

**UNIVERSIDAD MAYOR
FACULTAD DE HUMANIDADES
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**



**UNIVERSIDAD
MAYOR**

**LA ACTIVIDAD LÚDICA COMO METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE
DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES**

Trabajo de investigación para optar al Grado Académico de
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN

Estudiantes:

Bilbao Gutiérrez Sebastián Elías
Medina Asenjo Fernando Germán
Poblete Navarro Joaquín Alonso
Ramírez Navarrete Nicolás Ignacio

Profesor guía:

Dr. Guillermo Andrés Cortés Roco
Santiago de Chile, 2021

AGRADECIMIENTOS.

Como agradecimiento queremos nombrar a nuestros padres, madres, parejas, mascotas, amistades, fuentes de distracción y los docentes que nos apoyaron en este largo proceso, en especial a los propios participantes de esta tesis, los cuales gracias a la buena relación que formamos en estos años, el trabajo se logró con una mayor facilidad y en buena compañía.

SOLO USO ACADÉMICO

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la eficacia que tiene la metodología de las actividades lúdicas en el proceso de aprendizaje de hábitos de vida saludable con una muestra de 10 estudiantes de 8° básico. Este estudio tuvo un enfoque cualitativo mixto con la finalidad de comprobar mediante una cantidad determinada de intervenciones, una pre - post prueba y grupo de control, la efectividad de los juegos y actividades lúdicas en relación a propiciar un aprendizaje óptimo del tema tratado en esta investigación, donde estos resultados se evaluaron mediante las escalas de likert y entrevistas realizadas a ambos grupos antes y después de la intervención.

Los resultados obtenidos comprobaron que mediante las actividades lúdicas los sujetos pudieron especificar más sus conocimientos en relación a los hábitos de vida saludable. No obstante, debido al acotado tiempo en que se llevó a cabo esta investigación no se puede dar por hecho que existió un cambio en los hábitos de los sujetos.

En conclusión utilizar la actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de hábitos, obtuvo efectos positivos en relación al conocimiento de los conceptos abordados, demostrando una mayor especificidad.

Conceptos claves: Hábitos, adolescentes, metodología, actividad lúdica.

ABSTRACT

The main objective of this research was to analyze the effectiveness of the methodology of playful activities in the process of learning healthy lifestyle habits with a sample of 10 8th grade students. This study had a mixed qualitative approach with the purpose of verifying through a determined number of interventions, a pre- and post-test and a control group, the effectiveness of the games and ludic activities in relation to propitiate an optimal learning of the subject treated in this research, where these results were evaluated by means of

likert scales and interviews carried out to both groups before and after the intervention.

The results obtained proved that by means of the ludic activities the subjects were able to specify more of their knowledge in relation to healthy life habits. However, due to the limited time in which this research was carried out, it cannot be taken for granted that there was a change in the habits of the subjects.

In conclusion, the use of play as a methodology for learning habits had positive effects in relation to the knowledge of the concepts addressed, demonstrating greater specificity.

Keywords: Habits, adolescents, methodology, recreational activity.

SOLO USO ACADÉMICO

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

En la historia de la humanidad han existido distintas épocas, en las cuales los niveles de calidad de vida han sido deplorables o prolíferos. Según el economista sueco Johan Norberg (2018), el periodo actual en el que está inmerso el ser humano, es uno de los mejores para vivir, debido al avance sin precedentes que ha tenido la especie humana. Por ejemplo, gracias a la mejora conseguida en la nutrición y el poseer un mayor acceso a distintos alimentos, la desnutrición ha disminuido de un 50% a un 10%. A su vez, el desarrollo científico y tecnológico ha permitido fabricar y mejorar dispositivos capaces de salvar vidas y mejorar la calidad de la misma (párr. 11 y 13). Sin embargo, a pesar de todos los avances y mejoras conseguidas por la humanidad, han surgido distintas problemáticas que afectan a la salud de la población, en donde el foco principal de esta investigación será la población adolescente analizando tres hábitos de vida saludable que estos presentan, los cuales serán el índice de actividad física, la alimentación saludable y el consumo de tabaco y alcohol. Asimismo, el Ministerio de Salud en la Encuesta Nacional de Salud (ENS) se menciona que la población de 15 a 19 años de edad entre los años 2009-10 al 2016-17, ha sufrido una variación negativa en los hábitos de vida saludable de actividad física y la alimentación saludable. El sedentarismo ha incrementado un 2,4%, de manera que de un 71,1% aumenta a un 73,5%. El consumo de frutas y verduras se ha visto disminuido en un 0,9%, en donde de un 15,3% se reduce a un 14,4%. Sin embargo, en el consumo de tabaco y alcohol se han demostrado estadísticas diferentes, en el que el consumo del tabaco ha disminuido en un 12,3%, siendo reducido de un 35,1% a un 22,8% y en el consumo de alcohol se puede observar un panorama similar, en donde redujeron su consumo de alcohol de un 17,1% a un 12,2 %, teniendo una mejora del 4,9% (MINSAL, 2017).

Según Bolívar, V. et al.(2012) la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de maduración y desarrollo del organismo, además, de un periodo fundamental donde se adquieren hábitos positivos o negativos, que tendrán influencia directa sobre la vida adulta. Sin embargo, este periodo de la vida, trae

consigo la formación de conductas caprichosas e imprevisibles en los jóvenes, que dan como resultado la incorporación de prácticas poco saludables y/o negativas para la salud. Además, agregó que el hábito de actividad física disminuye a comparación de cuando se es infante, expresando su resultado más bajo durante la última etapa escolar, existiendo una escasa relación entre el hábito de actividad física con el de evitar conductas tóxicas, en lo que recalca que estas costumbres saludables se deben desarrollar en la formación escolar con el fin de lograr que los estudiantes puedan integrarlas a sus vidas. Asimismo, Torres, J. et al. (2019) afirma esto diciendo que los establecimientos educativos propician un espacio para promover la concientización de hábitos de vida saludable impulsando un cambio en la sociedad. En este estudio también se señala que existen diferencias en los índices de integración de estas conductas dependiendo de su nivel socioeconómico, en donde la mayor adquisición de hábitos saludables se encuentran en los establecimientos con mejor estado socioeconómico, en cambio, los que son valorados como medio y bajo poseen una mayor posibilidad de adquirir hábitos no saludables, debido a una baja accesibilidad de alimentos de alto valor nutricional, además de que tales hábitos como la alimentación y evitar el consumo de sustancias tóxicas, no son apoyados por el núcleo familiar de los estudiantes normalizando estas malas costumbres en sus vidas. Entonces, Piedra, S. E. (2018) menciona que para lograr un aprendizaje significativo, se pueden utilizar distintas metodologías, siendo una de estas la “Actividad Lúdica”, que se puede denominar básicamente como “juego”, aunque reducirlo solo a diversión, placer o recreación física no es correcto, ya que esta ayuda a ser y reconocer al otro mediante la convivencia, además de propiciar la exploración y el descubrimiento del mundo que lo rodea. De manera que utilizar dicha metodología beneficia en distintos aspectos a los estudiantes, como lo es la entretención, incitando a la participación, motivación y compañerismo, estimulando la creatividad y una competencia sana, mejorando la toma de decisión. A su vez, permite que los establecimientos escolares sean un espacio de aprendizaje, que se adapte al contexto y requerimiento de los

jóvenes, siendo guiados a un conocimiento mucho más complejo, donde ellos logren formular las soluciones a las diferentes situaciones que presenta su entorno, permitiéndoles ser los protagonistas de su propio aprendizaje. Un ejemplo de utilizar como metodología la actividad lúdica para la enseñanza de hábitos de vida saludable, es el estudio sobre el juego de cartas “*Good food + active*” de Rodríguez-Dominguez, M.A. et al. (2020), en donde se logró que los estudiantes entre 12 a 14 años integren un conocimiento sobre estas conductas que benefician su salud mediante un juego de mesa popular entre la población joven, en el cual con tan solo emplear esta actividad lúdica durante 2 horas dio como resultado un 9,9% de aprendizaje total sobre la actividad física, sedentarismo y alimentación saludable, dando a pensar de que si este tipo de metodología tuviera una mayor frecuencia durante el proceso educativo, tal vez se obtendrían resultados con mayor envergadura. Esto da a conocer que utilizar el “juego” como herramienta para mejorar la enseñanza en los adolescentes es fundamental, si es que se busca lograr un aprendizaje significativo y realizar un cambio sustancial en sus estilos de vida, estableciendo que la instancia que más propicia la enseñanza de estos hábitos es en la asignatura de Educación Física, debido al ser la disciplina más relacionada a desarrollar sus conocimientos a través del movimiento y actividades colectivas.

En síntesis, se menciona que la actividad lúdica es una herramienta eficaz para lograr un mayor aprendizaje en los estudiantes. Sin embargo, según el estudio de Muñoz, C. et al. (2019), en donde se les realizó una encuesta a 221 docentes sobre la motivación para utilizar la actividad lúdica como instrumento complementario en sus clases, en la cual dieron como resultado una incongruencia, expresando los múltiples beneficios que una actividad lúdica aporta al proceso de enseñanza-aprendizaje pero a pesar de ello, al momento de realizar sus clases utilizar esta herramienta no es considerado primordial para ellos, debido a distintos factores, siendo los más destacados la tendencia de los

profesores a entender la actividad lúdica como un recurso de mera utilidad más que como un instrumento metodológico, mencionando que realizar este tipo de actividades significa una pérdida de tiempo, control y disciplina del aula, generando sensaciones de ansia e incertidumbre en los maestros y por último, pero no menos importante, la autoimagen que los docentes tienen como jugadores, donde ellos, a pesar de ser quienes realizan las actividades lúdicas, no se sienten cómplices de ella ni de su desarrollo, dejando en evidencia la poca seguridad en sus habilidades y la nula reflexión sobre sus experiencias alrededor del juego. Considerando que la priorización a utilizar el método tradicional de enseñanza y la poca importancia que se le da a la aplicación de actividades lúdicas en los establecimientos educacionales, al ser una metodología monótona y de pocos estímulos no se logra una concientización e integración real de ciertas unidades por parte de los estudiantes.

Con esto es posible inferir que en realidad no existe una clara comprensión sobre el efecto que causa el utilizar la actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de los estudiantes y al percatarnos sobre los resultados que nos arroja la ENS entregada por el MINSAL (2017) sobre la adquisición que tienen los adolescentes, nos nace tal interrogante. ¿Cómo influye la actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de hábitos de vida saludable en los adolescentes en contexto estudiantil en el año 2021 en Santiago de Chile?

Es necesario tener noción sobre la gravedad en la que está envuelta la juventud chilena y, a su vez, buscar y aplicar métodos que favorezcan un cambio positivo en la salud de esta población. Es por ello que esta investigación buscará evidenciar que utilizar la actividad lúdica como metodología de enseñanza es una alternativa válida para el logro de aprendizajes significativos aplicables a su vida diaria. Asimismo, afirma Campoverde-Macias (2020) que “el juego es un incentivo pedagógico que permite al docente develar la forma en la que los educandos asimilan y acomodan sus conocimientos,(...) considerando que dichos procesos manejan cambios emocionales y conductuales” (pág. 17).

Esto conlleva a difundir el impacto beneficioso que ocasiona el utilizar este tipo de metodología para mejorar el aprendizaje y, por ende, lograr cumplir el objetivo de aprendizaje estimado. De la misma forma Torres, C. M. y Torres-Perdomo, M. E. (2007) señalan que mediante la implementación de actividades lúdicas en el proceso educativo es posible crear hábitos en los estudiantes, lo que también añade Dávila, S. (1987, como se citó en Torres, C. M. y Torres-Perdomo, M. E., 2007) mencionando que utilizar el juego como metodología para el aprendizaje, le otorga al discente una mayor oportunidad para favorecer sus experiencias, concentrando su voluntad e inteligencia, logrando conocer sus debilidades y fortalezas para la efectuar diferentes tipos de actividades procurando una mejor integración en su entorno.

Además, Andreu-Andrés, M. A. y García-Casas, M. (2000) menciona que el juego, mirado desde un aspecto lúdico-educativo es muy eficiente al momento de desarrollar un objetivo en específico, demostrando mayor motivación por parte de los estudiantes, los cuales comparten un objetivo satisfactorio durante estas actividades, que consiste en ganar. En ese mismo sentido, la relación juego-aprendizaje logra una asimilación efectiva de los conocimientos entregados, potenciando los resultados docentes, en donde estos mismos autores recalcan que *“se juega para ganar, se gana si se aprende y, si aprendes, ganas”* (pág. 4).

Este trabajo tiene como objetivo general analizar cómo influye la actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de hábitos de vida saludable en los adolescentes en contexto estudiantil en el año 2021 en Santiago de Chile. A su vez, se presentan dos objetivos específicos, el primero consta en analizar los efectos de esta metodología para el aprendizaje de hábitos, y el otro, en estimar la valoración que tienen los mismos en los participantes antes y después de la intervención. A raíz de lo anterior, surgen las siguientes preguntas de investigación, en primer lugar ¿Cómo afectó la actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de hábitos de vida saludable?, y en segundo

lugar ¿Hubo mayor valorización de parte de los adolescentes a los hábitos de vida saludable en comparación al principio de la investigación?

Dentro de lo esperado, cabe señalar que como hipótesis alternativa es posible que los estudiantes aprendan, concienticen e integren de manera efectiva los hábitos de vida saludable aplicando metodologías lúdicas debido a las diversas ventajas que ellas presentan. Como hipótesis nula, es posible que los estudiantes no aprendan, concienticen e integren de manera efectiva los hábitos de vida saludable aplicando metodologías lúdicas debido a las diversas ventajas que ellas presentan.

CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA

El enfoque metodológico que presenta esta investigación es el cualitativo mixto, esto se refiere a que para la elaboración de esta investigación se utilizarán procedimientos tanto cuantitativos como cualitativos, dándole más énfasis al segundo enfoque mencionado (Johnson, 2006, como se citó en Hernández Sampieri et al., 2014). A su vez, el alcance de investigación es explicativa, debido a que esta busca justificar sus causas e interpretar los efectos de los fenómenos de la hipótesis, puesto que si la investigación no conlleva una hipótesis, esta no tendría un sentido y menos un desarrollo (Ñaupas, H. et al., 2018). Asimismo, el tipo de diseño utilizado es el de preprueba-posprueba y grupo de control, ya que para este se formarán dos grupos seleccionados de manera aleatoria, de los cuales uno será intervenido con actividades lúdicas y el otro será el grupo control, con el objetivo de realizar una comparación de resultados de aprendizaje contrastados mediante las escalas de Likert y entrevistas realizadas a ambos grupos antes y después de la intervención para determinar diferencias significativas [Hernández et al. (2006:2003, como se citó en Ñaupas, H. et al., 2018)].

En esta investigación, el foco de estudio fue la población adolescente que estaba cursando el nivel académico de octavo básico correspondiente a un

establecimiento educacional particular subvencionado, de la Región Metropolitana de Chile. En total la muestra fue de 10 estudiantes con una edad promedio de 13 años, cumpliendo con el grupo etario al cual está enfocada esta investigación, de los cuales la primera mitad conformaron el grupo control y la segunda participó en las sesiones. Esta fue seleccionada de manera aleatoria utilizando una ruleta virtual, en donde el proceso de elección fue alternado, es decir, el primer sujeto electo por este proceso fue dirigido al grupo control y el segundo fue al grupo a intervenir, utilizando este método hasta que la totalidad de los estudiantes fuera parte de un grupo. Cabe destacar, que tanto el establecimiento como los estudiantes que participaron de esta investigación están conscientes de en qué se utilizarán los resultados obtenidos, junto también a la confidencialidad sobre sus datos personales.

Como enfoque cuantitativo se utilizó una escala de Likert como instrumento de recolección de datos, con el objetivo de medir las actitudes y el conocimiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes para comprobar la hipótesis formulada previamente, dándole más predominancia a este enfoque ya que este apoya a la formulación y demostración de teoría. En cambio, por la parte cualitativa se utilizó la entrevista dado que esta favorece a conocer la valorización e integración de los hábitos de vida saludable en los estudiantes (Ñaupas, H. et al., 2018). Una vez realizada la preprueba a ambos grupos y la separación aleatoria, los estudiantes que conformaron el grupo a intervenir participaron en nueve clases diferenciadas por tres dimensiones, estas son: (1) Hábitos de actividad física y sedentarismo, (2) Hábitos de alimentación saludable y (3) Hábitos de consumo de alcohol y tabaco. Al terminar con las intervenciones se les realizó una posprueba para ser comparados con los resultados iniciales.

En la investigación se utilizaron distintos aspectos de la estadística descriptiva, en donde para el procesamiento de los datos cuantitativo entregados por la escala de Likert se realizó la revisión crítica, la elaboración de base de datos y el ordenamiento y reducción de datos del total de las muestras,

permitiendo organizar, resumir y presentar los datos de manera informativa (Ñaupas, H. et al., 2018). Facilitando la reducción de datos elaborando tablas y gráficos representando las medidas de tendencia central (media aritmética, mediana y moda) del conjunto de datos obtenidos para su posterior análisis. En cambio, para los datos cualitativos se realizó un análisis de documentación correspondiente a las entrevistas, dado que al contener respuestas más prolongadas y con mayor diversidad se es necesario un análisis en específico de estos resultados para responder a uno de los objetivos específicos de la investigación. Finalmente, con ambos análisis ya mencionados se pone a prueba la hipótesis planteada en la investigación.

CAPÍTULO 3: RESULTADOS

3.1. Presentación de resultados cuantitativos (escala de Likert).

A continuación serán presentados los resultados de la escala de Likert aplicada a los/as estudiantes que participaron en la investigación.

Tabla 1. Resultados Cuantitativos pre y post en escala de Likert, Dimensión 1: Hábitos de actividad física y sedentarismo.

Dimensión 1: Hábitos de actividad física y sedentarismo.	Resultados PRE.			Resultados POST.			Dif.	p
	Media/DS	Mediana	Moda	Media/DS	Mediana	Moda		
1: Realizo actividad física de manera regular	3,5±1,17	3,5	3,0	3,4±0,8	3,0	3,0	-0,1	0,287
2: Estoy sentado más de 2 horas frente a una pantalla	4,5±0,91	5,0	4,2	3,0±0,94	3,0	3,0	-1,5	0,0099*
3: Prefiero jugar videojuegos y/o ver televisión que realizar algún tipo de actividad o ejercicio físicos.	3,0±1,13	3,0	3,2	2,8±1,31	3,0	3,0	-0,2	0,4762
4: Camino al menos 15 minutos al día.	3,0±1,5	5,0	3,4	4,1±1,37	5,0	5,0	1,1	0,2912
5: Realizo algún deporte o actividad física aparte de las clases de Educación Física.	2,5±1,58	1,0	2,5	3,4±1,26	3,0	2,0	0,9	0,1769
6: Al momento de utilizar las escaleras, prefiero las mecánicas en vez de las normales.	1,0±1,49	1,0	2,0	2,3±1,16	2,0	2,0	1,3	0,6215

7: Paso la mayor parte de mi día sentado o acostado.	3,0±0,99	3,0	2,9	3,1±1,2	3,0	3,0	0,1	0,6893
8: Me gustaría hacer ejercicio físico y/o deporte o dedicarle mayor tiempo al que ya practico.	4,0±1,31	5,0	3,8	4,2±0,91	4,0	4,0	0,2	0,4410

En la tabla 1 Dimensión: Hábitos de actividad física y sedentarismo, el indicador 2, “Estoy sentado más de 2 horas frente a una pantalla” presenta diferencias significativas entre pre y post intervención. En el pretest, la media/ds es de 4,5±0,91 y en el post test de 3,0±0,94, con una diferencia de medias de 1,5 (p 0,0099), los demás indicadores no presentan diferencias significativas entre pre y post test. Según lo anterior, se pudo inferir que los/as estudiantes disminuyeron el tiempo que invertían estando sentados más de 2 horas frente a una pantalla.

Tabla 2: Resultados Cuantitativos pre y post en escala de Likert, Dimensión 2: Hábitos de alimentación saludable.

	Resultados PRE.			Resultados POST.			Dif.	p
	Media/DS	Mediana	Moda	Media/DS	Mediana	Moda		
1: Consumo alimentos nutritivos de manera regular.	3,0±1,66	3,0	3,11	3,5±0,7	3,0	3,0	0,5	0,4872
2: Consumo frutas y verduras de manera regular.	3,0±1,09	3,0	3,22	4,0±1,05	4,0	5,0	1,0	0,1558
3: Bebo 1,5 a 2 litros de agua diariamente.	4,0±1,22	4,0	3,33	3,1±1,44	3,0	2,0	-0,9	0,7372
4: Bebo bebidas o jugos azucarados de manera regular.	3,0±1,39	3,0	3,22	3±1,15	3,0	3,0	0	0,8619
5: Suelo comer dulces o frituras como chocolates, papas en bolsa, chicles, etc.	3,0±1,05	2,0	3,11	3,3±1,16	3,5	4,0	0,3	0,5525
6: Durante el día, tengo 3 comidas abundantes (desayuno - almuerzo - once)	5,0±1,36	5,0	4,11	4,2±0,91	4,5	5,0	-0,8	0,8437
7: Si me da hambre entre comidas, como una fruta o bebo agua.	4,0±0,36	4,0	4,0	3,6±1,07	4,0	4,0	-0,4	0,4762
8: Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, ya sea por mi decisión o por la de mis familiares.	3,0±1,23	3,0	2,55	2,3±0,94	3,0	3,0	-0,7	0,5375

En la tabla 2, Dimensión 2: Hábitos de alimentación saludable, no existen diferencias significativas entre pre y postest. Según lo anterior, se puede inferir que a pesar de las distintas intervenciones realizadas, el cambio fue casi nulo en los/as estudiantes, manteniendo sus hábitos alimenticios.

Tabla 3. Resultados Cuantitativos pre y post en escala de Likert, Dimensión 3: Hábitos de consumo de alcohol y tabaco.

	Resultados PRE.			Resultados POST.			Dif.	p
	Media/D S	Mediana	Moda	Media/DS	Mediana	Moda		
1: Fumo de manera regular.	1,0±1,34	1,0	1,6	1,0±0	1,0	1,0	0	0,1769
2: Bebo alcohol de manera regular.	1,0±1,08	1,0	1,5	1,4±0,51	1,0	1,0	0,4	0,7947
3: Fumar en exceso me puede provocar enfermedades respiratorias y cáncer.	5,0±0,42	5,0	4,8	5,0±0	5,0	5,0	0	0,1769
4: Beber alcohol en exceso me puede provocar daños en el hígado.	5,0±0,42	5,0	4,8	5,0±0	5,0	5,0	0	0,1510
5: El consumo constante de tabaco y alcohol me puede generar algún tipo de dependencia hacia ellos.	5,0±0,48	5,0	4,7	4,4±1,34	5,0	5,0	-0,6	0,5165
6: Nunca he fumado.	5,0±0,31	5,0	4,9	4,6±1,26	5,0	5,0	0	0,4762
7: Nunca he bebido alcohol.	5,0±0,84	5,0	4,5	3,6±1,89	5,0	5,0	-1,4	0,1879
8: Fumar y beber alcohol al mismo tiempo, puede ser muy peligroso para mi salud.	5,0±0,84	5,0	4,5	5,0±0	5,0	5,0	0	0,0792

En la tabla 3, Dimensión 3: Hábitos de consumo de alcohol y tabaco, se pudo observar que la gran mayoría de respuestas no presenta algún cambio significativo. Según lo anterior, se puede inferir que a pesar de las distintas intervenciones realizadas, el cambio fue casi nulo en los/as estudiantes, manteniendo sus hábitos en el consumo de alcohol y tabaco.

3.2. Resultados entrevista aplicada a los estudiantes.

Dimensión 1: Hábitos de actividad física y sedentarismo.

Pregunta 1: ¿Qué es lo bueno y lo malo de la actividad física según tu parecer?

Los/as estudiantes previo a la intervención, en su mayoría respondieron a lo bueno de la actividad física, los distintos beneficios que esta trae, como el bienestar físico y mental, el control del peso, evitar o reducir la gravedad de enfermedades, además del beneficio estético que esta trae consigo. Las respuestas más comunes fueron *“Te mantiene bien físicamente y mentalmente, no es tanto por los músculos más bien es para como no tener obesidad y otras cosas.”*, *“A mi parecer lo bueno es que te hace sentir mejor, dependiendo de por qué lo hagan te ayuda con tu cuerpo y no encuentro que haya nada malo.”* y *“Te mantienes saludable con menos riesgos de enfermarse y no encuentro que tenga algo de malo la actividad física.”* (Comunicación personal, 2021).

En lo malo, la mayoría respondió que no existían efectos negativos, aunque uno de ellos respondió lo siguiente *“lo bueno: ayuda a controlar el sobrepeso - fortalece los huesos - disminuye el estrés. lo malo: te puedes obsesionar con el ejercicio - te puedes hacer lesiones - pueden desarrollar Trastornos alimenticios y deshidratación.”* (Comunicación personal, 2021), haciendo énfasis en la obsesión con la actividad física y efectos adversos que puede traer esta.

Los/as estudiantes posterior a la intervención, respondieron de manera unánime sobre lo positivo de la actividad física y sus distintos beneficios, tales como *“Lo bueno de la actividad física es que ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades y lo malo es afecta al peso, al nivel de colesterol, la densidad ósea y aumenta el riesgo de accidentes cardio.”* y *“Los bueno es que te sirve para llevar un buen estilo de vida y te ayuda mucho con el tema de salud y no creo que tenga cosa negativas el hacer actividad física.”* (Comunicación personal, 2021).

A su vez, añadieron lo negativo de la actividad física, respondiendo lo siguiente *“(…) Lo malo: se pueden conseguir lesiones cuando se hace actividad física en exceso, se debilita el sistema inmune.”* y *“(…) lo malo para mi es que se suda*

mucho y eso si se seca puede provocar una breve enfermedad.” (Comunicación personal, 2021).

En las respuestas previas se pudo observar que la mayoría confundieron actividad física con hábitos, evidenciando una confusión en cuanto a conceptos, en cambio, para las respuestas posteriores demostraron ser más específicas dando a entender una mayor percepción sobre las consecuencias del hábito de la actividad física y sedentarismo.

Pregunta 2: Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, el sedentarismo en los adolescentes responde a un 73,5% ¿Qué opinas respecto a la elevada tasa de sedentarismo?

Los/as estudiantes previo a la intervención, en su mayoría respondieron que están de acuerdo en que es un escenario negativo y explicaron los distintos factores que contribuyen al sedentarismo, entregando respuestas como *“la opinión mía respecto a la elevada tasa de sedentarismo en los adolescentes puede ser quizás sea porque los adolescentes comen mucha comida chatarra, pasan mucho tiempo sentados y relajados o delante del computador y eso hace que no se muevan mucho y provoque el sedentarismo en los adolescentes.”* y *“El sedentarismo subió porque los juegos de video las series los hacen estar así a los adolescentes.”* (Comunicación personal, 2021).

A su vez, dos estudiantes expresaron lo siguiente *“Yo pienso que deberían tener distintos horarios para poder estar acostados y poder hacer actividad física”* y *“Que envés de estar sin hacer nada yo creo que pegado a una pantalla hacer actividad física despejan su mente y es mejor para ellos”* (Comunicación personal, 2021), lo cual representaría el interés por parte de los/as estudiantes de tener horarios para realizar actividad física y la poca importancia que le dan las familias e instituciones para entregar dichos espacios. Solo un/a estudiante no supo qué responder.

Los/as estudiantes posterior a la intervención, en su mayoría mantuvieron su respuesta de que es un panorama negativo, sobre todo por el contexto mundial que enfrenta la población, afirmando que es una realidad, entregando respuestas como *“Yo creo que el porcentaje es bastante correcto por que la mayoría de adolescentes no les llama la atención en deporte o la actividad física y la Cuarentena no ha ayudado mucho con el tema.”* (Comunicación personal, 2021). También hicieron énfasis en que se debería dar más importancia a la actividad física y la alimentación, promoviendo talleres para la realización de esta, entregando respuestas como *“Opino que deberían haber talleres más entretenidos para animarse a hacer actividad física”* y *“Que está mal ,que deberían cuidar más su alimentación , comer sano y hacer más deporte.”* (Comunicación personal, 2021). Algunos estudiantes no supieron qué opinar al respecto.

En ambas instancias (Pre - Post), los/as estudiantes, en su mayoría estaban de acuerdo con los datos entregados por la Encuesta Nacional de Salud y también, en ambas instancias expresaron el interés en que se debería cuidar más la alimentación y fomentar la actividad física.

Pregunta 3: Según la OMS, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos, con el correspondiente consumo de energía. Con lo anteriormente expuesto ¿Crees que realizas la suficiente actividad física?

Los/as estudiantes previo a la intervención, en su mayoría respondieron que sí realizan la suficiente actividad física, justificandolo con las distintas actividades que realizan en su día a día, entregando respuestas como *“Si porque yo ahora no soy un niño que pasa jugando pley ahora ayudo en la casa y juego a la pelota bien seguido”* y *“ Si hago la suficiente actividad física y también me excedo.”* (Comunicación personal, 2021). A su vez, otros estudiantes expresaron que no realizaban la suficiente actividad física, sin justificar su respuesta.

Los/as estudiantes posterior a la intervención, en su mayoría respondieron que sí realizan la suficiente actividad física, explicando las actividades que realizan de manera regular o sus intereses, entregando respuestas como *“Claro, yo salgo a caminar todos los días unos 10 o 20 minutos, no es mucho pero es algo y siempre estoy en movimiento debido a que tengo que hacer muchas cosas, entre ellas salir todos los días.”* y *“ Si porque, a mi me gusta bailar y bailo todos los días y también voy casi todos los días donde mi tía y esos días que voy subo el cerro con mis primos a volar volantines.”* (Comunicación personal, 2021). A su vez, otros estudiantes expresaron que *“No creo que realizó la suficiente actividad física”* y *“ No mucho porque no salgo tan seguido de casa.”* (Comunicación personal, 2021).

En ambas instancias (Pre - Post), la mayoría de los estudiantes dicen realizar la suficiente actividad física. Sin embargo, hay otros estudiantes que dicen no realizar la suficiente actividad física, sin justificar su respuesta, solo expresando su negativa sobre la situación preguntada.

Pregunta 4: ¿Crees que la actividad física regular tiene algún aporte para tu vida? Fundamente.

Los/as estudiantes previo a la intervención respondieron de manera unánime que la actividad física sí tiene un aporte en sus vidas, siendo este positivo, argumentando que esta actividad entrega un cuerpo fuerte, libre de enfermedades, con mejor autoestima y una buena salud mental, dando respuestas como *“Sí creo que aporta bastante a la hora de no subir de peso y no llamar a la depresión”* y *“ si porque, puedes prevenir el sobrepeso ya que el ejercicio activa y regula el metabolismo puedes mantener el balance energético del organismo.”* (Comunicación personal, 2021).

Los/as estudiantes posterior a la intervención respondieron de mantuvieron su opinión respecto al tema, entregando respuestas tales como *“Si tiene muchos aportes, evita el sedentarismo , ayuda con las defensas te sirve psicológica y*

físicamente.” y “si porque, me siento con más energía y además ya no me enfermo tan fácil.” (Comunicación personal, 2021).

Un/a estudiante mencionó que estudios que ha revisado, le confirman los beneficios anteriormente mencionados, expresando lo siguiente *“Claro, varios estudios han confirmado que te da más energía que no hacer nada, aparte que te sube el ánimo y es entretenido y muy saludable.” (Comunicación personal, 2021).*

En ambas instancias (Pre- Post), los/as estudiantes responden de manera unánime que la actividad física si tiene un aporte positivo en sus vidas, justificando sus respuestas con los distintos beneficios que entrega la realización de actividad física.

Dimensión 2: Hábitos de alimentación saludable.

Pregunta 5: ¿Qué es lo bueno y lo malo de una alimentación no saludable, según tu parecer?

Los/as estudiantes previo a la intervención informaron que no existe algún beneficio real de llevar una alimentación no saludable, argumentando que este tipo de alimentación ayuda a promover distintas enfermedades e infecciones, además de no obtener los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, expresando tales respuestas como *“Tendrías más riesgos de enfermarte.” y “La comida no saludable es rica, pero no tiene muchos beneficios.” (Comunicación personal, 2021).*

Los/as estudiantes posterior a la intervención respondieron de manera que expresan que este tipo de alimentos pueden llegar a saciar el hambre pero los nutrientes y vitaminas no son suficientes o de buena calidad, dañando la salud de las personas con diversas enfermedades, con respuestas tales como *“Lo bueno: la comida chatarra produce una sensación de bienestar y saciedad. Lo malo: la comida chatarra puede hacerte tener problemas de salud.” y “Lo bueno es que uno disfruta el sabor de lo que come, lo malo es que tiene mucha grasa*

lo que puede hacer que te de sobre peso, diabetes o incluso te podría llevar a la muerte.” (Comunicación personal, 2021).

Se pudo observar que en ambas instancias (Pre - Post) tuvieron la misma noción sobre esta pregunta, en donde la diferencia entre pre y post test fue que en este último se fue un poco más específico existiendo mención sobre enfermedades crónicas no transmisibles.

Pregunta 6: ¿Qué opinas del bajo consumo de frutas y verduras en la población adolescentes?

Los/as estudiantes previo a la intervención respondieron de manera unánime sobre la negatividad del bajo consumo de frutas y verduras en la población adolescente, argumentando que esto puede ocasionar una mala salud por la falta de nutrientes que estas aportan, incluso mencionando que a veces no existe el dinero para comprar dichos alimentos. Dando respuestas como “(...) solo se que si no comes estos te faltarán las vitaminas nutrientes gradas etc y te sentirás más cansado”, “Que no comer frutas ni verduras es malo porque eso es lo que mas energia da” y “yo opino que el bajo consumo de frutas y verduras en la población puede ser porque hay personas que no les gustan las verduras o porque no hay el dinero para comprar las verduras o frutas.” (Comunicado personal, 2021).

Los/as estudiantes posterior a la intervención respondieron de igual manera sobre la negatividad del bajo consumo de frutas y verduras, entregando respuestas tales como “Que está mal, una persona para mantenerse en buen estado debe estar bien alimentado, contando que te da energía y proteínas.”, “Que esta mal por que las frutas y verduras los ayuda a la salud y defensas.” y “Mal porque un adolescente está en desarrollo y si no come frutas y verduras puede llegar a tener una enfermedad.” (Comunicado personal, 2021). También respondieron que puede ser por la forma y/o color de las frutas y verduras el rechazo hacia estas y que no es obligación consumirlas si no lo desean.

Respondiendo lo siguiente “(..) *la mayoría de los niños no les gusta comer verduras por el color o por como se ven pero no saben como los aporta.*” y “*Lo que yo opino es que las frutas y verduras son buenas para todos y no es obligación que las consumas si no quieren.*” (Comunicado personal, 2021).

En ambas instancias (Pre - Post) los/as estudiantes respondieron con una mayoría absoluta sobre la negatividad del bajo consumo de frutas y verduras en la población adolescente, argumentando los beneficios que trae consigo el consumo de estas.

Pregunta 7: ¿Consideras que llevas una alimentación saludable? ¿Por qué?

Las respuestas de los/as estudiantes previas a la intervención fueron más heterogéneas, en donde tres estudiantes mencionaron que tenían una alimentación saludable, sus respuestas fueron “*Si por que como saludable*”, “*Si lo considero por que me aporta nutrientes y una vida más saludable*” y “*yo creo que sí porque como hartas verduras y legumbres*” (Comunicación personal, 2021). Otros tres estudiantes respondieron que no llevaban una alimentación saludable, en donde mencionaron “*No mucho porque no tomo mucha agua todos los días*”, “*No, porque no soy bueno para las verduras ni frutas pero si como harta legumbre*” y “*No por que no como muchas cosas saludables*” (Comunicación personal, 2021). Por último, los cuatro estudiantes restantes respondieron que su alimentación es medianamente saludable, mencionando que consumían tanto alimentos saludables como no saludables expresándose de esta manera “*Más o menos si me gusta comer comida chatarra pero también cuando me da hambre siempre como una fruta o algo así que haya en mi casa, y tomo muchas agua, prefiero el agua antes que la bebida por que me acostumbre al agua*” y “*más o menos, porque yo como chatarra como papas, doritos y bebidas pero también como ensaladas y frutas*” (Comunicación personal, 2021).

Las respuestas de los/as estudiantes posteriores a la intervención fueron igual de heterogéneas, en donde en esta instancia cuatro estudiantes mencionaron

que tenían una alimentación saludable, expresándose de esta manera *“Si, por que en mi casa hacen muchas comidas con legumbres, verduras y ensaladas saludables”* y *“Si, todos los días me alimento con frutas o verduras, y como hartos vegetales.”* (Comunicación personal, 2021). Otros dos estudiantes respondieron que no llevaban una alimentación saludable, sus respuestas fueron *“No, por que no como muchos alimentos que me hagan bien”* y *“No tanto”* (Comunicación personal, 2021). Finalmente, los últimos cuatro mencionaron que consideraban tener una alimentación medianamente saludable, expresándose así *“Saludable saludable no diría yo, cuando me da hambre me como una fruta y se podría decir que en el día no consumo muchas cosas no saludables, pero de vez en cuando si como y un poquito bastante.”*, *“más o menos porque, a mi me gusta comer frutas y ensaladas pero también me gusta comer comida chatarra”* y *“Más o menos por que como verduras muy frecuente pero igual como comida chatarra”* (Comunicación personal, 2021).

Se pudo observar que en ambas instancias (Pre - Post) los/as estudiantes logran reconocer el tipo de alimentación que realizan, fundamentando sus respuestas. Sin embargo, hubo un cambio de opinión para el examen Post, en donde existieron cuatro estudiantes que respondieron que llevan una alimentación saludable a diferencia del examen Pre que solo fueron tres.

Pregunta 8: ¿Crees que la alimentación saludable tiene algún aporte en tu vida? Fundamente.

Los/as estudiantes previo a la intervención respondieron de manera unánime sobre el aporte positivo que trae consigo una alimentación saludable, argumentando que promueve un cuerpo sano físicamente, que te entrega energía, evita y/o reduce enfermedades y que de esta manera se obtienen nutrientes. Entregando respuestas como *“yo creo que sí porque te da vitaminas creo.”*, *“Si, porque la alimentación saludable es lo que mas da energía y no hace engordar”* y *“Si porque me ayuda a estar fuerte de los brazos y piernas.”* (Comunicación personal, 2021).

Los/as estudiantes posterior a la intervención respondieron de igual manera que la instancia anterior, en donde sus respuestas fueron *“Si, por que la comida es lo que da energía y ánimo para hacer cualquier cosa.”*, *“Si por qué te puede salvar de una enfermedad y los virus”* y *“Si porque te da fuerza en los huesos y en tu cerebro.”* (Comunicación personal, 2021).

En ambas instancias (Pre - Post) los/as estudiantes respondieron de manera unánime sobre los efectos positivos que trae consigo una alimentación saludable. Aunque en posterior a la intervención, se pudo observar una mayor especificidad en las respuestas entregadas, haciendo alusión a partes claves del organismo que se ven beneficiadas con esta alimentación.

Dimensión 3: Hábitos de consumo de alcohol y tabaco.

Pregunta 9: ¿Qué es lo bueno y lo malo del consumo de alcohol y tabaco según tu parecer?

Los/as estudiantes previo a la intervención la mayoría respondió que el hábito de esta dimensión es dañina, en donde su opinión sobre el hábito fue *“ Es malo porque daña la mente y el cuerpo humano por dentro”* (Comunicación personal, 2021). Sin embargo, a pesar de que todos/as estuvieran de acuerdo con los efectos nocivos de este hábito, más de alguno buscó algo bueno sobre el consumo del alcohol y tabaco, dando respuestas tales como *“Lo bueno es que se olvida de sus problemas (...)”* y *“Lo bueno: sirve para las heridas”* (Comunicación personal, 2021).

Los/as estudiantes posterior a la intervención respondieron reafirmaron sus respuestas dejando en claro las consecuencias que ocasiona el consumo de estos estupefacientes, dentro de las respuestas están *“No hay nada bueno en consumir alcohol y tabaco lo malo es que puede lastimar tus pulmones igual que tus riñones”* y también *“Lo malo: el alcohol trae daños al hígado y, además, que puede traer problemas familiares. El tabaco trae problemas respiratorios y cáncer y también puede traer problemas familiares.”* (Comunicación personal,

2021). A pesar de lo dicho con anterioridad y que gran parte de los estudiantes supiera lo malo de este hábito, al igual que en la pre prueba, mencionaron aspectos positivos que pueden ocasionar el consumo de estos, refiriéndose en su respuesta de tal manera *“En lo bueno no tengo mucho que decir lo único que sé es que la gente a veces bebe cuando está mal y fumar se vuelve un hábito.”* y *“Lo bueno: te da un poco de energía”*. (Comunicación personal, 2021).

De esta manera podemos observar que ya en la post prueba los/as estudiantes obtuvieron un mayor conocimiento específico sobre los efectos del alcohol y el tabaco. No obstante, en la post prueba hubo un/a estudiante que no supo qué responder a la pregunta.

Pregunta 10: Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, el consumo de alcohol en adolescentes responde a un 22,8% y en el tabaco un 12,2 % ¿Qué opinas acerca de estos datos de consumo de alcohol y/o tabaco en la población adolescente?

Los/as estudiantes previo a la intervención respondieron en gran parte que son datos negativos, argumentando *“Mal porque los adolescentes estamos en desarrollo y eso es malo para su cuerpo porque puede llegar a caer en el hospital”*, como también otros compañeros opinan que *“yo opino que esta mal porque, no deberían consumir tabaco ni alcohol ya que daña la salud y también puede traer problemas familiares.”* (Comunicación personal, 2021). No obstante, hubo también estudiantes que no dieron una opinión, algunos de ellos dijeron que *“No estoy muy informada sobre esto así que no puedo hablar mucho sobre el tema”*(Comunicación personal, 2021), pero al ser una minoría la cual no se sentía informada, aun así se pudo obtener opiniones sobre lo preguntado de este hábito.

Los/as estudiantes posterior a la intervención respondieron que es acertado y es un panorama negativo, con respuestas basadas en consecuencias, como son *“yo opino que está mal porque, alcohol trae problemas a la salud y familiares*

igual que el tabaco problemas a la salud y te puede dar cáncer y familiares.” y “Esta muy mal, puede afectar notoriamente el estado psicológico y físico de un adolescente.” (Comunicación personal, 2021). A su vez, hubo respuestas las cuales indagaron más y hablaron sobre soluciones para reducir el consumo de tabaco y alcohol, como por ejemplo *“Que está mal por que en vez de consumir el alcohol o tabaco deberían practicar más deportes”* (Comunicación personal, 2021), de esta forma se ha podido ver más asertividad sobre el tema donde incluso plantearon ideas de cómo combatir los datos dados en la pregunta. .

Durante el proceso de análisis de ambas instancias (Pre - Post), se pudo observar cómo se desarrollaron más ideas conscientes sobre las consecuencias que puede causar este hábito. Aunque, hubo un estudiante el cual no respondió la pregunta.

Pregunta 11: ¿Qué harías si te ofrecen un trago de alcohol y/o un cigarrillo?

Los/as estudiantes previo a la intervención respondieron que no aceptarían, dando argumentos tales como *“lo rechazo porque se que voy a afectar mi salud y se que si o acepto voy a tener problemas con mis padres”, “No lo acepto porque el cigarrillo me puede dañar los pulmones” y “Ya lo han hecho y lo rechacé porque siento que mi organismo no está preparado”* (Comunicación personal, 2021), dando a entender que los/as estudiantes tienen un razonamiento establecido sobre el tema, sabiendo desde antes de las intervenciones algunos detalles del por qué rechazan.

Los/as estudiantes posterior a la intervención reafirmaron su decisión con argumentos como *“les digo que no porque, soy consciente que el alcohol y/o un cigarrillo me puede traer problemas familiares y a mi salud.”, “Lo rechazaría porque pienso en mi salud y mi vida” y también “Como dije en la anterior encuesta no aceptaría y ahora que sé todos los efectos negativos estaría más segura de que diría que no.”* (Comunicación personal, 2021), demostrando ser conscientes de las consecuencias que conlleva la realización de este hábito

nocivo para la salud, expresándose de manera más decidida al momento de rechazar si se les ofrece el consumir alguno de estos.

En ambas instancias (Pre - Post) se pudo observar que los/as estudiantes demuestran ser conscientes sobre los efectos negativos hacia su salud que este hábito les puede ocasionar. Sin embargo, en la post prueba responden de manera más segura al tener un mayor conocimiento sobre estas consecuencias.

Pregunta 12: ¿Crees que el consumo de alcohol y/o tabaco tiene algún aporte en tu vida? Fundamente.

Los/as estudiantes previo a la intervención respondieron de manera unánime que el consumo de tabaco y/o alcohol no tienen ningún aporte en la vida expresando que el consumo de estos trae diversas enfermedades para el cuerpo, entregando respuestas como *“No, es algo muy malo y daña mucho la vida mental”* y *“la verdad no porque, daña la salud y después puedo padecer de enfermedades”* (Comunicación personal, 2021).

Los/as estudiantes posterior a la intervención no demostraron cambios significativos en sus respuestas, mencionando *“No porque me puede llegar a pasar algo en mi cuerpo o en mis pulmones”* y *“no porque, el tabaco me puede traer enfermedades respiratorias y cáncer y beber alcohol me puede traer daños en el hígado.”* (Comunicación personal, 2021).

En ambas instancias (Pre - Post), los/as estudiantes respondieron que el consumo de tabaco y alcohol no tienen ningún aporte en la vida, demostrando ser más conscientes sobre las consecuencias que trae el consumo del alcohol y tabaco, siendo más específicos mencionando qué órganos se ven afectados y que enfermedades pueden causar.

3.3. Triangulación entre resultados cuantitativos y cualitativos.

En la primera Dimensión: Hábitos de actividad física y sedentarismo, los resultados cuantitativos obtenidos por la escala de Likert demuestran que solo el

indicador 2: “Estoy sentado más de 2 horas frente a una pantalla” logró un cambio significativo, lo cual da a entender que disminuyeron el tiempo que invertían estando sentados más de 2 horas frente a una pantalla. Por otro lado, los resultados cualitativos demuestran la mejora del concepto de actividad física y los beneficios/consecuencias que conlleva la realización de este hábito por parte de los/as estudiantes.

En la segunda Dimensión: Hábitos de alimentación saludable, los resultados cuantitativos obtenidos por la escala de Likert demuestran que a pesar de las distintas intervenciones realizadas a los/as estudiantes, el cambio fue casi nulo, manteniendo sus hábitos alimenticios. Por otro lado, los resultados cualitativos demuestran un conocimiento mucho más específico de los/as estudiantes sobre los beneficios de una alimentación saludable. Además, mencionaron las distintas Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) que se pueden desarrollar por llevar una alimentación no saludable.

En la tercera Dimensión: Hábitos de consumo de alcohol y tabaco, los resultados cuantitativos obtenidos por la escala de Likert demuestran que la gran mayoría de los/as estudiantes, a pesar de las distintas intervenciones realizadas, el cambio fue casi nulo en los hábitos de consumo de alcohol y tabaco. Por otro lado, los resultados cualitativos demuestran que se desarrolló un conocimiento más específico sobre las consecuencias que conlleva el consumo de alcohol y tabaco, generando a su vez una concientización de estas por parte de los/as estudiantes.

CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN

4.1. Discusión cuantitativa

Este apartado de la investigación dirigido al enfoque cuantitativo presentó dos objetivos específicos, en donde el primero de ellos fue analizar los efectos de esta metodología para el aprendizaje de hábitos, y el segundo, estimar la

valoración que tienen los mismos en los participantes antes y después de la intervención.

En la escala de Likert se pudo comprobar que ambos objetivos específicos no se lograron, según los datos entregados por la misma. Esto se debe a que en relación al primer objetivo se interpretó que los efectos de esta metodología son nulos o que el aprendizaje es mínimo. Al igual que en el caso del segundo objetivo, ya que no existieron cambios significativos en comparación de respuestas pre y postprueba. Dado a lo anterior, se confirma la hipótesis nula planteada al comienzo de esta investigación, donde se señala que es posible que los estudiantes no aprendan, concienticen e integren de manera efectiva los hábitos de vida saludable aplicando metodologías lúdicas debido a las diversas ventajas que ellas presentan.

4.2. Discusión Cualitativa

Como enfoque cualitativo se respondieron al siguiente par de preguntas de investigación, las cuales fueron:

¿Cómo afectó la actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de hábitos de vida saludable?

En base a los resultados dados por la entrevista, se pudo comprobar que hubo un efecto positivo en los participantes, debido a que estos lograron ser más específicos en sus respuestas, dando a conocer que si existió un aprendizaje en ellos/as.

¿Hubo mayor valorización de parte de los adolescentes a los hábitos de vida saludable en comparación al principio de la investigación?

En base a los resultados dados por la entrevista, se pudo comprobar que los participantes valoraron más los contenidos y profundizaron sus conocimientos sobre los distintos temas abordados a lo largo de la investigación.

4.3. Conclusión, sugerencias y limitaciones.

En este sentido, se concluyó que utilizar la actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de hábitos, obtuvo efectos positivos en relación al conocimiento de los conceptos abordados, demostrando una mayor especificidad. Aunque, los resultados obtenidos por la escala de Likert (resultados cuantitativos) dan a entender que los/as estudiantes no obtuvieron un cambio significativo, debido a que solo un indicador obtuvo un cambio significativo en comparación a la pre prueba. Pese a esto, los resultados entregados por la entrevista aplicada a los/as estudiantes dan a conocer lo contrario, ya que estas si demuestran que hubo un cambio enfocado en el conocimiento, concientización y valorización de los hábitos de vida saludable desarrollados en esta investigación,

Con esto, se pudo corroborar lo expuesto por Rodríguez-Dominguez, M.A. et al. (2020) referente a la frecuencia con que se aplica esta metodología, mencionando que si esta se extendiera por una mayor cantidad de tiempo en el contexto escolar se obtendrían resultados más precisos, incluso llegando a lograr que los/as estudiantes integren los hábitos de vida saludable desarrollados en las intervenciones en su día a día.

Dicho lo anterior, se estuvo de acuerdo en que la adolescencia es una etapa crucial para la adquisición de hábitos, debido a que los/as estudiantes en esta etapa de la vida se encuentran con un pensamiento más reflexivo e independiente, además de ser un periodo en que se caracteriza en la búsqueda de su propia identidad (Bolívar, V. et al., 2012), por lo que es importante como docente entregar a los/as estudiantes la información y herramientas propicias para que tengan un mejor vivir, siendo el establecimiento educacional el mejor espacio para lograr este objetivo (Torres, J. et al., 2019).

A pesar del acotado tiempo que se dispuso en la investigación, igualmente la actividad lúdica se caracterizó como una metodología válida para el aprendizaje, debido a que se pudieron corroborar efectos positivos en la conceptualización y valoración por parte de los/as estudiantes, confirmando lo dicho por Piedra, S. E.

(2018), lo cual fue que esta metodología beneficia en distintos aspectos, tanto de manera cognitiva como social.

Por lo que es posible señalar que en última instancia, como sugerencia para futuros proyectos se recomienda prolongar más el tiempo para la investigación, por lo que existirían un mayor número de intervenciones en que se emplearía esta metodología, debido a que ciertos puntos, como la integración de hábitos, no se pueden evidenciar en un corto plazo. A su vez, también se recomienda disponer de una mayor muestra, debido a que mientras mayor sea esta, se tendrá una representación mucho más fidedigna sobre la población en la que se está interviniendo. Siguiendo la misma línea, la paridad de género es un punto importante a considerar, para poder dilucidar las diferencias que existen entre los distintos sexos.

En cuanto a las limitaciones del estudio es posible señalar que, la mayor limitación que enfrentó esta investigación, fue la adaptación de las distintas actividades a formato online, debido a la pandemia producida por el SARS-CoV-2 que azotó a toda la población mundial, cambiando de manera radical la manera en que se imparte la enseñanza, pasando de ser una modalidad presencial a una online. Esto trae ciertas repercusiones a la hora de planificar las distintas actividades que conforman una clase, ya que no todos/as los/as estudiantes poseen el espacio propicio, materiales necesarios y/o una conexión a internet estable para el correcto desarrollo de la clase.

CAPÍTULO 5: BIBLIOGRAFÍA

Norberg, J. (2018). Los datos indican que vivimos en la mejor época de la historia. *Executive Excellence*, (146).

<http://www.eexcellence.es/index.php/expertos-en-gestion/johan-norberg-los-datos-indican-que-vivimos-en-la-mejor-epoca-de-la-historia>

Ministerio de Salud. (2017). *ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016-2017 Primeros resultados.*

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf

Bolívar, V. A., Jiménez, M. A. y Bueno, A. (2012). Deporte extraescolar, actividad física, alimentación, alcohol y tabaco en adolescentes de Granada. *Actual. Med.*, 97(786), 29 - 35.

<https://1library.co/document/qmjojw4q-deporte-extraescolar-actividad-fisica-alimentacion-alcohol-adolescentes-granada.html>

Piedra, S. E. (2018). Factores que aportan las actividades lúdicas en los contextos educativos. *COGNOSIS*, 3(2), 93 - 108.

<https://doi.org/10.33936/cognosis.v3i2.1211>

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357 - 392.

<http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

Rodríguez-Domínguez, M. A., Sotoca-Orgaz, P. y Pérez-López, A. (2020). El Juego de Cartas 'Good Food + Active' Mejora los Conocimientos de Hábitos Alimentarios y de Actividad Física en Adolescentes. Estudio Piloto. *Kronos*, 19 (2), 1 - 13.

<https://revistakronos.info/articulo/el-juego-de-cartas-good-food-active-mejora-los-conocimientos-de-habitos-alimentarios-y-de-actividad-fisica-en-adolescentes-estudio-piloto-2775-sa-K5ef3e29360017>

- Muñoz, C., Lira, B., Lizama, A., Valenzuela, J. y Sarlé, P. (2019). Motivación docente por el uso del juego como dispositivo para el aprendizaje. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 36 (2), 233-249. <https://doi.org/10.16888/interd.2019.36.2.15>
- Campoverde-Macia, E. G. (2020). El juego como potenciador de los procesos neuro educativos en educación infantil [Repositorio digital]. http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/16305/1/E-11967_CA_MPOVERDE%20MACIAS%20ELIANA%20GISELLA.pdf
- Torres, C. M. y Torres-Perdomo, M. E. (2007). *El juego como estrategia de aprendizaje en el aula* [Archivo PDF]. http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/16668/juego_aprendizaje.pdf;jsessionid=FD81A357390466DF9AB73EC8F19A585F?sequence=1.
- Andreu-Andrés, M. A. y García-Casas, M. (2000). *Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico* [Acta de Congreso]. Primer Congreso Internacional de Español para Fines Específicos, CIEFE, Amsterdam. https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/ciefe/pdf/01/cvc_ciefe_01_0016.pdf
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. (5ª ed.) Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.) McGRAW-HILL /

INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

SOLO USO ACADÉMICO

CAPÍTULO 6: ANEXOS

ANEXO A. Escala de likert

Descripción del instrumento:

El presente instrumento es una escala de Likert, la cual abarca tres dimensiones (1) Hábitos de actividad física y sedentarismo, (2) Hábitos de alimentación saludable y (3) Hábitos de consumo de alcohol y tabaco, las cuales a su vez, poseen ocho preguntas referente a cada una de las mismas.

Cabe resaltar que toda información recolectada por este instrumento tendrá absoluta confidencialidad y su uso será exclusivamente académico.

Agradecemos enormemente su participación y colaboración con esta investigación académica.

Objetivo del instrumento:

Medir actitudes y conocimientos de los hábitos de actividad física y sedentarismo, hábitos de alimentación saludable y hábitos de consumo de alcohol y tabaco.

Instrucciones:

Lea atentamente las preguntas de cada dimensión y marque la cuadrilla con la que esté de acuerdo o en desacuerdo, además de que su respuesta debe ser lo más honesta, pertinente y responsable posible acerca de cada dimensión presentada.

Asegúrate de contestar la totalidad de las preguntas antes de su entrega.

Ficha de él/la estudiante:

Fecha de realización:

Edad:

Curso académico:

Sexo:

1: Totalmente en desacuerdo

2: Parcialmente en desacuerdo

3: Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

4: Parcialmente de acuerdo

5: Totalmente de acuerdo

Dimensión 1: Hábitos de actividad física

Afirmaciones	1	2	3	4	5
1. Realizo actividad física de manera regular.					
2. Estoy sentado más de 2 horas frente a una pantalla.					
3. Prefiero jugar videojuegos y/o ver televisión que realizar algún tipo de actividad física o ejercicio físico.					
4. Camino al menos 15 minutos al día.					
5. Realizo algún deporte o actividad física aparte de las clases de Educación Física.					
6. Al momento de utilizar las escaleras, prefiero las mecánicas en vez de las normales					
7. Paso la mayor parte de mi día sentado o acostado.					
8. Me gustaría hacer ejercicio físico y/o deporte o dedicarle mayor tiempo al que ya practico.					

Dimensión 2: Hábitos alimenticios

Afirmaciones	1	2	3	4	5
1. Consumo alimentos nutritivos de manera regular.					
2. Consumo frutas y verduras de manera regular.					
3. Bebo 1,5 a 2 litros de agua diariamente.					
4. Bebo bebidas o jugos azucarados de manera regular.					
5. Suelo comer dulces o frituras como chocolates, papas en bolsa, chicles, etc.					
6. Durante el día, tengo 3 comidas abundantes (desayuno - almuerzo - once)					
7. Si me da hambre entre comidas, como una fruta o bebo					

agua.					
8. Sigo comiendo aunque ya no tenga hambre, ya sea por mi decisión o por la de mis familiares.					

Dimensión 3: Hábitos de consumo de tabaco y alcohol

Afirmaciones	1	2	3	4	5
1. Fumo de manera regular.					
2. Bebo alcohol de manera regular.					
3. Fumar en exceso me puede provocar enfermedades respiratorias y cáncer.					
4. Beber alcohol en exceso me puede provocar daños en el hígado.					
5. El consumo constante de tabaco y alcohol, me puede generar algún tipo de dependencia hacia ellos.					
6. Nunca he fumado.					
7. Nunca he bebido alcohol.					
8. Fumar y beber alcohol al mismo tiempo, puede ser muy peligroso para mi salud.					

Nuevamente, agradecemos su participación y colaboración en esta investigación académica. Recordando que toda la información entregada será de absoluta confidencialidad y uso exclusivamente académico.

Muchas gracias.

ANEXO B. Entrevista

Propósito del instrumento:

La siguiente entrevista tiene como propósito recolectar información sobre tres hábitos de vida saludable, los cuales son (1) Hábitos de actividad física y sedentarismo, (2) Hábitos de alimentación saludable y (3) Hábitos de consumo de alcohol y tabaco. Cada dimensión con cuatro preguntas.

Cabe resaltar que toda información recolectada por este instrumento tendrá absoluta confidencialidad y su uso será exclusivamente académico.

Agradecemos enormemente su participación y colaboración con esta investigación académica.

Objetivos del instrumento:

Conocer la valorización e integración de hábitos de vida saludable en los y las estudiantes.

Instrucciones:

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda utilizando el espacio destinado, además de que su respuesta debe ser lo más honesta, pertinente y responsable posible acerca de cada dimensión presentada.

Cuide su ortografía y asegúrese de haber contestado todas las preguntas. No hay preguntas correctas.

Ficha de él/la estudiante:

Fecha de realización:

Edad:

Curso académico:

Sexo:

Entrevista:

Dimensión 1: Hábitos de actividad física y sedentarismo.

1. ¿Qué es lo bueno y lo malo de la actividad física según tu parecer?
2. Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, el sedentarismo en los adolescentes responde a un 73,5% ¿Qué opinas respecto a la elevada tasa de sedentarismo?
3. Según la OMS, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos, con el correspondiente consumo de

energía. Con lo anteriormente expuesto ¿Crees que realizas la suficiente actividad física?

4. ¿Crees que la actividad física regular tiene algún aporte para tu vida? Fundamente.

Dimensión 2: Hábitos de alimentación saludable.

1. ¿Qué es lo bueno y lo malo de una alimentación no saludable, según tu parecer?
2. ¿Qué opinas del bajo consumo de frutas y verduras en la población adolescentes?
3. ¿Consideras que llevas una alimentación saludable? ¿Por qué?
4. ¿Crees que la alimentación saludable tiene algún aporte en tu vida? Fundamente.

Dimensión 3: Hábitos de consumo de alcohol y tabaco.

1. ¿Qué es lo bueno y lo malo del consumo de alcohol y tabaco según tu parecer?
2. Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, el consumo de alcohol en adolescentes responde a un 22,8% y en el tabaco un 12,2 % ¿Qué opinas acerca de estos datos de consumo de alcohol y/o tabaco en la población adolescente?
3. ¿Qué harías si te ofrecen un trago de alcohol y/o un cigarrillo?
4. ¿Crees que el consumo de alcohol y/o tabaco tiene algún aporte en tu vida? Fundamente.

Nuevamente, agradecemos su participación y colaboración en esta investigación académica. Recordando que toda la información entregada será de absoluta confidencialidad y uso exclusivamente académico.

Muchas gracias.

ANEXO C. Carta de validación

Constancia de Validación por Juicio Experto

Yo, Mónica Flores Bastías, Magíster en Educación y Académica de la Universidad Mayor, dejo constancia de la validación del(los) instrumento(s) adjuntado(s) para la investigación La actividad lúdica como metodología para el aprendizaje de hábitos de vida saludable en adolescentes, conducente a lograr el grado de Licenciatura en Educación de la carrera de *Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación*.

Criterio de validación	Validado	Validado con observaciones	Deficiente
Congruencia del instrumento con los objetivos propuestos.	x		
Pertinencia del instrumento para responder las preguntas de investigación/hipótesis.	x		
Claridad y precisión en las instrucciones.	x		
Claridad y precisión de preguntas o ítems.	x		
Lenguaje adecuado para la población de estudio.	x		
Ortografía y redacción.	x		

FECHA: 28 julio 2021



Firma de validador(a) experto(a)

Coordinación de Tesinas
Universidad Mayor
Manuel Montt Oriente 318, Providencia, Santiago de Chile

ANEXO D. Carta de presentación del establecimiento

ANEXO E. Consentimientos

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,
Rut:....., aceptó participar voluntaria y anónimamente en la investigación *“LA ACTIVIDAD LÚDICA COMO METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES”*, dirigida por las(os) estudiantes Sebastián Bilbao Gutiérrez, Fernando Medina Asenjo, Joaquín Poblete Navarro y Nicolás Ramírez Navarrete de la Escuela de Educación de la Universidad Mayor.

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación que se solicita, así como saber que la información entregada será confidencial y anónima. Entiendo que la información será analizada por los investigadores en forma grupal y que no se podrán identificar las respuestas y opiniones de modo personal. Por último, la información que se obtenga sólo se utilizará para los fines de este proyecto de investigación.

Firma

Fecha