



UNIVERSIDAD  
**DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**CUMPLIMIENTO DE LAS DIRECTRICES DE LA ORGANIZACIÓN  
MUNDIAL DE LA SALUD RESPECTO A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UNA  
ESCUELA RURAL DE ATACAMA, CHILE**

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

Profesor Patrocinante: Dr. Sergio Araya Sierralta

Sergio Edgardo Castillo Rojas

Copiapó, Chile 2024

## **DEDICATORIA**

**A mis padres Nolvia y Atilio.**

## **AGRADECIMIENTOS**

**A mi familia Copiapina Erika, Jorge y Gute.**

## ÍNDICE

RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN .....	10
1.1. Introducción.....	10
1.2. Problema de Investigación .....	11
1.3. Pregunta de Investigación y Objetivos .....	13
1.3.1. Objetivo General.....	14
1.3.2. Objetivos Específicos .....	14
1.4. Justificación.....	14
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. Contextualización: OMS .....	16
2.2. Directrices de la OMS sobre AF y Comportamientos Sedentarios .....	17
2.3. Actividad Física.....	19
2.4. Factores que Afectan el Cumplimiento de las Directrices en Entornos Rurales...21	
2.4.1. Estudios sobre el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS en escuelas rurales .....	22
2.4.2. Principales Dificultades del Contexto Rural Respecto a la Actividad .....	23
2.5. Desplazamiento Activo. ....	25

2.6. Conducta Sedentaria.....	27
2.6.1. Estrategias para Abordar la Conducta Sedentaria.....	28
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA .....	30
3.1. Diseño y Tipo de Estudio .....	30
3.2. Variables de Estudio.....	30
3.2.1. Instrumento: Escala GSHS .....	30
3.3. Muestra .....	32
3.4. Recolección de Datos .....	32
3.5. Procedimiento de Análisis.....	33
3.6. Planificación de la Investigación.....	33
CAPÍTULO 4: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS .....	36
4.1. Presentación de Datos sociodemográficos .....	36
4.1.1 Cumplimiento de Directrices en Actividad Física.....	38
4.1.2 Sedentarismo y Conducta Sedentaria .....	40
4.1.3 Desplazamiento Activo.....	41
4.1.4. Gráficos Descriptivos .....	44
CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN.....	46
CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES .....	48
CAPÍTULO 7. BIBLIOGRAFÍA.....	49
ANEXOS .....	53

## TABLA DE CUADROS

Tabla 1	3.1. Variables de estudio .....	33
Tabla 2	3.2. Etapas de elaboración del trabajo de investigación .....	35
Tabla 3	4.1. Variable sociodemográfica: sexo de los estudiantes.....	36
Tabla 4	4.2. Variable sociodemográfica de la edad de los estudiantes .....	37
Tabla 5	4.3. Pregunta N°1: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizaste una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual a una hora) al día? ...	38
Tabla 6	4.4. Pregunta N°2: Durante una semana normal, que no sea la semana anterior ¿cuántos días practicas una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual a una hora) al día? .....	39
Tabla 7	4.5. Pregunta N°3: Durante un día normal, ¿cuánto tiempo pasas sentado/a o acostado/a ocupando tu celular, viendo televisión, jugando PlayStation, conversando con amigos o haciendo otras cosas?.....	40
Tabla 8	4.6. Pregunta N°4: Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días fuiste y volviste a la escuela y a casa caminando o en bicicleta?.....	41
Tabla 9	4.7. Pregunta N°5: Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo te tomó generalmente llegar a la escuela y volver a tu casa cada día? (SUMA EL TIEMPO QUE TE TOMO IR A LA ESCUELA Y VOLVER A TU CASA).....	42
Tabla 10	4.8. Síntesis de los Datos sobre el Cumplimiento de las Directrices de la OMS .....	43

## **TABLA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 Síntesis de los Datos sobre el Cumplimiento de las Directrices de la OMS ...	45
Gráfico 2 Directriz sobre Sedentarismo .....	46
Gráfico 3 Directriz sobre Desplazamiento Activo .....	46

## **RESUMEN**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) el año 2.020, establece ciertas Directrices para prevenir enfermedades por medio de la actividad física entre niños, niñas y adolescentes en etapa escolar. Se observa la necesidad de información respecto al cumplimiento de estas directrices en contextos de escuelas rurales. Así, el objetivo de esta investigación es determinar el cumplimiento o no cumplimiento de las directrices de la OMS con respecto a la Actividad Física en estudiantes de la Escuela de Concentración Fronteriza de la comuna de Tierra Amarilla, región de Atacama Chile. Mientras que a nivel específico se busca (1) Determinar el porcentaje de sedentarismo en esta escuela rural, (2) determinar el porcentaje de desplazamiento activo de estos estudiantes. Los resultados arrojaron porcentajes que podrían ayudar a investigadores que quieran profundizar sobre la Actividad Física en escuelas rurales.

Bajo una metodología cuantitativa, se realiza un análisis descriptivo de los datos utilizando la encuesta The Global School Health Survey (GSHS, por sus siglas en inglés), esta Encuesta Mundial de Salud a Escolares (EMSE), es parte de un sistema de vigilancia global desarrollado por la OMS desde 2.003 respecto a los riesgos de salud en niños, niñas y adolescentes (OMS, s.f.).

La pregunta número 1, señala claramente que sólo el 10.3% de los escolares encuestados cumplen con las recomendaciones que entrega la OMS sobre Actividad Física. En la pregunta número 3, se observa que el 15.4% no tiene conductas sedentarias, mientras que el 75.6% si tiene conductas sedentarias, en tanto que, el 9% tiene serio riesgo en su salud al estar más de 8 horas en ocio pasivo. Las preguntas 4 y 5 tienen relación con los desplazamientos activos de los escolares. En la pregunta 4, el 55.1% cumple con las recomendaciones de la OMS al tener más de 4 días a la semana desplazándose activamente entre la escuela y su casa. En la pregunta número 5, el 29.6% cumple con el tiempo que indica la OMS como desplazamiento activo.

Finalmente, se discuten los resultados con relación a la realidad nacional, específicamente en contexto rural. Se dan algunas recomendaciones al respecto y se visualizan posibles vías para continuar con otras investigaciones.

**Palabras claves:** Directrices de la OMS, Actividad Física, Desplazamiento Activo, Conducta Sedentaria, Escuela Rural.

## **ABSTRACT**

The World Health Organization (WHO, 2020) establishes certain guidelines to prevent diseases through physical activity among school children and adolescents. There is a need for information regarding compliance with these guidelines in rural school contexts. Thus, the objective of this research is to determine compliance or non-compliance with WHO guidelines regarding physical activity in students of a rural school in northern Chile, specifically in an educational establishment in a rural locality of the commune of Tierra Amarilla, Atacama region. While at a specific level we seek to (1) determine the percentage of sedentary lifestyle in this rural school, (2) determine the percentage of active movement of these students. The results yield percentages that could help researchers who want to go deeper into Physical Activity in rural schools.

Under a quantitative methodology, a descriptive analysis of the data is performed using the GSHS survey.

Question 1 clearly indicates that only 10.3% of the surveyed schoolchildren comply with the WHO recommendations on Physical Activity. Question 3 shows that 15.4% do not have sedentary behaviors, while 75.6% do have sedentary behaviors, while 9% have a serious health risk by spending more than 8 hours in passive leisure. Questions 4 and 5 are related to the active travel of schoolchildren. In question 4, 55.1% comply with WHO recommendations in having more than 4 days a week that they actively travel between school and home. In question 5, 29.6% comply with the time indicated by the WHO as active travel.

Finally, the results are discussed in relation to the national reality, specifically in a rural context. Some recommendations are made in this regard and possible avenues for further research are envisioned.

# **CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN**

## **1.1. Introducción**

El presente estudio está asociado a la línea de investigación Actividad Física, Salud y Calidad de Vida del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Atacama y expone la temática sobre los niveles de Actividad Física (AF) de estudiantes de la Escuela Concentración Fronteriza de la comuna de Tierra Amarilla.

La AF en la niñez y adolescencia es fundamental para el desarrollo integral, ya que contribuye no solo a su salud física, sino también a su bienestar psicológico y social. Las recomendaciones internacionales, como las establecidas por la OMS (2020), subraya que los niños adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente, para garantizar un desarrollo saludable y prevenir enfermedades.

El propósito central de esta investigación es indagar el nivel de AF de los estudiantes, con la finalidad de conocer en profundidad si los estudiantes en una escuela rural cumplen con las directrices entregadas por la OMS.

Asimismo, esta tesis pretende aportar conocimientos sustantivos que permita orientar políticas y prácticas educativas enfocadas en el bienestar físico de los estudiantes de escuelas rurales.

En cuanto al trabajo de titulación fue redactado según la Guía General para la Presentación y Entrega del Trabajo de Finalización de Estudios entregado por la Vicerrectoría Académica de la Universidad de Atacama el año 2.019.

En este Primer Capítulo Introdutorio, damos una perspectiva general sobre el tema en cuestión.

En el Segundo Capítulo, Marco Teórico, se expone una contextualización de las directrices señaladas por la OMS y se definen los conceptos relevantes del estudio. Estos son Actividad Física, Desplazamiento Activo y Conducta Sedentaria. También se presenta el instrumento utilizado, GSHS, para la recolección de datos.

El Tercer Capítulo, Metodología, se explica el diseño y tipo de estudio, precisando las variables que se analizan, el tipo de muestreo y sus procesos de recolección de datos y su posterior análisis.

El Cuarto Capítulo corresponde a la presentación de resultados cuantitativos, desglosados según objetivos de investigación, con análisis de datos y presentación de tablas y gráficos.

El Quinto Capítulo se enfoca a la Discusión en relación con los resultados.

Por último, en el Sexto Capítulo las Conclusiones del estudio y en el Séptimo Capítulo la Bibliografía, agregando al final del trabajo los Anexos.

Debemos insistir en que los estudiantes esencialmente activos tienden a mostrar mejores habilidades de concentración y una mayor capacidad para resolver problemas. Este vínculo entre la actividad física y el rendimiento académico ha sido respaldado por estudios que sugieren que el ejercicio regula y mejora las funciones cognitivas, incluyendo la memoria y la atención (Hillman et al., 2008).

## **1.2. Problema de Investigación**

La inactividad física en la escuela puede desencadenar una serie de problemas que afectan su desarrollo físico, mental y social. Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado y documentado, y organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han subrayado su impacto negativo en la salud infantil y adolescente. A continuación, se detallan algunos de los problemas que acarrea la falta de AF en este grupo etario, como el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.

La OMS (2020) alerta que el sobrepeso en niños no solo afecta su salud actual, sino que también incrementa el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, con importantes implicaciones en su calidad de vida y en los costos de salud pública que estas enfermedades conllevan.

El “Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030” (GAPPA, por su sigla en inglés), desarrollado por la OMS, establece una serie de estrategias para reducir la inactividad física en la población mundial y promover estilos de vida saludables. Su objetivo es disminuir en un 15% el sedentarismo a nivel global para 2030. Este plan incluye cuatro áreas estratégicas principales. Estas son:

**Sociedades activas:** Promover una cultura que valore la actividad física.

**Entornos activos:** Desarrollar espacios y entornos que faciliten el movimiento y el ejercicio.

**Personas activas:** Implementar programas y actividades que fomenten la actividad física en diversos contextos, como las escuelas.

**Sistemas activos:** Crear políticas y sistemas de apoyo intersectoriales para sostener y facilitar la actividad física en todos los niveles.

Cada área busca fomentar un entorno integral y accesible que motive a los escolares a mantenerse activamente activos en su vida cotidiana. Estas áreas se deben ejecutar holísticamente para optimizar los resultados.

En Chile, la AF en escuelas rurales enfrenta desafíos importantes, entre ellos la falta de infraestructura adecuada y la conectividad limitada, que han afectado tanto a la enseñanza como al acceso a recursos educativos en general.

Estos problemas subrayan la necesidad de fortalecer la infraestructura educativa, aumentar la formación y disponibilidad de docentes especializados en áreas como la EFI y garantizar el acceso equitativo a recursos, para que los escolares rurales tengan las mismas oportunidades de participar en actividades físicas y deportivas como sus pares urbanos.

Se debe insistir, que tanto la OMS y el Ministerio de Salud (MINSAL), encuentran insuficientes las Políticas Institucionales en las escuelas rurales y urbanas respecto a la AF, esto si se considera el porcentaje de lo que realmente la asignatura de EFI tiene en horas en las escuelas por semana, estas son, un 8.5 % entre primero y cuarto básico y 4.25 % entre quinto y cuarto medio.

Por lo tanto, se puede formular la siguiente pregunta ¿la bajada de información al profesorado sobre las Directrices que nos entrega la OMS sobre AF en estudiantes está siendo eficiente.?

Teniendo como punto de partida lo señalado por la OMS respecto a la importancia de la AF en escolares, y que sus beneficios son fundamentales para la salud física y mental de los estudiantes, se debe destacar la necesidad de indagar en cómo se están implementando las recomendaciones en los contextos escolares.

En Chile, la realidad social y educativa varía según la geografía de cada región y provincia. Más aún, en aquellos lugares donde la educación presenta peculiaridades específicas, como lo es en el contexto rural.

La rutina diaria de los estudiantes en estos entornos está atravesada por factores propios de dicho contexto, como el acceso a tecnología y transporte público, entre otras características. Esto último repercute, por ejemplo, en el sedentarismo y en el desplazamiento activo.

Según lo expuesto anteriormente, se hace patente la necesidad de realizar un levantamiento de información, sobre si se están o no cumpliendo las recomendaciones o directrices que ha diseñado la OMS, orientadas a mejorar la calidad de vida mediante la actividad física en escuelas rurales.

### **1.3. Pregunta de Investigación y Objetivos**

De esta forma, en vista a la importancia de los beneficios que tiene la actividad física

para la salud, según las recomendaciones de la OMS y considerando el vacío de información científica en contextos escolares rurales y con el fin de proporcionar evidencias más rigurosa y sólida se puede formular la siguiente pregunta de investigación:

¿En qué medida se cumplen las directrices de la OMS respecto a la actividad física en estudiantes de una escuela rural en el norte de Chile?

De esta pregunta, se pueden elaborar los siguientes objetivos:

### ***1.3.1. Objetivo General***

Determinar el cumplimiento de las directrices de la OMS, respecto a la actividad física en estudiantes de la Escuela de Concentración Fronteriza de la comuna de Tierra Amarilla, región de Atacama, Chile.

### ***1.3.2. Objetivos Específicos***

- 1) Determinar el porcentaje de sedentarismo en esta escuela rural.
- 2) Determinar el porcentaje de desplazamiento activo de estos estudiantes.

## **1.4. Justificación**

Según la OMS (2020), cada año se podrían evitar entre cuatro y cinco millones de muertes si las personas se mantuvieran activas físicamente. Las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020) ofrecen recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de AF que deben realizar niños, niñas y adolescentes, ya sea en intensidad, frecuencia y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud.

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes no cumplen con las

recomendaciones de la OMS del 2.010 sobre actividad física, para el año 2.020 se ha reducido al 80% quienes no cumplen con las recomendaciones de la OMS sobre los niveles de AF.

En Chile, el porcentaje de muertes por Enfermedades No Transmisibles (ENT) es de 73.3% (World Health Organization [WHO], 2023). Con una población de 19.658.835 de personas (2023) y un Gasto Público de 9.34% del Producto Interno Bruto (OCD, 2020) se hace necesario hacer hincapié en la diferencia entre Esperanza de Vida y Esperanza de Vida Saludable, esto debido a que la esperanza de vida al nacer en Chile es de 80.3 años en mujeres y 78.2 en hombres, con una media de 79 años, mientras que en el mundo esta media es de 71.4 (WHO, 2023). El aumento de las ENT y la esperanza de vida en Chile tiene directa relación con la carga económica que deben sostener las Instituciones Públicas de Salud respecto a su población, es por eso que el aumento de actividad física entre los niños, niñas y adolescente del país contribuirá a disminuir el gasto público que dice relación con el tratamiento de las ENT.

Toda enfermedad generada por la falta de actividad física tiene una carga económica a nivel mundial. Entre el 2.020 y 2.030 se producirán aproximadamente 500 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles, lo que supondrá un costo de tratamiento de US300.000 millones (524.000 millones de dólares internacionales) Todo lo anterior son datos entregados por la OMS en el “Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2.022” en su Resumen Ejecutivo (página 1)

Cabe señalar que la importancia de este estudio radica en que, al existir escasa información sobre la actividad física en escuelas rurales, resulta atractivo en términos de aportar los insumos suficientes y esclarecer si estudiantes cumplen o no, las recomendaciones sobre AF según la OMS, en una escuela rural de Atacama.

Se espera que esta investigación represente un primer acercamiento al fenómeno, abriendo nuevas preguntas, mientras aporta con su descripción a la situación real de AF en escuelas rurales.

## **CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Contextualización: OMS**

Para brindar un entendimiento general de la situación de estudio, es pertinente realizar una contextualización acerca del surgimiento de las directrices propuestas por la OMS.

En abril de 1945, durante la Conferencia constitutiva de las Naciones Unidas celebrada en San Francisco (EE. UU), los representantes de Brasil y China propusieron crear una organización internacional en la esfera de la salud y convocar a una conferencia para redactar su constitución. La primera reunión se realizó en Ginebra (Suiza) el año 1948, y ese mismo año, el 7 de abril se constituye oficialmente como un organismo especializado de las Naciones Unidas dedicada a la salud, sus siglas son WHO en inglés y en castellano OMS.

Su objetivo es promover la salud y servir a las poblaciones vulnerables. Para ello establece directrices y normas sanitarias, ayuda a los países a abordar cuestiones de salud pública, fomenta la investigación sanitaria, lidera la respuesta mundial a las emergencias de salud, previene enfermedades, amplía el acceso a medicamentos a la atención de salud.

La OMS lidera los esfuerzos mundiales para ampliar la cobertura sanitaria universal, dirigiendo y coordinando la respuesta mundial a las emergencias sanitarias. Tiene 194 miembros en seis regiones del planeta, donde la Asamblea Mundial de la Salud es el órgano encargado de las resoluciones. La definición de salud según la OMS ha ido cambiando a través de su historia, en 1978 la salud deja de ser la ausencia de enfermedad, para convertirse en el bienestar bio-psico-social de los individuos (expertos de la OMS en Alma-Ata, 1978), es decir, tiene una evolución desde lo estrictamente biológico hacia lo psicosocial.

En cuanto a la AF la OMS (2.020), la define como “cualquier movimiento

corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, incluyendo actividades, como caminar, hacer ejercicios, trabajar, jugar, hacer tareas domésticas, desplazamientos y actividades recreativas”.

El 2020, la OMS publica sus directrices sobre AF y comportamientos sedentarios, en las que exponen una serie de sugerencias y recomendaciones, además de explicar los beneficios y riesgos asociados. El cumplimiento de las recomendaciones sobre AF escolar ha sido un tema central en las políticas de salud pública a nivel mundial, particularmente en la OMS. Estas directrices son fundamentales para promover la salud física y mental de los niños y adolescentes, y su implementación en entornos educativos tiene un impacto significativo en la prevención de ENT.

Con todo, el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS sobre la AF en escuelas rurales enfrenta varios desafíos relacionados con la infraestructura, el personal capacitado y los recursos disponibles. Las políticas de salud pública y las estrategias educativas en estas áreas deben enfocarse en proporcionar las condiciones necesarias para que las escuelas rurales implementen de manera efectiva las recomendaciones de la OMS, a fin de mejorar la salud y el bienestar de los niños en estos entornos.

## **2.2. Directrices de la OMS sobre AF y Comportamientos Sedentarios**

La OMS recomienda realizar al menos un promedio de 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa, principalmente de tipo aeróbico, a lo largo de la semana, esto para niños y adolescentes entre 5 a 17 años.

También se recomienda variedad. Dentro de los 60 minutos, incluir actividades de intensidad vigorosa y que fortalezcan músculos y huesos, al menos tres días por semana. Por ejemplo, correr, saltar, deportes con alta carga física.

Adicionalmente, se debe considerar una adaptabilidad. Si no cumplen las recomendaciones completas, hacer algo de actividad física es mejor que ninguna, y

sigue siendo beneficioso para la salud. Se recomienda comenzar con actividades pequeñas e incrementar gradualmente la duración, frecuencia e intensidad. El documento también sugiere que las actividades físicas sean personalizadas a cada individuo, de acuerdo con sus capacidades.

Con respecto al comportamiento sedentario, se recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente durante el tiempo de ocio frente a pantallas. Se sugiere sustituir este tiempo por actividades físicas y comportamientos activos.

El impacto del comportamiento sedentario se asocia con mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, reducción en la calidad del sueño y otros resultados adversos. Por esto, se advierte que es favorable evitar los periodos de sedentarismo.

En este documento, la OMS señala los beneficios de la AF y como mejorar la forma física (función cardiorrespiratoria y muscular), promoción de la salud ósea y cardiometabólica (niveles de glucosa, lípidos y presión arterial), reducción de la adiposidad.

En cuanto a la salud mental y cognitiva, mejora en el desempeño académico y la función ejecutiva (memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva y control inhibitorio). También se señala una reducción de los síntomas de depresión y ansiedad.

A nivel de calidad de vida, mejora el bienestar general y promoción de comportamientos prosociales.

La OMS, en sus Directrices, propone que se debe proporcionar oportunidades seguras y equitativas para que todos los niños y adolescentes participen en actividades físicas adaptadas a su edad, capacidad y entorno; Promover actividades variadas, placenteras y culturalmente relevantes. Además, se debe adaptar el nivel y la intensidad según las condiciones individuales, especialmente para quienes tienen una capacidad

física limitada o recién comienzan un programa de actividad.

Es importante resaltar que estas recomendaciones son aplicables en cualquier entorno, ya sea urbano o rural. Sin embargo, la implementación de estas directrices puede variar considerablemente según el contexto. La falta de recursos, el acceso limitado a espacios deportivos y el tiempo disponible para la AF son factores que pueden dificultar su cumplimiento en entornos escolares rurales (OMS, 2019).

Aunque el documento no detalla explícitamente recomendaciones para contextos rurales, sí refiere que las escuelas juegan un papel crucial en proporcionar ambientes estructurados y actividades regulares que promuevan la AF. Estas podrían adaptarse a las particularidades de áreas rurales, como deportes al aire libre o actividades basadas en el entorno natural

### **2.3. Actividad Física**

Diversos estudios han demostrado que el ejercicio regular durante la niñez contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) en la vida adulta, tales como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad (OMS, 2020). Además, la actividad física en la infancia se asocia con beneficios en la salud mental, como la reducción de síntomas de depresión y ansiedad, así como con un mejor rendimiento académico y habilidades de socialización (Janssen y LeBlanc, 2010).

Los expertos de la OMS han resaltado que no basta con hacer ejercicio varias horas al día o durante el fin de semana, ya que no compensa el sedentarismo del resto del tiempo, o sea, que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo setenta y dos horas después de haberlo realizado, he ahí la razón por la cual se le da tanta importancia que la práctica sea regular y continuada.

Marcos Becerro (1989), citando a Caspersen, Powell y Christensen (1985)

señala que “la actividad física no es otra cosa que un movimiento de estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto energético”.

Toda cita sobre AF tiene palabras claves, movimiento muscular esquelético que conlleva un gasto energético.

En Chile, el MINEDUC, en su publicación elaborada por el Subcomité de Formación Integral Escolar de la División de Educación General, en su material Orientaciones para la actividad física escolar (2.020), indica que conforme a las Bases Curriculares y/o Planes de estudio, los cursos de primero a cuarto básico tienen dos clases a la semana y de quinto a cuarto medio, una clase semanal (JEC, Jornada Escolar Completa). Esto equivale a un 8.5% y un 4.25% respectivamente, que los alumnos están en los establecimientos educacionales en clases de Educación Física, lo cual para la OMS es insuficiente. Esta opinión es compartida por el MINSAL.

Se deja en claro en el documento, que la actividad física no debe ser responsabilidad exclusiva de la asignatura y que atenta contra la efectividad del tiempo que se ocupa en el compromiso motor. Para contrarrestar esta situación, se deben considerar otras alternativas como recreos activos, activaciones en el aula y actividades en el hogar, para que así se puedan cumplir las recomendaciones de una hora al día que hace referencia la OMS para niños, niñas y adolescentes, además de tener los facilitadores de su implementación y desarrollo, que debieran ser los docentes, apoderados, estudiantes, como también personas contratadas externamente.

Al respecto han surgido ideas ingeniosas como la del Profesor Jorge Gálvez Carvajal, académico de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, quién el semestre anterior, junto a los docentes Tanya Ahumada y Jorge Ramírez Farías, formaron los Multitalleres Ecoeducativos y Senderismo en escuelas rurales de la quinta región. Estos talleres fueron implementados por estudiantes de la Escuela de EFI para diversos grupos escolares y también, para agrupaciones y

clubes de adultos mayores. El propósito de estos Multitalleres es generar una experiencia integral donde las actividades motrices convivan con la inclusión. Estas no solo promueven el desarrollo físico y emocional de los participantes, sino que también promocionan una mayor conciencia ecológica, otorgando valor a la naturaleza, desarrollando respeto por el medio y todos los procesos naturales que nos rodean (Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, 2024).

#### **2.4. Factores que Afectan el Cumplimiento de las Directrices en Entornos Rurales**

En las escuelas rurales sus principales dificultades para desarrollar Actividad Física son la falta de infraestructura adecuada y la conectividad limitada, independientemente de otras dificultades como la falta de implementos. Se debe considerar la autogestión para generar instancias que sostengan una vida saludable y activa, como el ejemplo del Profesor Jorge Gálvez y sus colaboradores, en este taller Ecoeducativo, son los académicos de la asignatura de Actividades Motrices en Contacto con la Naturaleza, quienes, con el apoyo de la Dirección General de Vinculación con el Medio, hicieron posible esta oportunidad de implementar actividades físicas en este grupo de estudio.

La infraestructura y los recursos disponibles en las escuelas rurales suelen ser limitados en comparación con las escuelas urbanas. En muchos casos, los espacios dedicados a la AF son insuficientes o inadecuados, lo que impide que los estudiantes realicen las actividades recomendadas (Bores et al., 2020). Además, la falta de personal especializado en educación física y el caso de apoyo gubernamental pueden afectar el cumplimiento de las directrices de la OMS.

### ***2.4.1. Estudios sobre el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS en escuelas rurales***

La evidencia actual muestra que en entornos rurales es menos probable que se cumplan las directrices de AF de la OMS. Un estudio realizado en América Latina encontró que solo un bajo porcentaje de niños en áreas rurales alcanzan el nivel de actividad física recomendado, y los motivos se relacionan con la falta de infraestructura adecuada, así como con una escasa priorización de la actividad física en los planos educativos (Rivera et al., 2019).

Otro estudio realizado en el contexto de las escuelas rurales mexicanas reveló que el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física está condicionado por el apoyo gubernamental y el acceso a programas específicos para fomentar la AF en los menores (Martínez, 2018). En este sentido, el acceso desigual a instalaciones y programas recreativos en entornos rurales representa un desafío para la implementación efectiva de las directrices de la OMS.

Estudios han demostrado que, en las zonas rurales, los niños tienden a ser más activos debido a sus actividades cotidianas, como caminar o ayudar en trabajos agrícolas. Sin embargo, estas actividades no siempre alcanzan la intensidad o frecuencia recomendada por la OMS (Kain et al., 2018). Asimismo, factores culturales y económicos, como el tiempo dedicado al trabajo infantil y la necesidad de apoyo en tareas familiares, limitan la participación de los niños en actividades físicas estructuradas. Las escuelas rurales enfrentan múltiples barreras para la implementación de programas de actividad física, incluidas limitaciones de infraestructura y escasez de recursos (Fuentes y Lagos, 2019). El gobierno chileno ha implementado varias iniciativas orientadas a mejorar los niveles de actividad física en el sistema escolar, aunque los desafíos persisten en las zonas rurales (Organización Panamericana de Salud, 2020).

#### ***2.4.2. Principales Dificultades del Contexto Rural Respecto a la Actividad Física Escolar***

El vacío en la implementación de las directrices de AF de la OMS en las escuelas rurales se debe a una combinación de factores estructurales, culturales, educativos y económicos. Estos factores limitan tanto la difusión de la información como su adopción en el entorno escolar. A continuación, se destacan algunas de las principales dificultades:

##### ***Infraestructura limitada***

**Falta de instalaciones deportivas adecuadas:** Muchas escuelas rurales carecen de espacios apropiados como canchas, áreas recreativas seguras o equipamiento básico para realizar actividad física.

**Dificultades de acceso:** Algunas comunidades rurales están en áreas remotas con caminos precarios, lo que dificulta el transporte de materiales o visitas de equipos de capacitación.

##### ***Capacitación de docentes y personal***

**Falta de formación:** Los docentes y el personal escolar a menudo no reciben la capacitación necesaria para implementar programas de AF, ni conocen las directrices de la OMS.

**Carga laboral:** En muchos casos, los maestros en zonas rurales deben encargarse de múltiples materias, lo que reduce su tiempo para planificar e implementar actividades extracurriculares.

##### ***Acceso limitado a información y recursos***

**Conectividad limitada:** La falta de acceso a internet o tecnología moderna en las zonas rurales impide que las escuelas reciban información actualizada o participen en capacitaciones en línea.

**Materiales impresos escasos:** No siempre se distribuyen guías, manuales o

materiales educativos adecuados que expliquen las directrices de manera comprensible.

### ***Bajo presupuesto educativo***

**Prioridades educativas:** En áreas rurales, los presupuestos educativos suelen destinarse a necesidades básicas como infraestructura escolar, dejando pocas asignaciones para actividades extracurriculares o recreativas.

**Falta de incentivos:** Sin apoyo financiero, las escuelas no pueden desarrollar ni sostener programas de actividad física.

### ***Aspectos culturales y sociales***

**Baja priorización de la actividad física:** En algunas comunidades rurales, la actividad física no se percibe como esencial en la educación, priorizándose otras áreas académicas o económicas.

**Diferencias de género:** En ciertos contextos, las niñas enfrentan barreras adicionales para participar en actividades físicas debido a normas culturales.

### ***Falta de coordinación entre sectores***

**Escasa colaboración:** Existe una falta de alineación entre los sectores de educación, salud y deporte, lo que dificulta la implementación de iniciativas integrales.

**Desconocimiento local:** Los programas globales no siempre se adaptan a las necesidades específicas de cada comunidad, lo que reduce su efectividad. Para abordar estos problemas, es fundamental promover alianzas multisectoriales que integren esfuerzos entre salud, educación y deporte; capacitar a los docentes mediante programas específicos para áreas rurales, priorizando la accesibilidad; adaptar las directrices a contextos locales, respetando las características culturales y sociales de las comunidades; fortalecer la infraestructura escolar rural, incluyendo acceso a internet y espacios recreativos básicos; incluir la actividad física como prioridad educativa, asignando recursos específicos y evaluando regularmente los programas que se han implementado.

El propósito del presente estudio es aportar con la información necesaria para los inicios o punto de partida para investigaciones futuras, dando partida para acercamientos a la realidad del fenómeno, contribuyendo a la disciplina pedagógica lo

que es el bienestar físico y mental en los estudiantes

## **2.5. Desplazamiento Activo.**

Dentro de la actividad física, el desplazamiento activo implica una integración con elementos sociales, ambientales y comunitarios. De acuerdo con Prince et al. (2021), las redes de desplazamiento activo (que incluyen carriles para bicicletas, aceras y senderos multiusos) contribuyen al desarrollo de comunidades integradas y sostenibles al ofrecer formas seguras, cómodas, convenientes, confiables, eficientes y asequibles para la movilidad cotidiana. Invertir en infraestructura de desplazamiento activo puede promover la cohesión comunitaria y el desarrollo económico, además de conectar a las personas con espacios al aire libre y lugares esenciales, como escuelas o centros de trabajo. Este tipo de infraestructura, además, fomenta viajes asequibles y de bajas emisiones, cerrando brechas de acceso entre comunidades y promoviendo una movilidad inclusiva.

En el contexto rural y educativo, las redes de desplazamiento activo adquieren especial relevancia al mejorar las oportunidades de la AF regular en niños, niñas y adolescentes. La OMS recomienda estas estrategias como parte integral de sus directrices de actividad física, destacando que el desplazamiento activo, cuando está bien diseñado, puede reducir la congestión, prevenir accidentes de tránsito, mejorar el acceso a oportunidades económicas, incrementar la AF y fortalecer el tejido social de las comunidades (OMS, 2021).

Entre las características del desplazamiento activo, se pueden distinguir tres dimensiones: La modalidad, la integración en la vida diaria y la intensidad. Modalidades: Caminar, andar en bicicleta o utilizar sillas de ruedas, entre otros medios de transporte no motorizados.

**Integración en la vida diaria:** Actividades cotidianas como ir a la escuela, realizar compras o visitar lugares recreativos.

**Intensidad variable:** Puede oscilar entre niveles moderados y vigorosos,

dependiendo del esfuerzo realizado.

El desplazamiento activo, especialmente caminar o andar en bicicleta hacia la escuela, es una herramienta efectiva para cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física. Según estudios, los niños que desarrollan hábitos de desplazamiento activo son más propensos a mantener niveles adecuados de actividad física en la adultez (Telama et al., 2014). Además, la evidencia indica que la AF lograda mediante el desplazamiento activo a mantenerse estable durante la transición de la niñez a la adolescencia (Kemp et al., 2019).

A nivel mundial, la prevalencia del desplazamiento activo varía significativamente. En los países de habla inglesa, como Canadá, Irlanda y Estados Unidos, estos niveles son comparativamente bajos, especialmente en niños y jóvenes (Larouche et al., 2018). Esto resalta la importancia de políticas públicas que incentiven su implementación, particularmente en zonas rurales donde las infraestructuras pueden ser limitadas. Respecto a su impacto en la salud, es posible señalar la relación positiva entre el desplazamiento activo y la salud física y mental de los estudiantes, esta radica en la sustitución del tiempo sedentario (por ejemplo, estar sentado en un vehículo) por actividades que implican movimiento físico. Incorporar estrategias de desplazamiento activo en la rutina diaria, como caminar o andar en bicicleta a la escuela, es crucial para alcanzar los niveles recomendados de AF y fomentar un estilo de vida saludable (Montañez et al., 2020).

En el contexto rural educativo, es fundamental diseñar políticas y programas adaptados a las necesidades de cada comunidad, aprovechando los recursos naturales y minimizando las barreras logísticas. Así, se puede garantizar que las recomendaciones de la OMS sean accesibles y aplicables a todos los niños y adolescentes, independientemente de su entorno.

## 2.6. Conducta Sedentaria

La OMS no establece un número exacto de horas al día para definir a una persona como "sedentaria" en términos de comportamiento sedentario, se enfoca en el tiempo que se pasa realizando actividades con gasto energético muy bajo como estar sentado, acostado o inactivo, excluyendo el tiempo de sueño. Según la OMS, el comportamiento sedentario es cualquier actividad realizada estando despierto en posición sentada o reclinada que gaste menos o igual a 1.5 METS (equivalentes metabólicos) como mirar televisión, usar dispositivos electrónicos o estudiar sentado durante largos periodos.

Al respecto, y de forma específica, la OMS recomienda evitar largos periodos de inactividad. Aunque no se define un umbral específico para "sedentario", se recomienda limitar el tiempo sedentario, particularmente frente a pantallas, a un mínimo razonable.

La OMS sugiere evitar más de 2 horas al día de tiempo de pantalla recreativa para niños y adolescentes, planteando interrumpir los largos períodos de sedentarismo con AF ligera o pausas activas.

Respecto a los niveles recomendados de AF, se señalan al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para contrarrestar los efectos del tiempo sedentario. Si un estudiante pasa la mayor parte del día (más de 7-8 horas despierto) sentado o acostado en actividades de bajo gasto energético y no cumple con los niveles recomendados de actividad física, puede considerarse que tiene un estilo de vida sedentario, lo cual representa un factor de riesgo para su salud.

### ***2.6.1. Estrategias para Abordar la Conducta Sedentaria***

Reducir el comportamiento sedentario en estudiantes de escuelas rurales es esencial para promover su salud y bienestar. A continuación, se presentan estrategias respaldadas por investigaciones del siglo XXI:

Implementación de descansos activos en el aula (Fernández, 2023). Incorporar pausas con actividad física durante las clases puede disminuir el tiempo sedentario y mejorar la atención de los estudiantes. Los programas que integran movimiento en las aulas han demostrado ser efectivos en este sentido.

Fomento del transporte activo (Romero et al., 2023). Incentivar a los estudiantes a caminar o usar la bicicleta para ir a la escuela puede aumentar sus niveles de actividad física diaria.

Programas de actividad física adaptados al entorno rural (Iglesias, 2015). Desarrollar actividades que aprovechen el entorno natural de las zonas rurales, como caminatas, juegos al aire libre y deportes tradicionales, puede ser una forma efectiva de aumentar la actividad física entre los estudiantes. La tesis de la Dra. Gabriela Iglesias López destaca la importancia de adaptar las intervenciones al contexto sociocultural de los jóvenes.

Educación sobre hábitos saludables (Visar, 2018). Incluir en el currículo escolar contenidos que promuevan la importancia de la actividad física y los riesgos del sedentarismo puede aumentar la conciencia y motivación de los estudiantes para mantenerse activos. Fomentar hábitos saludables implica varios aspectos a desarrollar conjuntamente, como mantener una alimentación saludable y realizar actividad física regular.

Participación de la comunidad y la familia (Flores y Ramírez, 2012). Involucrar a padres y miembros de la comunidad en actividades físicas compartidas puede reforzar

la importancia de mantenerse activos y proporcionar modelos a seguir para los estudiantes. La participación comunitaria es clave para el éxito de las intervenciones destinadas a reducir el sedentarismo.

Estas estrategias, respaldadas por investigaciones contemporáneas, pueden ser adaptadas a las particularidades de las escuelas rurales para reducir el comportamiento sedentario y promover un estilo de vida más activo entre los estudiantes.

## **CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA**

A continuación, se presentan las características metodológicas del estudio. Se adscribe al paradigma cuantitativo, por lo que su enfoque se basa en este tipo de metodologías (Hernández-Sampieri et al., 2014)

### **3.1. Diseño y Tipo de Estudio**

La presente investigación tiene un diseño no experimental, descriptivo y transversal. Se utiliza un muestreo no probabilístico, por conveniencia, debido a que se enfoca directamente en una población acotada y en concordancia con el diseño descriptivo. Se busca describir cuantitativamente este fenómeno en relación con la AF en los estudiantes en contexto rural.

### **3.2. Variables de Estudio**

La población de estudio se caracteriza por variables que permiten una mejor comprensión de sus particularidades. Estas variables incluyen género, edad y nivel educativo, las cuales son fundamentales para el análisis y la interpretación de los datos. La muestra recopilada se estructura a partir de estas dimensiones, garantizando una representación adecuada de las características relevantes para el estudio.

#### **3.2.1. Instrumento: Escala GSHS**

La escala utilizada fue desarrollada por la OMS en el 2003, con directrices fundamentadas en salud. En colaboración con la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), la OPS (Organización Panamericana de la Salud, entre otros) nos entrega un conjunto de indicadores entre países respecto a estudiantes y su AF.

Esta iniciativa surgió con el objetivo de obtener datos comparables y fiables sobre los comportamientos de salud de los adolescentes a nivel mundial, permitiendo monitorear factores claves dentro de la actividad física en su desplazamiento activo y conducta sedentaria. La GSHS se implementa en más de 100 países y proporciona información esencial para el diseño de políticas y programas educativos y de salud pública enfocada en promover estilos de vida saludables en los jóvenes, especialmente en lo que respecta a la prevención de ENT.

La técnica utilizada para la recolección de datos en esta investigación fue la aplicación de un cuestionario en modalidad online, a través de formularios de Google Form, o de manera presencial en las salas de clases. El cuestionario utilizado consta de 5 preguntas específicas relacionadas con la actividad física, el desplazamiento activo y la conducta sedentaria, áreas claves que permiten evaluar el cumplimiento de las directrices de la OMS en estos ámbitos.

**Pregunta 1 y 2:** relacionada con la actividad física, mide la frecuencia y duración de la actividad física.

**Pregunta 3:** abordan la conducta sedentaria, midiendo el tiempo que los estudiantes dedican a actividades sedentarias, especialmente frente a pantallas. Permite distinguir también entre conducta no sedentaria, conducta sedentaria y estilo de vida sedentaria.

**Preguntas 4 y 5:** se enfocan en el desplazamiento activo, evaluando la frecuencia y el tiempo dedicado al uso de medios activos como caminar o andar en bicicleta. Esta distribución de preguntas facilitará la presentación de los resultados según las variables de interés, alineando los datos obtenidos con los objetivos específicos de la investigación.

La escala proporciona datos cuantitativos, recolectados a través de preguntas de opción múltiple y escalas de frecuencia, lo que permite realizar un análisis estadístico detallado sobre el comportamiento de los adolescentes en relación con la actividad física, el desplazamiento activo y la conducta sedentaria.

### **3.3. Muestra.**

El tipo de muestreo utilizado en esta investigación es por conveniencia, no probabilístico, basado en sujetos voluntarios. La muestra estuvo conformada por 78 estudiantes, de los cuales el 42.3% correspondió al sexo masculino (33 alumnos) y el 57.7% al sexo femenino (45 alumnas). Los participantes pertenecen a los cursos que van desde cuarto básico hasta tercero medio, todos ellos estudiantes de la Escuela de Concentración Fronteriza de Los Loros, ubicada en la comuna de Tierra Amarilla, en un contexto rural de la región de Atacama, Chile. Se cumplió y respetó estrictamente lo establecido en la ley 19.628 sobre protección a la vida privada.

### **3.4. Recolección de Datos**

El proceso de recolección de datos comenzó con el envío de una carta dirigida al director de la escuela Sr. Mg Glenn Ibáñez, siendo remitente el Sr Mg Hugo Martínez, Director del Departamento de Educación Física, en la cual se presentó la propuesta de investigación solicitando su apoyo. Una vez aprobado el proyecto, el director y el profesor de EFI se encargaron de difundir la investigación entre los demás docentes, quienes también colaboraron en la aplicación del cuestionario.

La encuesta se administró tanto en formato físico como digital, a través de Google Form. La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante un período de tres semanas en el mes de noviembre, alcanzando una muestra total de 78 estudiantes.

### 3.5. Procedimiento de Análisis

Para el análisis de datos, los resultados obtenidos de los cuestionarios fueron organizados en un archivo de Excel, siguiendo el sistema proporcionado por Google Form.

El análisis estadístico descriptivo es una técnica cuantitativa que permite resumir y organizar los datos obtenidos de manera clara y comprensible, facilitando la interpretación de las variables de estudio.

Este enfoque es adecuado para un diseño exploratorio-descriptivo, ya que busca identificar tendencias y describir las características de los comportamientos de los estudiantes en relación con la actividad física, el desplazamiento activo y la conducta sedentaria, sin la necesidad de establecer relaciones causales.

### 3.6. Planificación de la Investigación

A continuación, presentamos las variables de estudio en la tabla 1.

**Tabla 1** 3.1. Variables de estudio

<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Instrumento / Indicador</b>
Sexo (independiente)	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas.	Hombre Mujer	1. Hombre 2. Mujer

Edad (independiente)	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales	Se clasifican por rango de edad	Fecha de Nacimiento
Nivel educativo (independiente)	Se refiere a un nivel específico dentro del sistema educativo.	4° básico 5° básico 6° básico 7° básico 8° básico 1° medio 2° medio 3° medio	Matrícula del año

Se encuestaron 78 alumnos, repartidos entre 4° básico y 3° medio.

El proceso de investigación se organizó en 3 etapas mensuales, las cuales fueron sistematizadas en una carta Gantt. Estas etapas son la conceptualización y contextualización (1), el trabajo de campo (2) y recolección de datos, y recopilación y análisis de datos (3). A continuación, se presenta esta información en la Tabla 2.

**Tabla 2** 3.2. Etapas del trabajo De Grado

**Tabla 2**

*Etapas de elaboración del trabajo de investigación*

<b>ETAPAS Y TEMPORALIZACION DE LA INVESTIGACION</b>	
<b>PRIMERA ETAPA: CONCEPTUALIZACION Y CONTEXTUALIZACION DE LA INVESTIGACION</b>	
SEPTIEMBRE 29	PASO 1.- Definición del problema de la investigación.
OCTUBRE	<p>PASO 2.- Elaboración de las propuestas para el trabajo metodológico de la tesis.</p> <p>PASO 3.- Concertación de las acciones de la investigación.</p> <p>PASO 4.- Revisión bibliográfica.</p>
<b>SEGUNDA ETAPA: TRABAJO DE CAMPO</b>	
NOVIEMBRE	<p>PASO 5.- Recopilación de documentos para su análisis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección de las técnicas para la recogida de información.</li> <li>• Aplicar Encuesta Mundial de La Salud Escolar en la Escuela de Concentración Fronteriza de Los Loros.</li> </ul> <p>PASO 6.- Selección de la muestra y aplicación de las técnicas para la recogida de la información.</p>
<b>TERCERA ETAPA: RECOPIACION Y ANALISIS DE LA INFORMACION</b>	
DICIEMBRE	<p>PASO 7.- Análisis y procesamiento de la información.</p> <p>PASO 8.- Ordenamiento de la información para la elaboración del informe.</p> <p>PASO 9.- Elaboración del informe.</p> <p>PASO 10.- Presentación del informe. dICIEMBRE 30</p>

## CAPÍTULO 4: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en base a los objetivos de la investigación.

De acuerdo con las directrices de la OMS (2021) respecto a la actividad física, el instrumento GSHS utilizado en esta investigación consta de 5 preguntas. La primera pregunta se refiere a la directriz de actividad física, evaluando la frecuencia y duración de la actividad física moderada o intensa. Las preguntas 4 y 5 están relacionadas con la directriz de desplazamiento activo, enfocándose en la frecuencia y el tiempo dedicado al uso de medios activos como caminar o andar en bicicleta. Las preguntas 2 y 3, abordan la conducta sedentaria, midiendo el tiempo que los estudiantes dedican a actividades sedentarias, especialmente frente a pantallas.

Los resultados obtenidos en relación con estas variables se presentan a continuación, alineados con los objetivos específicos de la investigación.

En la tabla 3 se presentan los resultados de la variable sociodemográfica de sexo, mientras que en la tabla 4 se presenta la variable sociodemográfica de edad.

### 4.1. Presentación de Datos sociodemográficos

**Tabla 3** 4.1. Variable sociodemográfica: Sexo de los estudiantes

Sexo	Frecuencia	% Total	% Acumulado
Masculino	33	42.3%	42.3%
Femenino	45	57.7%	100%

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio.

La muestra se compone de un total de 78 estudiantes. 33 de ellos son masculinos (43,3%) y 45 son femeninas (57,7%).

**Tabla 4** 4.2. Variable sociodemográfica de la edad de los estudiantes

<b>EDAD</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
10 años	8	10.3%	10.3 %
11 años	13	16.7%	27 %
12 años	6	7.7%	34.7 %
13 años	12	15.4%	50.1 %
14 años	6	7.7%	57.8 %
15 años o más	33	42.2%	100.0 %

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio

A partir de los datos presentados en la tabla 4, se observa que participaron 8 estudiantes de 10 años (10.3%), 13 estudiantes de 11 años (16.7%), 6 estudiantes de 12 años (7.7%), 12 estudiantes tienen 13 años (15.4%), 6 estudiantes tienen 14 años (7.7%) y que 33 estudiantes tienen 15 años o más (42.3%).

El instrumento GSHS utilizado en esta investigación consta de 5 preguntas. La primera pregunta se refiere a la directriz de actividad física, evaluando la frecuencia y duración de la actividad física moderada o intensa. Las preguntas 4 y 5 están relacionadas con la directriz de desplazamiento activo, enfocándose en la frecuencia y el tiempo dedicado al uso de medios activos como caminar o andar en bicicleta. Las preguntas 2 y 3, abordan la conducta sedentaria, midiendo el tiempo que los estudiantes dedican a actividades sedentarias, especialmente frente a pantallas.

#### 4.1.1 Cumplimiento de las Directrices en Actividad Física

El objetivo principal de este estudio es determinar el cumplimiento de las directrices de la OMS con respecto a la actividad física en la escuela rural donde se tomó la muestra. La recomendación al respecto indica una hora diaria de actividad física para niños, niñas y adolescentes. La primera pregunta de la encuesta GSHS busca indagar en cuántos días a la semana el sujeto realiza al menos una hora de actividad física. Los resultados se presentan a continuación en la tabla 5.

**Tabla 5** 4.3. Pregunta N°1: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizaste una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual a una hora) al día?

Pregunta N°1	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
0 días	8	10.3%	10.3 %
1 día	12	15.4 %	25.7%
2 días	19	24.3%	50.0%
3 días	12	15.4 %	65.4%
4 días	7	9%	74.4 %
5 días	10	12.7%	87.1 %
6 días	2	2,6%	89.7 %
7 días	8	10.3%	100 %

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio.

En las respuestas de la pregunta 1 se infiere que sólo 8 alumnos (10.3%), cumplen con las Directrices que entrega la OMS respecto a la Actividad Física entre niñas, niños y adolescentes, mientras que 70 alumnos (89.7%) no cumplen con las Directrices que nos sugiere la OMS sobre la Actividad Física.

La segunda pregunta de la encuesta también apunta a indagar en la cantidad de días en que el sujeto realiza al menos una hora de actividad física. Estos datos se presentan en la tabla 6.

**Tabla 6** 4.4. Pregunta N°2: Durante una semana normal, que no sea la semana anterior ¿cuántos días practicas una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual a una hora) al día?

Pregunta N°2	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
0 días	6	7.7%	7.7 %
1 día	15	19.2%	26.9 %
2 días	18	23.1%	50 %
3 días	9	11.5%	61.5 %
4 días	13	16.7%	78.2 %
5 días	10	12.8%	91 %
6 días	2	2.6%	93.6 %
7 días	5	6.4 %	100 %

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio.

Símiles respuestas en sus extremos. Por un lado, 6 alumnos (7.7%) no realizan actividad física ningún día de la semana, mientras que sólo 5 alumnos (6.4%) realizan actividad física durante toda la semana.

#### 4.1.2 Sedentarismo y Conducta Sedentaria

Según las directrices entregadas por la OMS en cuanto al sedentarismo, se asume que una persona presenta conductas sedentarias cuando está más de 3 horas en ocupaciones donde no tenga un gasto importante de energía. Se debe considerar que, si la persona pasa más de 8 horas al día en este tipo de conductas sedentarias, entonces se asume que el sujeto posee un estilo de vida sedentario.

Dentro del cuestionario, la pregunta número 3, recaba información de la cantidad de horas en las que el sujeto está expuesto a pantallas, está sentado o acostado. Las respuestas se presentan en la tabla 7.

**Tabla 7** 4.5. Pregunta N°3: Durante un día normal, ¿cuánto tiempo pasas sentado/a o acostado/a ocupando tu celular, viendo televisión, jugando PlayStation, conversando con amigos o haciendo otras cosas?

<b>Pregunta N°3</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
Menos de 1 hora al día	5	6.4 %	6.4%
1 a 2 horas al día	7	9%	15.4%
3 a 4 horas al día	26	33.3%	48.7 %
5 a 6 horas al día	19	24.4%	73.1%
7 a 8 horas al día	14	17.9%	91 %
8 o más horas al día	7	9%	100%

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio.

Se observa que sólo 12 alumnos no reportan conductas sedentarias (15.4%). Mientras que 59 alumnos sí reportan conductas sedentarias (75.6%). Sólo 7 alumnos (9%) tienen un estilo de vida sedentario.

### 4.1.3 Desplazamiento Activo

En el cuestionario GSHS, la pregunta 4 recaba información sobre la cantidad de días en que el sujeto se moviliza caminando o en bicicleta en el trayecto de su casa a la escuela. De esta forma, se puede determinar, según el reporte de los alumnos, cuántos de ellos cumplen con la directriz de la OMS (2021) referente a realizar desplazamiento activo al menos 4 días a la semana. Las respuestas se organizan en la tabla 8.

**Tabla 8** 4.6. Pregunta N°4: Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días fuiste y volviste a la escuela y a casa caminando o en bicicleta?

Pregunta N°4	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
0 días	24	30.8%	30.8 %
1 día	--	--%	30.8 %
2 días	2	2.6%	33.4 %
3 días	6	7.7%	41.1 %
4 días	3	3.8%	44.9 %
5 días	39	50%	94.9 %
6 días	1	1.3%	96.2 %
7 días	3	3.8 %	100.0 %

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio.

35 alumnos (44.9%) no cumplen las Directrices sugeridas por la OMS y 43 alumnos (55.1%) sí cumplen con trasladarse 4 o más días desde su casa a la escuela o viceversa.

Además, la OMS recomienda que el desplazamiento activo posea una

duración de 60 minutos o más. La pregunta número 5 del cuestionario recaba información al respecto. Las respuestas están en la tabla 9, a continuación.

**Tabla 9** 4.7. Pregunta N°5: Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo te tomó generalmente llegar a la escuela y volver a tu casa cada día? (SUMA EL TIEMPO QUE TE TOMO IR A LA ESCUELA Y VOLVER A TU CASA).

<b>Pregunta N°5</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
10 a 19 minutos	13	16.7%	16.7 %
20 a 29 minutos	20	25.6%	42.3 %
30 a 39 minutos	8	10.3%	52.6 %
40 a 49 minutos	2	2.6%	55.2 %
50 a 59 minutos	2	2.6%	57.8 %
60 o más minutos	11	14.1%	71.9 %
Menos de 10 minutos	22	28.2 %	100.1 %

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio.

Según las Directrices de la OMS sobre minutos de desplazamiento activo desde la escuela a su casa, 45 alumnos (70.5%) no cumplen con las recomendaciones que entrega este organismo al respecto y sólo 33 alumnos (29.5%) cumplen con estas recomendaciones.

A continuación, presentamos en la Tabla 10, el resumen de los resultados de Mi investigación.

**Tabla 10** 4.8. Síntesis del Cumplimiento o no de las Directrices de la OMS

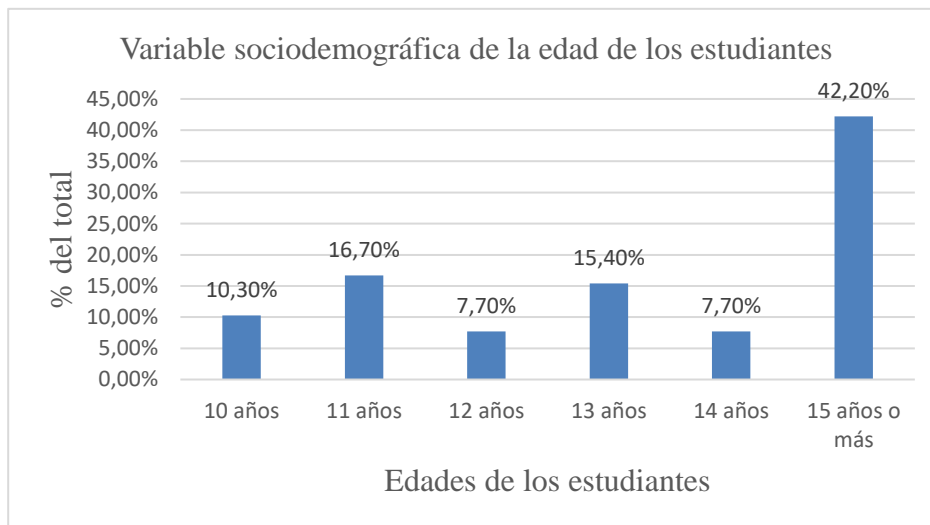
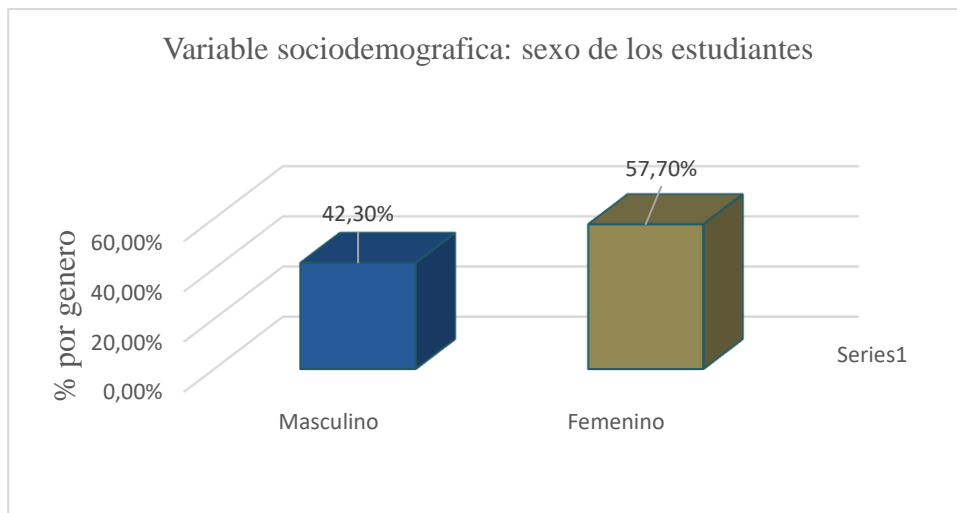
<b>Directriz</b>	<b>Cumplimiento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Actividad Física	Cumplen	8	10,3%
	No Cumplen	70	89,7%
Sedentarismo	No Sedentario	12	15.4%
	Con Conducta Sedentaria	59	75.6%
	Estilo de Vida Sedentario	7	9%
Desplazamiento Activo	Cumplen	43	55,1%
	No Cumplen	35	44,9%

**Fuente:** Datos recopilados y procesados por el autor mediante la aplicación de métodos estadísticos acordes a las variables en estudio.

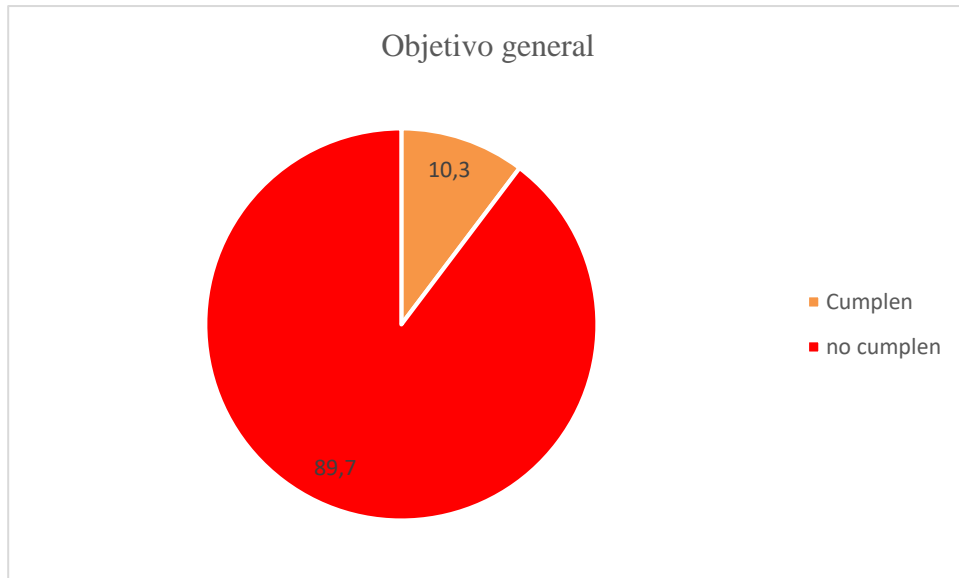
#### 4.1.4. Gráficos Descriptivos

Se elaboraron gráficos para sintetizar los resultados respecto al cumplimiento de las directrices que la OMS ha recomendado con relación a la AF. Para esto, el presente estudio focaliza el análisis en la pregunta 1 para determinar el cumplimiento respecto a la actividad física, la pregunta 3 para la conducta sedentaria y la pregunta 4 para determinar el cumplimiento de la directriz sobre el desplazamiento activo.

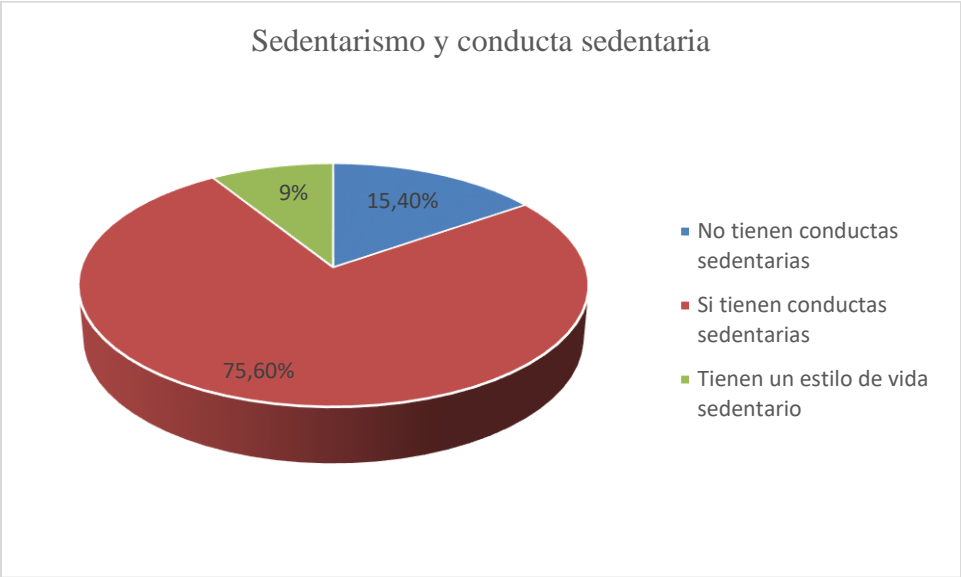
Previamente incluiremos las tablas sociodemográficas sobre Sexo y edad.



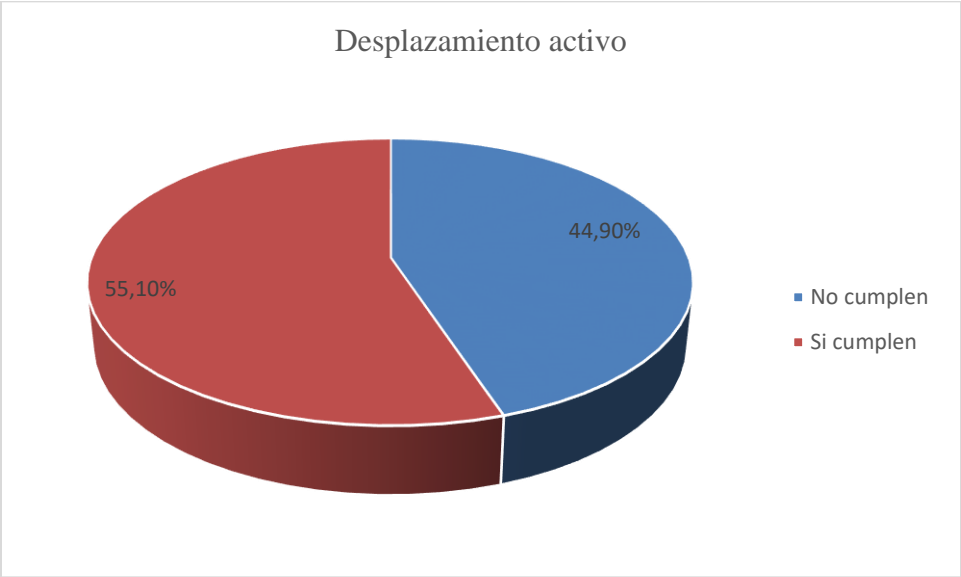
Para lograr mayor claridad respecto a los resultados, se desglosan los datos por directriz, de acuerdo con los objetivos específicos. La figura 1 grafica la directriz de actividad física, la figura 2 grafica el sedentarismo y la figura 3, expone en un gráfico la directriz de desplazamiento activo.



**Gráfico 1** Síntesis de los Datos sobre el Cumplimiento de las Directrices de la OMS sobre AF,



**Gráfico 2** Directriz sobre Sedentarismo



**Gráfico 3** Directriz sobre Desplazamiento Activo

## CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación se ha cumplido a cabalidad, la muestra nos arrojó los resultados que ayudaron a determinar si se cumplían o no las Directrices de la OMS en cuanto a la AF en estudiantes de esta escuela rural. Además, se reportaron datos para determinar su desplazamiento activo y sus conductas sedentarias.

Los resultados revelan que solo un 10.3% de los estudiantes cumplen con las recomendaciones de actividad física, mientras que más del 50% realizan desplazamiento activo al menos 4 días por semana. Asimismo, un preocupante 51.3% presenta conductas sedentarias significativas. Estos hallazgos ilustran una alarmante brecha con el cumplimiento de las recomendaciones, destacando un desafío crítico para la salud pública en comunidades rurales.

Según el marco teórico, la falta de actividad física y el comportamiento sedentario están directamente vinculados con un aumento en el riesgo de ENT, problemas de salud mental y menor rendimiento académico. Estos resultados reflejan una realidad que nos indica que están por debajo de la media nacional del no cumplimiento de las Directrices (media nacional 14.6% cumple, 10.3% cumple en esta escuela rural). Debemos insistir en que la OMS, la OPS y el MINSAL, coinciden en que son insuficientes las horas de Educación Física que tienen los estudiantes en sus respectivas escuelas, además de otras causales tales como el acceso limitado a la información, bajo presupuesto educativo, falta de coordinación entre sectores (OMS, 2020), infraestructura, escasez de recursos y la capacitación de docentes y del personal (Fuentes y Lagos, 2019), siendo estas algunas de las problemáticas a que se enfrenta la realidad nacional para llegar con cifras positivas respecto al cumplimiento de las Directrices de la OMS.

En este contexto, los resultados sugieren que la salud física y mental de estos estudiantes puede estar comprometida. A su vez, el desplazamiento activo, aunque moderadamente favorable, no parece compensar las horas de inactividad física y

sedentaria acumuladas. Es esencial abordar estas tendencias desde políticas públicas que reconozcan las particularidades de los contextos rurales.

La metodología descriptiva y transversal permitió obtener datos significativos; sin embargo, el uso de un muestreo por conveniencia limita la capacidad de generalización de los hallazgos. Si bien la muestra incluye estudiantes de diferentes niveles educativos, su tamaño relativamente pequeño y la falta de diversidad geográfica sugieren la necesidad de investigaciones futuras con diseños más robustos y representativos que pueden reflejarse en futuras investigaciones en escuelas rurales de toda la región y el país.

Otros factores que podrían afectar el nivel de cumplimiento de las Directrices de la OMS en contextos rurales destacan la limitada infraestructura, la falta de programas extracurriculares, la escasa formación docente en actividad física y la influencia cultural de la familia. El transporte limitado y el acceso desigual a recursos también afectan negativamente. La literatura sugiere que en estas áreas se priorizan actividades económicas o familiares, relegando la actividad física a un segundo plano. Es urgente fomentar investigaciones cualitativas y cuantitativas para entender mejor estos factores y diseñar intervenciones específicas.

## CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES

Este estudio no solo revela porcentajes, sino que visibiliza una realidad social alarmante en una escuela rural, donde estudiantes debiesen crecer rodeados de naturaleza y movimiento, prevalece el sedentarismo y la inactividad física.

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, podemos inferir claramente que los porcentajes entregados por esta encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela de Concentración Fronteriza de Los Loros (entre cuarto básico y tercero medio), comuna de Tierra Amarilla, región de Atacama, Chile, no cumplen con las Directrices que entrega la OMS respecto a la AF.

En cuanto al porcentaje de sedentarismo (conducta sedentaria 75,6% y estilo de vida sedentaria 9%), debemos decir que es preocupante que el 94,6% de los estudiantes de esta escuela en particular, estén la mayoría de su tiempo libre en ocio pasivo. Respecto al Desplazamiento Activo, el 55,1% cumple con las Directrices de la OMS al desplazarse caminando o en bicicleta desde su casa a la escuela, siendo este punto, el único dato positivo que se alinea con la media nacional (aunque el 44,9% sigue siendo preocupante al no tener un desplazamiento activo entre la escuela y su casa) y que podría ser el punto de partida para implementar otras estrategias que contribuyan a mejorar los programas educativos ya existentes. Al respecto, el MINEDUC tiene un plan elaborado por el Subcomité de Formación Integral Escolar en su Unidad de Actividad Físico Escolar llamado Orientaciones para la Actividad Física Escolar (2.020) y la OMS con su Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2.018-2.030 (GAPPA), todas estas son políticas públicas que, si se desarrollasen en su amplitud, serían importantes para una buena salud de los estudiantes y, a la vez, reducirían considerablemente los gastos públicos asociados a las ENT.

## CAPÍTULO 7. BIBLIOGRAFÍA

- Bores-García, D., Marín-Rojas, A. y Polo, B. (2020). La influencia del espacio físico en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(25), 42-54.
- Fernández, N. (2023). *Efecto del compromiso cognitivo de los descansos activos sobre las funciones ejecutivas y habilidades motoras en Educación Infantil* [Tesis doctoral no publicada]. Universidad de Murcia.
- Fernández Chivite, E. (2023). *Propuesta de investigación para combatir el sedentarismo y promocionar la actividad física en niños: Los descansos activos* [Tesis no publicada]. Universidad de Valladolid.
- Flores Martínez, M., y Ramírez Elías, A. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir y evitar el sedentarismo en los escolares. *Enfermería universitaria*, 9(4), 45-56. Recuperado en 28 de diciembre de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632012000400005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632012000400005&lng=es&tlng=es).
- Fuentes, G. y Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. Ministerio de Educación de Chile
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación. Sexta Edición*. Editorial Mc Graw Hill.
- Hillman, C., Erickson, K. & Kramer, A. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci* 9, 58–65 (2008). <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Iglesias López, G. (2015). Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física en jóvenes de educación secundaria

[Tesis Doctoral no publicada]. Universidad de La Laguna.

- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40> (Kain et al., 2018).
- Kemp, B. J., Cliff, D. P., Chong, K. H., y Parrish, A. M. (2019). Longitudinal changes in domains of physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(6), 695-701. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.012>
- Larouche, R., Mammen, G., Rowe, D. A., & Faulkner, G. (2018). Effectiveness of active school transport interventions: a systematic review and update. *BMC Public Health* 2018 18:1, 18(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/S12889-017-5005-1>.
- Montañés, L. S., Solana, A. A., Catalán, Á. A., González, L. G., & Serrano, J. S. (2020). Patrones de desplazamiento al centro educativo en adolescentes de Huesca. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education And Psychomotricity*, 6(2), 286-307. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5975>
- Martínez, L. (2018). La actividad física de la comunidad rural: la YMCA en México durante la década de los años 20. *RIDPHE\_R Revista Iberoamericana Do Patrimônio Histórico-Educativo*, 4(1), 52-61. [https://doi.org/10.20888/ridphe\\_r.v4i1.9398](https://doi.org/10.20888/ridphe_r.v4i1.9398).
- Organización Panamericana de Salud. (4 de diciembre de 2020). Elige Vivir Sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. *Organización Panamericana de Salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad#:~:text=Los%20adultos%20deben%20acumular%20a,de%20intensidad%20moderada%20y%20vigorosa>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física

- y hábitos sedentarios: de un vistazo. *Organización Mundial de la Salud*.  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- OECD/The World Bank. (2020). *Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/740f9640-es>.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Global school-based student health survey  
Global School Health Survey. *World Health Organization*.  
<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/global-school-based-student-health-survey>
- Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. (2024). Escuela de Educación Física realiza multitalleres eco-educativos y de pionerismo en escuelas rurales de la quinta región. *FILED PUCV*. <https://www.pucv.cl/uuaa/escuela-de-educacion-fisica-realiza-multitalleres-eco-educativos-y-de>
- Prince, S. A., Lancione, S., Lang, J. J., Amankwah, N., De Groh, M., García, A. J., Merucci, K., & Geneau, R. (2021). Are people who use active modes of transportation more physically active? An overview of reviews across the life course. *Transport Reviews*, 42(5), 645-671.  
<https://doi.org/10.1080/01441647.2021.2004262>
- Romero, J., Tordecilla, N. y Fernández, F. (2023). Estrategias para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de grado 9 en la Institución Educativa Antonia Santos. *GADE: Revista Científica*, vol. 3(4), 137-162.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 46(5), 955-962. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000181>
- Visar Larrull, S. (2018). Prevención de la obesidad y el sedentarismo desde la etapa infantil [Tesis no publicada]. Universidad Zaragoza.
- World Health Organization. (2023). *World health statistics 2023: monitoring health for*

*the SDGs, Sustainable Development Goals.* World Health Organization.

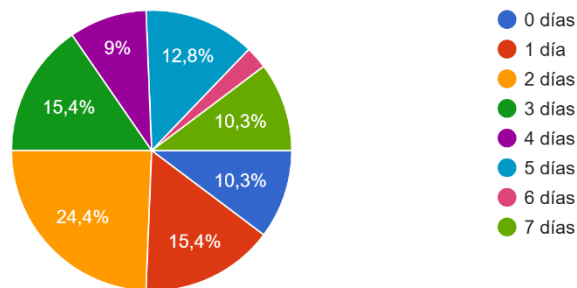
## ANEXOS

### Anexo 1: Gráficos Proporcionados por Google Forms

Gráficos proporcionados por GOOGLE FORMS relacionados con las cinco preguntas de nuestra encuesta.

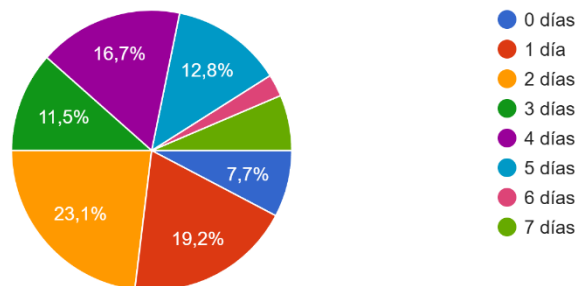
1) Durante los últimos 7 días ¿En cuántos días realizaste una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual una hora) al día?

78 respuestas



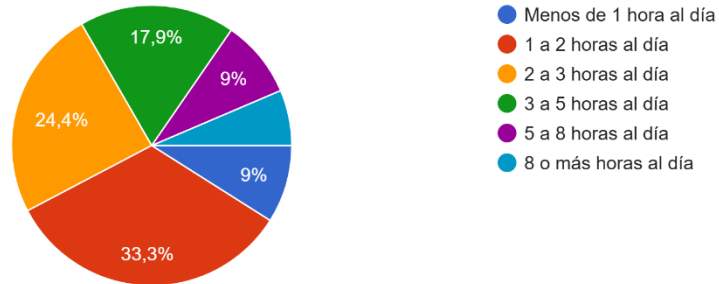
2) Durante una semana normal, que no sea la semana anterior ¿Cuántos días practicas una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual a una hora) al día?

78 respuestas



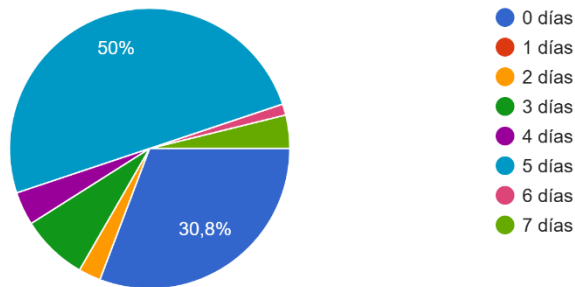
La próxima pregunta se refiere al tiempo que dedicas generalmente sentado/a o acostado/a, sólo cuando no estás en la escuela o haciendo tus tare..., conversando con amigos o haciendo otras cosas?

78 respuestas



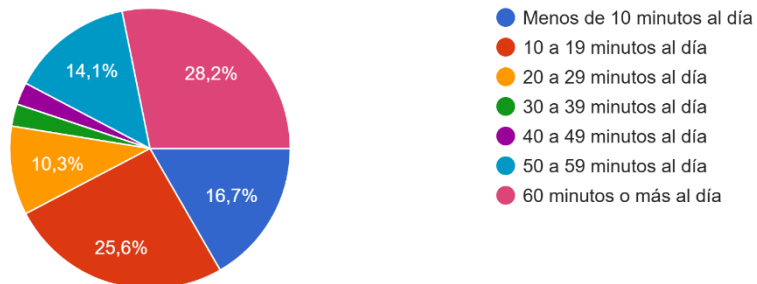
Las próximas 2 preguntas se refieren a tu traslado a la Escuela (en como te trasladas al ir y volver a tu casa). 4) Durante los últimos 7 días ¿Cuántos d... a la escuela o a tu casa caminando o en bicicleta?

78 respuestas



5) Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo te tomó generalmente llegar a la escuela y volver a tu casa cada día? SUMA EL TIEMPO QUE TE TOMÓ LLEGAR A LA ESCUELA Y TU CASA.

78 respuestas



## Anexo 2: Plantilla del Cuestionario Utilizado en el Estudio.

# Cuestionario básico de la GSHS

## "Actividad física"

Soy Sergio Edgardo Castillo Rojas, estudiante de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Atacama, al realizar esta encuesta me ayudarás a recabar información para mi TESIS, es por ello que necesito que respondas tranquilo/a y sinceramente.

(Los antecedentes recogidos y registrados serán exclusivamente de uso investigativo de modo confidencial, respetando estrictamente las normas descritas en la ley 19.628 sobre protección de la vida privada)

sergio.castillo.21@alumnos.uda.cl

giovany.munoz.16@alumnos.uda.cl [Cambiar de cuenta](#)



\* Indica que la pregunta es obligatoria

**\* Nombre completo \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Sexo**

- Femenino
- Masculino
- Otro

**Edad**

- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15 o más

Curso al que pertenece

Tu respuesta

---

1) Durante los últimos 7 días ¿En cuántos días realizaste una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual una hora) al día?

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

2) Durante una semana normal, que no sea la semana anterior ¿Cuántos días practicas una actividad física por un total de al menos 60 minutos (que es igual a una hora) al día?

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

La próxima pregunta se refiere al tiempo que dedicas generalmente sentado/a o acostado/a, sólo cuando no estás en la escuela o haciendo tus tareas escolares.

3) Durante un día normal, ¿Cuánto tiempo pasas sentado/a o acostado/a ocupando tu celular, viendo televisión, jugando PlayStation, conversando con amigos o haciendo otras cosas?

- Menos de 1 hora al día
- 1 a 2 horas al día
- 2 a 3 horas al día
- 3 a 5 horas al día
- 5 a 8 horas al día
- 8 o más horas al día

Las próximas 2 preguntas se refieren a tu traslado a la Escuela (en como te trasladas al ir y volver a tu casa).

4) Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días fuiste y volviste a la escuela o a tu casa caminando o en bicicleta?

- 0 días
- 1 días
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

5) Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo te tomó generalmente llegar a la escuela y volver a tu casa cada día? SUMA EL TIEMPO QUE TE TOMÓ LLEGAR A LA ESCUELA Y TU CASA.

- Menos de 10 minutos al día
- 10 a 19 minutos al día
- 20 a 29 minutos al día
- 30 a 39 minutos al día
- 40 a 49 minutos al día
- 50 a 59 minutos al día
- 60 minutos o más al día

Enviar

Borrar formulario

**COMISIÓN EVALUADORA:**

**SERGIO ARAYA SIERRALTA** \_\_\_\_\_

**CESAR ARAYA ZARRICUETA** \_\_\_\_\_

**RODRIGO DIAZ GUAITA** \_\_\_\_\_