedentario y el rendimiento académico, con una correlación de ,112* (Lunes a Viernes) y ,113* (Sábado y Domingo) en la dimensión de Medios Tecnológicos , y una correlación de 231** (Lunes a Viernes) y ,189** (Sábado a Domingo) en la dimensión de Educación, la primera dimensión muestra una significancia (bilateral) con valor menor a 0,05, es decir que existe una relación de un 95% entre las variables, mientras que la segunda dimensión muestra una significancia (bilateral) con valor menor a 0,01, es decir que existe una relación de un 99% entre las variables. La correlación obtenida es positiva, esto demuestra que existe una correlación significativa entre los comportamientos sedentarios y el rendimiento académico.

Tabla N° 4.11 Análisis correlacional entre las dimensiones del ASAQ y el rendimiento académico

		Medios Tecnológicos		Educación		Viajes		Actividades Culturales		Actividades Sociales		Rendimiento académico
		L-V	S-D	L-V	S-D	L-V	S-D	L-V	S-D	L-V	S-D	
		Correlación de Pearson	,112*	,113*	,231**	,189**	0,055	-0,036	0,09	0,085	0,02	
Sig. (bilateral)	0,024	0,022	0	0	0,266	0,469	0,069	0,085	0,681	0,792		
N		409	409	409	409	409	409	409	409	409	409	409

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Dependiendo de diferentes perspectivas, este estudio puede lograr semejanzas, diferencias y/o complementarse con diversos hallazgos existentes que aportan a la literatura científica.

En razón a esto, en la investigación de Santacruz et al., (2021) titulada *“Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay.”*, en la cual se revela un alto porcentaje de adolescentes (33,5%) que presentan comportamientos sedentarios con un leve aumento en mujeres, asumiendo que este comportamiento se relaciona con el mayor tiempo que se usan elementos con pantallas, un hábito muy frecuente en los jóvenes. Al igual que en esta investigación, el porcentaje de adolescentes que presentan comportamientos sedentarios altos es realmente preocupante (51,10%), con un leve incremento entre las mujeres, en el instrumento que evaluó los comportamientos sedentarios pudimos ver que los estudiantes frecuentan hábitos sedentarios a través de medios tecnológicos y por motivos de educación, recordar que estos comportamientos son externos a las jornadas escolares, esto nos demuestra que este alto porcentaje se puede deber a que los estudiantes dedican su tiempo libre a mejorar su rendimiento académico a través de las herramientas que tienen hoy en día. Esto se puede sustentar con lo planteado por Tenorio (2017). dentro de su tesis doctoral:

“La explicación para esta relación negativa puede deberse, según Shin (2004), a que las horas dedicadas a la televisión y otras tecnologías restan al alumnado tiempo para realizar actividades relacionadas con habilidades académicas, como leer, escribir y estudiar, asociadas a un mejor rendimiento escolar (Corder et al., 2015; Cornejo et al., 2015b; Sullivan & Brown, 2013). [...]

También encontramos autores que afirman que determinados comportamientos sedentarios como el uso de videojuegos no perjudican el rendimiento académico del alumnado (Drummond & Sauer, 2014), o incluso que podría existir una relación positiva entre dichas variables (Bowers & Berland,

2013). Esta relación puede deberse a una mejora inducida en la plasticidad cerebral, lo cual beneficiaría determinadas funciones cognitivas como la memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva o capacidad de atención (Kühn et al., 2014). Por su parte, Otabe et al., (2014) mostraron la existencia de una posible correlación positiva entre el número de horas que 140 adolescentes japoneses pasaban sentados y un mayor rendimiento académico.” (pág. 68)

Otro estudio, realizado por Kantomaa et al. (2015), quienes a pesar de las evidencias de que las actividades de pantalla pueden relacionarse con la obtención de calificaciones más bajas, afirmaban que el consumo de este tipo de alternativas de ocio sedentario puede ser compatible con el rendimiento académico (si se lleva a cabo a niveles moderados), y esto podemos confirmarlo con los resultados planteados anteriormente, en la cual los estudiantes implementan en gran cantidad sus horas de ocio en comportamientos sedentarios enfocados al área académica.

En lo que respecta al autoconcepto, Vicent et al., (2015) evidenciaron diferencias de género para las dimensiones de autoconcepto, en los chicos, en el autoconcepto físicos, estabilidad emocional y relaciones con los padres. Roa et al., (2020) como resultado muestran persistencia de que las mujeres presentan un autoconcepto menor en comparación a los hombres. Dentro de nuestra investigación pudimos llegar a la misma conclusión referente al autoconcepto dentro de los sexos, comprobando un mayor autoconcepto por parte del sexo masculino (52,34%) por sobre el sexo femenino (23,59), en lo que respecta al nivel de mayor autoconcepto dentro de los márgenes que nos proporciona el cuestionario CAF.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

En este estudio no se encontraron diferencias en el comportamiento sedentario según sexo, se observa sí una notable desigualdad en los niveles de autoconcepto. Los estudiantes de sexo masculino tienen un mayor autoconcepto en comparación con el sexo femenino.

En segundo lugar, se observa una correlación inversa en las dimensiones del autoconcepto general y autoconcepto físico general. Esto sugiere que el estilo de vida sedentario afecta la percepción de sí mismos por parte de los estudiantes.

En tercer lugar, existe una correlación entre el comportamiento sedentario y el rendimiento académico. Esto se debería a que la utilización de actividades sedentarias son dedicadas al área académica, lo que implica que existe, por parte de los estudiantes, una dedicación al estudio y a la realización de tareas. Por tal motivo esto tendría una incidencia en un mejor rendimiento académico.

Como conclusión final en nuestro estudio se demuestra que existe una relación entre el comportamiento sedentario, el autoconcepto y el rendimiento académico en los sujetos de estudio de esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alva, M. L. C. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 71-127.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589–1601. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>
- Bárcena, J. O., Alcalá, D. H., de Letona, I. B. L., & Isasti, L. M. Z. (2022). Efectos de una intervención basada en el aprendizaje cooperativo sobre el autoconcepto físico de futuros docentes de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 827-836.
- Bandura, A. (1977). “Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change”, *Psychological Review*, 84 (2), pp. 191-215
- Biddle, SJ, Gorely, T., Marshall, SJ, Murdey, I. y Cameron, N. (2004). Actividad física y conductas sedentarias en la juventud: cuestiones y controversias. *Revista de la Real Sociedad para la Promoción de la Salud*, 124 (1), 29-33. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/146642400312400110>
- Burín, M. (1996). Género y psicoanálisis: subjetividades femeninas vulnerables. *Género, psicoanálisis, subjetividad* (M. Burín, E. Dío Bleichmar, comps.), Paidós, Buenos Aires: 100-139.
- Bustamante, R. and Jiménez, C. (2022) *Estudio revela que Chile tiene los índices más altos de sedentarismo infantil a nivel mundial*, *Ciencia y salud*. <https://cienciaysalud.cl/2022/10/25/estudio-revela-que-chile-tiene-los-indices-mas-altos-de-sedentarismo-infantil-a-nivel-mundial/> (Accessed: November 24, 2022).
- Calmaestra Villén, J. (2011) *Cyberbullying: Prevalencia y Características de un Nuevo Tipo de Bullying Indirecto*, *Dialnet*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba. Available at: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56628> (Accessed: November 27, 2022).
- Castro, M., Zurita, F., & Pérez, A. J. (2014). Relación entre obesidad, uso de videojuegos y comportamientos sedentarios en una población escolar y universitaria. *Trabajo Fin de Máster: Universidad de Granada*.
- Castro-Sánchez, M., Linares Manrique, M., Sanromán-Mata, S., & Pérez-Cortés, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis*, 3(2), 241-255. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/22766>
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886.
- Cermeño Loayza, M. E. (2022). Sedentarismo y violencia filio parental en adolescentes de familias nucleares y monoparentales del distrito de Quicacha, provincia Caravelí-2022.
- Chastin, SFM, Ferriolli, E., Stephens, NA, Fearon, KC y Greig, C. (2012). Relación entre comportamiento sedentario, actividad física, calidad muscular y composición corporal en adultos mayores sanos. *Edad y envejecimiento*, 41 (1),

- 111-114. Disponible en:
<https://academic.oup.com/ageing/article-abstract/41/1/111/46538>.
- Chávez Becerra, M., Flores Tapias, M., Castillo Nava & Méndez Lozano, S. M (2020) El autoconcepto en universitarios y su relación con rendimiento escolar. *Revista de Educación y Desarrollo*, 53, 37-47.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/53/53
- Cleland, V. y Venn, A. (2010). Fomentar la actividad física y desalentar el sedentarismo en niños y adolescentes. *Revista de salud adolescente*, 47 (3), 221-222. Disponible en:
[https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(10\)00314-9/abstract](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(10)00314-9/abstract)
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
<https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2014.09.004>
- De Azúa García, S. R., & Fernández, A. R. (2006). El cuestionario de autoconcepto físico (CAF): la independencia de sus escalas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 369-382.
- Echavarría Grajales, C. V. (2003). La escuela: un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y juventud*, 1(2), 15-43.
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de psicodidáctica*, 13(1), 69-96.
- Esnaola, I., Sesé, A., Antonio-Agirre, I., & Azpiazu, L. (2020). The Development of Multiple Self-Concept Dimensions During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S1), 100–114. <https://doi.org/10.1111/jora.12451>
- Estrada Tenorio, S., Martín-Albo Lucas, J., & Julián Clemente, J. A. (2017). *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/61845/files/TESIS-2017-073.pdf>).
- Gaddad, P., Pemde, H. K., Basu, S., Dhankar, M., & Rajendran, S. (2018). Relationship of physical activity with body image, self esteem sedentary lifestyle, body mass index and eating attitude in adolescents: A cross-sectional observational study. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), 775.
- Gaspar Vallejo, A. G. V. & Alguacil Jiménez, M. A. J. (2022). *Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife* [Artículo de carácter científico]. Universidad de Valencia (España).
- Guerrero García, E. N. (2022). *Autoestima y rendimiento académico en adolescentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Ambato* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- González, C., & Guadalupe, E. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., UbagoJiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2020). Motivation, self-concept and discipline in young adolescents who practice rhythmic gymnastics. An intervention. *Children*, 7(9).
<https://doi.org/10.3390/children7090135>

- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario del Autoconcepto Físico. Manual. Madrid: EOS.
- Guerrero García, E. N. (2022). *Autoestima y rendimiento académico en adolescentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Ambato* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Guillamón, A. R. (2015). Actividad física y autoconcepto: una revisión teórica aplicada al ámbito escolar. *Lecturas: educación física y deportes*, 19(202), 1-10.
- Hardeman, W., Houghton, J., Lane, K., Jones, A., y Naughton, F. (2019). A systematic review of just-in-time adaptive interventions (JITAI) to promote physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0792-7>.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ). *Preventive medicine*, 45(1), 71-74.
- Hsu, Y., & Lu, F. J. H. (2018). Older adults' physical exercise and health-related quality of life: The mediating role of physical self-concept. *Educational Gerontology*, 44(4), 247-254. <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1452882>
- Hunter, S., Leatherdale, S. T., & Carson, V. (2018). The 3-Year Longitudinal Impact of Sedentary Behavior on the Academic Achievement of Secondary School Students. *Journal of School Health*, 88(9), 660-668.
- Idler, E., & Benyamini, Y. (1997). Self-Rated Health and Mortality: A Review of TwentySeven Community Studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21-37. doi:10.2307/2955359
- Jara Rojas, T. A., & Echeverría Echeverría, R. (2022). Autoconcepto, proyecto de vida y toma de decisiones: diagnóstico en adolescentes institucionalizados. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3141>
- Kantomaa, M.T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A. y Tammelin, T. (2015). Associations of physical activity and sedentary behavior with adolescent academic achievement. *Journal of Research on Adolescence*, 26(3), 432-442. doi: 10.1111/jora.12203.
- Kipp, L. (2016). Psychosocial aspect of youth physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 28(1), 28-31. <http://doi.org/10.1123/pes.2016-0009>
- Lastra, M. A. S., Iglesias, D. S., Valenciano, A. L., & Pérez, C. A. (2022). Estimación del aumento global del tiempo de sedentarismo durante los confinamientos de la COVID-19: una revisión sistemática y un metanálisis. *Revista española de salud pública*, (96), 67.
- Lazcano, P. (2022). Dificultad para caminar y baja tonicidad muscular: niños chilenos entre los más sedentarios del mundo según estudio. *La Tercera*. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/dificultad-para-caminar-y-baja-tonicidad-muscular-ninos-chilenos-entre-los-mas-sedentarios-del-mundo-segun-estudio/652XCDNLXJCPFNKKU3SVEZH24/>
- Méndez, J. V. B. (2022). Análisis del autoconcepto de adolescentes en relación al género. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 1810-1820.
- Montalvo Nieto, D. E., & Jaramillo Zambrano, A. E. (2022). Habilidades sociales y autoconcepto en adolescentes durante el aislamiento social por la pandemia de COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 47-57.
- Navarro, R. E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y

- desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 0.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020, 25 noviembre). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Disponible en: <https://www.who.int/es/activities/preventing-noncommunicablediseases/9789240014886>
- Ortega, J. A. F., & de Paz Fernández, J. A. (2014). Posibles mecanismos de acción biológica de la actividad física en el cáncer de mama. *Lúdica Pedagógica*, 1(19).
- Owen, N., Healy, GN, Matthews, CE y Dunstan, DW (2010). Demasiado sentado: la ciencia de la salud de la población del comportamiento sedentario. *Revisión de ciencias del ejercicio y el deporte*, 38 (3), 105. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/>
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. *Exercise and sport sciences reviews*, 38(3), 105.
- Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Matthews, C. E. (2010, December). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 85, No. 12, pp. 1138-1141). Elsevier.
- Papalia, D., Duskin, R y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. Duodécima edición. México; McGraw-Hill.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of "sedentary". *Exercise and sport sciences reviews*, 36(4), 173-178
- Pette, G., Morrow, J.R. y Woosley, A. (2012). Framework for Physical Activity as a Complex and Multidimensional Behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(1), 11-18.
- Quiñones Chira, L. (2018). Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017.
- Reilly, J. J., Janssen, X., Cliff, D. P., & Okely, A. D. (2014). Appropriateness of the definition of "sedentary" in young children: Whole-room calorimetry study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 565-568. doi: 10.1016/j.jsams.2014.07.013
- Reynoso, O., Caldera, J., De la Torre, V., Martínez, A., & Macías, G. (2018). Autoconcepto y apoyo social en estudiantes de bachillerato. Un estudio predictivo. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 100-119. <http://www.revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/207/256>
- Roa, K., Castillo, H., Valdivia, M., Briseño, M., Gómez, M., Navarro, M., Annjeanette, M., Rivera, L., & Conejeros, M. (2020). Autoconcepto y alta capacidad: influencia de estereotipos de género y programas de enriquecimiento.
- Rodríguez, A., Goñi, A., y Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 15(1), 81- 94. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000100006
- Rojas, T. A. J., & Echeverría, R. E. (2022). Autoconcepto, proyecto de vida y toma de decisiones: diagnóstico en adolescentes institucionalizados. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

- Salmón, J. (2010). Nuevas estrategias para promover la actividad física de los niños y reducir el sedentarismo. *Revista de actividad física y salud*, 7 (s3), S299-S306. Disponible en: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/7/s3/article-pS299.xml>
- Salmón, J., Tremblay, MS, Marshall, SJ y Hume, C. (2011). Riesgos para la salud, correlatos e intervenciones para reducir el sedentarismo en los jóvenes. *Revista estadounidense de medicina preventiva*, 41(2), 197-206.
- Salum-Fares, A., Aguilar, R. M., & Anaya, C. R. (2011). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de escuelas secundarias públicas y privadas de Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(1), 207-229.
- Sánchez, A. J. L., Vacas, N. E., Ramírez, M. O., & Zagalaz, J. C. LA FORMACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL DEPORTE.
- Sanchez-Lastra, M. A., López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Ayán, C., España, P., España, M., & España, L. (2022). Estimación del aumento global del tiempo de sedentarismo durante los confinamientos de la COVID-19: una revisión sistemática y un metanálisis. *Rev Esp Salud Pública*, 96(19/5), e202205042.
- Sánchez-Torres, J. A., Montoya-Restrepo, I. A., & Montoya-Restrepo, L. A. (2022). Efectos de la COVID-19 en la actividad física y deportiva: un estudio bibliométrico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284).
- Santacruz, E., Duarte Zoilan, D., Benitez, G., Sequera, V. G., & Cañete, F. (2021). Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 54(3), 17-24.
- Saunders, TJ, Gray, CE, Poitras, VJ, Chaput, JP, Janssen, I., Katzmarzyk, PT, y Carson, V. (2016). Combinaciones de actividad física, sedentarismo y sueño: relaciones con indicadores de salud en niños y jóvenes en edad escolar. *Fisiología aplicada, nutrición y metabolismo*, 41 (6), S283-S293.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Tacca Huamán, D. R., Cuarez Cordero, R., & Quispe Huaycho, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria.
- Tenorio, S. E. (2017). *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes* (Doctoral dissertation, Universidad de Zaragoza).
- The Sedentary Behaviour Research Network (SBRN). (2019, 5 septiembre). Consensus Definitions (Spanish Translation). Disponible en: <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/spanish-translation>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 1-17.

- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35(6), 725-740. Available at: <https://www.nrcresearchpress.com/doi/abs/10.1139/h10-079>.
- Tremblay, M. S., Rollo, S., & Saunders, T. J. (2020). Sedentary behavior research network members support new Canadian 24-hour movement guideline recommendations. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 479.
- Unidas, O.N.U. (2019) *Un 80% de los adolescentes no hace Suficiente Actividad Física* | Noticias Onu, United Nations. United Nations. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711> (Accessed: October 7, 2022).
- Valencia-Peris, A., Lizandra, J., Peiró-Velert, C., & Devís-Devís, J. Capítulo 1.3. El comportamiento sedentario en jóvenes y las iniciativas para su reducción y reeducación. *La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplos de proyectos de intervención eficaces*, 47.
- Vallejo, A. G., & Jiménez, M. A. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 120-128.
- World Health Organization. (2013). HEALTH 2020. A European Policy Framework and Strategy for the 21st Century. Copenhagen, Denmark: World Health Organization Press. ¿Recuperado de http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1
- Zavala-Crichton, J.P. (2021) *Comportamiento sedentario y su relación con la estructura del cerebro, cognición y rendimiento académico en niños con sobrepeso/Obesidad: Proyecto Activebrains, DIGIBUG Principal*. Universidad de Granada. Available at: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/66773> (Accessed: December 26, 2022).

ANEXOS

8.1 ANEXO I

CUESTIONARIO DE LA ACTIVIDAD SEDENTARIA EN LOS ADOLESCENTES

Nombre: _____ Edad: _____

Colegio: _____

Sexo: Femenino _____ Masculino _____ Otro _____ Curso: _____ Especificidad: _____

Acepta participar de este cuestionario: Si _____ No _____

A continuación, se presentan algunas preguntas acerca de las actividades que realizas sentado o acostado. Se intentará anotar el tiempo que dedicas a cada una de ellas en una **SEMANA HABITUAL**, es decir, lo que haces normalmente o habitualmente. Es muy importante que diferencies entre las actividades que haces entre semana y el fin de semana.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto **NO** es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es **MUY IMPORTANTE**.
3. Tómese su tiempo para leer cada pregunta a su vez y responder lo mejor que pueda.
4. Las preguntas deben ser respondidas mediante la colocación de una "X" en el cuadrado correspondiente.

Piensa en una semana normal y anota el tiempo que pasas en las siguientes actividades cada día:

ACTIVIDAD		CUÁNTAS HORAS DEDICAS A:						
		0 MINUTOS	30 MINUTOS	1 HORA	2 HORAS	3 HORAS	4 HORAS	5 O MÁS HORAS
Ver la televisión, videos o DVD	En la semana							
	En el fin de semana							
Utilizar la computadora para jugar, estudiar o hacer tareas	En la semana							
	En el fin de semana							
Estudiar o hacer tareas sin uso de pantalla	En la semana							
	En el fin de semana							
Jugar a videojuegos no activos (no cuenta la Wii ni similares)	En la semana							
	En el fin de semana							
Actividades con el celular para comunicarse (Hablar por el móvil o	En la semana							

mandar sms/whatsapp), para jugar y para revisar las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)	En el fin de semana							
Leer por placer (libro en físico o digital)	En la semana							
	En el fin de semana							
Escuchar música (sentado / acostado)	En la semana							
	En el fin de semana							
Tocar un instrumento	En la semana							
	En el fin de semana							
Estar con los amigos/as fuera del horario escolar (sentado o acostado)	En la semana							
	En el fin de semana							
De transporte (coche / autobús)	En la semana							
	En el fin de semana							
Hacer trabajos manuales o pintar /dibujar	En la semana							
	En el fin de semana							
Acudir a un centro religioso	En la semana							
	En el fin de semana							

Cual es tu promedio final del semestre pasado, si no recuerdas tu promedio dejar en blanco:

8.2 ANEXO II
CUESTIONARIO PARA LA MEDIDA DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

Acepta participar de este cuestionario: Si _____ No _____

Nos interesa conocer cómo se sienten consigo mismos y su visión en cuanto a su físico.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto **NO** es un examen.
 2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es **MUY IMPORTANTE.**
- SMBSAND**

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1- Soy buena/o en los deportes					
2- Tengo mucha resistencia física					
3- Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad.					
4- Físicamente me siento bien.					
5- Me siento disgustada conmigo misma/o.					
6- No tengo cualidades para los deportes.					
7- Me quedo sin aliento muy pronto y tengo que bajar el ritmo o abandonar los ejercicios intensos.					
8- Me cuesta tener un buen aspecto físico.					
9- Me cuesta levantar tanto peso como los demás.					
10- Me siento feliz.					
11- Estoy en buena forma física.					
12- Me siento contenta/o con mi imagen corporal.					
13- Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza.					
14- En lo físico me siento satisfecha/o conmigo misma/o.					
15- No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida.					
16- Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente.					

17- Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes.					
18- Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme.					
19- Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito.					
20- Destacó en actividades en las que se precisa fuerza física.					
21- Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas.					
22- Desearía ser diferente.					
23- Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo.					
24- En actividades como en las que se precise correr pronto tengo que tomar un descanso.					
25- No me gusta mi imagen corporal.					
26- No me siento a gusto contigo misma/o en lo físico.					
27- Estoy haciendo bien las cosas.					
28- Practicando deportes soy una persona hábil.					
29- Tengo mucha energía física.					
30- Soy guapa/o.					
31- Soy fuerte.					
32- No tengo demasiadas cualidades como persona.					
33- Me veo torpe en las actividades deportivas.					
34- Me gusta mi cara y mi cuerpo.					
35- No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física.					
36- Físicamente me siento peor que los demás.					

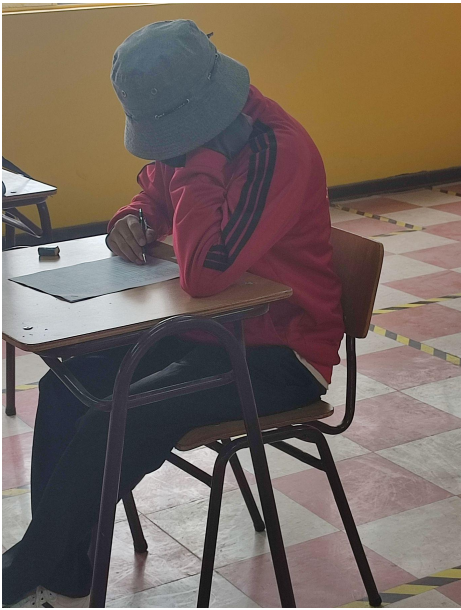
MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN EN ESTE ESTUDIO

8.3 ANEXO III









COMISIÓN EVALUADORA

Sergio Araya Sierralta
(Profesor patrocinante)

Hugo Martínez Cortés
(Profesor evaluador)

Bryan Alfaro Castillo
(Profesor evaluador)
