

ÍNDICE

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

VI. MATERIALES Y METODOS	46
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	
VII. RESULTADOS	56
VIII. CONCLUSIONES	60
IX. REFERENCIAS	62
X. ANEXOS	69
Anexo 1: Protocolo de Bruce	
Anexo 2: Encuesta de características del alumno y su hogar	
Anexo 3: Curriculum MINUDEC educación física para octavo año básico	