

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DEL SEPTIMO CICLO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MIGUEL GRAU DEL DISTRITO
DE AMANTANI PUNO**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. RODY EWERTH MAMANI CHECASACA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

**“ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL SEPTIMO CICLO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MIGUEL GRAU DEL
DISTRITO DE AMANTANI PUNO”**


**TESIS PRESENTADA POR:
RODY EWERTH MAMANI CHECASACA**




**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : 
Dr. Juana Lucila Sánchez Macedo

PRIMER MIEMBRO : 
M.Sc. Juan Richard Castro Luján

SEGUNDO MIEMBRO : 
M.Sc. Huguette Fortunata Dueñas Zúñiga

DIRECTOR / ASESOR : 
Dr. José Damián Fuentes López

Área : Promoción de la salud.

Tema : Actividad física habitual.

Fecha de sustentación: 17 / Dic. / 2019

DEDICATORIA

Primeramente dedicar a Dios por cuidar de mí y darme la fuerza para seguir adelante desde lo más alto, en seguida a mis padres Marcial Mamani Ccama y Juana Checasaca Condori, por haberme forjado como persona que soy, son fuente de mi inspiración, y muchos de mis logros se los debo a ustedes, gracias por vuestras enseñanzas, ejemplos de sacrificio y superación, bajo cualquier circunstancia, estoy infinitamente agradecido.

AGRADECIMIENTO

- A Dios, por iluminarme y darme fuerza, voluntad y firmeza necesaria, para continuar logrando mis objetivos.
- A la Universidad Nacional del Altiplano, a la Facultad de Ciencias de la Educación y a la Escuela Profesional de Educación Física.
- A los docentes de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN FÍSICA, por su gran contribución en nuestra formación profesional y por inculcarnos conocimientos y valores éticos, en aras de lograr una formación, sólida, competitiva y de calidad.
- A los señores miembros del jurado: Dra. Juana Lucila Sánchez Macedo, M.Sc. Juan Richard Castro Lujan, D.Sc. Huguette Fortunata Dueñas Zúñiga.
- A mi asesor al Dr. José Damián Fuentes López por aceptar el asesoramiento de esta tesis, por su conocimiento, disciplina y paciencia demostrada en la elaboración de la presente tesis de investigación.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
ÍNDICE GENERAL	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS	8
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS.....	9
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Hipótesis de la investigación.....	16
1.3.1. Hipótesis general.....	16
1.3.2. Hipótesis específicas.....	16
1.4. Justificación del estudio	17
1.5. Objetivos de la investigación	17
1.5.1. Objetivo general.....	17
1.5.2. Objetivos específicos	18
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	19
2.1 Antecedentes de la investigación	19
2.2. Marco teórico	23
2.2.1. Actividad física habitual.....	23
2.2.2. Importancia y beneficios de la actividad física habitual	24
2.2.3. Gasto energético	25
2.2.4. Ámbitos de práctica de la actividad física habitual en escolares adolescentes	26
2.3. Marco conceptual	29
III. MATERIALES Y MÉTODOS	31
3.1. Ubicación geográfica del estudio	31
3.2. Periodo de duración del estudio	31
3.3. Procedencia del material utilizado	31
3.4. Población y muestra.	32
3.5. Diseño estadístico.....	33

3.6. Procedimiento	33
3.7. Variables	36
3.8. Análisis de los resultados	36
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	37
4.1. Resultados	37
4.2. Discusión.....	40
V. CONCLUSIONES	43
VI. RECOMENDACIONES	44
VII. REFERENCIAS	45
ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudio séptimo ciclo IES "Miguel Grau" Amantani-Puno.	33
Tabla 2 Coste metabólico (METs) según tendencia de práctica del deporte.	34
Tabla 3 Actividad deportiva según género.	37
Tabla 4 Actividad en la institución educativa según género.	37
Tabla 5 Actividad durante el tiempo libre según género.	38
Tabla 6 Actividad física habitual total.	39
Tabla 7 Gasto Energético.	39

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Inventario de actividad física habitual para adolescentes	54
Anexo 2 Evidencia fotográficas.....	58

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF:	Actividad Física.
AFH:	Actividad Física Habitual.
CHSCSUMD:	Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular Sociedad Uruguaya de Medicina del Deporte.
ENT:	Enfermedades no Transmisibles.
GE:	Gasto Energético.
IAFHA:	Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.
OMS:	Organización Mundial de la Salud.
ND:	Nivel de actividad física habitual en el ejercicio deportivo.
NIE:	Nivel de actividad física habitual en la institución educativa.
NTL:	Nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre.
NAF:	Nivel de actividad física habitual total.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de práctica de la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantani-Puno. El estudio es tipo no experimental, de diseño transeccional descriptivo. La muestra de estudio está compuesta por 101 estudiantes (46 mujeres y 55 varones). El instrumento utilizado fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes, la validez interna mediante Alpha de Cronbach fue de 0,70. Los principales resultados de los estudiantes en ambos sexos evidencian que en la práctica de la AFH total el 2.0% se encuentran en el nivel bajo, el 72.3% se encuentran en el nivel moderado y el 25.7% se encuentran en el nivel alto. Se concluye afirmando que el mayor porcentaje de estudiantes realizan actividad física de nivel moderado.

Palabras Clave: Actividad física; adolescentes y práctica.

ABSTRACT

The research aimed to determine the level of practice of physical activity in students of the seventh cycle of the Miguel Grau Secondary Educational Institution of the Amantani-Puno district. The study is a non-experimental type, with a descriptive transectional design. The study sample is composed of 101 students (46 women and 55 men). The instrument used was the inventory of usual physical activity for adolescents, the internal validity using Cronbach's Alpha was 0.70. The main results of students in both sexes show that in the practice of total AFH 2.0% are at the low level, 72.3% are at the moderate level and 25.7% are at the high level. It is concluded by stating that the highest percentage of students perform moderate level physical activity.

Key Words: Physical activity; teenagers and practice.

I. INTRODUCCIÓN

En el presente informe se analizó la actividad física en estudiantes de nivel secundario en la zona rural, en vista de que las actividades que se realiza en la zona son muy distintas a la de zona urbana, el cual se realizó mediante el instrumento (IAFHA) y se analizó en tres dimensiones: actividad deportiva, actividad en la institución educativa y actividad durante el tiempo libre.

El procedimiento de la investigación se realizó en la institución educativa secundaria “Miguel Grau” del distrito de Amantani-Puno. Posteriormente los datos fueron analizados hasta llegar a la conclusión final que se muestra en la presente investigación subdivididos en los siguientes capítulos.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA: Contiene planteamiento del problema, formulación del problema, Hipótesis: general y específicos de la investigación, justificación del estudio y también se consideran los objetivos: general y específicos en donde se desarrolla aspectos relacionados a la investigación.

CAPÍTULO II EL MARCO TEÓRICO: Comprende y se describe los antecedentes investigativos, sustento teórico y marco conceptual teórico de las variables del problema de investigación, es decir, trabajos que se han realizado anteriormente. Por otro lado, se sustenta con bases teóricas y conceptuales.

CAPÍTULO III LA METODOLOGÍA: se detalla los materiales y los métodos de la investigación utilizada, en donde se expone la ubicación geográfica, periodo de duración del estudio, procedencia del material utilizado, población y muestra, diseño estadístico, procedimiento, variables y análisis y resultados.

CAPÍTULO V RESULTADOS: En esta parte del trabajo de investigación se especifica los resultados obtenidos en la investigación, donde los datos procesados pasan a ser analizados e interpretados con el propósito de demostrar nuestra investigación.

1.1. Planteamiento del problema

En la sociedad actual se evidencia una disminución de la práctica regular de actividad física (Sánchez, Torres y Velásquez, 2005). Según investigaciones realizadas en países de Centroamérica y Latinoamérica como Brasil, Chile, México y Perú más de dos terceras partes de la población no practican los niveles recomendados de actividad física que hacen falta para devengar beneficios de salud (Bull, Jacoby y Neiman, 2003).

Esta situación está fuertemente influenciado por la mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas, haciendo que el género humano sea menos activo físicamente (Aznar, 2010), como problema de salud pública es relativamente reciente, puesto que el desarrollo económico y social de los pueblos ha llevado a estilos de vida cada vez más sedentarios, (Bustamante, Garganta, Maia y Seabra, 2007). De otra forma Amador, Dopico, Giraldez, Iglesias y Soto (2009) señalan que la inactividad física es el resultado del cambio de patrones de conducta que derivan hacia estilos de vida más sedentarios; la vida en las ciudades, las nuevas tecnologías, el descenso de la actividad física requerida en los trabajos, mayor disponibilidad de medios de locomoción y un tipo de ocio que sólo exige una actitud pasiva, contribuyen a un mayor sedentarismo, constituyendo un serio problema de salud pública. Repercutiendo considerablemente en la salud general de la población mundial, causando diversos factores adversos en el individuo, como el aumento del peso corporal, mala circulación, mala postura, dorsalgias y lumbalgias, cansancio crónico,

baja autoestima, poca interrelación social, aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (Ramírez, Ramón, Vinaccia y 2004), considerando las ENT tenemos como: la cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis, enfermedades mentales y algunos tipos de cáncer, (Aguinaga, Elizondo, Guillén y 2005), de otro lado Mamani, Pereyra, Portugal, Sanabria, Tarqui y (2013), respaldan que la principal carga de enfermedad así como su correspondiente mortalidad en el mundo se debe a enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).

Sin embargo, no ha sido hasta estos últimos años cuando se ha empezado a prestar especial atención al beneficio de la práctica regular de ejercicio físico, a favor de reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas (Ball, Bauman, Gore, Owen y Salmon, 2001). Concretamente, durante mucho tiempo se ha sustentado la idea de que existía una relación directa entre cantidad de actividad física y beneficios para la salud, en otras palabras, cuanta más actividad física, mejor salud. Sin embargo, hoy día se cuestiona abiertamente la relación entre beneficios para la salud y altas cantidades e intensidades de actividad física (Devis y Pérez, 2003), no obstante, la relación entre actividad física y salud también puede concebirse en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar (Aguinaga et al., 2005). De manera que el cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo en otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano (Aznar, 2010), y la falta de AF se relaciona con el agravamiento de enfermedades, (Equipo Académico del International Research Center on Organizations, EAIRCO, 2014), de otro lado, Aguinaga et al., (2005) reafirman que la actividad física es esencial para la salud porque previene o cura enfermedades.

En la actualidad, la actividad física forma parte de los estilos de vida saludables, siendo múltiples sus acciones favorecedoras en la prevención de enfermedades y en la promoción de la salud, (Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular Sociedad Uruguaya de Medicina del Deporte, CHSCSUMD, 2007), por tal razón en las últimas décadas se ha desarrollado un importante interés en el estudio de cómo la falta de práctica de actividad física (sedentarismo) afecta la salud y el bienestar de la población de (Sánchez, Torres y Velásquez, 2005), desde el punto de vista antigua la AF se dio en forma de manifestaciones deportivas, y se ha utilizado como terapéutica el ejercicio físico,(CHSCSUMD, 2007), viendo esta realidad de inactividad física y sus efectos, se recomienda que la población en general realice actividad física moderada en forma diaria como mínimo 30 min por al menos 5 días a la semana o actividad física vigorosa por 20 min al día al menos tres días a la semana para lograr beneficio, (Mamani et al., 2013), por su parte la CHSCSUMD, (2007) respalda que la práctica durante 30 minutos diarios de AF moderada, reducen considerablemente el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Según López (2000), afirma que las personas físicamente activas tendrán menos limitaciones físicas conforme pasan los años, en comparación con sedentarios. Es importante señalar que la AF también involucra los hechos cotidianos como por ejemplo: manejar, escribir, levantar exactamente un peso, entre otras ocupaciones van directamente vinculado a mantener el equilibrio funcional de los Órganos, Sistemas y Funciones del cuerpo (CHSCSUMD, 2007), así como las ocupaciones cotidianas el deporte también forma parte de la AF, obteniendo beneficios óptimos de acuerdo espacios de trabajo, que no son los mismos; cada uno de ellos deja percibir sensaciones diferentes, (Coto, Jiménez y Núñez, 2013), por tal motivo se observa que cada vez hay más estudios que demuestran la importancia tanto de realizar actividad física

como de reducir el sedentarismo, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población, (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, MSSSI, 2014).

En última instancia, la persona es responsable de su propio estilo de vida, y nada puede ni debe suplir esa libertad de elegir y esa responsabilidad individual, pero la influencia del entorno y, sobre todo, las facilidades que ese entorno ofrezca para practicar la AF o deporte son claves para el desarrollo de una vida activa, (EAIRCO, 2014).

1.2. Formulación del problema

Formulamos el problema con la siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de práctica de actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantaní Puno?

1.3. Hipótesis de la investigación

1.3.1. Hipótesis general

La práctica de la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantaní Puno es de nivel bajo.

1.3.2. Hipótesis específicas

- La práctica de actividad deportiva en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantaní Puno es de nivel bajo.
- La práctica de actividad en la institución educativa en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantaní Puno es de nivel bajo.

- La práctica de actividad durante el tiempo libre en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantaní Puno es de nivel bajo.

1.4. Justificación del estudio

Los resultados del presente estudio nos permitirán determinar el nivel de práctica de la actividad física en sus tres dimensiones: practica de actividad deportiva, practica de actividad en la institución educativa y practica de actividad durante el tiempo libre, lo cual nos conlleva a tomar mayor iniciativa en implementar actividades relacionadas con la actividad física para obtener los diversos beneficios que nos brinda, inclinándose hacia una práctica moderada de la misma. También existen pocos estudios realizados en zonas rurales; por lo tanto los resultados de la presente investigación servirá como referente y antecedente para los investigadores interesados en el tema, el instrumento utilizado de la misma forma tiene una validez garantizada por los autores internacionalmente, el cual podrá ser utilizado en investigaciones similares a la presente investigación.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

La investigación giro en función al siguiente objetivo general: Determinar el nivel de práctica de la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantaní-Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

De la misma manera se planteó la investigación en base a tres objetivos específicos:

- 1) Determinar el nivel de la actividad deportiva en estudiantes del séptimo ciclo de la “Institución Educativa Secundaria Miguel Grau” del distrito de Amantaní-Puno.
- 2) Determinar el nivel de actividad en la institución educativa en estudiantes del séptimo ciclo de la “Institución Educativa Secundaria Miguel Grau” del distrito de Amantaní-Puno.
- 3) Determinar el nivel de actividad durante el tiempo libre en estudiantes del séptimo ciclo de la “Institución Educativa Secundaria Miguel Grau” del distrito de Amantaní-Puno.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 Antecedentes de la investigación

Alvear, Peralta, Urra, Gonzales, Silva y Gómez (2015). En Talca-Chile, con el objetivo de comparar los niveles de actividad física en función de la edad cronológica y por categorías nutricionales (normopeso, sobrepeso y obesidad); estudiaron a 233 adolescentes de sexo masculino; concluyeron en que conforme la edad avanza los patrones de actividad física disminuyen y los adolescentes clasificados con obesidad presentan bajos niveles de actividad física.

Morales, Añez y Suarez (2016). En Lima-Perú, con el objetivo de determinar el nivel de actividad física y la asociación con el uso excesivo de Internet entre los adolescentes del distrito de “Mi Perú”, en la región Callao; estudiaron a una muestra de estudiantes de 15 a 19 años de edad de los colegios estatales del distrito de “Mi Perú”; concluyeron en que según las áreas del IPAQ, se obtuvieron mayores niveles de AF en las áreas “labores de hogar” y “recreación”. La AF en las labores del hogar fue mayor en el sexo femenino respecto a los varones, mientras que en las actividades de recreación la AF fue mayor en los varones.

Cuba (2016). En Arequipa-Perú, con el objetivo de determinar el nivel de actividad física en escolares de 3°,4°,5° de secundaria de los colegios “San José” y “La Cantuta” Arequipa 2016; estudio a una muestra de 188 alumnos de 3°, 4° y 5° de secundaria de dos colegios de Arequipa; concluyo en que el nivel de actividad física que realizan los escolares de 3°, 4° y 5° de secundaria es baja a pesar que se dedican a actividades recreativas activas o practican algún deporte en específico, con una intensidad moderada.

Quispe (2015) En Juliaca-Perú, con el objetivo de determinar la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria

Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca; estudió a una muestra de estudiantes (69 varones y 63 mujeres); concluyo en que la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que la dedican.

Peralta (2018). En Azángaro Puno-Perú, con el objetivo de determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro; estudio a una muestra compuesta por 236 estudiantes; concluyo en que los estudiantes en su mayoría evidencian un nivel de actividad física baja, no respondiendo a los niveles recomendados de actividad física por la OMS.

Fleta, Frenne, Garagorri, Moreno y Sánchez (1997) en España, con el objetivo de valorar la actividad física y ocio, en relación con la categoría socioeconómica; 115 estudiaron a una muestra de 1.078 jóvenes de ambos sexos de 24 colegios de distinto entorno geográfico y socioeconómico, a los que se encuestó sobre actividades físicas y recreativas; concluyeron en que a la vista de los resultados hallados en este estudio, deberíamos impulsar una diversificación del tiempo de ocio en los adolescentes, para crear en ellos el hábito de la lectura y fomentar los distintos tipos de actividad física, sobre todo en los medios socioeconómicos más desfavorecidos.

Sánchez, Torres y Velásquez (2005) en Bogotá-Colombia, con el objetivo de delimitar y explicar los factores psicológicos inherentes en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física en la población estudiantil de la Universidad Nacional de Colombia, en el año 2004; estudiaron a una muestra de estudiantes con edades comprendidas entre 16 y 24 años, hombres y mujeres de la Universidad Nacional

de Colombia; concluyeron en que El modelo es un sólido constructo teórico-metodológico, que da cuenta de forma adecuada de los factores psicológicos que intervienen en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física. En este sentido el modelo puede ser utilizado en la creación de una estrategia de intervención en promoción de la salud y prevención de enfermedad a partir de estilos de vida activos.

Colina, Peña Y Vásquez (2009) en Colombia, con el objetivo de caracterizar la actividad física de los empleados de la Universidad de Caldas; estudiaron a una muestra de 78 personas, sexo masculino 23 y sexo femenino 55; con un 95% de confianza, una proporción de ocurrencia de 0,50 y un margen de error de 9; concluyeron en que es importante sugerir que la Universidad de Caldas reglamente, difunda e implemente un programa de actividad física saludable para los empleados.

Mamani, Fuentes, y Machaca (2017). En Puno-Perú, con el objetivo de determinar el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno; estudiaron a una muestra de 225 estudiantes de quinto grado de educación secundaria pública de edades entre 15 a 17 años, 83 mujeres y varones ($M=16,10$ años; $DT=0,45$); concluyeron en que el nivel de actividad física que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumple con los niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable en varones que en mujeres.

Aguinaga, Elizondo, y Guillén (2005) en Pamplona, con el objetivo de describir la prevalencia de sedentarismo en la población de Pamplona, así como conocer cuáles son los factores que más influyen en él; estudiaron a una muestra aleatoria estratificada por sexo y edad, obtenida de la población comprendida entre 18 y 65 años;

concluyeron en que el estudio pone de manifiesto que una proporción elevada de habitantes de Pamplona de 18 a 65 años, presenta un estilo de vida bastante sedentario.

Bustamante, Seabra, Garganta y Maia (2007) en Lima-Perú, con el objetivo de documentar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de 6 a 11 años de edad, y determinar la influencia del nivel socioeconómico y de la actividad física sobre ellos; estudiaron a una muestra de 4191 niños de siete instituciones educativas de Lima Este; concluyeron en que la prevalencia de sobrepeso y obesidad que se encontró refuerza la preocupación mundial con la obesidad infantil y sus consecuencias en el futuro. La actividad física no presenta ninguna asociación significativa.

Hoyo y Sañudo (2007) en Madrid-España, con el objetivo de determinar los motivos y hábitos de práctica de niños y niñas entre 12 y 16 años de una zona rural de Sevilla; estudiaron a una muestra constituida por el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años) de la localidad sevillana de Fuentes de Andalucía durante el curso escolar 2005-2006; concluyeron en que De forma general y, ya que más de la mitad de la muestra declara que “nunca” realiza actividad física o que lo hace “menos de 1-2 días” a la semana, podemos calificar a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria”, siendo éstos en niveles algo superiores a los encontrados en estudios realizados en otros países europeos y similares al resto de España.

Castillo, Balaguer y García (2007) en Palma de Mallorca-España, con el objetivo de analizar el efecto que ejerce la práctica de deporte y de actividad física en las conductas clásicas que componen el estilo de vida, en función del género, en una muestra

representativa de adolescentes valencianos; estudiaron a una muestra de 967 estudiantes (475 chicos y 492 chicas), representativos del universo de adolescentes de la Comunidad Valenciana (España), con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años ($M = 13.54$, $DT = 1.80$); concluyeron en que los resultados de la prueba F del análisis de varianza revelan que entre los adolescentes valencianos los chicos son más activos físicamente que las chicas y consumen más alimentos insanos que éstas. Las chicas, por su parte, consumen más tabaco que los chicos.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Actividad física habitual

Debido a la insuficiente cantidad de actividad físico deportiva que realiza el adolescente en el centro educativo para conseguir y mantener el estado de salud, hace que la labor del profesor de E.F. debe centrarse en fomentar, sobre todo la creación de un hábito de vida activo (Cabrejos, 2016). Para ello su desempeño debe ir más direccionado a enseñar al estudiante el porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico deportiva, haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno (Delgado y Tercedor, 2002).

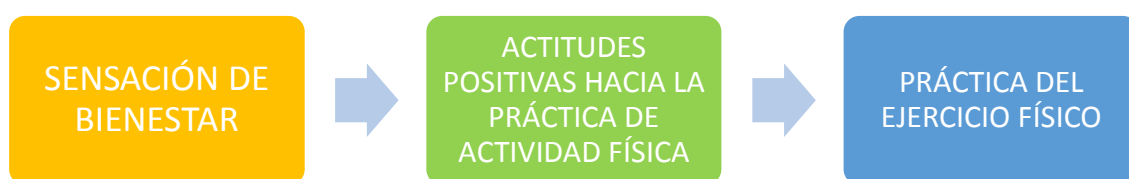
Ejemplos habituales de AF de un estudiante son caminar al centro de estudios, limpieza de su cuarto, lavar ropas, higiene corporal, bailar, etc., teniendo en cuenta que algunas actividades requieren mayor gasto energético que otras. Aun así, existe una amplia diferencia con el ejercicio físico propiamente dicho (Madaria, 2018).

Tomando referencia de las teorías anteriores debemos tener en cuenta que los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica, es decir, cuando la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas (Devís y cols.,

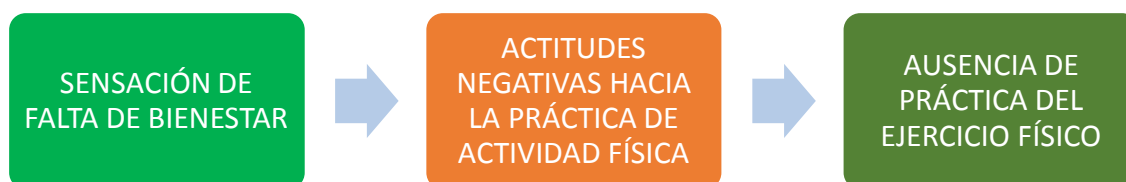
2000). Y lo más importante es que se generen hábitos cotidianos a partir de la práctica del ejercicio físico para obtener mayores beneficios (Sánchez, 1996).

2.2.2. Importancia y beneficios de la actividad física habitual

Incrementar el nivel de AF es una necesidad no solo individual sino también social, por lo cual exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS, 2019). Los hábitos de actividad física y los estilos de vida son elementos importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que la AF regular es positivo, tanto desde el punto de vista físico, como del mental y del social (Carron y cols, 1996), inclusive si aumentamos la práctica de actividad física, podemos influir en otros hábitos de salud como la alimentación y la higiene (Gutiérrez, 2000); la práctica de ejercicio físico que se realiza genera una mayor sensación de salud y bienestar; entonces puede contribuir a que se formen actitudes positivas hacia la actividad física, lo que puede afianzar los hábitos de práctica de ejercicio físico, de lo contrario las actitudes negativas hacia la actividad física, provocan la ausencia de práctica de ejercicio físico, lo que genera un peor estado general de salud y bienestar (Sánchez, 1996).



Circuito positivo de retroalimentación (Sánchez, 1996).



Circuito negativo de retroalimentación (Sánchez, 1996).

Según González y Ríos (1999), la AF también tiene una influencia en la autoestima mediante agentes como la adopción de conductas saludables, experiencias sociales

atractivas y enriquecedoras, sensaciones de bienestar somático, etc., lo que causa un aumento de la estabilidad emocional, de la imagen corporal positiva, del autocontrol, del bienestar, del rendimiento académico, de la creatividad y de la confianza. Por el lado opuesto, los beneficios se traducen en una disminución de la ansiedad, la depresión, la tensión en el abuso de sustancias nocivas y en la hostilidad (Tercedor, 2001).

Asociando la AF con el ámbito escolar, Duda y Ntounamis (2003), señala que de forma específica en la infancia y en la adolescencia, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables. En ese mismo contexto, Devís y cols. (2000) plantean los beneficios y riesgos físicos, psicológicos y sociales de forma resumida en el siguiente cuadro:

EFFECTOS	BENEFICIOS	RIESGOS/PERJUICIOS
FISICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales. • Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas. • Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos leves. • Afecciones cardiorrespiratorias. • Lesiones músculo esqueléticas. • Síndrome de sobre entrenamiento. • Muerte súbita por ejercicio.
PSICOLOGICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas. • Estado psicológico de bienestar. • Sensación de competencia. • Relajación. • Distracción, evasión. • Medio para aumentar el autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obsesión por el ejercicio. • Adicción o dependencia del ejercicio. • Agotamiento (síndrome de burn out). • Anorexia inducida por el ejercicio.
SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento académico. • Movilidad social. • Construcción del carácter. 	

2.2.3. Gasto energético

En los últimos años se ha observado un creciente interés por estudiar el GE en diferentes situaciones, como en el ejercicio, o en el ámbito hospitalario, para determinar el requerimiento energético (Labayen, López y Martínez, 1997). Por lo cual podemos

deducir que la energía que el cuerpo humano requiere para mantener sus funciones vitales es obtenida por la oxidación de los macro nutrientes provenientes de los alimentos (ONUAA, 2015). En el mismo sentido Diener (1997) define que el gasto energético es considerado como un proceso de producción de energía proveniente de la combustión de sustratos (hidratos de carbono, lípidos, proteínas), en donde hay oxígeno consumido (O_2) y producción de dióxido de carbono (CO_2).

Por otro lado Vargas, Lancheros y Barrera (2011) afirman que el requerimiento de energía de una persona está relacionado con su GE y se define como la energía que consume un organismo, está representado por la tasa metabólica basal (TMB), la AF y la termogénesis inducida por la dieta (TID). Parte de esta energía química es perdida en forma de calor y orina, y la energía restante es almacenada en moléculas de alta energía conocida como adenosín trifosfato (ATP), (Diener, 1997).

2.2.4. Ámbitos de práctica de la actividad física habitual en escolares adolescentes

2.2.4.1. Actividad deportiva

El deporte y la actividad física resulta precisamente adecuado para procurar que las personas estén o se encuentren saludables, ya sea en el plano psicológico, social y físico (Guillén, 1996). De hecho, el deporte es percibido como la actividad de ocio que aporta mayores beneficios (Hellín, 2003).

Por otro lado el deporte se distingue por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico (Madaria, 2018). Su faceta más lúdica o social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición (Hellín, 2003). En el mismo sentido Sánchez (1996) afirma que para los adolescentes el deporte tiene significado y una valoración emocional muy positiva;

además el deporte es una elección personal que puede hacer más atractiva y enriquecedora la práctica de ejercicio físico (Madaria, 2018).

Finalmente Gutiérrez (2000), afirma que son los más jóvenes estudiantes no mayor de 20 años de edad, quienes manifiestan un auto concepto físico más positivo en cuanto a percepción de competencia deportiva, condición física y fuerza física, mientras que los mayores de 20 años, se muestran más optimistas en relación con su imagen corporal y con la percepción de competencia física general. Por lo tanto se puede observar que la población juvenil son quienes tienen una percepción más positiva de su imagen corporal, es decir, son los que manifiestan un auto concepto más positivo en todas sus dimensiones (Camacho, 2005).

2.2.4.2. Actividad en la institución educativa

Según Sánchez, (1996), la AF asociado a clases de E.F. deben aportar al adolescente, por un lado el disfrute necesario para desarrollar una actitud favorable hacia la práctica del ejercicio físico y por otro lado, la exigencia necesaria en cuanto niveles de esfuerzo y dificultad, que resulten significativos para el estudiante. Así mismo le den una sensación de utilidad y aprovechamiento del tiempo, relacionados con la cantidad de práctica (Casimiro, 1999).

La OMS (2010), también señala que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años que se encuentran en la etapa escolar deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, principalmente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa, de la misma forma, sería conveniente un mínimo de tres veces semanales de práctica de AF que fortalezcan el aparato locomotor; sin embargo las connotaciones emocionales como: agradable, divertido, bueno, etc., que tiene el estudiante sobre su propia práctica física son un factor más determinante que las connotaciones utilitarias como por ejemplo: sano,

útil, etc. Por esta razón, el hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de AF para la salud no establece un factor decisivo para que realice la misma (Delgado y Tercedor, 2002).

Por tanto, la práctica de AF es un hábito muy saludable, y es necesario aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta (González y Ríos, 1999).

2.2.4.3. Actividad durante el tiempo libre

Se han encontrado diversas investigaciones relacionados a nivel internacional y nacional que han evaluado los diferentes motivos que argumentan los escolares adolescentes acerca de porqué realizan actividades físico deportivas en su tiempo libre.

Según Casimiro (1999) los escolares argumentan que realizan AF no solo con la finalidad de divertirse y pasarlo bien, sino también para mantener un buen estado de salud y mejorar el aspecto físico; sin embargo, son pocos los que realizan AF con niveles de intensidad entre moderada y vigorosa (Sallis y Patrick, 1994).

La A.F. se encuentra en cualquier ámbito de nuestra vida, es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, desde la infancia a la vejez (Devís y cols, 2000). Para otros el ejercicio físico se entiende como la AF realizada durante el tiempo libre (Castillo, y Balaguer, 2001).

Algunos autores consideran que la actividad física y el ejercicio no deberían percibirse como elementos aislados sino como un complemento, la primera para referirse a una práctica moderada y la segunda a una práctica vigorosa y estructurada (Biddle y Murrie, 1991). En ese contorno Guardia (2000), señala que en gran parte de población española, el deporte se ha convertido como actividad del tiempo libre, llegando a constituirse en un importante producto de consumo.

2.3. Marco conceptual

Se considera actividad física como cualquier movimiento corporal (OMS, 2019), de cualquier tipo producido por la contracción muscular (Sánchez, 1996) y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona (Tercedor, 2001), y en una experiencia personal nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea; pero, además, de la experiencia personal la actividad física conjuga otras dos dimensiones como son el biológico y la sociocultural (Devís y cols, 2000). En este mismo sentido la OMS considera la Actividad Física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas (Ros, 2007).

Por otro lado parece sencillo de definir la AF; sin embargo existe en gran parte una confusión de conceptos relacionados, como ejercicio, deporte, sobre todo porque todos ellos tienen un mismo soporte: el movimiento, la motricidad, con una clara intención de participación física (Pérez, 2014). García (1997) define la AF como: la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que también trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos..

Podemos verificar que la AF hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1995); por otro lado, lo cualitativo, se vincula al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza (Hellín, 1998).

Por último, dentro del concepto de actividad física existe un concepto relacionado de manera directa, siempre y cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico (Hellín, 1998). Por lo tanto el ejercicio físico es la base de la AF para conseguir el objetivo más importante, que no es otro que mejorar la salud de las personas que lo realizan (Garcés y Soto, 2010)

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio

La presente investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria “Miguel Grau” del distrito de Amantaní, provincia de Puno y la región Puno-Perú.

A orillas del mítico Lago Titicaca, el lago navegable más alto del mundo, a 3,827 m.s.n.m. se encuentra la ciudad de Puno capital del departamento identificada plasmada por dos grandes culturas: quechua y aimara; las que propiciaron un patrimonio incomparable de costumbres, ritos y creencias.

El distrito de Amantaní es uno de los quince distritos que conforman la provincia de Puno ubicada en el departamento de Puno en el sur del Perú. Su territorio es insular y comprende la isla de Amantaní y la isla de Taquile, ambas en el lago Titicaca. La isla de Amantaní, se encuentra al este de la península de Capachica, al norte de la isla de Taquile, en el Lago Titicaca. Es de forma casi circular con un diámetro promedio de 3.4 km, a una altura de 3 817 m sobre el nivel del mar, a orillas del Lago Titicaca. Dentro de sus hitos urbanos destaca su centenaria Plaza de Armas, su hermoso templo colonial y sus pintorescas calles empedradas.

3.2. Periodo de duración del estudio

Esta investigación pertenece al segundo trimestre del año escolar 2019.

3.3. Procedencia del material utilizado

- ✓ Laptop
- ✓ Impresora
- ✓ Papel bond
- ✓ USB

- ✓ Lápices/lapiceros

El material fue conseguido por el investigador.

3.4. Población y muestra.

Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo no experimental de diseño transeccional descriptivo (Hernández, Fernández y baptista, 2014; Martínez y Ávila, 2010), donde se diagnosticó el nivel de AF, practicada por los sujetos en estudio.

La población de estudio está conformada por estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa secundaria “Miguel Grau” del distrito de Amantani-Puno matriculados en el año académico 2019.

Tabla 1. Población de estudio séptimo ciclo IES "Miguel Grau" Amantani-Puno.

Grado	Sección	Sexo		Total
		Mujeres	Varones	
Tercero	"A"	7	11	18
	"B"	10	9	19
Cuarto	"A"	10	11	21
	"B"	8	8	16
Quinto	"A"	6	6	12
	"B"	5	10	15
Total		46	55	101

Fuente: Ficha de matrícula de la IE.

Elaborado: Por el investigador.

La muestra corresponde al 100% de la población estudiantil (101).

3.5. Diseño estadístico

Los resultados se analizaron a través de tablas de frecuencias con sus respectivos porcentajes según sexo.

El resultado de la consistencia interna (Alpha de Cronbach) realizado en el estudio es de 0.70, siendo estadísticamente significativa.

3.6. Procedimiento

Para el tratamiento estadístico se tomó en cuenta el Análisis porcentual y tablas apoyando en el software estadístico IBM SPSS 23 y Excel 2016.

Instrumento

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA), aplicado por Gálvez, Rodríguez y Velandrino (2006) de la ciudad de Murcia (España). La consistencia interna (Alpha de Cronbach) del instrumento fue de 0.70, siendo estadísticamente significativa.

El IAFHA tiene como fin conocer el conjunto de actividades deportivas, recreativas y caminatas, que realizan cotidianamente los estudiantes durante su asistencia, permanencia en su institución educativa y en su tiempo libre. Asimismo, el IAFHA comprende tres ámbitos: A) Actividad deportiva, B) Actividad en la institución educativa, y C) actividad durante el tiempo libre.

El deporte se ha valorado en función de los METs gastados (1MET = 1,25 Kcal./min.) a partir de la propuesta de Ferrer (1998, citado por Gálvez, 2004), y en función a tres tendencias de práctica del deporte: competitivo, competitivo-recreacional y recreacional.

Tabla 2. Coste metabólico (METs) según tendencia de práctica del deporte.

<i>METs</i>	<i>Actividad</i>	<i>Tendencia de práctica del deporte</i>	<i>Días y tiempo de práctica</i>	<i>Puntuación</i>
7	Correr (7,5 km. /h), ciclismo (20 km. /h), fútbol, voleibol, básquetbol, natación, etc.	Recreacional	1 a 2 días 30 minutos 1 a 2 días de 30 minutos a 1 hora 1 a 2 días de 1 a 2 horas	8,75
8	Correr (8 km./h), ciclismo (21 km./h), fútbol, voleibol, básquetbol, natación, etc.	Competitivo-recreacional	1 a 2 días más de dos horas 3 días de 30 minutos a 1 hora 3 días de 1 a 2 horas 3 días más de 2 horas 4 días de 30 minutos 4 días de 30 minutos a 1 hora	10
10 o >10	Correr (>9 km./h), ciclismo (>21 km./h), fútbol, voleibol, básquetbol, natación, etc.	Competitivo	4 días de 1 a 2 horas 4 días más de 2 horas 5 o más días de 1 a 2 horas 5 o más días más de dos horas	12,5

Fuente: Metabólico según la tendencia de práctica del deporte, mayo 2016. Elaborado por: Mamani, A., Fuentes, J. y Machaca, M. (2017).

El número de METs asignados a cada deporte se multiplica por 1,25. Por ejemplo, si un adolescente practica el fútbol o voleibol competitivo, su puntuación será de $10 \times 1,25 = 12,5$.

Valoración ítems 3 y 7:

Respuesta	Valoración (días/semana)
1	2
2	3
3	4
4	5

Valoración ítems 4 y 8: Respuesta Valoración (minutos/día)

Respuesta	Valoración (días/semana)
1	30
2	45
3	90
4	120

Valoración total ítem 1:

1. Gasto energético = [(ítem2 x ítem3 x ítem4) + (ítem6 x ítem7 x ítem8)].

2. Por último, el valor obtenido del gasto energético se transforma de 1 a 5 para su comparabilidad con el resto de ítems:

Gasto energético	Valor ítems	valor
	1	
# 500	1	Insuficiente
> 500 y # 2000	2	Bajo
> 2000 y # 4000	3	Aceptable
> 4000 y # 6000	4	Recomendable
> 6000	5	Alto

Obtención del nivel de actividad física habitual en el ejercicio deportivo, ND:

$$ND = (i1 + i9 + i10) / 3$$

Obtención del nivel de actividad física habitual en la institución educativa, NIE:

$$NIE = (i11 + i12 + i13 + i14 + i15 + i16 + i17 + i18) / 8$$

Obtención del nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre, NTL:

$$NTL = (i19 + i20 + i21 + i22 + i23) / 5$$

Obtención del nivel de actividad física habitual total, NAF:

$$NAF = (ND + NIE + NTL) / 3$$

El rango de valores para los cuatro niveles, ND, NIE, NTL e NAF es de 1 a 5.

1	Nivel muy bajo
2	Nivel bajo
3	Nivel moderado
4	Nivel alto
5	Nivel muy alto

3.7. Variables

Matriz de operacionalización de variables.

<i>Variable</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Escala de medición</i>
Actividad física habitual	Actividad deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica deportiva. • Días a la semana de práctica deportiva. • Horas al día de práctica deportiva. • Consideración de la práctica deportiva. • Comparación de práctica deportiva con chicos/as de la edad. 	1 Nivel muy bajo 2 Nivel bajo 3 Nivel moderado 4 Nivel alto 5 Nivel muy alto
	Actividad en la institución educativa	<ul style="list-style-type: none"> • Recreo. • Competiciones deportivas. • Educación física. • Caminata. • Comparación de práctica de actividad física con chicos/as de la edad. 	
	Actividad durante el tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> • Ver televisión o estar junto a la computadora o con los videojuegos, etc. • Paseo en bicicleta. • Hacer deporte o ejercicio físico. • Ir a billares, salones de juego-baile y sitios así. • Comparación de práctica de actividad física con chicos/as de la edad. 	

3.8. Análisis de los resultados

Para el tratamiento estadístico de los datos se tomó en cuenta el análisis porcentual, apoyado en el Software Estadístico SPSS 22 y Excel.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 3. Actividad deportiva según género.

Nivel	Mujeres		Varones		Ambos		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Nivel bajo	2	10	21.7	15	27.3	25	24.8
Nivel moderado	3	28	60.9	36	65.5	64	63.4
Nivel alto	4	8	17.4	4	7.3	12	11.9
Total	46	100.0	55	100.0	101	100.0	

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Interpretación

De los sujetos investigados en la institución educativa, se observa que el 21.7% de estudiantes (mujeres) en la práctica de actividad física en el ejercicio deportivo se encuentran en el nivel bajo, el 60.9% en el nivel moderado y el 17.4% se encuentra en el nivel alto. Por otro lado en estudiantes (varones) se observa que el 27.3% se encuentra en el nivel bajo, el 65.5% en el nivel moderado y el 7.3% se encuentra en el nivel alto (Tabla 3.).

Tabla 4. Actividad en la institución educativa según género.

Nivel	Mujeres		Varones		Ambos		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Nivel moderado	3	7	15.2	5	9.1	12	11.9
Nivel alto	4	32	69.6	38	69.1	70	69.3
Nivel muy alto	5	7	15.2	12	21.8	19	18.8
Total	46	100.0	55	100.0	101	100.0	

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Interpretación

De los sujetos investigados en la institución educativa, se observa que el 15.2% de estudiantes (mujeres) en la práctica de actividad física en la institución educativa se encuentra en el nivel moderado, el 69.6% en el nivel alto y el 15.2% en el nivel muy alto. Por otro lado en estudiantes (varones) se observa que el 9.1% se encuentra en el nivel moderado, el 69.1% se encuentra en el nivel alto y el 21.8% se encuentra en el nivel muy alto (Tabla 4).

Tabla 5. Actividad durante el tiempo libre según género.

Nivel	Mujeres		Varones		Ambos		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Nivel bajo	2	16	34.8	1	1.8	17	16.8
Nivel moderado	3	27	58.7	11	20.0	38	37.6
Nivel alto	4	1	2.2	35	63.6	36	35.6
Nivel muy alto	5	2	4.3	8	14.5	10	9.9
Total		46	100.0	55	100.0	101	100.0

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Interpretación

De los sujetos investigados en la institución educativa, se observa que el 34.8% de estudiantes (mujeres) en la práctica de actividad física durante el tiempo libre se encuentra en el nivel bajo, el 58.7% en el nivel moderado, el 2.2% en el nivel alto y el 4.3% en el nivel muy alto. Por otro lado en estudiantes (varones) se observa que el 1.8% se encuentra en el nivel bajo, el 20.0% en el nivel moderado, el 63.6% en el nivel alto y el 14.5% se encuentra en el nivel muy alto (Tabla 5).

Tabla 6. Actividad física habitual total.

Nivel	Mujeres		Varones		Ambos		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Nivel bajo	2	1	2.2	1	1.8	2	2.0
Nivel moderado	3	37	80.4	36	65.5	73	72.3
Nivel alto	4	8	17.4	18	32.7	26	25.7
Total		46	100.0	55	100.0	101	100.0

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Interpretación

De los sujetos investigados en la institución educativa, se observa que el 2.2% de estudiantes (mujeres) en la práctica de actividad física habitual total se encuentra en el nivel bajo, el 80.4% en el nivel moderado y el 17.4% en el nivel alto. Por otro lado en estudiantes (varones) se observa que el 1.8% se encuentra en el nivel bajo, el 65.5% en el nivel moderado y el 32.7% se encuentra en el nivel alto (Tabla 6).

Tabla 7. Gasto Energético.

Nivel	Cantidad de calorías	Mujeres		Varones		Ambos	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1	<= 500.00	5	10.9	5	9.1	10	9.9
2	500.01 - 2,000.00	20	43.5	19	34.5	39	38.6
3	2,000.01 - 4,000.00	14	30.4	15	27.3	29	28.7
4	4,000.01 - 6,000.00	5	10.9	9	16.4	14	13.9
5	6,000.01+	2	4.3	7	12.7	9	8.9
Total		46	100.0	55	100.0	101	100.0

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Valores de los niveles:

- ✓ 1 = Insuficiente
- ✓ 2 = Bajo
- ✓ 3 = Aceptable
- ✓ 4 = Recomendable

✓ 5 = Alto

Interpretación

Según la tabla de resultados del gasto energético (GE), en la institución educativa, se observa que el 10.9% de estudiantes (mujeres) se encuentra en el nivel insuficiente, el 43.5% en el nivel bajo, el 30.4% en el nivel aceptable, el 10.9% en el nivel recomendable y el 4.3% se encuentra en el nivel alto. Por otro lado en estudiantes (varones) se observa que el 9.1% se encuentra en el nivel insuficiente, el 34.5% en el nivel bajo, el 27.3% en el nivel aceptable, el 16.4% en el nivel recomendable y el 12.7% se encuentra en el nivel alto (Tabla 7).

4.2. Discusión

Actividad física en el ejercicio deportivo

Según los resultados del nivel de AF en el ejercicio deportivo en ambos sexos se observa q el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en el nivel moderado siendo los estudiantes varones con mayor porcentaje con una mínima diferencia, lo cual evidencia que el deporte es practicado en su faceta más lúdica o social el cual se ve representada en el deporte recreativo (Hellín, 2003).

Por otro lado Gutiérrez (2000), afirma que son los más jóvenes (universitarios de hasta 20 años) quienes manifiestan un auto concepto físico más positivo en cuanto a percepción de competencia deportiva, condición física y fuerza física, además el deporte es una elección personal que puede hacer más atractiva y enriquecedora la práctica de ejercicio físico (Madaria, 2018). En ese sentido consideramos que el resultado de la dimensión nos muestra un reflejo de que los estudiantes de la zona rural requieren de mayor concientización y apoyo para poder llegar a un nivel considerable de la práctica deportiva.

Actividad física en la institución educativa

Según los resultados del nivel de AF en la institución educativa en ambos sexos se observa con mayor porcentaje en el nivel alto, siendo similar el porcentaje entre ambos sexos, lo cual evidencia que la AF deben aportar al adolescente, por una parte el disfrute necesario para desarrollar una actitud favorable hacia la práctica del ejercicio físico (Sánchez,1996). Y que le den una sensación de utilidad y aprovechamiento del tiempo, relacionados con la cantidad de práctica (Casimiro, 1999). En ese sentido consideramos que el nivel del resultado final se debe a la regular práctica de la AF dentro de la institución educativa más el desplazamiento de los estudiantes de su casa a la IE (viceversa), dicho traslado lo realizan netamente en forma de caminata, por el mismo motivo de que es una zona rural con carencia de movilidades motorizadas.

Actividad física durante el tiempo libre

Según los resultados del nivel de AF durante el tiempo libre en ambos sexos se observa con mayor porcentaje en el nivel moderado, con mínima diferencia entre estudiantes varones y mujeres, lo cual evidencia que los estudiantes practican la AF en su tiempo libre a modo de divertirse y pasarlo bien (Casimiro, 1999), además la AF está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez (Devís y cols, 2000); Sin embargo, son pocos los que se implican en actividades con niveles de intensidad entre moderada y vigorosa (Sallis y Patrick, 1994), el cual sería más recomendable sobre todo para la salud.

Actividad física habitual total

De los resultados del nivel de AFH total, podemos observar que en ambos sexos se encuentran en el nivel moderado, por el mismo motivo debemos tener en cuenta que los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica, es decir, cuando

la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas (Devís y cols, 2000). Y lo más importante es que se generen hábitos cotidianos a partir de la práctica del ejercicio físico (Sánchez, 1996).

V. CONCLUSIONES

PRIMERO: Los estudiantes varones y mujeres del séptimo ciclo de la IES “Miguel Grau” de Amantani-Puno, evidencian un nivel moderado en la práctica de la AF habitual, por lo tanto, se observa una regular práctica de la AF, debido a las tareas familiares, actividades cotidianas y actividades en la institución educativa.

SEGUNDO: Los estudiantes varones y mujeres del séptimo ciclo de la IES “Miguel Grau” de Amantani-Puno, evidencian un nivel moderado en la práctica de la AF en el ejercicio deportivo, por lo que la práctica deportiva se da de forma recreativa.

TERCERO: Los estudiantes varones y mujeres del séptimo ciclo de la IES “Miguel Grau” de Amantani-Puno, evidencian un nivel alto en la práctica de la AF en la institución educativa, por lo que se observa una regular práctica de actividad física, a ello se suma la carencia de unidades motorizadas para el traslado de los estudiantes hacia la institución educativa, debido a las circunstancias del medio geográfico de la zona.

CUARTO: Los estudiantes varones y mujeres del séptimo ciclo de la IES “Miguel Grau” de Amantani-Puno, evidencian un nivel moderado en la práctica de la AF durante el tiempo libre, debido a los hábitos y actividades cotidianas que realizan en la zona.

VI. RECOMENDACIONES

PRIMERO: En vista de que la educación en nuestro país se encuentra en un proceso de descentralización, las autoridades educativas regionales deben dar prioridad a la educación en zonas rurales brindando materiales educativos para el área de educación física, así mismo estableciendo programas y juegos deportivos, de forma frecuente.

SEGUNDO: A las autoridades educativas de la institución educativa encabezado por el director, promover y organizar actividades deportivas, competencias deportivas, juegos deportivos y dar mayor prioridad a las actividades relacionadas con la AF, ya que la AF influye en aspecto físico, psicológico y en la salud de las personas.

TERCERO: A los docentes del área de educación física, concientizar y fomentar la práctica de la AF de los estudiantes realizando las clases de educación física más dinámicas e interesantes, de la misma forma de que el nivel de AF sea recomendable.

VII. REFERENCIAS

- Aguinaga, I., Elizondo, j., y Guillén, F. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de pamplona. *Rev. Esp. Salud Pública*, 79(5), 559-567.
- Alvear, F., Abarca, H., Urrea, C., Gonzales, C., Silva, R. y Gómez, R. (2015). Niveles de actividad física de adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad. Perú: Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Amador, F., Dopico, X., Giraldez, M., Iglesias, E., y Soto, J. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. *Motricidad. Europea Journal of Human Movement*, 22, 65-81.
- Aznar, S. (2010). Actividad física para la salud de la población infanto-juvenil: prevención de la obesidad. *II congreso internacional de ciencias del deporte de la ucam área de actividad física y salud*, 5(6).
- Camacho, M. (2005). Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia. Universidad Complutense de Madrid, España: Tesis doctoral.
- Caspersen, E., Powell, K., Christenson, G. (1985). Actividad física, ejercicio y firmeza física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Informes de salud pública*, 100, 126-131.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.

- Cuba, R. (2016). Actividad física en escolares adolescentes de 3º, 4º, 5º de Secundaria de los Colegios "San José" y "La Cantuta". Tesis de Pre Grado. Universidad católica santa maría, Arequipa.
- Ball, K., Bauman, A., Gore, C., Owen, N., y Salmon, J. (2001). Revista Internacional de Obesidad y Metabólicos Relacionados. "Asociaciones de actividad física con el peso corporal y la grasa en hombres y mujeres", 25(6), 914-919.
- Becerro, M. (1989). El entrenamiento de fuerza en los deportistas mayores Juan Francisco *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, ISSN 0212-8799, Vol. 33, N°. 175, 2016, págs. 332-337
- Biddle, S. y Mutrie, N. (1991). *Psicología 01 actividad física y ejercicio: una perspectiva relacionada con la salud*. Springer-Verlag. Londres.
- Bull, F., Jacoby, E., y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las américas. *Revista Panamericana de Salud Pública/Pan Am J Public Health*, 14(4), 223-225.
- Bustamante, A., Garganta, R., Maia, J., y Seabra, A., (2007). Efectos de la actividad física y del nivel socioeconómico en el sobrepeso y obesidad de escolares, lima este 2005. *Rev. Peru. Med. Exp. Salud Publica*, 24(2), 121-128.
- Cabrejos, J. (2016). Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. *TESIS Para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud Lima – Perú*.

- Carron, A. y Cols, (1996). Influencia social y ejercicio: un meta análisis. *Revista de Psicología del Deporte y del Ejercicio*, 18, 1-16.
- Casimiro, A. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años). *Tesis doctoral*. Universidad de Granada.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Colina, E., Peña, E., y Vásquez, A. (2009). Actividad Física En Empleados De La Universidad De Caldas, Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(2), 52-65.
- Coto, E., Jiménez, Y., y Núñez, M., (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural Inter Sedes. *Revista de las Sedes Regionales*, 14(27), 168-181.
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular Sociedad Uruguaya de Medicina del Deporte. (2007). *Manual para la Actividad Física*. Montevideo, Uruguay.
- Delgado, M., Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. *INDE*. Barcelona.
- Devís, J. y cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE: Barcelona
- Devis, J., y Pérez, V. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10), 69-74.

- Diener, R. (1997). Calorimetría Indirecta. *Rev Assoc. Med. Bras.* 43 (3): 245-53.
- Duda, J., y Ntoumanis, N. (2003). Correlaciones de las orientaciones de objetivos de logro en educación física. *Revista Internacional de Investigación Educativa*, 39, 415-436.
- Equipo Académico del International Research Center on Organizations, IRCO. (2014). *Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar*. Madrid, España: Copyright © IESE Business School.
- Fleta, J., Frenne, L., Garagorri, J., Moreno, L. y Sánchez, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. *An Esp Pediatr*, 46(2), 119-125.
- Gálvez, A., Rodríguez, P. y Velandrino, A. (2006). IAFHA: INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES. Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes-CARM Facultad de Educación. Universidad de Murcia 6(2) ISSN: 1578-8423.
- Garcés, J. y Soto, A. (2010). Bases generales para la prescripción del ejercicio físico. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 7(26), ISSN: 1817-9088.RNPS:2067.
- García, J. (1997). Actividades físicas organizadas: AFO. Zamora. *Apuntes Inéditos*. Universidad de Salamanca.
- González, A. y Ríos, M. (1999). Crecer con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Coords.). *Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Murcia. *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo II* 456-469.

- Guardia, F. (2000). El abordaje de la salud en la práctica educativa de la educación física. En Fete-UGT (Ed.). *Educación física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física Cádiz: Publicaciones del Sur.*
- Guillén, F. (1996). Calidad de vida, actividad física y vejez: una perspectiva psicosocial. En M. Navarro, M.E. Brito, J. García, R. Navarro y J.A. Ruíz (Coord.), *Programas de Actividades Físicas y Deportivas para las Personas Mayores.* Gran Canaria: Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria, 179-198.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física, 77*, 514.
- Gutiérrez, M. (2000). Aspectos del entorno escolar y familiar que se relaciona con la práctica deportiva en la adolescencia. Santiago de Compostela. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*, 45-56.
- Hellín, P. (1998). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia. *Tesis Doctoral* Universidad de Murcia. Murcia.
- Hellín, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico Deportivas. *Tesis doctoral.* Murcia: Universidad de Murcia.
- Hoyo, M., y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte /International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(26), 87-98.

- Labayen, I., López, J., y Martínez, J. (1997). Métodos de medida del gasto energético. *Nutr Clin.* 6 (16): 203.
- López, P. (2000). Salud y actividad física. *Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida.* Facultad de educación, Universidad de Murcia 1-21.
- Madaria, Z. (2018), Cardiología clínica, deportiva y rehabilitación cardiaca en el IMQ Bilbao y en el H. Universitario de Basurto.
- Mamani, A., Fuentes, J., y Machaca, M. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis Sci J*, 3 (3), 525-541.
- Mamani, L., Portugal, W., Pereyra, H., Sanabria, H., y Tarqui, C. (2014). Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú. *Rev. Salud pública.* 16 (1), 53-62.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. *Recomendaciones para la población.* Madrid, España.
- Morales, J., Añez, R. y Suarez, C. (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*, 33(3), 471-477.
- O.M.S. (2019) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- O.M.S. (1986). *Carta de Otawa.* Otawa: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.* Ginebra. Suiza.

- ONUAA (organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), © FAO, 2015
- Peralta, R. (2018). Actividad física en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa secundaria pedro Vilcapaza Azángaro – 2017. Tesis de Pre Grado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 19 N° 193.
- Quispe, P. (2015). La práctica de las actividades físico – deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí. Tesis de Pre Grado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Ramírez, W., Ramón, G., y Vinaccia, S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Ros, J. (2007). Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo. *Consejería de Sanidad*. Murcia (Comunidad Autónoma).
- Sallis, J. y Patrick, K. (1994). Pautas de actividad física para adolescentes: declaración de consenso. *Paediatric Exercise Science*, 6, 302-314.
- Sánchez, H., Torres, D., y Velásquez, M. (2005). Análisis Psicológico de la Actividad Física en Estudiantes de una Universidad de Bogotá, Colombia. *Rev. Salud pública*. 8 (2), 1-12, 2006.
- Sánchez, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid.

Shephard, R. (1995). Actividad física, salud y bienestar en diferentes etapas de la vida. *Research quarterly for exercise and sport*, 66 (4), 298-302.

Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.

Vargas, M., Lancheros, L. y Barrera, M. (2011). Gasto energético en reposo y composición corporal en adultos. *Rev Fac Med*. 59 (Supl 1):S43-58.



ANEXOS

Universidad Nacional del Altiplano Puno
 Facultad de Ciencias de la Educación
 Escuela Profesional de Educación Física

Anexo 1. Inventario de actividad física habitual para adolescentes

Datos personales – básicos:

Institución Educativa Secundaria			
Datos del profesor de Educación Física	Sexo: F () M ()	Edad	
Nombres y Apellidos del Alumno			
Sexo	F () M ()	Edad	
Fecha de nacimiento	Día:	Mes:	Año:
Grado y sección			
Zona geográfica donde vive	Urbano ()	Urbano marginal ()	Rural ()
Lugar donde vive			
Distrito	Provincia	Departamento	
Con quienes vive	Con papá y mamá () Solo con papá () Solo con mamá () Con los abuelos () Otros familiares () Otras personas ()		
Numero de hermanos	1 ()	2 ()	3 () 4 () 5 a más ()
Fecha de aplicación	Día:	Mes:	Año:

Estoy interesado en conocer el nivel de actividad física que realizan como adolescentes en su día a día ya sea en actividad deportiva, actividad en la institución educativa, y actividad durante el tiempo libre. Las preguntas constan de 23 ítems, la información que nos brinda será de mucha importancia.

Recuerda que no hay respuestas correctas e incorrectas. La información que nos brinda es privada y confidencial. Agradeciéndote por la participación.

Marque con una (X) la alternativa que vieras por conveniente.

Actividad deportiva

1. ¿Prácticas algún deporte habitualmente (en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)?

Si () No ()

Sólo si has respondido sí, contesta a las preguntas 2, 3 y 4.

2. ¿De qué deporte se trata? (marcar uno solo)

- Fútbol () Básquetbol ()
- Natación () Gimnasia ()
- Vóleibol () Atletismo ()
- Otros.....

3. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?

- a) Ninguno
- b) 1 a 2 días
- c) 3 días
- d) 4 días

e) Más de 5 días

4. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 minutos a 1 hora
- d) De 1 a 2 horas
- e) Más de 2 horas

5. ¿Prácticas algún otro deporte habitualmente (en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)?

Si () No ()

Sólo si has respondido sí, contesta a las preguntas 6, 7 y 8.

6. ¿De qué deporte se trata? (marcar uno solo)

- | | |
|--------------|----------------|
| Fútbol () | Básquetbol () |
| Natación () | Gimnasia () |
| Vóleibol () | Atletismo () |
| Otros..... | |

7. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?

- a) Ninguno
- b) 1 a 2 días
- c) 3 días
- d) 4 días
- e) Más de 5 días

8. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 minutos a 1 hora
- d) De 1 a 2 horas
- e) Más de 2 horas

9. Considero que la actividad deportiva que realizo es.

- a) Muy insuficiente
- b) Insuficiente
- c) Regular
- d) Buena
- e) Muy buena

10. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad deportiva que realizo es.

- a) Muy insuficiente
- b) Insuficiente
- c) Regular
- d) Buena
- e) Muy buena

Actividad en la institución educativa**11. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar.**

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

12. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

13. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en la institución educativa.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

14. Realizo las actividades y tareas en las clases de educación física.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

15. En las clases de educación física participo activamente.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

16. De casa a la institución educativa suelo ir caminando o en bicicleta.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

17. Para regresar de la institución educativa a casa suelo ir caminando o en bicicleta.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

18. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que, durante el tiempo de permanencia en la institución educativa, la actividad física que realizo es.

- a) Muy insuficiente
- b) Insuficiente
- c) Regular
- d) Buena
- e) Muy buena

Actividad durante el tiempo libre

19. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con la computadora o con los videojuegos, etc.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

20. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

21. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

22. Suelo realizar actividad física en los meses de vacaciones.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Con frecuencia
- e) Siempre

23. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es.

- a) Muy insuficiente
- b) Insuficiente
- c) Regular
- d) Buena
- e) Muy buena

Anexo 2. Evidencia fotográficas



