

## ÍNDICE

<b>I.</b>	<b>RESUMEN</b>	<b>7</b>
<b>II.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
<b>III.</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>11</b>
	<b>Capítulo 1:</b> Epidemiología	
	<b>Capítulo 2:</b> Composición corporal	
	<b>Capítulo 3:</b> Somatotipo	
	<b>Capítulo 4:</b> Antropometría	
	<b>Capítulo 5:</b> Índice de masa corporal	
	<b>Capítulo 6:</b> Obesidad y sobrepeso	
	<b>Capítulo 7:</b> Actividad física en adolescentes	
	<b>Capítulo 8:</b> Efectos del entrenamiento físico en adolescentes	
	<b>Capítulo 9:</b> Respuesta y adaptaciones al ejercicio en adolescentes	
	<b>Capítulo 10:</b> Entrenamiento aeróbico y consumo máximo de oxígeno	
	<b>Capítulo 11:</b> Test de Bruce	
	<b>Capítulo 12:</b> Salto vertical	
	<b>Capítulo 13:</b> Test de Salto vertical	
	<b>Capítulo 14:</b> Beneficios de la actividad física en adolescentes	
<b>IV.</b>	<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>44</b>
<b>V.</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>45</b>
	<b>General</b>	
	<b>Específicos</b>	

<b>VI.</b>	<b>MATERIALES Y METODOS</b>	<b>46</b>
	6.1 Diseño de la investigación	
	6.2 Universo	
	6.3 Unidad de análisis	
	6.4 Criterios de inclusión	
	6.5 Criterios de exclusión	
	6.6 Variables	
	6.7 Muestra	
	6.8 Área de estudio	
	6.9 Instrumentación de recolección de datos	
	6.10 Procedimiento de toma de datos de la muestra	
<b>VII.</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>56</b>
<b>VIII.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>60</b>
<b>IX.</b>	<b>REFERENCIAS</b>	<b>62</b>
<b>X.</b>	<b>ANEXOS</b>	<b>69</b>
	<b>Anexo 1:</b> Protocolo de Bruce	
	<b>Anexo 2:</b> Encuesta de características del alumno y su hogar	
	<b>Anexo 3:</b> Curriculum MINUDEC educación física para octavo año básico	