



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA-

DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA SECUNDARIA ADVENTISTA PUNO

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. WILLIAM JOEL TURPO CALCINA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2019



DEDICATORIA

A Dios que guía mi camino y mi familia por el apoyo incondicional.



AGRADECIMIENTO

- Mi agradecimiento a la Universidad Nacional del Altiplano, a las autoridades, docentes y estudiantes que me acogieron con generosidad y gentileza.
- A los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación por haber contribuido en mi formación profesional y personal.
- A los miembros del jurado conformado por M.Sc. Miguel Oscar Villamar Barriga, Dr. José Damián Fuentes López, Dr. Alcides Flores Paredes y asesor Dr. Basilide Mamani Puma por sus sugerencias en el mejoramiento y la culminación del presente trabajo de investigación.
- A mi familia que día a día se esforzaron por darme todo lo mejor.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 13

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 14

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 14

1.3.1. Hipótesis general..... 14

1.3.2. Hipótesis específicas 14

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 14

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 17

1.5.1. Objetivo general..... 17

1.5.2. Objetivos específicos 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES..... 18

2.2. MARCO TEÓRICO 21

2.2.1. Actitud 21



| | | |
|-------------|---|-----------|
| 2.2.2. | Actividad física | 22 |
| 2.2.3. | Deporte..... | 23 |
| 2.2.4. | Práctica de actividad física-deportiva | 23 |
| 2.2.5. | Actitudes orientadas al proceso | 25 |
| 2.2.6. | Actitudes orientadas al resultado | 26 |
| 2.2.7. | Importancia de la práctica de la actividad física-deportiva | 27 |
| 2.2.8. | Actividad física-deportiva y adolescencia | 28 |
| 2.3. | MARCO CONCEPTUAL | 29 |

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

| | | |
|-------------|--|-----------|
| 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 DEL ESTUDIO | 32 |
| 3.5. | DISEÑO ESTADÍSTICO..... | 33 |
| 3.6. | PROCEDIMIENTO | 33 |
| 3.7. | VARIABLES | 35 |
| 3.8. | ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS | 36 |

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

| | | |
|-------------|--|-----------|
| 4.1. | RESULTADOS | 37 |
| 4.1.1. | Actitudes orientadas al proceso | 37 |
| 4.1.2. | Actitudes orientadas al resultado | 38 |
| 4.1.3. | Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva..... | 39 |
| 4.2. | DISCUSIÓN | 40 |



| | |
|--|-----------|
| V. CONCLUSIONES | 43 |
| VI. RECOMENDACIONES | 44 |
| VII.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... | 45 |
| ANEXOS..... | 53 |

Área : Educación Física y Deportes

Tema : Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva

Fecha de sustentación: 19/Nov/2019



ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Material utilizado..... | 31 |
| Tabla 2 Población de estudio | 32 |
| Tabla 3 Muestra | 33 |
| Tabla 4 Operalización de variables..... | 36 |
| Tabla 5 Predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física | 37 |
| Tabla 6 Predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente..... | 38 |
| Tabla 7 Actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva..... | 39 |



ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1. Población de estudio..... | 32 |
| Figura 2. Muestra..... | 33 |
| Figura 3. Predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física..... | 37 |
| Figura 4. Predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente..... | 38 |
| Figura 5. Actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva. | 39 |



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- AF** : Actividad física
- AFD** : Actividad física-deportiva
- CAPAFDA** : Cuestionario de actitudes de práctica de actividad física-deportiva para adolescentes
- EF** : Educación física
- IES** : Institución Educativa Secundaria
- OMS** : Organización Mundial de la Salud



RESUMEN

La práctica de actividad física-deportiva beneficia aspectos psicológicos, cognitivos y de salud, enmarcada a tener una adecuada calidad de vida, por ello la presente investigación tuvo como objetivo determinar las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno. La investigación es de tipo no experimental, de diseño transeccional descriptivo. La muestra está compuesta por 222 estudiantes (122 varones y 100 mujeres). La técnica utilizada para la recogida de datos fue el cuestionario y el instrumento utilizado fue el cuestionario de actitudes de práctica de actividad física-deportiva para adolescentes (confiabilidad $r = .70$). Resultado: el 73,9% de los estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno muestran indiferencia en sus actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva, el 13,5% negativa, el 11,7% positiva, el 5% muy negativa y también el 5,0% muy positiva. Conclusión: los estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno son indiferentes hacia la práctica de la actividad física.

Palabras Clave: Actitudes; práctica de actividad física-deportiva; adolescentes.



ABSTRACT

The practice of physical activity-sport benefits psychological, cognitive and health aspects, framed to have an adequate quality of life, therefore the present investigation had as objective to determine the attitudes towards the practice of physical activity-sports in students of the educational institution Seventh-day Adventist Puno. The research is of a non-experimental type, of descriptive transectional design. The sample is composed of 159 students. The instrument used was the attitude questionnaire of practice of physical activity-sport for adolescents ($r = .70$). Result: 73.9% of the students of the secondary educational institution Puno show indifference in their attitudes towards the practice of physical activity-sports, 13.5% negative, 11.7% positive, 5% very negative and also 5.0% very positive. Conclusion: the students of the Puno Adventist secondary educational institution are indifferent toward the practice of physical activity.

Keywords: Attitudes; practice of physical - sports activity; teenagers.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema de actitudes hacia la actividad física deportiva, el cual implica comprender la esencia de tener una calidad de vida a través de la actividad física deportiva, por ende es necesario mencionar primero que la actividad física pone en manifiesto un sinnúmero de fenómenos positivos a través del movimiento y segundo que el deporte conjuntamente con la actividad física es una herramienta educativa que permite formar jóvenes y niños con valores y actitudes positivas (Segura, 2017). Asimismo, Balderrama et al., (2014) menciona que dichas actitudes hacia la actividad física deportiva, trae consigo muchos beneficios, los cuales se dan a nivel corporal, psíquico y emocional, de este modo la persona que realiza constantemente este tipo de actividad reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, son más sociables y tienen mayor estabilidad emocional, además de mejorar el rendimiento en las actividades cotidianas siempre con una actitud positiva. El objetivo de la investigación fue determinar las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno.

La investigación se divide en cuatro capítulos:

Capítulo I: Introducción; donde se encuentra el planteamiento y formulación del problema, las hipótesis de investigación, la justificación que plantea la importancia del tema en investigación y los objetivos con los cuales se enmarco la presente investigación.

Capítulo II Revisión Literatura; se encuentra los antecedentes, marco teórico y marco conceptual, los cuales respaldan aún más la investigación.



Capítulo III: Materiales y Métodos; se menciona la ubicación geográfica del estudio, el periodo de duración, la procedencia del material utilizado, la población y muestra del estudio, el diseño estadístico, el procedimiento del estudio, las variables y análisis de resultado.

Capítulo IV: Resultados y Discusión, en este último los resultados se encuentran en tablas y figuras, evidenciando la frecuencia y porcentaje de acuerdo a cada objetivo del estudio, mientras que la discusión permite dar la claridad y respaldo a los resultados de la investigación.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A menudo se observa que el desinterés alarmante por la práctica de actividad física deportiva en algunos alumnos en etapa de la adolescencia tiene consigo más de una razón y una de ellas es la tecnología, que a través de los celulares, Smartphone, video juegos, etc, disminuyen el interés en esta etapa, ya que en su mayoría los alumnos que comprenden dicha etapa buscan la aprobación en su entorno y por ende la sociabilización a través de componentes tecnológicos, además buscan mantener un estereotipo que muchas veces la televisión da a conocer de diferentes maneras, en el cual tener un buen físico, es sinónimo de aprobación, buscando así ellos mismo alternativas de solución para lo que desean, lo preocupante es que en su interés no está la práctica de actividad física deportiva para mantener un cuerpo sano, sino se basan en las porciones de alimentos que consumen al día o viendo otras alternativas, llegando al límite de la autodestrucción física, social y emocional, sin embargo los que si llegan a tener actitudes positivas hacia la práctica de actividad física deportiva y buen uso de la tecnología, a menudo se notan más sociables, vigorosos, y con un autoestima alta, de este modo no necesitan llegar a ser el centro de atención a través de actitudes que en nada ayudan a mejorar su calidad de vida (Balderrama et al., 2014).



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo son las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno?

- ¿Cómo son las actitudes orientadas al proceso en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno?
- ¿Cómo son las actitudes orientadas al resultado en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Las actitudes que evidencian los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno hacia la práctica de actividad física-deportiva son muy bajas.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Las actitudes orientadas al proceso que evidencian los estudiantes en un mayor porcentaje es indiferente.
- Las actitudes orientadas al resultado que evidencian los estudiantes en su totalidad es baja.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El incremento del sobrepeso y la obesidad infanto-juvenil y sus problemas asociados (diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, baja autoestima, depresión, rechazo social, etc.), han promovido el examen de los factores personales, familiares y ambientales que condicionan las actitudes y participación de los jóvenes en actividades físico-deportivas (Laird, Fawkner, Kelly, McNamee, y Niven, 2016; Yao y Rhodes, 2015).

La actitud es una predisposición hacia la acción, que representa la evaluación psicológica de un determinado objeto en función de atributos como bien-mal,



beneficioso-perjudicial, agradable-desagradable (Fishbein y Ajzen, 1975; Ajzen, 1985). Gonçalves, Pinto, Rabaça y Videira (2017); y Martínez et al. (2012) manifiestan que las actitudes son de gran importancia, ya que pueden predecir la motivación para el aprendizaje y la participación de los jóvenes en las actividades físicas y deportivas. La orientación de las actitudes que los adolescentes manifiestan hacia la actividad físico-deportiva representa un aspecto de gran importancia a la hora de promocionar su práctica como hábito de vida saludable, forjando de esta forma nuevos estilos de vida, función fundamental en la labor educativa y, en concreto, en la educación física (Keresztes, Piko, Gibbons y Spielberger, 2009; Pérez, Delgado, Chillón, Martín y Tercedor, 2005).

Al respecto De la Torre, Ruiz, Ocaña y Martínez (2017) señalan que la práctica de actividad física y deportiva en niños y adolescentes es asunto de interés en el ámbito educativo y de la salud. En ese sentido, las actitudes y creencias del profesorado deben estar orientadas a influenciar fuertemente en los resultados de los estudiantes de educación física (Morgan, Bourke y Thompson, 2001). Sallis (1994) señala que el profesorado que experimenta experiencias positivas hacia la actividad física y deportiva probablemente sea más eficaz en la promoción de esta, además sus actitudes y el entusiasmo hacia la educación física van a influir en el logro de resultados de los estudiantes.

Hoy día, no hay duda sobre los beneficios que proporciona una vida físicamente activa (Hayes y Kriska, 2008; Irwin, 2009; Williams, Hendry, France, Lewis y Wilkinson, 2007). Trost y Loprinzi (2008) sostienen que la actividad físico-deportiva regular es considerada como un componente esencial para una buena salud, así como para la consecución de un óptimo crecimiento y desarrollo en niños y jóvenes. La participación en actividades físicas y deportivas ofrece una oportunidad para obtener beneficios psicológicos o emocionales, tales como aumentar el bienestar personal en general



(Ramos, López, y Guerrero, 2014), mejorar la satisfacción con la vida (Barreiro, Boleto, Marques y Serpa, 2014), favorecer la autoestima (Levy y Ebbeck 2005), incrementar la autoconfianza (DeBate, Huberty, y Pettee, 2009), fomentar el autoconcepto (Bohórquez, Lorenzo, y García, 2014) y reducir la ansiedad y la depresión (Serrano y Boix, 2012).

Sin embargo, a pesar de los beneficios reconocidos sobre la práctica de la actividad físico-deportiva, las evidencias obtenidas en diversos estudios indican que no es una práctica habitual en los nuevos estilos de vida de los jóvenes, lo que supone una incidencia negativa en la calidad de vida (Macarro, Martínez y Torres, 2012). Martínez et al. (2009); Cervelló, Escartí y Guzmán (2007); y Roman, Serra, Pérez, Drobnic y Segura (2009) afirman que los niveles de práctica de actividad física y deportiva va descendiendo progresivamente con la edad, siendo más pronunciado el abandono en adolescentes, por no estar conformes con la formación académica recibida en educación física, creando así una barrera para el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física (Sánchez, Gineth, Vega, Porras y Fonseca, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (World Health Organization WHO, 2010) señala que, en el 2005, 35 millones de personas murieron a causa de las enfermedades no transmisibles, lo que representa el 60% del número total de muertes en ese año. Además, que se prevé un aumento del 17% entre 2005 y 2015 con respecto a las muertes debidas a enfermedades no transmisibles, siendo una de las principales causas de las enfermedades no transmisibles la inactividad física. En este sentido, es extremadamente importante, tanto a corto como a largo plazo realizar actividad física de forma regular para proteger la salud (Balaguer y Castillo, 2002).

Según los datos de Moreno, Rodríguez y Gutiérrez (2003) y Ruiz, García y Hernández (2001), los varones realizan más actividad física que las mujeres, sobre todo



en las frecuencias altas de práctica. Chepyator y Ennis (1997) afirman que las chicas adolescentes participan menos en las clases de Educación Física.

De Long et al. (2008) señalan que hoy día existe un evidente interés por analizar las causas y soluciones de los bajos índices de actividad físico-deportiva existentes en la población adolescente. Bajo este panorama el estudio se enfatiza en las actitudes que tienen los adolescentes de la institución educativa secundaria Adventista Puno hacia la práctica de actividades físico-deportivas.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

El objetivo general del estudio fue determinar las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

- 1) Describir las actitudes orientadas al proceso (predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física).**
- 2) Describir las actitudes orientadas al resultado (predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente).**



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Martínez et al. (2012) en España, con el objetivo de conocer las actitudes hacia la práctica de actividad físico deportiva orientada a la salud en una muestra representativa de adolescentes españoles; estudiaron a 2.859 estudiantes, procedentes tanto de centros públicos como privados de cinco ciudades españolas: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza; concluyendo en que las actitudes relacionadas con el proceso adquieren mayor importancia que las actitudes referidas al resultado en los jóvenes adolescentes, siendo ambas mayores en chicos respecto a chicas y disminuyendo los valores de ambas conforme aumenta la edad.

Pérez y Devís (2004) en Valencia-España, con el objetivo de elaborar y validar un instrumento de medida que permita discriminar adecuadamente dichos constructos; estudiaron a 100 alumnos (53 varones y 47 mujeres); concluyendo en que la promoción de la práctica de actividad física relacionada con la salud debería enfatizar el desarrollo de la actitud hacia el proceso. En este contexto, la labor tradicionalmente prescriptiva de los expertos y las expertas en actividad física debería ser reconsiderada.

Gutiérrez y Pino (2013) en Murcia-España, con el objetivo de identificar las actitudes hacia la actividad físico-deportiva y dimensiones de las mismas, del alumnado de nuevo ingreso de educación infantil, primaria y ciencias de la actividad física y del deporte; estudiaron a 222 estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Pontevedra, Universidad de Vigo, en el curso escolar 2010-2011; concluyeron en que existen diferencias significativas en todos los grupos objeto de análisis, de modo que los hombres, el haber practicado deporte en la edad escolar y el



alumnado de ciencias de la actividad Física y del deporte presentan mayores actitudes hacia la actividad físico-deportiva que, las mujeres, los que no han practicado deporte escolar y los futuros titulados en Educación Infantil y Primaria.

González y Portolés (2013) en Murcia-España, con el objetivo de describir y establecer las relaciones entre la práctica de actividad física y deporte con el rendimiento y motivación académica, así como con el consumo de sustancias saludablemente nocivas; estudiaron a 421 escolares de E.S.O. y 1º de Bachillerato de la ciudad de Cartagena perteneciente a la Región de Murcia (238 chicos y 183 chicas); concluyendo en que los adolescentes activos tienen valores más bajos en consumo de alcohol, tabaco y cannabis, además presentan niveles más altos de motivación académica y un mejor rendimiento académico en las tres materias analizadas, matemáticas, lengua y educación física.

Gonçalves et al. (2017) en Portugal, con el objetivo de evaluar las actitudes de los estudiantes de enseñanza secundaria ante la actividad física e identificar los factores que interfieren en ellas; estudiaron 95 estudiantes con edad entre los 15 y 23 años (la edad media encontrada fue de 17,48 años); concluyendo en que los estudiantes que presentan actitudes más positivas hacia la actividad física, son los estudiantes más jóvenes, del sexo masculino, que frecuentan el curso científico - humanístico, los consumidores de alcohol, los que practican la actividad física y que su grupo de pares practica actividad física.

Condori (2017) en Puno-Perú, con el objetivo de determinar las actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la institución educativa secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno; estudio a 287 estudiantes que se encontraban cursando entre el primero y quinto grado; concluyendo en que los estudiantes muestran una actitud positiva en cuanto a valoración, dificultad, utilidad, empatía y preferencia de la educación física.



Flores (2017) en Puno-Perú, con el objetivo de determinar las actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Huáscar de la ciudad de Puno, estudio a 144 estudiantes (43 damas y 41 varones) de edades entre 11 a 19 años; concluyendo en que los estudiantes muestran una actitud positiva en cuanto a valoración, utilidad, empatía y preferencia por la educación física.

Ticona (2017) en Puno-Perú, con el objetivo de determinar las actitudes hacia la educación física que poseen los estudiantes de la institución educativa secundaria Callacami de la provincia Chucuito Juli zona rural; estudio a 54 estudiantes de edades entre los 12 a 19 años; concluyendo en que los estudiantes muestran una actitud positiva hacia la educación física.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actitud

La actitud es un concepto muy amplio, constantemente se dice: presenta una actitud positiva, o tiene una actitud muy negativa, empatía, coraje, dedicación, colaboración, apatía, enojo, pereza. Son términos que ayudan a definir la actitud en una persona, por lo que se entiende como actitud a la disposición afectiva y conductual que tiene una persona al responder ante un acontecimiento o situación determinada (Balderrama, Díaz y Gómez, 2014).

Rodríguez (1991) define 3 componentes en la actitud:

A) *Componente cognoscitivo*

Se refiere a las representaciones y percepciones que se tienen de la situación, un alto porcentaje de las alumnas de primer año vienen de lugares en los cuales no se acostumbra este tipo de actividades, y tienen la percepción de que la actividad física son rutinas intensas de ejercicios de fuerza y resistencia como abdominales, sentadillas, lagartijas o correr por tiempos prolongados. Después de participar en las diferentes actividades que se pueden realizar las alumnas se dieron cuenta que tenían un concepto erróneo de la activación física.

B) *Componente afectivo*

El componente afectivo que se refiere al sentimiento empático o apático de la situación, muchas de las alumnas nunca habían realizado este tipo de actividades al principio se notaba cierto rechazo, pero conforme fueron pasando las actividades y fueron participando en ellas, su sentimiento fue cambiando poco a poco, algunas actividades les gustaban más que otras, pero al final mostraban inconformidad del por qué ya no iban a tener activación física en los próximos años.

C) *Componente conductual*



El componente conductual se refiere a la forma de reacción ante la situación, cuando se les informó que las alumnas de primer año estarían trabajando un proyecto de activación física, hubo una reacción negativa por parte de ellas y del consejo estudiantil, tanto que se tuvo que reestructurar el proyecto, después se aplicaron estrategias que al final se logró cambiar en gran medida esas reacciones negativas en actitudes positivas.

2.2.2. Actividad física

Caspersen, Powell y Christenson (1985) y Sánchez (2006), definen la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasionan un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada.

A la vez Arráez y Romero (2002) sostienen que la actividad física es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas; en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo

Así mismo la actividad física pone en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza es así que a lo largo de estos años el termino actividad física ha ido tomando trascendencia tanto nacional como mundialmente, es en este que la actividad física más que un término que se enmarca en bienestar de las personas, este ha trascendido en muchos aspectos desde salud, educación, política, economía, familia y trabajo.

Finalmente, Valdés (1999) define la actividad física como aquella conducta que tiene como componente principal o muy importante el movimiento corporal pudiendo tener un objetivo laboral, artístico, recreacional, educativo, entre otros; incluye desde prácticas cotidianas como caminar, hacer las labores domésticas hasta otras tareas más estructuradas y que reciben el nombre de ejercicio.



2.2.3. Deporte

El deporte ha abarcado diversos ámbitos tanto sociales como en el campo de la salud, aportando diversamente en estas áreas, por consiguiente, el deporte más que un término es una gama amplia promoviendo una adecuada calidad de vida, además de ello el deporte emplea formas de espontaneidad en la actitud de los que lo practican, desarrollando actitudes positivas en virtud al cuidado del bienestar de las personas.

2.2.4. Práctica de actividad física-deportiva

La práctica de la actividad física-deportiva es una de las conductas clásicas del estilo de vida que favorecen el desarrollo de los estilos de vida saludables (Molina, 2007) e influyen sobre la práctica física-deportiva de los alumnos fuera del horario escolar, o si la práctica deportiva extraescolar influye sobre las actitudes de los alumnos hacia la educación física (EF). Lo más probable es que las influencias sean recíprocas (Eraslam, 2015; Kaya, Isidori y Sarol, 2015).

Sin embargo, tanto hombres como mujeres aducen falta de tiempo, no les gusta, por la edad, por pereza, por acabar cansado del trabajo o estudio, por el nivel de exigencia académico, etc. (Pavón, 2004), también asocian este abandono a actores propios de la estación del año como la climatología o el tiempo libre de los escolares que favorecen que una estación sea más óptima que otra en cuanto a la posibilidad de realizar actividad física-deportiva (Chillon, Delgado, Tercedor y González, 2002).

Además de ello según García (2005), en su investigación obtuvo que datos recogidos por la población prefiere practicar actividad físico-deportiva por su cuenta (68%), sin preocuparse por la competición (70%) y con un grupo de amigos (51%).

Por otro lado existe grandes posibilidades que de acuerdo a los estudios de Sánchez (1996), García (1997) y Torre (1998), los alumnos que más practican actividad física-deportiva son los que muestran más apetencia por las clases de educación física recibidas,



siendo este dato un referente a la actitud hacia el área de educación física y a través de ella fortalecer las actitudes positivas hacia la práctica de la actividad física-deportiva, es por ello que es necesario conocer la práctica física-deportiva de los escolares adolescentes como punto de partida en la promoción de estilos de vida saludable, la evaluación del tipo y cantidad de práctica de actividad física-deportiva de los adolescentes actuales es fundamental para iniciar el proceso de inculcar hábitos saludables a través de una educación física para la salud contextualizada en el sistema educativo (Chillon, Delgado, Tercedor, y Gonzalez, 2002).

Moreno, Martínez y Villodre (2006) en su estudio resaltan que la práctica de actividad física-deportiva en chicas adolescentes y mujeres jóvenes tanto fuera del colegio como en la etapa post-educacional responden a actividades de tipo individual y estéticas tales como el aeróbic y la natación, opuestas estas a los juegos deportivos competitivos tales como el baloncesto y el hockey como también los adolescentes realizan más práctica deportiva en verano y durante el fin de semana que en los días lectivos (Chillon et al., 2002).

Por lo tanto, la práctica regular de actividad física-deportiva debería ser una constante a lo largo de la vida de todas las personas por los numerosos beneficios que reporta (Merino y González, 2006), a la vez Macarro, Romero, y Torres, (2010) menciona que la práctica de actividad física debe ser controlada y planificada ya que a partir de ello produce numerosos beneficios sobre la salud.

Para Cagigal (1983) el deporte es como una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas, así mismo este presenta múltiples acepciones; desde asemejarlo a las anteriores definiciones de ejercicio y



actividad física del saber popular, hasta considerarlo en una forma de trabajo como es el caso de los deportistas profesionales (Chillon et al., 2002).

El planteamiento de la práctica de actividad física-deportiva con relación a actitudes, responde a la propuesta de Martínez, et al. (2012). Para el autor las actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva se subdividen en dos sub variables: actitudes orientadas al proceso y actitudes orientadas al resultado.

2.2.5. Actitudes orientadas al proceso

Estas actitudes son la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física más. Las actitudes que predisponen los adolescentes en la actividad física (AF) ha creado una creciente concienciación acerca de las marcadas actitudes negativas que muestran las adolescentes femeninas hacia la AF en general y la educación física (EF) en particular (Moreno et al., 2006), siendo esto un problema, sin embargo esto se debe a diversas estudios que afirman que la negatividad de las adolescentes hacia la práctica de la AF se debe a una escasa información de ella misma, confundiendo AF con ejercicios altamente agotadores, tal como Balderrama et al. (2014) mencionan que la actividad física y el deporte era un concepto no bien entendido por alumnas, se tenía la idea que la AF eran rutinas intensas de ejercicios físicos como lagartijas, abdominales, sentadillas, etc. Sin embargo, existe una correlación entre el género y el tipo de actividad física que practican los adolescentes, es así que la predisposición intrínseca en cuanto a la valoración de esta misma no es más el tipo de actividad física, el tiempo, la intensidad.

Probablemente, unas sesiones donde se ponga de manifiesto la importancia del deporte a nivel fisiológico permitirá a los participantes entender mejor lo que hacen en el terreno de juego y para qué les sirve e, incluso, puede facilitar que los que no realizan práctica física, la encuentren útil y se enganchen (Segura, 2017), de este modo las actitudes hacia la actividad físico-deportiva debemos tener en consideración diversos



aspectos que abarcan desde aspectos que abarcan desde la valoración realizada por los discentes sobre la EF, el interés de la población por practicar determinadas actividades físico-deportivas, la importancia de aspectos tales como la motivación y la diversión en la adopción de estilos de vida activos y la aceptación social de la mujer en el mundo del deporte, atendiendo, para ello, a las diferencias de sexo existentes (Moreno et al, 2006).

2.2.6. Actitudes orientadas al resultado

Este tipo de actitudes pre disponen a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente. La base de todo un estado son los que componen este y por ende los aspectos en cuidado de la salud estaría en peligro ya que uno de cada dos niños o adolescentes no conoce las repercusiones que la AF tiene sobre el propio cuerpo (Segura, 2017) esto sería un problema a futuro, sin embargo en la actualidad se ha apreciado un interés por parte de los diferentes niveles de gobierno por fomentar este tipo de actividades, incluyéndolas en los planes y programas, desarrollando acciones encaminadas a combatir el sedentarismo en la población, programas que a la fecha no han dado resultado por diferentes motivos; falta de compromiso por las partes, falta de recursos económicos, de materiales y de infraestructura, así como la misma cultura de este país donde las personas comienzan a realizar alguna AF o deporte hasta que los médicos lo recomiendan o hasta que aparece alguna enfermedad crónica que ponga en riesgo la vida (Balderrama et al., 2014).

En la gran mayoría influye considerablemente que el tipo de AF en los adolescentes ya que muestran mucho interés y colaboración, en actividades físico deportivas (AFD) como la natación, el baile, las bicicleteadas y excursiones son las actividades que más les llaman la atención, la samba y el baile moderno son actividades que desean que se incluyan en la activación física (Balderrama et al., 2014), ya que la actividad física-



deportiva está orientado con objetivos de salud lejos de la búsqueda del rendimiento deportivo (Chillón et al., 2002).

Sería estupendo que la AF y el deporte se establecieran como parte de los currículos en cada nivel educativo; en preescolar, primaria, secundaria, medio superior y superior, que se elaboraran estrategias para mejorar la cultura por la AF, el deporte y la recreación, ya que los adolescentes conciben una aceptación de uno mismo físicamente en la educación física y obtiene más relevancia todavía en la etapa adolescente (Segura, 2017), sin embargo fuera de las aulas escolares repercute también la actividad física en el ámbito cultural ya que también se realizan actividades que estimulan y desarrollan la AF como la danza, el teatro y los socioculturales, se puede decir que esta modalidad junto con la de por salud abarcan una parte importante del alumnado de la escuela que conscientemente realizan algún tipo de AF y deporte (Balderrama et al., 2014).

2.2.7. Importancia de la práctica de la actividad física-deportiva

La práctica deportiva extraescolar es una herramienta educativa que nos permite formar a los jóvenes y niños en valores y actitudes (Segura, 2017), además que estas actitudes hacia la AF y el deporte debe ser totalmente positivas por parte del ser humano, muchos son los beneficios que trae consigo y no solamente en cuanto a salud física se refiere, sino en el aspecto emocional, social y afectivo, la persona que realiza constantemente este tipo de actividad reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas, son más sociables y tienen mayor estabilidad emocional, además de mejorar el rendimiento en las actividades cotidianas siempre con una actitud positiva (Balderrama et al., 2014).

Se han publicado numerosos estudios relacionados con los ámbitos fisiológico, psicológico, emocional y social que demuestran la importancia de la AF en determinados colectivos y las mejoras o cambios que esta suscita en el estilo de vida de los practicantes



(Lawton y Reema, 2010; Moncusí y Llopis, 2008), estos beneficios según Sánchez (1996), se dividen en tres dimensiones:

- a) Una fisiológica, en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares;
- b) Una psicológica, en la que se puede destacar, entre otros, el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general del individuo.
- c) Una social, con los posibles efectos en la promoción social y en la autoestima que ello conlleva.

Desde hace décadas la AF se considera como una conducta fundamental en el fomento y mejora de la salud, de manera que constituye una de las variables básicas del estilo de vida saludable (Molina, 2007) es por ello que la tarea de fomentar la actividad física-deportiva en las instituciones educativas es una acción que debe seguir promoviéndose no solamente en los primeros grados sino en cada uno de estos, como parte de su formación integral, propiciar espacios de esparcimiento para la práctica de estas actividades así como ofrecer actividades que sean de interés y motivación para las alumnas, y que les ayude en su estancia en dicha escuela, contribuir en la adquisición de competencias en las alumnas para que al egresar tengan las herramientas necesarias y las pongan en práctica con sus futuros alumnos (as), y juntos construir un país más activo y productivo (Balderrama et al., 2014).

2.2.8. Actividad física-deportiva y adolescencia

La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, los adolescentes muestran especial curiosidad y receptividad, y aun son relativamente inexpertos. En su transición hacia la adultez, están muy abiertos hacia la influencia de los factores ambientales y las formas de vivir que la sociedad le presenta como modélicos (Chillon et al, 2002).



Diversos estudios han mostrado una relación positiva entre la participación de los adolescentes en AFD y gran variedad de beneficios físicos y psicosociales, tales como una mejor calidad de vida y un mayor bienestar emocional (Gutiérrez, 2017); (Moreno et al., 2006), por ende existe un interés por algunos investigadores que han resaltado que los niveles de actividad física de los adolescentes en los países industrializados están por debajo de lo considerado necesario para disfrutar de una buena salud física y psicológica (Yeung, Yuan, Hui y Ferresu, 2016) estos estudios dan la existencia de un acuerdo bastante generalizado en que la Educación Física (EF) puede ayudar a los adolescentes a implicarse en actividades físicas diarias y promover estilos de vida saludables, y que si los alumnos están motivados y disfrutan en EF, es más probable que busquen oportunidades de ser físicamente activos más allá del horario escolar (Chatterjee, 2013; Navarro, Rodríguez y Eirin, 2016)., es por ello que la educación física puede ayudar a los adolescentes a implicarse en actividades físicas y promover estilos de vida saludables (Gutiérrez, 2017).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Actitudes: Es la disposición afectiva y conductual que tiene una persona al responder ante un acontecimiento o situación determinada.

Actividad Física: Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas; en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

Deporte: El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo, asimismo este puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

Adolescencia: Es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.



Educación Física: Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

En la ciudad de Puno, ubicado en la parte sureste del territorio peruano entre los 13° 00' y 17° 08' latitud Sur y en los 71° 08' y 68° 50' longitud oeste del meridiano de Greenwich, a una altitud de 3, 820 m.s.n.m. con una superficie de 6,494. Km2. exactamente a las orillas del lago Titicaca.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

Este tuvo una duración de 1 año y 7 meses, dando inicio con él envío a la plataforma PILAR y posterior revisión por los jurados asignados por sorteo en el mes de mayo, siendo aprobado por los mismos en el mes de junio del mismo año, iniciando al año siguiente en el mes de mayo hasta el mes de octubre la recolección, procesamiento, ejecución de datos correspondientes y finalizando con la sustentación de tesis en el mes de noviembre del 2019.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Tabla 1

Material utilizado

| Descripción | Unidad de medida | Costo unitario (S/.) | Cantidad | Costo total (S/.) |
|-------------------|------------------|----------------------|----------|-------------------|
| Papel bond A4 | Millar | 30.00 | 10 | 300.00 |
| Impresiones | Millar | 135.00 | 04 | 540.00 |
| Copias | Millar | 105.00 | 03 | 315.00 |
| Apoyo profesional | Unidad | 200.00 | 02 | 400.00 |
| Equipo de trabajo | Unidad | 200.00 | 02 | 400.00 |
| Otros | | | | 300.00 |
| Costo total (S/.) | | | | 2.255 |

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población de estudio está conformada por 270 estudiantes de la institución educativa secundaria adventista de la ciudad de Puno.

Tabla 2

Población de estudio

| Grado | Secciones | | Total | % |
|--------------|------------|------------|------------|--------------|
| | A | B | | |
| 1° | 26 | 24 | 50 | 18,5 |
| 2° | 27 | 26 | 53 | 19,6 |
| 3° | 26 | 28 | 54 | 20,0 |
| 4° | 29 | 30 | 59 | 21,9 |
| 5° | 28 | 26 | 54 | 20,0 |
| Total | 136 | 134 | 270 | 100,0 |

Fuente: Nómina de matriculados 2018 - IES AP.

Elaboración propia

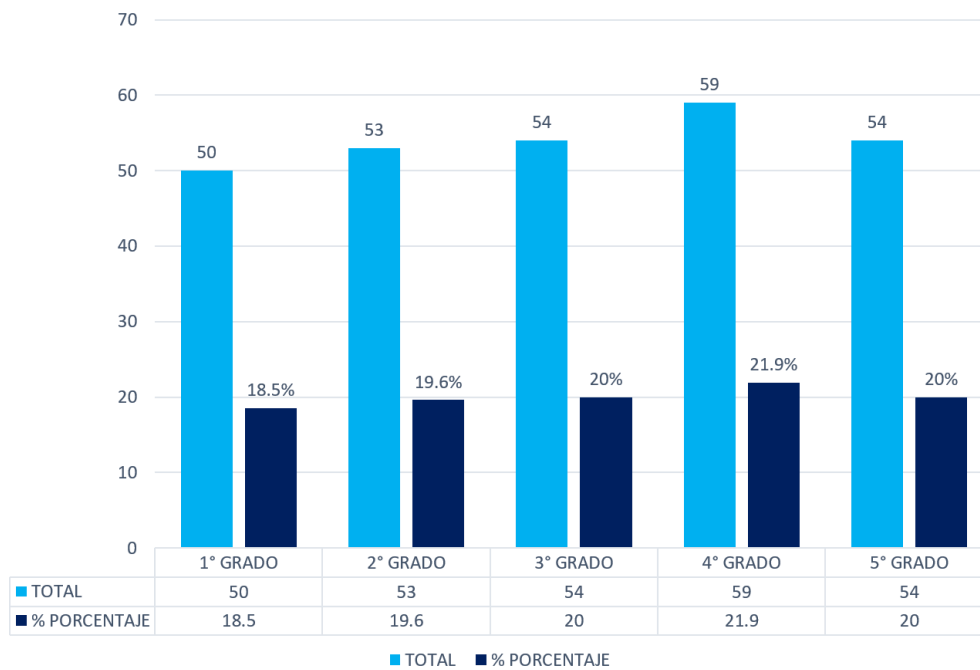


Figura 1. Población de estudio

Fuente: Nómina de matriculados 2018 - IES AP.

Elaboración propia

Para hallar la muestra se tomó en cuenta el muestreo probabilístico por sorteo (Gamarra, Pujay, Berrospi y Cuevas, 2008). Por tanto, la muestra del presente estudio es de 222 estudiantes.

Tabla 3
Muestra

| | Varón | | Mujer | | Total | |
|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| 1° | 25 | 20.5 | 22 | 22.0 | 47 | 21.2 |
| 2° | 25 | 20.5 | 20 | 20.0 | 45 | 20.3 |
| 3° | 28 | 23.0 | 17 | 17.0 | 45 | 20.3 |
| 4° | 23 | 18.9 | 14 | 14.0 | 37 | 16.7 |
| 5° | 21 | 17.2 | 27 | 27.0 | 48 | 21.6 |
| Total | 122 | 100.0 | 100 | 100.00 | 222 | 100.0 |

Fuente: Muestra de la población en estudio.

Elaboración propia

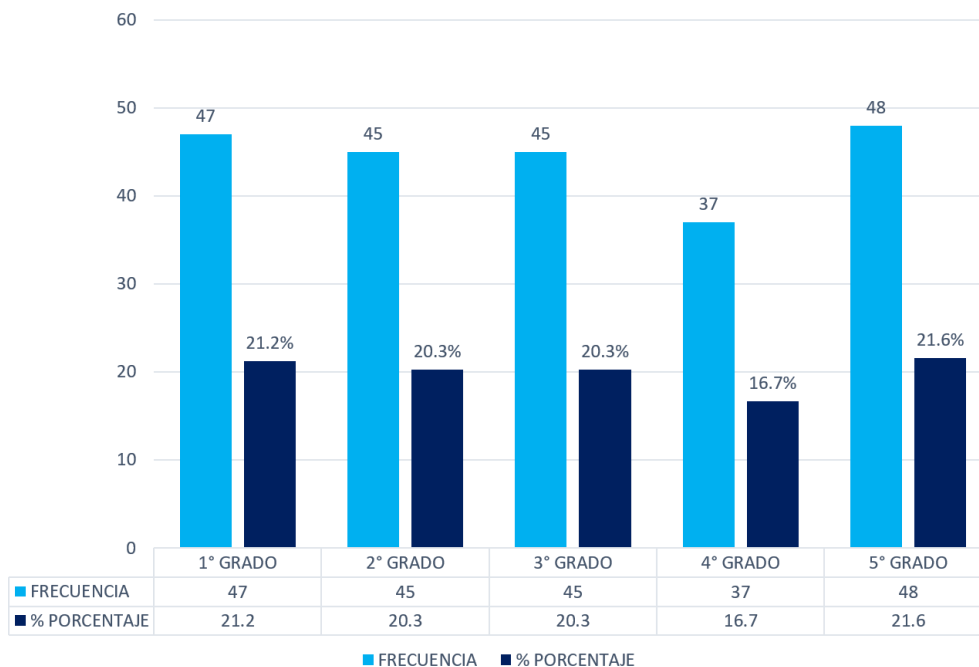


Figura 2. Muestra

Fuente: Muestra de la población en estudio.

Elaboración propia

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

La investigación es no experimental transeccional descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), se describió las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportivo.

3.6. PROCEDIMIENTO

Primero: Se presentó un oficio a la institución



Segundo: Se explicó el procedimiento de los cuestionarios a los alumnos.

Tercero: Se les dio un tiempo de 30 minutos para que puedan llenar el cuestionario.

Cuarto: Se les agradeció a los alumnos por el llenado del cuestionario.

Quinto: La ejecución del cuestionario se realizó en un solo día, con la coordinación y apoyo de compañeros y amigos.

Sexto: Se agradeció al director y coordinador por la ejecución del cuestionario y facilidad que brindaron para su realización.

Instrumento

El instrumento que se aplicó para la recogida de datos fue el cuestionario de actitudes de práctica de actividad física-deportiva para adolescentes (CAPAFDA) (Martínez, et al., 2012). El instrumento constituye un total de 21 ítems (1. Cuando estoy haciendo actividad física-deportiva, el tiempo se me va volando; 2. Si no hago actividad física-deportiva me veo mal físicamente; 3. Siempre que puedo practico actividad física-deportiva; 4. Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física-deportiva; 5. Si no hago actividad física-deportiva todos los días me encuentro mal; 6. No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física-deportiva; 7. Mis únicos amigos y amigas están vinculados al mundo de la actividad física-deportiva; 8. Antes de hacer actividad física-deportiva, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación; 9. Hago actividad física-deportiva fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia; 10. No siento ningún placer haciendo actividad física-deportiva; 11. Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento; 12. Practico actividad física-deportiva de forma regular desde hace años; 13. Para disfrutar haciendo actividad física-deportiva necesito competir con otras personas; 14. Después de una sesión de práctica física-deportiva intensa, siempre realizo ejercicios de estiramiento; 15. Hago actividad física-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás; 16. Me alimento de forma especializada para



conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo; 17. Después de realizar actividad física-deportiva, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo dolor muscular o dolores articulares; 18. Hago actividad física-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia; 19. No hago actividad física-deportiva por diversión, sino para superarme; 20. No hago actividad física-deportiva porque no encuentro un horario que me vaya bien; y 21. Lo único que me gusta es hacer ejercicio) y una escala de respuesta que va de 1 a 5 (donde el 1 representa la valoración muy en desacuerdo y el 5 muy de acuerdo). Estableciéndose en esos 21 ítems dos grupos: uno referido a las actitudes orientadas hacia el proceso (1, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 17 y 20) y otro hacia el resultado (2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19 y 21). El índice de fiabilidad del cuestionario fue de $r = .91$. La fiabilidad del cuestionario en el presente estudio es de $r = .70$.

3.7. VARIABLES

La escala del estudio en general (actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva) y por sub variables (actitudes orientadas hacia el proceso y actitudes orientadas hacia el resultado) sobre el cual se presentan los resultados son los siguientes:

Tabla 4

Operalización de variables

| Variable | Escala cualitativa | Escala cuantitativa | |
|--|---------------------------|----------------------------|-----|
| Actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva | Muy alta | 40 | 45 |
| | Alta | 33 | 39 |
| | Indiferente | 24 | 32 |
| | Baja | 17 | 23 |
| | Muy baja | 0 | 16 |
| Sub variable 1 | Escala cualitativa | Escala cuantitativa | |
| Actitudes orientadas hacia el proceso | Muy alta | 53 | 60 |
| | Alta | 44 | 52 |
| | Indiferente | 32 | 43 |
| | Baja | 23 | 31 |
| | Muy baja | 0 | 22 |
| Sub variable 2 | Escala cualitativa | Escala cuantitativa | |
| Actitudes orientadas hacia el resultado | Muy alta | 93 | 105 |
| | Alta | 77 | 92 |
| | Indiferente | 57 | 76 |
| | Baja | 41 | 56 |
| | Muy baja | 0 | 40 |

Fuente: Cuestionario de actitudes de práctica de actividad física-deportiva para adolescentes (CAPAFDA)
Elaboración propia.

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Procedimiento de análisis de datos

Para el tratamiento estadístico se tomó en cuenta el análisis porcentual (análisis estadístico descriptivo).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Actitudes orientadas al proceso

Tabla 5

Predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física

| | Varón | | Mujer | | Total | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Muy negativa | 0 | 0.0 | 1 | 1.0 | 1 | 0,5 |
| Negativa | 9 | 7.4 | 6 | 6.0 | 15 | 6,8 |
| Indiferente | 66 | 54.1 | 42 | 42.0 | 108 | 48,6 |
| Positiva | 37 | 30.3 | 41 | 41.0 | 78 | 35,1 |
| Muy positiva | 10 | 8.2 | 10 | 10.0 | 20 | 9,0 |
| Total | 122 | 100.0 | 100 | 100.00 | 222 | 100.0 |

Fuente: Resultados del CAPAFDA - IES AP.

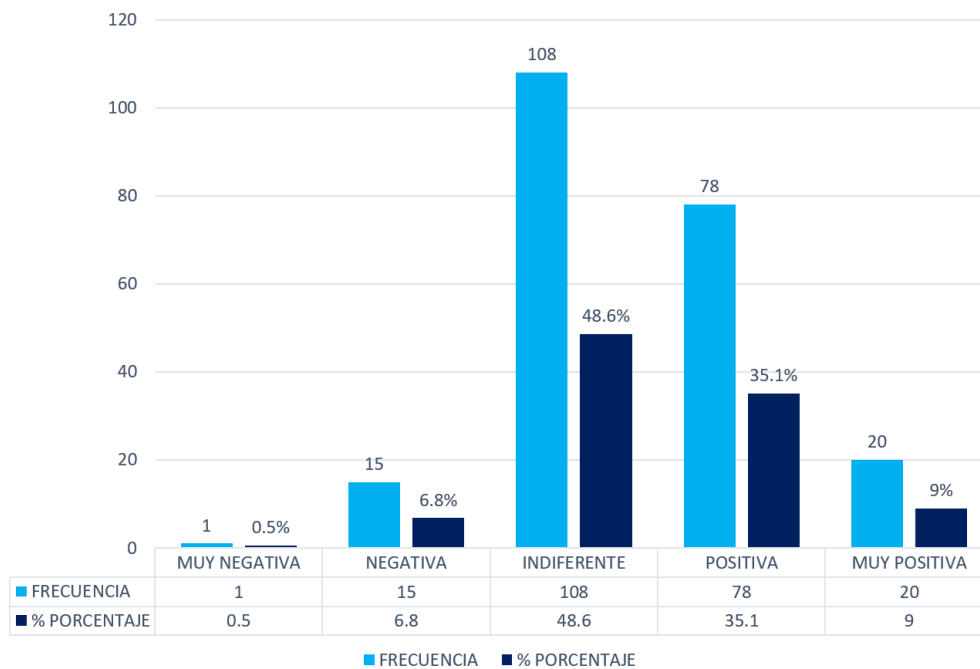


Figura 3. Predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física

Fuente: Resultados del CAPAFDA - IES AP.

Elaboración propia

El 48,6% de estudiantes de la institución educativa secundaria (IES) Adventista Puno muestran una actitud indiferente a la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física, el 35,1% positiva, el 9,8% muy positiva, el 6,8% negativa y el 0,5% muy negativa (Tabla 5).

4.1.2. Actitudes orientadas al resultado

Tabla 6

Predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente

| | Varón | | Mujer | | Total | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Muy negativa | 4 | 3.3 | 3 | 3.0 | 7 | 3,2 |
| Negativa | 22 | 18.0 | 18 | 18.0 | 40 | 18,0 |
| Indiferente | 88 | 72.1 | 71 | 71.0 | 159 | 71,6 |
| Positiva | 8 | 6.6 | 7 | 7.0 | 15 | 6,8 |
| Muy positiva | 0 | 0.0 | 1 | 1.0 | 1 | 0,5 |
| Total | 122 | 100.0 | 100 | 100.00 | 222 | 100.0 |

Fuente: Resultados del CAPAFDA - IES AP.

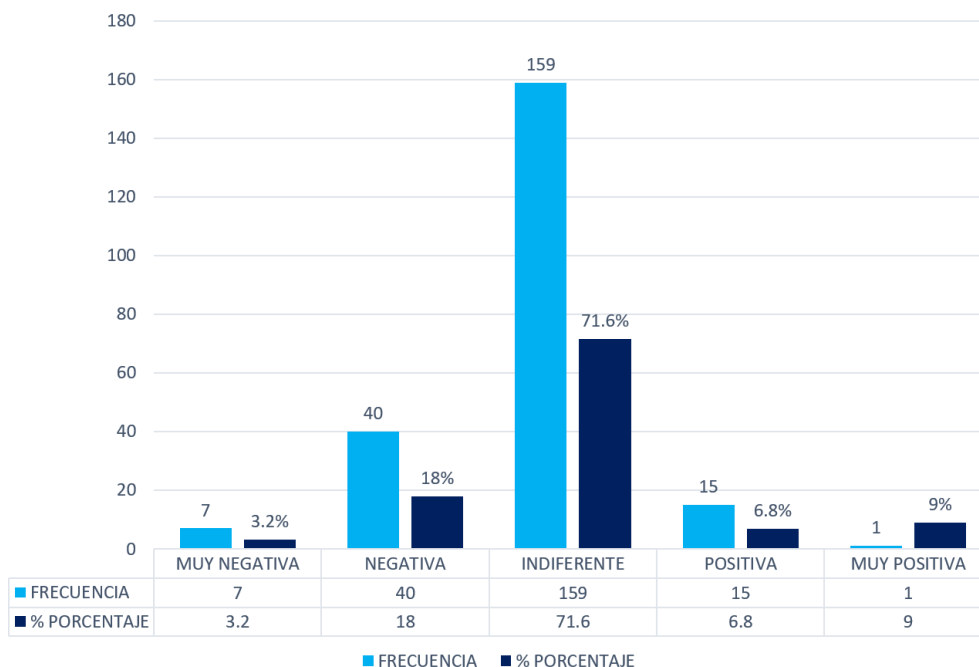


Figura 4. Predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente.

Fuente: Resultados del CAPAFDA - IES AP.
Elaboración propia

El 71,6% de estudiantes de la IES Adventista Puno muestran una actitud indiferente a la predisposición de valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente, el 18,0% negativa, el 6,8% positiva, el 3,2% muy negativa y el 0,5% muy positiva (Tabla 6).

4.1.3. Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva

Tabla 7

Actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva

| | Varón | | Mujer | | Total | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Muy negativa | 0 | 0.0 | 1 | 1.0 | 1 | 0,5 |
| Negativa | 21 | 17.2 | 9 | 9.0 | 30 | 13,5 |
| Indiferente | 86 | 70.5 | 78 | 78.0 | 164 | 73,8 |
| Positiva | 15 | 12.3 | 11 | 11.0 | 26 | 11,7 |
| Muy positiva | 0 | 0.0 | 1 | 1.0 | 1 | 0,5 |
| Total | 122 | 100.0 | 100 | 100.00 | 222 | 100.0 |

Fuente: Resultados del CAPAFDA - IES AP.

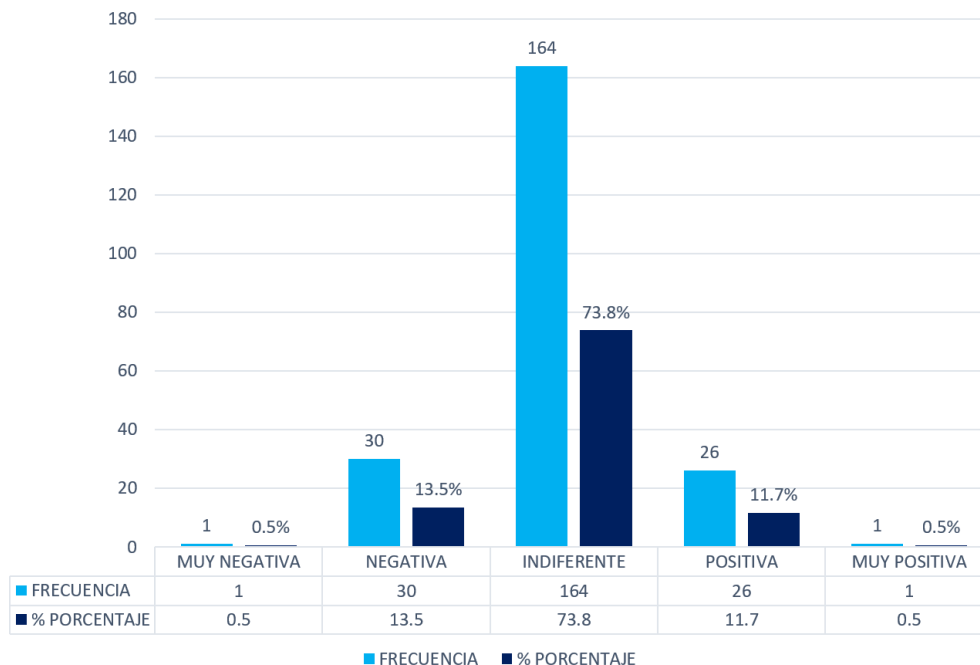


Figura 5. Actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva.

Fuente: Resultados del CAPAFDA - IES AP.

Elaboración propia



El 73,9% de los estudiantes de la IES Adventista Puno muestran indiferencia en sus actitudes hacia la práctica de la actividad física-deportiva, el 13,5% negativa, el 11,7% positiva, el 5% muy negativa y también el 5,0% muy positiva (Tabla 7).

4.2. DISCUSIÓN

Los resultados evidencian que los estudiantes de la IES Adventista Puno muestran indiferencia a la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física, demostrándose que falta concienciación sobre la importancia de la práctica regular de la actividad física-deportiva sobre la salud y bienestar en general, que debe partir desde las clases de EF (Moreno et al., 2006). Los docentes de EF en sus sesiones deben hacer hincapié en explicar la importancia de la práctica de la actividad física-deportiva, a fin de que a los estudiantes que no tienen inclinación o no realizan práctica de actividad física-deportiva habitualmente, le encuentren utilidad y se enganchen a la práctica (Segura, 2017). Balderrama et al. (2014) afirman que la negatividad de los adolescentes hacia la práctica de la actividad física-deportiva se debe a una escasa información de ella misma, confundiendo actividad física con ejercicios altamente agotadores (ejercicios físicos como lagartijas, abdominales, sentadillas). La tarea del docente de EF esta fundamentalmente en re conceptualizar el verdadero significado y valor de la práctica de la actividad física-deportiva a lo largo de la vida del ser humano, y que esta debe ser impregnada fuertemente en la adolescencia, garantizando así un ciudadano saludable.

Se evidencia que los estudiantes de la IES Adventista Puno muestran indiferencia a la predisposición de valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente, demostrándose que la participación de los adolescentes en la práctica de la actividad física-deportiva no es adecuada, no aprovechando la gran variedad de beneficios físicos y psicosociales que esta otorga, tales



como una mejor calidad de vida y un mayor bienestar emocional (Gutiérrez, 2017; Moreno et al., 2006).

Los adolescentes en estudio están en peligro, ya que están expuestos a conllevar una vida poco saludable. Segura (2017) afirma que la base de todo un estado son los que componen y por ende los aspectos en cuidado de la salud estarían en peligro ya que uno de cada dos adolescentes no conoce las repercusiones que la práctica de la actividad física-deportiva tiene sobre el propio cuerpo.

Sería estupendo que la práctica de la actividad física-deportiva se estableciera como parte de los currículos en cada nivel educativo y se elaboraran estrategias para mejorar la cultura por la actividad física, el deporte y la recreación, ya que los adolescentes conciben una aceptación de uno mismo físicamente en la educación física y obtiene más relevancia todavía en la etapa adolescente (Segura, 2017), ya que a través de diversos estudios mencionan que la EF puede ayudar a los adolescentes a implicarse en actividades físicas diarias y promover estilos de vida saludables, y que si los alumnos están motivados y disfrutan en EF, es más probable que busquen oportunidades de ser físicamente activos más allá del horario escolar (Chatterjee, 2013; Graham, Sirard y Neumark, 2011; Gutiérrez, 2014; Portoles y González, 2016), es por ello que la EF puede ayudar a los adolescentes a implicarse en actividades físicas y promover estilos de vida saludables (Gutiérrez, 2017).

Dado los resultados, se demuestra que gran parte de los estudiantes de la IES Adventista Puno son indiferentes hacia hacia la práctica de la actividad física-deportiva, no teniendo conductas clásicas del estilo de vida mediante la práctica de la actividad física-deportiva, debiéndose a diversos factores: falta de tiempo, no les gusta, por la edad, por pereza, por acabar cansado del estudio, por el nivel de exigencia académico, etc. (Molina, 2007). Estas conductas definitivamente repercutirán negativamente en su vida



diaria con la aparición de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, autoestima baja, entorno social casi nulo (Eraslam, 2015; Kaya et al., 2015).

Sánchez (1996), García (1997) y Torre (1998) afirman que los estudiantes que más practican actividad física-deportiva son los que muestran una actitud positiva por las clases de EF recibidas, lo que demostraría la importancia que tiene las clases de EF en los adolescentes y los contenidos enmarcados hacia una satisfactoria calidad de vida. Por lo tanto, la práctica regular de la actividad física-deportiva debería ser una constante a lo largo de la vida de todas las personas por los numerosos beneficios que reporta (Merino y González, 2006). Macarro, Romero y Torres (2010) mencionan que la práctica de la actividad física-deportiva debe ser controlada y planificada ya que a partir de ello produce numerosos beneficios sobre lo social, cognitivo y la salud. La práctica regular de la actividad física-deportiva en adolescentes, permite valores más bajos en consumo de alcohol, tabaco y cannabis; niveles más altos de motivación académica y un mejor rendimiento académico (González y Portolés, 2013). Estas posiciones entre otras están muy alejadas a situación conductual que vivencian los estudiantes de la IES Adventista Puno, consideramos que causada fundamentalmente por lo poco que se hace desde las clases de EF.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estudiantes de la IES Adventista Puno muestran indiferencia (48,6%) a la valoración intrínseca de la actividad física.

SEGUNDA: Los estudiantes de la IES Adventista Puno muestran indiferencia (71,6%) a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente.

TERCERA: Los estudiantes de la IES Adventista Puno son indiferentes (73,9%) hacia la práctica de la actividad física-deportiva.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Las Instituciones Educativas tanto nacionales como privadas deberían enmarcar políticas de cuidado y bienestar direccionados a la valoración de la actividad física-deportiva.

SEGUNDA: La Municipalidad Provincial de Puno conjuntamente con el Consejo Regional del Deporte Puno deben incentivar carreras de bicicleteadas, aerotones, gincanas, actividades acuáticas, etc. Para así la población misma y exclusivamente los adolescentes valoren la actividad física-deportiva como medio de socialización y calidad de vida.

TERCERA: Los docentes del área de educación física tienen grandes desafíos en cuanto a la práctica de la actividad física-deportiva, ya que ellos pasan al menos dos veces a la semana con los estudiantes en las sesiones de aprendizaje, es por ello que es necesario que estos mismos inculcan la practica regular de la actividad física-deportiva, conjuntamente con la comunidad educativa.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ajzen, I. (1985). From intention to actions: a theory of planned behaviour. En Kuhl, J. y Beckman, J. (eds.) Action-control from cognition to behaviour. Heidelberg: Springer.
- Arráez, J. y Romero, C. (2002). Didáctica de la educación física. Madrid: Síntesis.
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), Estilos de vida en la adolescencia (pp. 37-64). Valencia: Promolibro.
- Balderrama, J., Díaz, P y Gómez, R. (2014) Actitudes hacia la actividad física y el deporte Ra Ximhai, 10(5), 339-352.
- Barreiro, J. P., Boleto, A. F., Marques, M., y Serpa, S. (2014). Relação entre inteligência emocional, satisfação com a vida e prática desportiva. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9(1), 93-109. doi:10.1400/218739.
- Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., y García, A. J. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9(2), 533-546.
- Cagigal, J. M. (1983). Educación Física, en Diccionario de las Ciencias de la Educación. Tomo 1, Madrid. Santillana.
- Chatterjee, S. (2013). Attitudes toward physical education of school going adolescents in West Bengal. International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology, 2(11), 6068-6073.
- Chillon, P., Delgado, M., Tercedor, P y González, M. (2002). Actividad físico – deportiva en escolares adolescentes. Retos nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 1, 5-12.



- Caspersen, C., Powell, K. y Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Cervelló, E., Escartí, A. y Guzmán, J. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65-71.
- Chepyator, J., y Ennis, C. (1997). Reproduction and resistance to the culture of femininity and masculinity in secondary school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 89-99.
- Condori, J. (2017). Actitudes Hacia la Educación Física de los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno – 2016 (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- DeBate, R. D., Huberty, J., y Pettee, K. (2009). Psychometric properties of the commitment to physical activity scale. *American Journal of Health Behavior*, 33(4), 425-434.
- De la Torre, M., Ruiz, A., Ocaña, S., y Martínez, E. (2017). Perfiles de orientación hacia la meta y su relación con indicadores de actividad físico-deportiva. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-12).
- De Long, A., Larson, N., Story, M., Neumark, D., Weber, A., e Ireland, M. (2008). Factors associated with overweight among urban American Indian adolescents: findings project eat. *Ethnicity and Disease*, 18(3), 317-323.
- Eraslam, M. (2015). An analysis of secondary school students' attitudes towards physical education course according to some variables. *Anthropologist*, 19(1), 23-29.
- Fishbein, M. y Ajzen, I. (1975). Belief, attitudes, intention and behaviour. An introduction to theory and research, Massachussets: Addison-Wesley.



- Flores, R. (2017). Las actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la institución educativa secundaria Politecnico Huascar de la ciudad de Puno (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Gamarra, G., Pujay, O., Berrospi, J. y Cuevas, R. (2008). Estadística e investigación. Lima: Editorial San Marcos.
- García, M. (1997). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. (Tesis doctoral), Universidad de Granada.
- García, M. (2005). Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Gonçalves, E., Pinto, E., Rabaça, J., y Videira, L. (2017). Actitudes de los estudiantes de la enseñanza secundaria ante la actividad física. Un estudio en la región centro de Portugal. *Revista Interuniversitaria*, 29, 171-182.
- González, J., y Portolés, A. (2013). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- Graham, D.J., Sirard, J.R. y Neumark-Stainer, D. (2011). Adolescents' attitudes toward sports, exercise, and fitness predict physical activity 5 and 10 years later. *Preventive Medicine*, 52, 130-132.
- Gutiérrez, M. (2017). Efecto de las actitudes hacia la Educación Física sobre los motivos de práctica deportiva fuera del horario escolar. *Sportis Revista Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(1), 123-140.
- Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en Educación Física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos*, 26, 9-14.
- Hayes, C., y Kriska A. (2008). Role of physical activity in diabetes management and prevention. *J Am Diet Assoc.*, 108(4), 19-23.



- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México: Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Irwin, M. (2009). Physical activity interventions for cancer survivors. *Br J Sports Med*, 43(1), 32-8.
- Kaya, S., Isidori, E. y Sarol, H. (2015). An examination of adolescents' attitudes towards leisure activities. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 485-501.
- Keresztes, N., Piko, B., Gibbons, F., & Spielberger, C. (2009). Do high and low active adolescents have different prototypes of physically active peers?. *Psychological record*, 59(1), 39-52.
- Laird, Y., Fawkner, A., Kelly, P., McNamee, L., y Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behavior in adolescent girls: A systematic review and metaanalysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 79.
- Lawton, R., & Reema, S. (2010). Physical activity and adolescents: An exploratory randomized controlled trial investigating the influence of affective and instrumental text messages. *British Journal of Health Psychology*, 15(4), 825-840. doi:10.1348/135910710X486889
- Levy, S. S., y Ebbeck, V. (2005). The exercise and self-esteem model in adult women: the inclusion of physical acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 571-584.
- Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Macarro, J., Martínez, A., y Torres, J. (2012). *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 371-396.



- Martínez, D., Martínez, V., Del Campo, J., Zapatera, B., Welk, G., y Villagra, A. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517.
- Martínez, A., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente, G., Casajús, J. Álvarez, L. Romero, C., Tercedor, P., y Delgado, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 43-48.
- Merino, B. y González, E. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Moncusí, A., y Llopis, R. (2008). Más que todo, entre nosotros. Las ligas de integración de inmigrantes en Valencia. En L. Cantarero, F. Medina & R. Sánchez. *Actualidad en el deporte: Investigación y aplicación* (pp. 91-106). XI Congreso de Antropología: retos teóricos y nuevas prácticas. Donostia: Universidad del País Vasco.
- Molina, G. J. (2007). *Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios* (tesis doctoral). Universitat de Valencia, Valencia, España.
- Moreno, J., Martínez, C y Villodre, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *International Journal of Sport Science*, 2(2), 20-43.
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 9(2), 14-28.
- Morgan, P., Bourke, S., y Thompson, K. (2001). The influence of personal school physical education experiences on non-specialist teachers' attitudes and beliefs about physical education. Paper Presented at The Annual Conference of the Australian



- Association for Research in Education in Fremantle, December 2001. Recuperado de <http://www.aare.edu.au/01pap/mor01297.htm>
- Navarro, R., Rodríguez, J.E. y Eirin, R. (2016). Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Sportis Sci J*, 3(2), 439-455.
- Pérez, I., Delgado, M., Chillón, P., Martín, M., y Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Apunts Educación Física y Deportes*, 82, 19-25.
- Pérez, V., y Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 157-173.
- Pavón, A. (2004). Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Portoles, A. y González, J. (2016). Perfiles adolescentes según orientación de metas: relación con conductas sedentarias. *Sportis Sci J*, 2(2), 222-238.
- Ramos, A., López, R., y Guerrero, G. (2014). Educación física y su relación con la salud en la formación integral. Experiencia desde el contexto educativo en Venezuela. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 315-338.
- Rodríguez, A. (1991). *Psicología Social*. México. Trillas.
- Roman, B., Serra, L., Pérez, C., Drobnic, F. y Segura, R. (2009). Physical activity in children and youth in Spain: future actions for obesity prevention. *Nutrition Reviews*, 67(5), 94-98.
- Ruiz, F., García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.



- Sallis, J. (1994). Determinants of Physical Activity Behaviour in Children. En Pate, R.R. & Hohn, R.C. (eds.), *Health and Fitness Through Physical Education* (pp. 31-43). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sánchez, J., Ginneth, S., Vega, J., Porras, A., y Fonseca, A. (2016). Actitudes hacia el ejercicio físico y práctica de actividad física en profesionales de la salud: estudio de corte transversal, 2015. *Archivos de Medicina (Col)*, 16(2), 237-245.
- Sánchez, D. (2006). Definición y clasificación de actividad física y salud. Colombia. PubliCE Standard. 18/09/2006. Pid: 704.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Segura, M. (2017). Actividades fisicodeportivas en el CRAE “Lo Carrilet”. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128, 64-77.
- Serrano, M., y Boix, S. (2012). Efectos del tipo y cantidad de actividad física en la salud psicológica percibida de profesoras. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 149-161.
- Ticona, D. (2017). Actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la institución educativa secundaria Callacami de la provincia Chucuito Juli zona rural (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico – deportiva extraescolar y su interrelacion con el área de Educacion Fisica en el alumnado de enseñanzas medias*, (Tesis doctoral), Universidad de Granada.
- Trost, S. y Loprinzi, P. (2008). Exercise-Promoting healthy lifestyles in children and adolescents. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 162-168.
- Valdés, H. (1999). *El problema de la personalidad en el deporte y la actividad física*. Barcelona: INDE.



- Williams, N., Hendry, M., France, B., Lewis, R., y Wilkinson, C. (2007). Effectiveness of exercise-referral schemes to promote physical activity in adults: systematic review. *Br J Gen Pract*, 57(545), 979-86.
- World Health Organization. (2010). Anniversary of smallpox eradication. Genova, WHO Media Centre, Recuperado 18, Junio del 2010, de http://www.who.int/mediacentre/multimedia/podcasts/2010/smallpox_20100618/en/index.html
- Yao, C. A., y Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: A metaanalysis. *International Journal of Behavioral Nutrition*, 12, 10.
- Yeung, D.C., Yuan, X., Hui, S.S., y Ferresu, S.A. (2016). Determinants of moderate to vigorous physical activity and obesity in children: a structural equation modeling analysis. *World J Pediatr*, 12(2), 170-176.



ANEXOS



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

**CUESTIONARIO DE ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICA-DEPORTIVA PARA ADOLESCENTES**

Datos personales

| | | | | |
|---|------------------------|----------------|------|-------------|
| Institución Educativa Secundaria | | | | |
| Grado | | Sección | | |
| Fecha de nacimiento | Día: | Mes: | Año: | Edad |
| Sexo | Varón () Mujer () | | | |
| Fecha de aplicación | Día: | Mes: | Año: | |

Este cuestionario busca conocer tus comportamientos, actitudes y valores hacia la práctica de actividad física-deportiva. Para lo cual, se presentan 21 ítems para que los leas atentamente y las respondas con sinceridad según sea tu grado de acuerdo o desacuerdo con ellos.

Para responder encierra dentro de un círculo al lado de cada ítem el número que más se acerque a tu opinión. La escala va del 1 al 5. Si estás **TOTALMENTE DE ACUERDO** encierra el 5 y si estás **TOTALMENTE EN DESACUERDO** encierra con un círculo el número 1. Las opiniones dudosas las contestas empleando el 2, 3 o el 4, según se acerque más tu opinión al acuerdo o al desacuerdo.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, no se trata de un examen. Recuerda que todo lo que expreses en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial, de ahí que te ruego que respondas con sinceridad.

Gracias por tu colaboración.

| | | | | |
|---|--------------------------------|---|-----------------------------|--|
| 1 TOTALMENTE EN DESACUERDO | 2 EN DESACUERDO | 3 NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO | 4 DE ACUERDO | 5 TOTALMENTE DE ACUERDO |
|---|--------------------------------|---|-----------------------------|--|

1. Cuando estoy haciendo actividad física-deportiva, el tiempo se me va volando. 1 2 3 4 5
2. Si no hago actividad física-deportiva me veo mal físicamente. 1 2 3 4 5



- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 3. Siempre que puedo practico actividad física-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Si no hago actividad física-deportiva todos los días me encuentro mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Mis únicos amigos y amigas están vinculados al mundo de la actividad física-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Antes de hacer actividad física-deportiva, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Hago actividad física-deportiva fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. No siento ningún placer haciendo actividad física-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Practico actividad física-deportiva de forma regular desde hace años. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Para disfrutar haciendo actividad física-deportiva necesito competir con otras personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Después de una sesión de práctica física-deportiva intensa, siempre realizo ejercicios de estiramiento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Hago actividad física-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Después de realizar actividad física-deportiva, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo dolor muscular o dolores articulares. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Hago actividad física-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. No hago actividad física-deportiva por diversión, sino para superarme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. No hago actividad física-deportiva porque no encuentro un horario que me vaya bien. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Lo único que me gusta es hacer ejercicio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA ADVENTISTA PUNO

| Problemas | Objetivos | Hipótesis | Variable | Dimensiones | Metodología |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>Problema general ¿Cómo son las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno?</p> <p>Problemas específicos - ¿Cómo son las actitudes orientadas al proceso en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno?</p> <p>- ¿Cómo son las actitudes orientadas al resultado en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno?</p> | <p>Objetivo general Determinar las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno.</p> <p>Objetivos específicos -Describir las actitudes orientadas al proceso (predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física). -Describir las actitudes orientadas al resultado (predisposición a valorar la actividad</p> | <p>Hipótesis general Las actitudes que evidencian los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno hacia la práctica de actividad física-deportiva son muy bajas.</p> <p>Hipótesis específicas -Las actitudes orientadas al proceso que evidencian los estudiantes en un mayor porcentaje es indiferente. -Las actitudes orientadas al resultado evidencian los</p> | <p>Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva</p> | <p>Actitudes orientadas al proceso Actitudes orientadas al resultado</p> | <p>Investigación experimental transeccional descriptivo. Población de estudio: 270. Tamaño de la muestra: 222 (122 varones y 100 mujeres). Instrumento: cuestionario de actitudes de práctica de actividad física-deportiva para adolescentes.</p> |



| | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|--|
| secundaria Adventista Puno? | física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente). | estudiantes en su totalidad es baja. | | |
|--------------------------------|--|---|--|--|