

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	7
II.	RESUMEN	10
III.	MARCO TEÓRICO	12
	3.1: Causas de la Obesidad	
	3.2: Prevalencia de la obesidad en Chile	
	3.3: Diagnostico de la Obesidad.	
	3.4: Ejercicio o Actividad física	
	3.5: Efectos fisiológicos del entrenamiento	
	3.6: Efectos del entrenamiento aeróbico	
	3.7: Beneficios de la actividad física	
	3.8: Clasificación de los principales métodos para la medición de la composición corporal	
	3.9: Efectos del entrenamiento físico en adolescentes	
IV.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	28
V.	OBJETIVOS	30
	General	
	Específicos	
VI.	HIPOTESIS	32

VII. MATERIAL Y MÉTODOS

33

- 7.1:** Diseño de investigación
- 7.2:** Universo
- 7.3:** Unidad de análisis
- 7.4:** Criterios de inclusión
- 7.5:** Criterios de exclusión
- 7.6:** Variables
- 7.7:** Muestra
- 7.8:** Instrumentación de recolección de datos
- 7.9:** Instrumentos de Intervención
- 7.10:** Procedimiento de toma de muestra
- 7.11:** Modelo de Intervención

VII.	RESULTADOS	41
IX.	DISCUSIÓN	59
X.	CONCLUSIONES	61
XI.	REFERENCIAS	62
XII.	ANEXOS	69
	Anexo 1: Registros para la categorización del estado nutricional en niños,	
	Anexo 2: Antropometría	