



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN

ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL

ALTIPLANO

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. BRANDON EDGAR DÍAZ CHUQUÍMIA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico a Dios por ser nuestro padre celestial, universal, de la misma manera a mis padres Edgar Mateo Díaz Gonzales, Lucy Ada Chuquímia Arce, a mi hermano Seymor Dalái Díaz Chuquímia, a mi maestro, asesor José Damián Fuentes López, a mis compañeros y a todos los docentes de la Universidad, por todo el apoyo, enseñanza que me dieron y la confianza que pusieron en mí.

Brandon Díaz



AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres Edgar Mateo Díaz Gonzales, Lucy Ada Chuquímia Arce, a mi hermano Seymor Dalái Díaz Chuquímia, a las autoridades, compañeros(as), un agradecimiento especial a mi maestro y asesor de la presente investigación Dr. José Damián Fuentes López y a todas las personas que han contribuido en forma desinteresada para la culminación de mis estudios y de la presente investigación; para todos ellos mi especial agradecimiento por haber sido la fuente de mi lucha y mi gloria.

Brandon Díaz



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..... 15

1.3.1. Hipótesis general..... 15

1.3.2. Hipótesis específicas..... 15

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 15

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 16

1.5.1. Objetivo general..... 16

1.5.2. Objetivos específicos. 16

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA.

2.1. ANTECEDENTES..... 17

2.2. MARCO TEÓRICO..... 20

2.2.1. La juventud y la Universidad..... 20



2.2.2.	Las actitudes y motivaciones de los universitarios frente a la práctica hacia las actividades físico – deportiva.	22
2.2.3.	Intereses y motivaciones hacia la práctica físico – deportiva.	23
2.2.4.	La promoción de la Salud y las actividades físico deportivas.	24
2.2.5.	Disponibilidad del tiempo libre	28
2.2.6.	Disponibilidad y ocupación de tiempo libre.	29
2.3.	MARCO CONCEPTUAL.	30
2.3.1.	La Actitud.	30
2.3.2.	Actividad física y Salud.	32
2.3.3.	Deporte.	33
2.3.4.	Actividad física y deporte	34
2.3.5.	La Universidad.	36

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.	37
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.	37
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.	37
3.4.	TIPO DE ESTUDIO.	38
3.5.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN.	38
3.5.1.	Población.	38
3.5.2.	Muestra.	39
3.6.	DISEÑO ESTADÍSTICO.	39
3.7.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	40
3.8.	VARIABLE.	41
3.9.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.	44



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.	45
4.2. DISCUSIÓN	54
V. CONCLUSIONES	63
VI. RECOMENDACIONES	64
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	65
ANEXOS	73

Área: Educación Física

Tema: Actitud hacia la actividad física y deportiva en estudiantes de la Universidad
Nacional del Altiplano

Fecha de sustentación: 05 / Ene / 2021



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal.....	45
Tabla 2. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de oferta social.	47
Tabla 3. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión del conocimiento.	49
Tabla 4. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de la práctica. ..	50
Tabla 5. Actitudes hacia la actividad física y el deporte.....	52
Tabla 6. Índice Alfa de Cronbach	53



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Actitud hacia la importancia personal.....	46
Figura 2. Actitud hacia la oferta social.....	48
Figura 3. Actitud hacia el conocimiento.....	50
Figura 4. Actitud hacia la práctica.....	51
Figura 5. Actitudes hacia la actividad física y el deporte.....	53



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

UNA : Universidad Nacional del Altiplano

ATPA : Attitude Toward Physical Activity

ONU : Organización de las Naciones Unidas

UNESCO : Organización de las Naciones Unidas para la Salud, la Ciencia y la Cultura.

OMS : Organización Mundial de la Salud

OPS : Organización Panamericana de la Salud



RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es diagnosticar las actitudes hacia la actividad física y deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, corresponde al enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo. La población está conformada por los estudiantes universitarios, cuya muestra de tipo probalístico fue seleccionada de las tres áreas de ingenierías, biomédicas y sociales, asciende a un total de 450; el instrumento de recolección de datos es una escala adaptada de Dosil, a la cual se le verificó confiabilidad alfa de Cronbach arrojando un índice de 0.95. Los resultados nos indican que el 52% de los estudiantes tienen una actitud de nivel medio hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal, por otro lado el 53% poseen una actitud de nivel medio en la dimensión de la oferta social, en lo que concierne la actitud en el conocimiento el 56 % poseen una actitud de nivel medio y el 58 % poseen una actitud de nivel medio en la dimensión hacia la práctica. Finalmente se concluye el estudio señalando que los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano poseen actitudes de nivel medio hacia la actividad física y deportiva, equivalente a un 57%.

Palabras claves: Actitudes, Actividad física, Deporte, Práctica deportiva.



ABSTRACT

The objective of the present investigation is to diagnose the attitudes towards physical activity and sports in the students of the National University of the High Plateau of Puno, it corresponds to the quantitative approach, non experimental design, of descriptive type. The population is conformed by the university students, whose probabilistic sample was selected from the three areas of engineering, biomedical and social, it ascends to a total of 450; the instrument of collection of data is an adapted scale of Dosil, to which it was verified Cronbach's alpha reliability throwing an index of 0.95. The results indicate that 52% of the students have an attitude of medium level towards physical activity and sports in the dimension of personal importance, on the other hand 53% have an attitude of medium level in the dimension of social offer, as far as attitude in knowledge is concerned 56% have an attitude of medium level and 58% have an attitude of medium level in the dimension towards practice. Finally, the study concludes by pointing out that the students of the Universidad Nacional del Altiplano have medium level attitudes towards physical activity and sports, equivalent to 57%.

Keywords: Attitudes, Physical activity, Sport, Sports Practice.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación denominado “Actitud hacia la actividad física y deportiva en los estudiantes de la UNA Puno” (Universidad Nacional del Altiplano), en las áreas de ingenierías, biomédicas y sociales; se determinó las actitudes hacia la actividad física y deportiva según sexo. La actitud de rechazo o negación hacia la actividad física podría tener relación con una vida sedentaria en los universitarios. López y Chacón (2009) manifiestan que para hablar de la actitud frente a la práctica de actividades físico - deportivas, es necesario tomar conciencia sobre la importancia que esta tiene en la salud, en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo; en consecuencia podemos afirmar que algunos estudiantes universitarios, debido a la rutina de estudio y de vida que desarrollan, poseen actitudes de rechazo hacia la práctica de la actividad físico – deportiva, ya que se observa que en su tiempo libre se dedican a otras actividades como el de sus estudios, diversiones en discotecas y en otras actividades de connotación sedentaria; esto se corrobora en el estudio realizado en Colombia por la Organización Panamericana de la Salud, citado por Pinto (2004) en el que informa que tanto hombres como mujeres dedican, la mayor parte de su tiempo libre (85%) a dormir, ver televisión y descansar, y sólo en el 15% de ese tiempo realizan actividad física como caminar o practicar algún deporte.

La investigación está estructurada en los siguientes capítulos:

CAPÍTULO I. Consta de la parte introductoria, en el que se señala las partes importantes que versa la presente tesis, como también se indica el planteamiento del problema, formulación del problema, las hipótesis tanto general como específicas, la justificación



del estudio, así como también los objetivos tanto general como específicos de la investigación.

CAPÍTULO II. En este capítulo se realiza la revisión de la literatura relacionada esto con la explicación de los antecedentes, marco teórico, el cual aborda diferentes temas relacionados a la investigación y el marco conceptual que aborda sobre la actividad física y el deporte.

CAPÍTULO III. Este capítulo aborda todo lo referente a lo que se refiere la ubicación geográfica del estudio, el periodo de duración del estudio, los materiales y métodos que se utilizaron, la población y muestra del estudio, el procedimiento, variables y análisis de los resultados de la investigación.

CAPÍTULO IV. En este capítulo se da a conocer los resultados que se obtuvieron en la investigación, los cuales se expresan en forma de tablas y figuras con su respectiva interpretación y discusión correspondiente.

Finalmente se plantea las conclusiones y las recomendaciones de la presente investigación, así como la bibliografía y anexos

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La juventud universitaria esta agobiada por la nueva realidad en que viene estudiando, incluso algunos estudiantes vienen padeciendo problemas tales como el estrés, cansancio, ansiedad o hasta salud mental, no se ha considerado como parte de las políticas universitarias una práctica habitual de la actividad física – deportiva o al menos programas de tales actividades, además hoy en día los jóvenes en su mayoría tienden a dedicar su tiempo a juegos de internet, ocio, lugares de distracción, drogadicción, alcoholismo, entre otros; disminuyendo la actitud hacia la actividad



física y el deporte. Pérez (2000) afirma que las personas tienen actitudes positivas hacia aquellas situaciones o conductas que creen que tienen atributos positivos y actitudes negativas hacia las que tienen actitudes negativas, sin embargo, sería contradictorio que los universitarios posean actitudes negativas a la actividad física a pesar de que esta es beneficiosa para la salud física y mental. En tal sentido, Blasco et al., (1996) indican que es importante aclarar que los estudiantes universitarios pasan por un período crítico en cuanto a la participación deportiva, puesto que la gran mayoría de los estudiantes de ese nivel abandonan el hábito de hacer ejercicio, puesto que su dedicación lo pone más al estudio y reduce las de ocio. En otras sociedades el deporte como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de la población española en un pasatiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo, ocio y deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se ha constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel (García, 1996).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo son las actitudes hacia la actividad física y deportiva en los estudiantes de la UNA Puno?

¿Cómo son las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal?

¿Cómo son las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de oferta social?

¿Cómo son las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de conocimiento?



¿Cómo son las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión práctica?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en los estudiantes de la UNA Puno son de nivel medio.

1.3.2. Hipótesis específicas.

- Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal son de nivel medio.
- Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de la oferta social son de nivel alto.
- Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de conocimiento son de nivel medio.
- Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión práctica son de nivel medio.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio está basado en la recopilación y el diagnóstico de aquellas actitudes e importancia que los jóvenes y señoritas de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno de las tres áreas, tienen para con la actividad física y deportiva. Esta investigación se justifica por las siguientes razones:

- Los resultados nos permiten explicar las actitudes hacia la actividad física y deportiva en dimensiones hacia la importancia personal, en lo social, en



el conocimiento y hacia la práctica.

- Así también nos permiten proponer y/o implementar programas de actividad física universitaria en la Universidad Nacional del Altiplano para que los estudiantes realicen dichas actividades y no estar en malos pasos o malos hábitos.
- Al instrumento aplicado se le garantizo confiabilidad interna, según alfa cronbach y esto sirve para futuras investigaciones.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.5.1. Objetivo general.

- Diagnosticar las actitudes hacia actividad física y deportiva en los estudiantes de la UNA Puno.

1.5.2. Objetivos específicos.

- Determinar las actitudes hacia actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal.
- Conocer las actitudes hacia actividad física y deportiva en la dimensión de la oferta social.
- Diagnosticar las actitudes hacia actividad física y deportiva en la dimensión del conocimiento.
- Determinar las actitudes hacia actividad física y deportiva en la dimensión práctica.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA.

2.1. ANTECEDENTES.

A nivel internacional.

Gómez (2005) estudió la actividad físico-deportiva en los centros Almerienses de Educación Secundaria Post Obligatoria y en la Universidad de Almería se analizó la evolución de los hábitos físico-deportivos, para dicho estudio se utilizaron conglomerados en una de las etapas del muestreo, así la muestra representativa de la población es de 1.016 sujetos, la investigación o estudio se optó por una metodología de investigación cuantitativa utilizando métodos descriptivos, el trabajo de campo se desarrolló entre los meses de febrero y mayo de 2002, aplicándose en las aulas el cuestionario estandarizado de manera auto administrada en presencia de un encuestador. El estudio concluye señalando que el alumnado afirma dedicar de manera prioritaria su tiempo libre en los días laborables al ocio pasivo tales como ver televisión, escuchar radio, leer, etcétera, por otra parte durante los fines de semana realizan actividades en relación social y diversión, destacando el ocio activo y deportes en las épocas vacacionales.

Bonilla et al., (2015) realizaron un estudio el cual fue el de analizar la relación entre las actitudes a la actividad física y al deporte y el rendimiento académico, dicho estudio se basó en dos muestras de estudiantes universitarios los cuales se compuso de 108 estudiantes españoles y de 92 estudiantes portugueses haciendo uso de la escala de Dosil (2002). Los resultados obtenidos mostraron una relación directa entre actitudes en relación a la actividad física como también confirmaron la validación de la escala en relación a la actividad física y al deporte. El estudio tuvo como conclusión, que sería muy



interesante dar programas para establecer un contacto más directo con las actividades físicas y deporte como también hacer implicancia formativa y académica en el cual involucre al alumno al realizar actividades físicas, deportivas optando de esa manera créditos de estudio en el desarrollo de su carrera universitaria para cada alumno y de igual manera buscar recompensas académicas que motiven a los estudiantes a realizar dichas actividades.

Moreno (2006) es estudio principal de esta revista fue el de examinar la actitudes hacia la práctica físico – deportiva según el sexo con el fin de conocer y comprender los diferentes motivos para mostrar algunas características y así poder diseñar programas de actividades físico-deportivas con la intención de poder aumentar la adherencia a programas de estas características durante la etapa en los adolescentes y de la misma manera poner en práctica dichas actividades, los resultados de los estudios muestran que los varones dan más preferencia a las actividades colectivas y competitivas, tales como el fútbol y el baloncesto mientras que las damas dan preferencia a las actitudes positivas hacia actividades de tipo individual y estéticas tales como el aerobio y la natación. Finalmente este estudio concluyo que existe un abandono fundamentalmente en el sexo femenino para con la actividad físico/deportivo más que todo en la parte colectiva y competitivas, por lo cual se recomienda que se analicen las diferencias en el nivel de práctica deportiva entre la población masculina y femenina en el cual se estudie los intereses hacia la práctica físico deportivos de los universitarios, los motivos de practica así como el abandono y reflexiones sobre el interés y actitudes hacia estas actividades.

A nivel nacional.

Guerra, Perez y Lopez (2014) en esta investigación se determinó los intereses motivacionales hacia la práctica de actividades físico deportivas, de los estudiantes de



segundo nivel de idiomas extranjeros en la facultad de educación, primer semestre – 2014, se aplicó un cuestionario estructurado de 48 ítems a una muestra de 28 estudiantes en un estudio básico descriptivo, no experimental transversal el cual tuvo como resultados un valor $t = 2,465$ con $\alpha=0,003$. Finalmente se tuvo como conclusión que las motivaciones hacia la práctica de actividades físico deportivas son altas.

Seclén y Jacoby (2003) en este estudio se determinó la frecuencia de la actividad física deportiva en la población urbana del Perú e identificar los factores sociodemográficos, económicos y ambientales asociados con ella. Para dicho estudio se utilizó la información recogida por la Encuesta Nacional de Hogares del segundo trimestre del año 1997, Perú (ENAHO 97 – II), a cargo del instituto Nacional de Estadísticas e Informática del Perú. ENAHO – 97 se basó en un muestreo probabilístico, multietápico y estratificado de todo el territorio nacional urbano dividido en ocho regiones geográficas: Lima metropolitana, costa norte, costa centro, costa sur, sierra norte, sierra centro, sierra sur y selva. En total se visitaron 14 913 hogares y fueron entrevistadas 45 319 personas de 15 años o mayores, la información sobre la frecuencia de la práctica deportiva fue clasificada en diaria, interdiario (en días alternos), semanal u ocasional, finalmente se tuvo como conclusiones que, la práctica de actividad deportivo regular (ADR) en las zonas urbanas del Perú fueron escasas los cuales los más afectados fueron los menores de 30 años y las mujeres por lo cual se debe tomar en consideración este estudio para intervenir y dar estilos de vida referente a dichas ADR.

A nivel regional

Flores (2016) en dicha investigación fue el de determinar las actitudes hacia la Educación Física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Politécnico Huáscar de nuestra región de Puno, que hayan sido matriculados en el que asistieron regularmente,



se consideró el criterio de inclusión todos los estudiantes de 1ro a 5to grado, siendo de sexo femenino o masculino, en esta investigación se tuvo un total de 231 estudiantes, finalmente en dicha tesis se llegó a las conclusiones en el cual el 61 % de estudiantes se encuentran en bastante de acuerdo con la actitud hacia la educación física otro 46 % que manifiestan la importancia que tiene la educación física y pocos porcentajes el cual indican que la educación física es aburrida.

Mamani, Fuentes y Machaca (2017) la investigación fue el de determinar el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno, dicha investigación corresponde al diseño transeccional – descriptivo, participaron 225 estudiantes de quinto grado de educación secundaria pública de edades entre 15 a 17 años, 83 mujeres y 142 varones ($M = 16,10$ años; $DT = 0,45$); a quienes se les aplicó el inventario de actividad física habitual para adolescentes (Alfa de Cronbach de 80), para finalizar se llegó como conclusión que los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumplen con los niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable en varones que en mujeres.

2.2. MARCO TEÓRICO.

2.2.1. La juventud y la Universidad.

La organización de las naciones Unidas (ONU) ha definido a la juventud como el periodo 25 que va de los 15 a los 25 años, aunque no existen límites precisos, en esta edad la disminución del ejercicio físico y la vida deportiva puede ser explicada por la adquisición de mayor responsabilidad en la educación, la incorporación al trabajo, autonomía e independencia que pueden conllevar la formación de un nuevo núcleo familiar, así como la construcción que pueden conllevar a la formación de un nuevo núcleo familiar, así



como la construcción de una identidad propia, restándole así el tiempo de dedicación e importancia a las actividades físico deportivas; OMS (2000).

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, (1998), sería un deber de las universidades dar una adecuada respuesta a los cambios experimentados en su estudiantado, modificando para ello modelos educativos centrados en la transmisión de contenidos por modelos de enseñanza innovadores, adaptados a las características y necesidades de estudiantes diversos, favoreciendo su retención y permanencia en la universidad. Esto ayudaría a contrarrestar posibles problemas que se viven en esta etapa; problemas como la salud de la juventud tanto problemas físicos o psíquicos del desarrollo como la salud reproductiva, la salud sexual, trastornos psíquicos o la drogadicción y el alcoholismo y a todo ello se le suma hoy en día el sedentarismo como principal causa de enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades hipocinéticas, que se dan cada día a más temprana edad.

Por tanto, creemos que todo individuo sin distinción de edad, necesita tener buena salud para realizar múltiples actividades, no como ausencia de enfermedades, sino más como un estado de ánimo dependiente de los estilos de vida saludables.

Considerando lo anterior, para el docente universitario y la universidad, debe ser motivo de preocupación el gestionar actividades físico deportivas regulares para disminuir factores de riesgo sociales y biológicos; además de mejorar el crecimiento intelectual del estudiante lo que llevaría a tener personas más receptivas al aprendizaje y por ende mejores profesionales para el futuro, es decir tenerlos como centro de protagonistas de un mundo cambiante. Los docentes son quienes pueden generar cambios importantes en la historia del aprendizaje ya que tienen la capacidad y el potencial para acogerlos y motivarlos a nuestros jóvenes universitarios para hacer actividades físico deportivas. Si



se quiere saber si hay algún aspecto en la educación recibida por los actuales estudiantes que les haya ayudado y motivado a aprender ¿por qué no preguntarle a ellos mismos? (Barrios 2001) en “Relación profesor-alumno en la universidad” (2010).

Sibley y Etnier (2002) hacen un análisis de la relación que existe entre procesos cognitivos y actividad física en el cual en este texto plantean estos autores ampliamente los beneficios que tiene para el desarrollo cognitivo de los niños, el hecho de que practiquen una actividad física de manera regular. A todo ello estos autores concluyen argumentando que los beneficios de la actividad física son bastantes altos y que por ello es necesario que se adopten políticas para estimular la actividad física entre la población.

2.2.2. Las actitudes y motivaciones de los universitarios frente a la práctica hacia las actividades físico – deportiva.

El ámbito de la actividad física y el deporte se han centrado en la mayor parte de los casos en la alta competición, talvez los estudios de referencia en el campo de las actitudes hacia la actividad física y el deporte corresponde a Kenyon (1981) quién elaboro un inventario para evaluar este tipo de actitudes el cuál fue denominado ATPA (Attitudes Toward Physical Activity).

Según López y Chacón (2009) manifiestan que para hablar de la actitud frente a la práctica de actividades físico - deportiva, es necesario señalar que la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Por otra parte también indica que las actitudes muestran lo que nos gusta o lo que nos disgusta.

Pérez (2000) afirma que las personas tienen actitudes positivas hacia aquellas cosas, personas, situaciones o conductas que creen que tiene atributos positivos y actitudes negativas hacia las que tienen actitudes negativas.



Bibeau, Pedersen y Fuentes (1985) asumen “Las actitudes son como factores que intervienen en una acción, una predisposición comportamental adquirida hacia algún objeto o situación”. El autor comenta que debido a que la actitud, como variable latente, no es susceptible de observación directa, tiene que inferirse a partir de las creencias, sentimientos o intenciones de conducta; la disposición interna de carácter aprendido y duradera que sostiene las respuestas favorables o desfavorables del individuo hacia un objeto o clase de objetos del mundo social; es el producto y el resumen de todas las experiencias del individuo directa o socialmente mediatizadas con dicho objeto o clase de objetos.

El concepto de actitud se refiere a las concepciones fundamentales relativas a la naturaleza del ser humano, todo ello implica ciertos componentes morales o humanos y exige un compromiso personal y se define como una tendencia o disposición constante a percibir y reaccionar en un sentido; por ejemplo de tolerancia o de intolerancia, de respeto o de crítica, de confianza o de desconfianza, etcétera. (Martínez 1999) citado por Castillo y Sáenz-López (2007).

2.2.3. Intereses y motivaciones hacia la práctica físico – deportiva.

Pavón (2004) señala que el auto concepto o concepto que uno tiene de sí mismo, es su estima personal en relación con su faceta física, puede ser tanto el producto como el origen de una mayor implicación en la práctica físico – deportivo. A ello como indica Weinberg y Gould (1996) las personas que practican ejercicio de manera regular se sienten más seguras de sí mismas y del aspecto que tienen, con un aumento de las sensaciones de autoestima y de autoconfianza.



2.2.4. La promoción de la Salud y las actividades físico deportivas.

Podemos decir que en etapas de la juventud, y adultez temprana, se inician actividades de mayor responsabilidad como el estudio superior o intereses sociales distintos, lo que lleva a disminuir el nivel de ejercicio físico y el deporte en esta época. Los universitarios pasan por un periodo crítico en cuanto a la participación deportiva, ya que es aquí donde la gran mayoría de estudiantes de ese nivel abandonan el hábito de hacer ejercicio, pues deben dedicar muchas más horas al estudio y reducir las de ocio (Blasco et al., 1996) a todo ello eso representaría a una vida sedentaria.

Para la Organización Panamericana de la Salud, OPS (2000) citado por López y Chacón (2009) informan que tanto hombres como mujeres, dedican la mayor parte de su tiempo libre (85%) a dormir, ver televisión, descansar; y solo el 15% de ese tiempo realizan actividad física como caminar o realizar algún deporte. Otros resultados como los reportados por Palacios y Serratos (2000) indicaron que el sedentarismo afecta entre un 40% a un 60% de la población y solo 1 de cada 5 Individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendada para promover la salud.

Varela et al., (2011) refieren que una persona es sedentaria cuando no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético $> 10\%$ del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas, que puede ser medido por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Entre estas actividades se encuentran los juegos al aire libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer práctica físico- deportiva. Por el contrario, dentro de las actividades que se consideran sedentarias serían el de ver televisión, hablar por teléfono, hacer siesta, leer, jugar o trabajar en el ordenador, entre otras.



Lee et al., (1999) citado por Moreno y Cervelló (2010) dan a conocer que las mujeres son más sedentarias porque no les gusta la competición y porque buscan objetivos a más largo plazo que, al ser menos fáciles de obtener, dificultarían el mantenimiento de la práctica de ejercicio. Y a la inversa, los varones al disfrutar con el ejercicio por el hecho de realizar una competición, recibirían un refuerzo inmediato que mantendría su conducta.

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física (Casperson, Powell y Christenson, 1985).

Blasco et al., (1996); Sánchez et al., (1998) comparan el nivel de actividad física de hombres y mujeres en el cual indican que en general, la mujer se ha incorporado más tarde a la práctica deportiva y, cuando lo ha hecho, ha sido limitando su participación a determinadas modalidades.

Algunos autores citados por Hellin (2003), ubican la posición o el lugar que tiene las actividades físico - deportivas frente a otras actividades que realizan los estudiantes Universitarios Españoles en su tiempo libre. Ellos lo describen así: “García (1993) señala que el deporte ocupa el sexto lugar en la clasificación de actividades (32 %) de tiempo libre entre los jóvenes, estar con los amigos (71%), ver la televisión (59%), escuchar música (50%), estar con la familia (49%) y leer libros y revistas (43%). Navarro (2004 - 2005) señala que el deporte ocupa el noveno lugar como actividad de tiempo libre realizada de forma frecuente con un 31,5%, siendo la primera actividad estar con los amigos con el 79,9%, resultando el resto de los datos similares a los de García (1993). Cuando se trata de actividades que se realizan algunas veces, el deporte sube hasta el



sexto lugar con un 37,1%, mientras que el 76% cree que se hace insuficiente deporte en nuestro país, debido principalmente a la falta de instalaciones y de medios. García (1991).

En Colombia en el año 2000, el estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud, citado por Pinto (2004) informa que tanto hombres como mujeres dedican, la mayor parte de su tiempo libre (85%) a dormir, ver televisión y descansar, y sólo en el 15% de ese tiempo realizan actividad física como caminar o practicar algún deporte.

López y Chacón (2009) indican que hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente en que sus hijos e hijas dejen de realizar ejercicio físico y es por esa razón que ya a menudo, no se les inscribe en programas deportivos extraescolares para que de esa forma dediquen más tiempo al estudio. Y en ocasiones, no muestran interés por la práctica deportiva que realizan sus hijos, y aún menos por la que realizan sus hijas.

En síntesis, la familia es el primer agente socializador, dado que el niño va modelando sus conductas a partir de sus vivencias. Los niños adoptan los comportamientos que hay en cada familia con sus pautas culturales, modelos de educación, escala de valores, etc. Es así como la influencia de la familia y específicamente de los padres está directamente relacionada con la actitud y principalmente la percepción que el estudiante universitario tiene frente a la práctica de la actividad físico - deportiva. (López y Chacón, 2009).

Por otra parte creemos que en estos días existe poca valoración social de la actividad física. No hay una conciencia social que transmita el mensaje de que la práctica de la actividad física y el ejercicio físico sea sana e importante. La percepción de falta de tiempo, otros intereses personales, responsabilidades estudiantiles, la promoción de actividades deportivas y recreativas que resultan aburridas o poco atractivas.



Sin embargo, es hora de empezar a dar conciencia de la importancia de la práctica de actividad físico - Deportiva desde las edades más tempranas y darles a entender que tanta importancia tiene el de realizar actividad física y en que nos beneficia dichas actividades.

En estas líneas Castillo et al., (2007) afirman que la mayoría de los universitarios que abandonaron la práctica físico deportiva, tienen la intención de volver a la práctica en el futuro.

En definitiva, la influencia de los estereotipos en la enseñanza de la educación física se va a traducir en una serie de diferencias, tanto de intereses y motivación como en el grado de participación hacia ciertas actividades físicas, en función del género del alumno (Moreno, Martínez y Alonso, 2006; Scraton y Flintoff, 2002) en efecto, las chicas muestran una mayor preferencia por las actividades de carácter más cooperativo y menos individualista, como la expresión corporal, la expresión dramática, los ejercicios por parejas, los multisaltos y los estiramientos. Sin embargo, los intereses de los chicos se centran en actividades de carácter más activo y competitivo, como son las ligas deportivas, las pruebas de condición física o las pruebas de habilidades deportivas.

Según los datos de García (2005), 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. Pero resulta curioso citar, que las mujeres perciben menor accesibilidad a las instalaciones deportivas porque están preparadas para deportes “masculinos”, por lo que precisan instalaciones, unas actividades adecuadas y unas estructuras necesarias en las que se puedan integrar, para desarrollar totalmente su práctica físico-deportiva. Asimismo, para Sánchez et al., (1998) los varones se ejercitan en un 90% frente a un 60% de mujeres, pero aunque existe un porcentaje mayor de



hombres activos, no se han encontrado diferencias significativas entre ambos géneros en las variables “frecuencia” y “duración” de la actividad física practicada.

En consecuencia, hoy más que nunca, es necesario implementar campañas de promoción que acerquen la práctica de actividad físico-deportiva a todos los segmentos de la sociedad. Esta responsabilidad debe ser asumida por las instituciones públicas, entre ellas, la institución universitaria. Los años universitarios son un período muy apropiado para esta labor de promoción, pues en ellos se produce un gran porcentaje de abandono de la práctica entre el alumnado (Pavón y Moreno, 2006).

Para la OMS (2020) da a conocer recomendaciones sobre la actividad física para la salud que consiste en tres niveles; jóvenes de 5 a 17 años, adultos (18 – 64 años), adultos mayores (65 en adelante), con el objetivo generar y proporcionar a los formadores de políticas a nivel nacional y regional orientados a la prevención de enfermedades no transmisibles.

2.2.5. Disponibilidad del tiempo libre

Gálvez (2004) afirma que cuando hablamos de tiempo libre, hacemos referencia a un tiempo en el que no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades, el cual está condicionado por el ritmo del tiempo social, resultante de la necesaria inserción de la persona en la sociedad, y por el tiempo personal, el cual surge de la libre expresión de la persona dentro de la sociedad.

En los estudios realizados en Almeria Hernández, García y Oña (2001) constatan una baja disponibilidad de tiempo libre de las poblaciones universitarias. Los resultados que se tuvo durante el curso 1996/97, arrojaron que la comunidad universitaria, incluyendo tanto al alumnado como personal universitario, es decir profesorado, personal administrativo y de servicios, junto a becarios de investigación disponían de poco tiempo libre.



2.2.6. Disponibilidad y ocupación de tiempo libre.

García (2001) nos da a conocer que una buena parte de la población española, está dejando de estar sometida al imperativo económico de cubrir las necesidades materiales y se orienta cada vez más hacia nuevas metas posmateriales de calidad de vida.

Por otra parte Puig y Heinemann (1991 y 1992) realizan una propuesta el cual da a conocer que el deporte contemporáneo, actualmente postmoderno es como un sistema abierto; esto es, un sistema social a la que se van incorporando nuevas prácticas y nuevas concepciones que relativizan las del deporte tradicional federado.

Asimismo García (2001) indica que el sistema social de deporte no puede separarse de los cambios sociodemográficos sufridos por la sociedad en general, ya que las transformaciones en el deporte van siempre unidas y en buena medida van a depender de tales cambios. A esto podemos encontrar a Díaz (2004) el cual en una de sus publicaciones afirma en su propuesta metodológica que el deporte a lo largo del tiempo ha ido transformándose, en respuesta a la evolución de la sociedad, y se ha ido convirtiendo en una institución propia de las sociedades industriales.

Con todo ello es de entenderse que a manera que van transcurriendo los tiempos nos vamos dando cuenta que la actividad física es fundamental ejercitarla para una buena salud y evitar una serie de patologías humanas.

Desde otro punto de vista conceptual ocio y deporte pueden considerarse dos realidades distintas; sin embargo, es indiscutible que en la sociedad contemporánea se han convertido en ingredientes muchas veces inseparables dentro de una sociedad que tienen el binomio socio – deporte uno de los principales motores de desarrollo a cualquier nivel (personal, social, político y económico) (Monteagudo, 1996).



García (2001) da a conocer que en la posmodernidad del cambio del siglo y de milenio se han modificado sustancialmente la concepción del ocio, que de ser el espacio de recuperación tras la jornada laboral, ha dejado de ser un medio, aunque sigue cumpliendo una indudable función de descanso y de recuperación, tanto física como psicológica, pues ha pasado a convertirse en la actualidad en un placer que aspira a disponer de un significado propio, es decir un fin en sí mismo. Asimismo a esto se unen Ispizua y Monteagudo (2009) el cual dan a conocer que en el nuevo escenario postmoderno el ocio se ha configurado como un espacio privilegiado para satisfacer las demandas de la población, lo que ha conducido al reconocimiento del ocio como una necesidad.

Por otra parte en un análisis que realizó Águila (2005) en diversos estudios sobre jóvenes, afirma la existencia de un modelo dinámico de ocio juvenil, diferenciando entre ocio consolidado y ocio emergente, ocio descendente y por último ocio ausente.

2.3. MARCO CONCEPTUAL.

2.3.1. La Actitud.

El termino actitud procede de la psicología social, por lo cual vemos que son muchas las definiciones que se han podido dar a lo largo del siglo XX, desde el momento que nació este término como un constructor para explicar y medir el grado por el que las personas tienden a comportarse de manera selectivamente distinta en situaciones similares.

Carabús et al., (2004) señalan que la actitud es una predisposición, es un principio de organización de los comportamientos en relación con un objeto o situación y se forma y puede modificarse.

Por otra parte Allport (1935) considera que la actitud es un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico



en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones, así mismo incluyo el componente conductual al definir la actitud como un aprendizaje que predispone a pensar, sentir y actuar de una manera determinada. Katz y Stotland (1959) citado en Albarracín et al., (2005) y, más recientemente, Arnau (2010); Bohner y Wänke (2002); Erwin (2001); Johnson, Majo y Smith-McLallen (2005) y Montané, Jariot y Rodríguez (2007) aceptan que las actitudes son predisposiciones a actuar de una determinada manera a partir de respuestas que podrían ser de carácter afectivo, cognitivo y conductual, siendo estos tres elementos, interrelacionados, los que configuran la actitud.

Rokeach (1968) acepta que una actitud es una organización relativamente duradera de creencias en torno a un objeto o una situación las cuales predisponen a reaccionar preferentemente de una manera determinada.

De igual manera podemos encontrar diferentes autores que definen la actitud como Thurstone (1928) que define a la actitud como la suma de las inclinaciones, sentimientos, prejuicios, sesgos, ideas preconcebidas, miedos, amenazas y convicciones acerca de un determinado asunto. Krech y Krutchfield (1948) es un sistema estable de evaluaciones positivas o negativas, sentimientos, emociones y tendencias de acción favorable o desfavorable respecto a objetos sociales. A este se une también Fishbein y Ajzen (1975) que indican lo mismo pero argumentando que las actitudes son aquellas disposición aprendida para responder consistentemente de un modo favorable o desfavorable con respecto a un objeto social dado. Newcomb (1959) es una forma de ver algo con agrado o desagrado. Dosil (2002), define a la actitud como un conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una determinada manera al individuo y, por lo tanto, estarían compuestas por tres componentes, el cognitivo, afectivo y conductual.



Por otra parte en el Diccionario de la Psicología e Educación (1999) define que la actitud es una predisposición, relativamente estable de la conducta, que resulta a la vez de la experiencia individual y de la integración de los modelos sociales, culturales y morales del grupo.

Coll (1987) define que la actitud es una tendencia a comportarse de una forma consistente ante determinadas situaciones, objetos, sucesos o personas. En este sentido, asumimos que la actitud es una tendencia a actuar de una manera determinada que se expresa en la evaluación a favor o en contra hacia un objeto y que está condicionada por la incidencia de los elementos cognitivos, afectivos y conductuales.

Por lo tanto, asumimos que la actitud es una predisposición, es un comportamiento que toda persona dentro de si pone a disposición para conseguir un objetivo sea esta concreta o subjetiva.

2.3.2. Actividad física y Salud.

Tercedor (2001) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía, por otro lado Devis (2000) define a la actividad física como cualquier movimiento intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea a todo ello se le suma Cols (2000) quienes ambos manifiestan que la actividad física es aquel movimiento corporal, realizado con los músculos y que también es aquella experiencia personal que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. A todo ello podemos decir que la actividad física es todo movimiento que la persona realiza, mientras que ejercicios físicos son actividades físicas planificadas, ambas



actitudes son recomendables para evitar la adquisición de enfermedades patológicas para la sociedad.

Salleras (1985) define la salud como el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad.

Por otra parte el mismo Salleras (1985) manifiesta que la Educación para la Salud no sólo debe ser un instrumento fundamental para la consecución de los objetivos de la Salud Pública en la fase de Promoción de la salud, sino que lo debe ser también, y de igual manera, en la fase de Restauración de la salud.

García (2001) concluye que los motivos relacionados con el ambiente de diversión y relación social son más señalados por los grupos de niñas y jóvenes, y el de salud y forma física o estética por las mujeres adultas y mayores.

2.3.3. Deporte

El deporte, para García (1996) como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de la población española en un pasatiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. Ocio y deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se ha constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel.

Asumimos que el concepto deporte ha sido definido por diversos autores:

Cagigal (1983); en Hellin (2003); Ramírez-Hoffmann (2002) y García (1991), como un juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico.



Con ello podemos decir que es importante saber que el concepto de deporte va cambiando con la sociedad y amplía su significado permitiendo entender la actitud, la actividad humana y la realidad social, otro factor influyente en el estudiante universitario está dado por los gustos y hábitos de los padres y madres los cuales reflejarán el nivel de estímulo para con sus hijos(as).

2.3.4. Actividad física y deporte

En el ámbito de la actividad física y deporte, en algunos estudios de las actitudes se han centrado en el mayor de los casos en la alta competición (Theodorakis, Doganis y Bagatis 1992).

Los estudios de referencia en el campo de las actitudes hacia la actividad física y el deporte corresponden a Kenyon (1968) quien elaboró un inventario este ya sea para evaluar el tipo de actitudes, este inventario fue denominado ATPA (Attitudes Toward Physical activity). Este inventario surge a través de un modelo multidimensional de la actividad física en el que aparecen 6 subdominios que permiten delimitar la actitud del sujeto hacia la actividad física. Estos subdominios son los siguientes.

“Experiencia social. Son las características de la actividad física y del contexto en el que se realizan, se convierte para algunas personas en el mejor momento para satisfacer las necesidades sociales. Sirve para hacer nuevas amistades y para mantener las que ya se tienen.

Salud y forma física. En este subdominio el autor da conocer que la salud y la forma física se mejoran cuando existe y cuando se realiza una actividad física regularmente y de forma controlada.



Búsqueda de vértigo. El autor se enfoca o se refiere con este subdominio a todas las actividades físicas y/ deportes que se practican para buscar el riesgo, la velocidad y sensaciones nuevas que pudieran haber.

Experiencia estética. En este subdominio se incluyen todas las actividades que implican belleza, gracia, simetría u otras cualidades artísticas.

Catarsis. Se refiere al ejercicio físico como una forma de aliviar la tensión y dejar escapar las emociones reprimidas.

Experiencia ascética. En este último subdominio que da a conocer este autor incluye aquellas actividades que implican el deseo o la búsqueda de un entrenamiento duro y doloroso en pro de la consecución de alguna meta” (Kenyon, 1981, pág. 45).

Dosil (2002) indica que la actividad física y el deporte ha sido cuantioso en los últimos años, pese a todo, se constata la existencia de un cierto vacío de instrumentos de medición, por lo cual este autor da a conocer una Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte.

En esta escala podemos encontrar las siguientes dimensiones:

“**Importancia personal**, formulación enfocada hacia la importancia subjetiva que le da el sujeto a la actividad física y/o al deporte.

Oferta social (Sociedad), relevancia que tiene el deporte en la sociedad y medios que se pueden utilizar para tal repercusión.

Conocimiento (información), Conocimiento del sujeto sobre aspectos concretos relacionados con la actividad física y el deporte.

Actividad – Práctica, posibilidad de práctica de una actividad física y/o deporte” (Dosil, 2002, pág. 46).



2.3.5. La Universidad.

Parent (2004) da a conocer que la universidad es el lugar donde el hombre aprende a pensar y a vivir. Es el lugar donde el pensamiento se vuelve crítico y permite al hombre decidir consciente, libre y cabalmente. Es el lugar donde se forma al hombre auténtico; de esta manera, el ser de la Universidad se encuentra estrechamente vinculado con el ser del hombre, con su formación integral y con su misión en la sociedad.

Es por estas razones que asumo que la Universidad se convierte como la primera casa de estudios del departamento de Puno donde prima en especial la sabiduría que imparte a los estudiantes universitarios para un futuro mejor en el futuro y ser líder dentro de la sociedad peruana.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.

El siguiente estudio de investigación tuvo como ubicación geográfica a la Universidad Nacional del Altiplano, el cual se ubica en el barrio de bellavista zona norte del Distrito de Puno, Provincia de Puno, Departamento de Puno ubicado a una altitud de 3, 827 m.s.n.m. Ubicado al norte de la provincia de Puno, entre las siguientes coordenadas geográficas: 13°00'66"00" y 17°17'30" de latitud sur y los 71°06'57" y 68°48'46" de longitud oeste del meridiano de Greenwich. Siendo los límites, por el Norte: Barrio San José, por el Sur: Cercado de Puno, por el Este: Lago Titicaca y por el Oeste: Alto Puno.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.

El desarrollo del trabajo de investigación tuvo una duración de 1 año aproximadamente dando inicio con la elaboración de la escala adaptada a la escala de Dosil, esta escala fue diseñado por google con sus respectivos items siendo estos 25 con sus respectivas categorías siendo estas 5, para así con ello poder determinar la actitud de los estudiantes hacia la práctica de la actividad física – deporte y finalizando este periodo de duración con la respectiva sustentación.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.

En la presente investigación se aplicó el instrumento de recolección de datos es la escala de Dosil (2002) (Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte) ATPA (Attitudes Toward Physical activity) la cual fue adaptada, consta de 25 items con alternativas de respuestas o categorías que van desde Muy en desacuerdo hasta Muy de acuerdo. Al instrumento se le administró confiabilidad alfa de Cronbach, arrojando un



índice de 0.95.

Presenta las dimensiones siguientes:

- **Importancia personal.**

Formulación enfocada hacia la importancia que le da el sujeto a la actividad física y el deporte.

- **Oferta Social.**

Relevancia que tiene el deporte en la sociedad y medios que se puede utilizar para tal repercusión.

- **Conocimiento.**

Saberes previos del sujeto sobre aspectos concretos relacionados con la actividad física y el deporte

- **Práctica**

Posibilidad de practica de una actividad física y/ deporte

3.4. TIPO DE ESTUDIO.

La investigación está enmarcada en el enfoque cuantitativo de corte transversal con diseño no experimental de tipo básico descriptivo.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN.

3.5.1. Población.

La población correspondiente al año 2018 corresponde a 18,916 estudiantes universitarios de las tres áreas de estudio (Ingenierías, Biomédicas y Sociales).



Población muestra

Áreas UNA	POBLACIÓN				MUESTRA			
	H		M		H		M	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ingenierías	6,661	35	1,888	10	115	26	57	13
Biomédicas	1,339	7	1,793	9	26	6	56	12
Sociales	3,211	17	4,024	21	62	14	134	30
	11,211	59	7,705	41	203	45	247	55
Total	18,916				450			

3.5.2. Muestra.

Para la presente investigación la muestra probalística fue de 450 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, seleccionados al azar.

3.6. DISEÑO ESTADÍSTICO.

Para el cálculo de la muestra según Sierra (2005), se tomó en cuenta la amplitud del universo finito, el nivel de confianza adoptado, se desarrolló la siguiente fórmula:

$$n = \frac{4 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2(N-1) + 4 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n: Es el tamaño muestral que se calculó (450)

4: Es una constante

P y q: Son las probabilidades de éxito y fracaso que tienen un valor del 50%, por lo que p y q es igual a 50

N: Tamaño de la población (18,916)

E²: Es el error seleccionado por el investigador (4,66)



Aplicado el procedimiento antes explicado la muestra calculada es de 450 estudiantes

Para la elección de los sujetos de la muestra se aplicó la técnica de muestreo estratificado según áreas.

3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

El procedimiento que se realizó para la recolección de datos fue de la siguiente manera:

Primero: Se diseñó la encuesta por google con sus respectivos ítems siendo estos 25 y la vez dándoles categorías estos de valor del 1 al 5.

Segundo: Se coordinó con docentes de nuestra primera casa de estudios para que nos puedan ayudar con el llenado de la encuesta.

Tercero: Una vez coordinado con los docentes se aplicó la escala a todos los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, esto seleccionados al azar de las diferentes escuelas profesionales tanto Ingenierías, Biomédicas y Sociales.

Cuarto: Una vez recogido los datos en Excel se categorizó y se pasó la información al spss y así de esta manera poder determinar los resultados por niveles (alto, medio y bajo) y saber cuál es la actitud de los estudiantes frente a la práctica de la actividad física y deportiva y en sus diferentes dimensiones.

Cabe indicar que el instrumento para la recolección de datos fue la Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.) (Dasil, 2002) la cual fue adaptada, este es un instrumento de medida que valora la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante.

El autor original es Kenyon en el año 1981, el cual elaboró un inventario para evaluar este tipo de actitudes, denominado ATPA (Attitudes Toward Physical activity), este

inventario surgió a partir de un modelo multidimensional de la actividad física, en el que le da 6 subdominios que permiten delimitar la actitud del sujeto hacia la actividad física: Experiencia social, salud y forma física, búsqueda de vértigo, experiencia estética, como catarsis y como experiencia ascética.

3.8. VARIABLE.

En la presente investigación se utilizó una sola variable que se explica a continuación:

Cuadro operacionalización de variable

VARIABLE ÚNICA	DIMENSIONES	ÍTEM POR DIMENSIÓN
Actitud hacia la actividad física y deportiva	Importancia personal	<ul style="list-style-type: none">• La actividad física/deportiva ocupa un lugar importante en mi vida• Después de presenciar una actividad física/deportiva me siento bien conmigo mismo.• Si no puedo practicar una actividad física/deportiva durante toda una semana aumentan mis ganas de practicarla• La actividad física/deporte esta entre las prioridades de mi vida.
	Oferta social (sociedad)	<ul style="list-style-type: none">• Mis programas favoritos son los deportivos.• Las asignaturas relacionadas con la actividad física/deporte tienen mucha importancia en mi centro de estudio.



		<ul style="list-style-type: none">• Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo• Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva.
	Conocimiento	<ul style="list-style-type: none">• La actividad física/deportiva contribuye a la calidad de vida.• La práctica adecuada de una actividad física/deportiva es beneficiosa para mi salud.• La práctica de la actividad física/deportiva fortalece el organismo y aumenta las defensas de mi organismo contra las enfermedades.• Practicando actividad física/deportiva aeróbica moderada soy menos vulnerable a enfermedades cardiorrespiratorias.• Si practico actividad física/deportiva optimizo el desarrollo de mi fuerza, flexibilidad y velocidad.• Si práctico actividad física moderada optimizo el desarrollo de mi resistencia cardiorrespiratoria.• Si práctico actividad física en promedio de tres veces por semana soy menos vulnerable a enfermedades.



		<ul style="list-style-type: none">• Las personas que practican actividad física deportiva poseen más resistencia contra las enfermedades.
	Práctica	<ul style="list-style-type: none">• Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.• Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/deportiva.• Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte.• Después de practicar una actividad física/deportiva me siento satisfecho.• En relación con mis amigos dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte.• Cuando veo una actividad física/deportiva aumenta mis ganas de practicarla.• Si dejo de practicar una semana una actividad física/deportiva noto un bajón en mi estado de forma.• Prefiero practicar actividades físicas/deportivas en lugar de otras donde mi cuerpo está en movimiento constante.



		<ul style="list-style-type: none">• El tiempo de cuarentena dedico parte de mi tiempo a practicar actividad física/deportiva.
--	--	---

3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Para el procedimiento de análisis de datos se tomó en cuenta el análisis descriptivo, del cual se utilizó únicamente el análisis porcentual.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.

Actitud hacia la importancia personal

En la tabla 1 y figura 1 se presenta los resultados de la actitud hacia la actividad física y deportiva en la **dimensión de importancia personal** de los estudiantes de ambos sexos de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, donde se aprecia que el 52% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel medio. Por otro lado, el 26% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel alto en cuanto a la actitud hacia la importancia personal un 22% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo.

Tabla 1

Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal.

NIVEL	FEMENINO		MASCULINO		AMBOS	
	F	%	F	%	F	%
Alto	41	9%	76	17%	117	26%
Medio	149	33%	87	19%	236	52%
Bajo	57	13%	40	9%	97	22%
Total	247	55%	203	45%	450	100%

Fuente: Consolidado de datos de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

INTERPRETACIÓN DE LA TABLA 1 SEGÚN SEXO POR NIVELES

FEMENINO:

En la tabla 1 sobre la dimensión Actitud hacia la importancia personal, se observa que, de 247 mujeres encuestadas 149 corresponden a un nivel medio, que eso representa al 33

%. Por otra lado, de 247 mujeres encuestadas 57 corresponden a un nivel bajo, que eso representa el 13 %. Asimismo de 247 mujeres encuestadas, 41 se encuentran en un nivel alto, que eso representa al 9 %.

MASCULINO:

De 203 varones encuestados 87 se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 19 %. Por otro lado de 203 varones encuestados 76 se encuentran en un nivel alto, que eso representa al 17 %. Asimismo de 203 varones encuestados 40 se encuentran en un nivel bajo, que eso representa el 9 %.

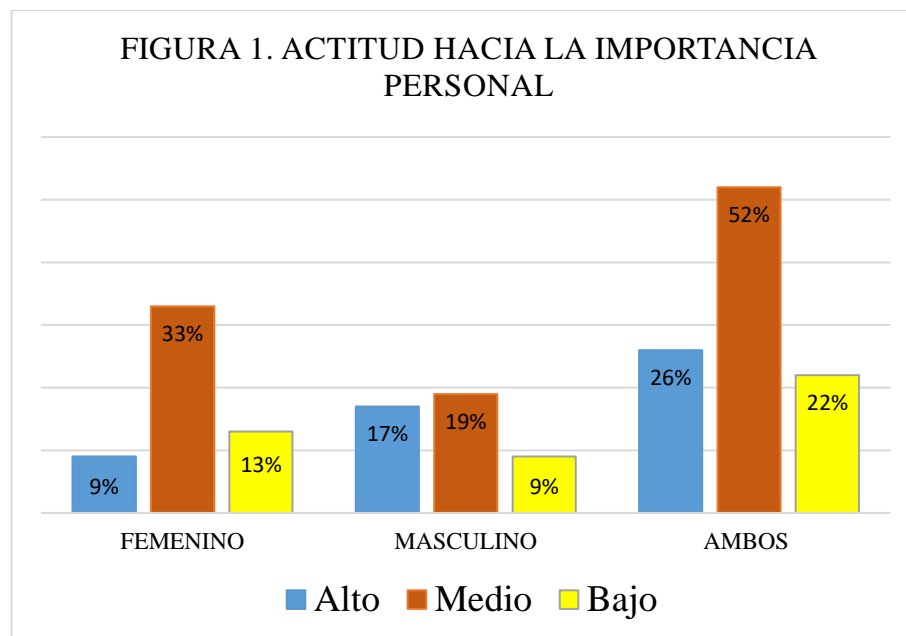


Figura 1. Actitud hacia la importancia personal

Fuente: Tabla 1

Actitud hacia la oferta social

En la tabla 2 se presenta los resultados del nivel de actividad física y el deporte, según la **Actitud hacia la oferta social** en estudiantes de ambos sexos de la UNA – Puno, donde se aprecia que el 53% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel medio hacia la actitud de la oferta social. Por otro lado, también se puede apreciar que, el 24%

de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel bajo y un 23% de estudiantes se encuentran en un nivel alto.

Tabla 2

Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de oferta social.

NIVEL	FEMENINO		MASCULINO		AMBOS	
	F	%	F	%	F	%
Alto	41	9%	63	14%	104	23%
Medio	138	31%	98	22%	236	53%
Bajo	68	15%	42	9%	110	24%
Total	247	55%	203	45%	450	100%

Fuente: Consolidado de datos de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

INTERPRETACIÓN DE LA TABLA 2 SEGÚN SEXO POR NIVELES

FEMENINO:

En la tabla 2 sobre la dimensión Actitud hacia la oferta social, se observa que, de 247 mujeres encuestadas, 138 se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 31 %. Por otra parte de 247 mujeres encuestadas, 68 se encuentran en un nivel bajo, que eso representa al 15 %. Finalmente de 247 mujeres encuestadas, 41 se encuentran en un nivel alto que eso representa el 9 %.

MASCULINO:

De 203 varones encuestados, 98 varones se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 22 %. Por otra parte de 203 varones encuestados, 63 se encuentran en un nivel alto, que eso representa al 14 %. Finalmente de 203 varones encuestados, 42 se encuentran en un nivel bajo y eso representa el 9 %.

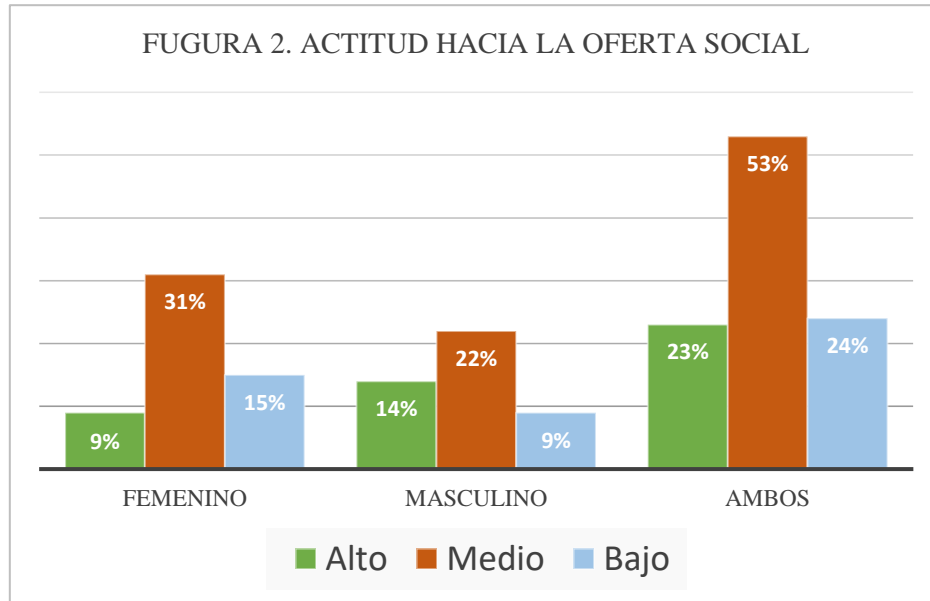


Figura 2. Actitud hacia la oferta social

Fuente: Tabla 2

Actitud hacia el conocimiento

En la tabla 3 se presenta los resultados del nivel de actividad física y el deporte, según la **Actitud hacia el conocimiento** en estudiantes de ambos sexos de la UNA – Puno, donde se aprecia que el 56% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel medio hacia la actitud del conocimiento. Por otro lado, se puede apreciar que, el 26% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel alto y un 18% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel bajo en cuanto a la actitud hacia el conocimiento.

Tabla 3

Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión del conocimiento.

NIVEL	FEMENINO		MASCULINO		AMBOS	
	F	%	F	%	F	%
Alto	56	12%	61	14%	117	26%
Medio	146	33%	104	23%	250	56%
Bajo	45	10%	38	8%	83	18%
Total	247	55%	203	45%	450	100%

Fuente: Consolidado de datos de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

INTERPRETACIÓN DE LA TABLA 3 SEGÚN SEXO POR NIVELES

FEMENINO:

En la tabla 3 sobre la dimensión Actitud hacia el conocimiento se puede apreciar que, de 247 mujeres encuestadas, 146 se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 33 %. Por otra parte de 247 mujeres encuestadas, 56 se encuentran en un nivel alto, que eso representa al 12 %. Finalmente de 247 mujeres encuestadas, 45 se encuentran en un nivel bajo y eso representa el 10 %

MASCULINO

De 203 varones encuestados, 104 se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 23 %. Por otra parte de 203 varones encuestados, 61 se encuentran en un nivel alto, que eso representa al 14 %. Finalmente de 203 varones encuestados, 38 se encuentran en un nivel bajo y eso representa el 8 %.

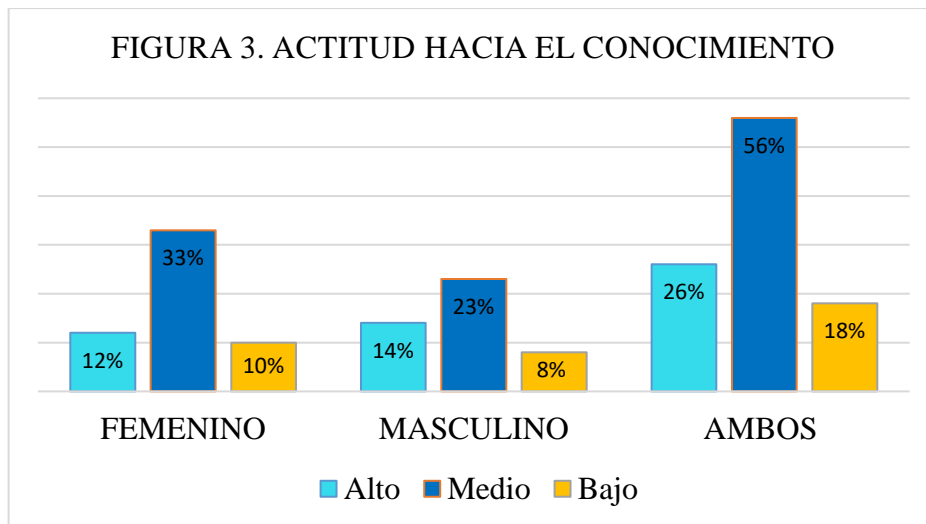


Figura 3. Actitud hacia el conocimiento

Fuente: Tabla 3

Actitud hacia la práctica

En la tabla 4 se presenta los resultados del nivel de actividad física y el deporte según la **Actitud hacia la práctica** en estudiantes de ambos sexos de la UNA – Puno, donde se aprecia que el 58% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel medio hacia la actitud de la práctica. Por otro lado, se puede apreciar que, el 22% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel alto y un 20% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel bajo.

Tabla 4

Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de la práctica.

NIVEL	FEMENINO		MASCULINO		AMBOS	
	F	%	F	%	F	%
Alto	37	8%	62	14%	99	22%
Medio	158	35%	104	23%	262	58%
Bajo	52	12%	37	8%	89	20%
Total	247	55%	203	45%	450	100%

Fuente: Consolidado de datos de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

INTERPRETACIÓN DE LA TABLA 4 SEGÚN SEXO POR NIVELES

FEMENINO:

En la tabla 4 sobre la dimensión Actitud hacia la práctica se puede apreciar que, de 247 mujeres encuestadas, 158 se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 35 %. Por otra parte de 247 mujeres encuestadas, 52 se encuentran en un nivel bajo, que eso representa al 12 %. Finalmente de 247 mujeres encuestadas, 37 se encuentran en un nivel alto y eso representa el 8 %.

MASCULINO:

De 203 varones encuestados se puede apreciar que 104 se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 23 %. Por otra parte de 203 varones encuestados, 62 se encuentran en un nivel alto, que eso representa al 14 %. Finalmente de 203 varones encuestados, 37 se encuentran en un nivel bajo y eso representa el 8 %.

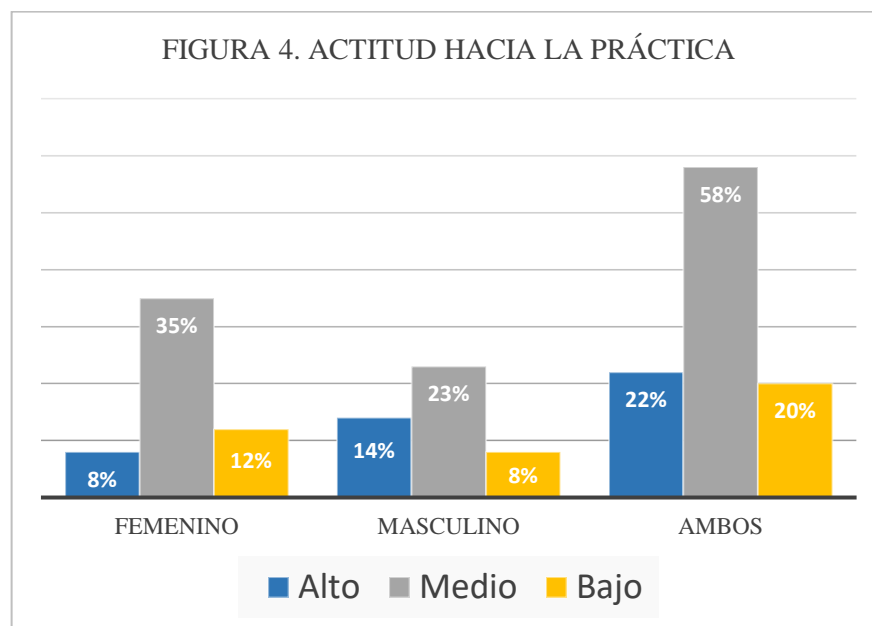


Figura 4. Actitud hacia la práctica

Fuente: Tabla 4

Actitudes hacia la actividad física y el deporte

En la tabla 5 se presenta los resultados del nivel de actividad física y el deporte en estudiantes de ambos sexos de la UNA – Puno, donde se aprecia que el 57% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel medio hacia la **Actitudes hacia la actividad física y el deporte**. Por otro lado, el 24% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel alto en y un 19% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en un nivel bajo.

Tabla 5

Actitudes hacia la actividad física y el deporte

NIVEL	FEMENINO		MASCULINO		AMBOS	
	F	%	F	%	F	%
Alto	41	9%	68	15%	109	24%
Medio	154	34%	101	23%	255	57%
Bajo	52	12%	34	7%	86	19%
Total	247	55%	203	45%	450	100%

Fuente: Consolidado de datos de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

INTERPRETACIÓN DE LA TABLA 5 SEGÚN SEXO POR NIVELES

FEMENINO:

En la tabla 5 sobre la actitud hacia la actividad física y el deporte se puede apreciar como resultado que de 247 mujeres encuestadas, 154 se encuentran en un nivel medio, que eso representa el 34 %. Así mismo de 247 mujeres encuestadas, 52 se encuentran en un nivel bajo, que eso representa al 12 % y finalmente de 247 mujeres, 41 se encuentran en un nivel alto y eso representa el 9 %.

MASCULINO:

Por otra parte en el sexo masculino se pudo llegar a los resultados que, de 203 varones encuestados, 101 se encuentran en un nivel medio, que representa el 23 %. Así mismo de

203 varones encuestados, 68 se encuentran en un nivel alto, que eso representa al 15 % y finalmente de 203 varones encuestados, 34 se encuentran en un nivel bajo y eso representa el 7 %.

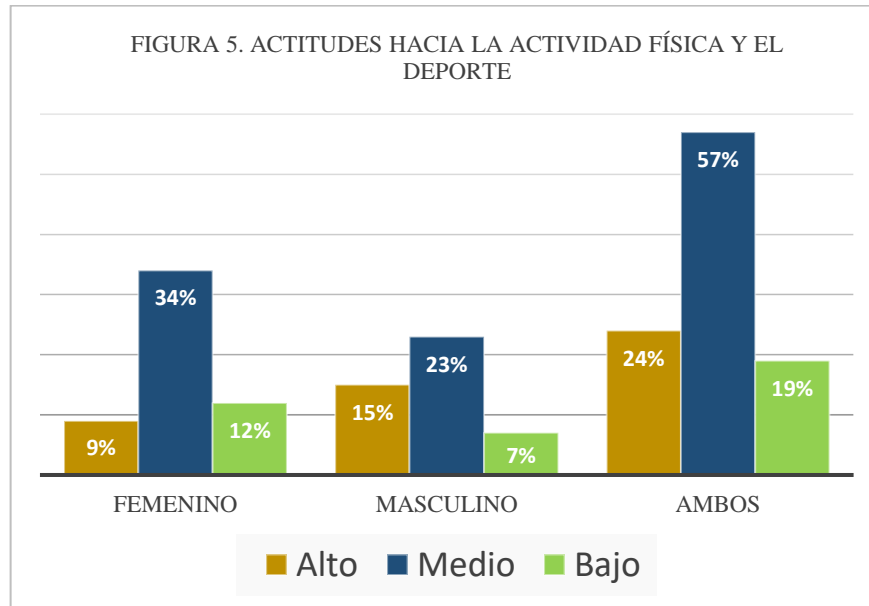


Figura 5. Actitudes hacia la actividad física y el deporte

Fuente: Tabla 5

Tabla 6
Índice Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.946	0.950	25
Criterios de interpretación del coeficiente de Alfa de Cronbach		
Valores de Alfa	Interpretación	
0.90 – 1.00	Se califica como muy satisfactoria	
0.80 – 0.89	Se califica como adecuada	
0.70 – 0.79	Se califica como moderada	
0.60 – 0.69	Se califica como baja	
0.50 – 0.59	Se califica como muy baja	
< 0.50	Se califica como no confiable	



4.2. DISCUSIÓN

Se fundamenta el presente trabajo de investigación en la aplicación de una escala a los estudiantes de las tres áreas, tanto Ingenierías, Biomédicas y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. A través de esta escala descriptiva, hemos podido detectar los resultados sobre la actitud que tienen los jóvenes y señoritas hacia la práctica de la actividad física y deporte.

4.2.1. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal.

En la tabla 1 se representan los resultados de la dimensión sobre la importancia personal, en el podemos apreciar que, de 247 señoritas universitarias encuestadas, en un 33 % indican que, en un nivel medio le dan importancia a la actividad física. Mientras que un 13 % indican un nivel bajo de importancia a la actividad física, a la vez se puede apreciar que en un mínimo de 9 % de 247, solo 41 señoritas dan un nivel alto de importancia a la actividad física. En cuanto a los varones se puede apreciar en la tabla que, de 203 jóvenes encuestados, en un 19 % dan importancia en un nivel medio a la actividad física, mientras que en un 17 % le dan un nivel alto de importancia a dicha actividad y en un mínimo de 9 % indican un nivel bajo de importancia a la actividad física.

Por tanto según esta dimensión se puede apreciar en la tabla que en ambos sexos, de 450 jóvenes y señoritas encuestados(as), el 52 % en un nivel medio le dan importancia a la actividad física, el 26 % de encuestados de ambos sexos existe un nivel alto de importancia a la actividad física, mientras que en un mínimo de 22 % se muestra un nivel bajo de importancia a dichas actividades, Asimismo, para Sánchez et al., (1998) los varones se ejercitan en un 90% frente a un 60% de mujeres, pero aunque existe un porcentaje mayor de hombres activos, no se han encontrado diferencias significativas



entre ambos géneros en las variables “frecuencia” y “duración” de la actividad física practicada. Cuyas afirmaciones da credibilidad a la hipótesis uno y dos de la presente investigación.

4.2.2. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de oferta social (Sociedad).

En la tabla 2, a lo que concierne a la parte de la oferta social (sociedad) se puede apreciar que, de 247 señoritas encuestadas nos arrojan como resultado que el 31 % en un nivel medio optan por dichas actividades, por otra parte en un 15 % siendo 68 señoritas indican que hay un nivel bajo de importancia hacia el deporte y la actividad física y en un mínimo de 9 % indican que hay una alta importancia. En cuanto a los varones o sexo masculino, se aprecia que de 203 jóvenes encuestados en un 22 % optan en un nivel medio por dichas actividades, por otra parte el 14 % indican que hay una alta importancia y en un mínimo de 9 % dan a conocer una baja importancia hacia la actividad física y el deporte.

Por tanto según esta dimensión se puede apreciar en la tabla 2 como resultado de ambos sexos que, de 450 encuestados el 53 % optan en un nivel medio por dicha la actividad física y el deporte, por otra parte el 24 % siendo 110 universitarios le dan una baja importancia a dichas actividades, mientras que en un 23 % hay una alta importancia a dichas actividades. Lee et al., (1999) citado por Moreno y Cervelló (2010) dan a conocer que las mujeres son más sedentarias porque no les gusta la competición y porque buscan objetivos a más largo plazo que, al ser menos fáciles de obtener, dificultarían el mantenimiento de la práctica de ejercicio. Y a la inversa, los varones al disfrutar con el ejercicio por el hecho de realizar una competición, recibirían un refuerzo inmediato que mantendría su conducta. En consecuencia se puede sacar como conclusión que estos resultados tienen relación con la tercera hipótesis de la presente investigación.



4.2.3. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión del conocimiento.

En la tabla 3, en lo que concierne al conocimiento que tienen los estudiantes para con la actividad física y el deporte, arrojan como resultado que, de 247 señoritas encuestadas un 33 % en un nivel medio tienen conocimiento hacia la importancia de la actividad física y el deporte, por otra parte el 12 % hay un nivel alto de conocimiento de la importancia que tiene la actividad física, y el 10 % existe un nivel bajo de conocimiento sobre dichas actividades. En cuanto a los varones tenemos como resultados que el 23 % de 203 encuestados en un nivel medio cuentan con conocimiento hacia la importancia que tiene la actividad física y el deporte, por otra parte el 14 % existe un nivel alto de conocimiento, mientras que en un 8 % existe un nivel bajo de conocimiento de la actividad física y el deporte.

Por tanto se puede apreciar como conclusión que en la tabla 3 de ambos sexos un 56 % de 450 encuestados tienen un nivel medio de conocimiento hacia la importancia que tiene la actividad física y el deporte, por otra parte en un 26 % existe un nivel alto de conocimiento y el 18 % no cuentan con un conocimiento por lo que existe un nivel bajo sobre de la importancia que tiene la actividad física y deporte.

De acuerdo a lo investigado se puede deducir que los estudiantes Universitarios se encuentran en un punto medio en donde no se interesan en un mayor porcentaje para realizar sus actividades físicas y practicar algunos deportes, esto debido a múltiples razones, por ende a esto, algunos autores citados por Hellin (2003) ubican la posición o el lugar que tienen las actividades físico - deportivas frente a otras actividades que realizan los estudiantes Universitarios Españoles en su tiempo libre. Ellos lo describen así: "García (1993) señala que el deporte ocupa el sexto lugar en la clasificación de actividades (32 %) de tiempo libre entre los jóvenes, estar con los amigos (71%), ver la



televisión (59%), escuchar música (50%), estar con la familia (49%) y leer libros y revistas (43%). Navarro (2004 - 2005) señala que el deporte ocupa el noveno lugar como actividad de tiempo libre realizada de forma frecuente con un 31,5%, siendo la primera actividad estar con los amigos con el 79,9%, resultando el resto de los datos similares a los de García (1993) cuando se trata de actividades que se realizan algunas veces, el deporte sube hasta el sexto lugar con un 37,1%, mientras que el 76% cree que se hace insuficiente deporte en nuestro país, debido principalmente a la falta de instalaciones y de medio. (García, 1991). Estas afirmaciones contrastan con las hipótesis cuatro de la presente investigación.

4.2.4. Actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de la práctica.

En la tabla 4, sobre la actitud hacia la práctica, dan como resultados que, de 247 señoritas universitarias encuestadas, el 35 % se encuentran en un nivel medio en lo que concierne a la dimensión de la práctica hacia la actividad física y el deporte, por otra parte el 12 % existe un bajo nivel de práctica a dichas actividades y en un 8 % existe un alto nivel de práctica hacia actividad física y el deporte. En cuanto a los varones se puede apreciar que el 23 % de 203 jóvenes encuestados practican en un nivel medio la actividad física y deporte, por otra parte el 14 % practican en un nivel alto dichas actividades y en un 8 % se aprecia un nivel bajo de práctica de dichas actividades.

Por tanto podemos llegar a decir que de 450 estudiantes universitarios encuestados, el 58 % practican en un nivel medio dichas actividades tanto físicas como deportivas, por otra parte el 22 % practican en un nivel alto dichas actividades, finalmente el 20 % no practican ninguna actividad física ni deporte por lo que se encuentran en un nivel bajo. Blasco et al., (1996); Sánchez et al., (1998) comparan el nivel de actividad física de hombres y mujeres en el cual indican que en general, la mujer se ha incorporado más



tarde a la práctica deportiva y, cuando lo ha hecho, ha sido limitando su participación a determinadas modalidades. Estos resultados se contrastan con la quinta hipótesis de la presente investigación.

4.2.5. Actitud hacia la actividad física y deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano.

Según los datos obtenidos tal como se observa en la tabla 5, podemos afirmar que de 247 mujeres encuestadas el 34 % cuentan con una actitud de nivel medio hacia la actividad física y el deporte, por otra parte el 12 % tienen una baja actitud hacia dichas actividades por lo que se encuentran en un nivel bajo y el 9 % tienen un nivel alto de actitud hacia las actividades físicas y el deporte. En cuanto a los varones de 203 jóvenes estudiantes encuestados, el 23 % tienen una actitud de nivel medio hacia la actividad física y el deporte, por otra parte el 15 % tienen un alto nivel de actitud hacia dichas actividades y el 7 % cuentan con un nivel bajo de actitud para con la actividad física y el deporte.

Finalmente en la tabla 5 se presenta los resultados sobre la actitud que tienen los jóvenes y señoritas universitarios de la UNA – Puno, donde podemos apreciar que un 57 % de estudiantes cuentan con una actitud de nivel medio hacia la actividad física y el deporte, en el cual comparando con otros autores Moreno, Martínez y Alonso (2006); Scraton y Flintoff (2002) indican que las mujeres muestran una mayor preferencia por las actividades de carácter más cooperativo y menos individualista, como la expresión corporal, la expresión dramática, los ejercicios por parejas, los multisaltos y los estiramientos. Sin embargo, los intereses de los varones se centran en actividades de carácter más activo y competitivo, como son las ligas deportivas, las pruebas de condición física o las pruebas de habilidades deportivas. Por otra parte Yapó (2014) da una mayor proporción en estudiantes de bajo nivel en actividad física esto en la Universidad Nacional



Mayor de San Marcos. Asimismo la Organización Panamericana de la Salud, OPS, (2000) citado por López y Chacón (2009) informan que tanto hombres como mujeres, dedican la mayor parte de su tiempo libre (85%) a dormir, ver televisión, descansar; y solo el 15% de ese tiempo realizan actividad física como caminar o realizar algún deporte. A nivel Internacional Moreno (2006) señala que existe un abandono fundamentalmente en el sexo femenino para con la actividad físico/deportivo más que todo en la parte colectiva y competitivas, por lo cual se recomienda que se analicen las diferencias en el nivel de práctica deportiva entre la población masculina y femenina en el cual se estudie los intereses hacia la práctica físico deportivos de los universitarios, los motivos de practica así como el abandono y reflexiones sobre el interés y actitudes hacia estas actividades. Mantilla, Gómez y Hidalgo (2011) presentan un 51, 64 % de estudiantes de Murcia que practican actividad física vigorosa. Por otra parte se podría explicar que los resultados de la presente investigación como un punto de apoyo como indican López et al., (2015) sería muy interesante dar programas para establecer un contacto más directo con las actividades físicas y deporte. En Colombia en el año 2000, el estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud, citado por Pinto, (2004) informa que tanto hombres como mujeres dedican, la mayor parte de su tiempo libre (85%) a dormir, ver televisión y descansar, y sólo en el 15% de ese tiempo realizan actividad física como caminar o practicar algún deporte. De la misma manera en sus análisis de Práxedes et al., (2016) afirman que la vida universitaria podría generar nuevas rutinas que influyan o provoquen la reducción hasta el abandono de la actividad física y el deporte.

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, (1998), la actividad física ayuda a contrarrestar posibles problemas que se viven en esta etapa; problemas como la salud de la juventud tanto problemas físicos o psíquicos del desarrollo como la salud reproductiva, la salud sexual, trastornos psíquicos



o la drogadicción y el alcoholismo y a todo ello se le suma hoy en día el sedentarismo como principal causa de enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades hipocinéticas, que se dan cada día a más temprana edad.

Considerando lo anterior, los docentes son quienes pueden generar cambios importantes en la historia del aprendizaje ya que tienen la capacidad y el potencial para acogerlos y motivarlos a nuestros jóvenes universitarios para hacer actividades físico deportivas. Barrios (2001) en “Relación profesor-alumno en la universidad” (2010).

Varela et al., (2011) refieren que una persona es sedentaria cuando no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético $> 10\%$ del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas, que puede ser medido por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Entre estas actividades se encuentran los juegos al aire libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer práctica físico- deportiva. Por el contrario, dentro de las actividades que se consideran sedentarias serían el de ver televisión, hablar por teléfono, hacer siesta, leer, jugar o trabajar en el ordenador, entre otras.

Para Pavón y Moreno (2006) indican que las instituciones públicas, entre ellas, la institución universitaria tienen una responsabilidad de inducir a realizar todo tipo de actividades físicas y deportivas. Los años universitarios son un período muy apropiado para esta labor de promoción, pues en ellos se produce un gran porcentaje de abandono de la práctica entre el alumnado.

En conclusión como resultado se puede apreciar que existe una diferencia de actitud entre hombres y mujeres, en donde como resultados de esta investigación se puede percibir que los jóvenes universitarios practican de forma moderada en mayor porcentaje a la práctica



de actividad física y deporte, donde superan la actividad física y el deporte los hombres frente a las mujeres. Con ello se certifica la realidad que se vive entre los estudiantes universitarios, asimismo se percibe que aun necesitan mayor conocimiento sobre la actividad física y el deporte, y con lo dicho por los autores Pavón y Moreno estoy de acuerdo en que las instituciones públicas como las universidades tienen la obligación de realizar una serie de eventos y talleres con el objetivo de inducirlos a los jóvenes universitarios a realizar mayores actividades físicas y deportivas.

Los resultados presentados anteriormente nos permiten aceptar o rechazar las hipótesis previamente planteadas de la siguiente forma:

- **HIPÓTESIS GENERAL:** Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en los estudiantes de la UNA Puno se encuentran en un nivel medio. Según los resultados obtenidos en la tabla de frecuencias N° 5, la mayoría de estudiantes evidencian una actitud de nivel medio hacia la actividad física y el deporte. Por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.
- **HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1:** Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de importancia personal se encuentran en un nivel medio. Según los resultados obtenidos en la tabla de frecuencias N° 1, la mayoría de estudiantes evidencian una actitud de nivel medio hacia la dimensión de importancia personal. Por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.
- **HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2:** Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión de la oferta social son altas. Según los resultados obtenidos en la tabla de frecuencias N° 2, la mayoría de estudiantes evidencian una actitud de nivel medio hacia la dimensión de la oferta social.
- **HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3:** Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión del conocimiento se encuentran en un nivel medio. Según los



resultados obtenidos en la tabla de frecuencias N° 3, la mayoría de estudiantes evidencian una actitud a nivel medio en la dimensión del conocimiento. Por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.

- **HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4:** Las actitudes hacia la actividad física y deportiva en la dimensión práctica se encuentran en un nivel medio. Según los resultados obtenidos en la tabla de frecuencias N° 4, la mayoría de estudiantes evidencian una actitud de nivel medio hacia la dimensión de la práctica. Por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.



V. CONCLUSIONES.

Como resultados finales según el instrumento aplicado a los estudiantes de las tres áreas, siendo estas Ingenierías, Biomédicas y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

PRIMERA: La actitud de los estudiantes universitarios hacia la actividad física y deportiva se encuentran en un nivel medio.

SEGUNDA: La actitud hacia la actividad física y deportiva que tienen los estudiantes en la dimensión de importancia personal es de un nivel medio.

TERCERA: Según la actitud hacia la actividad física y deportiva en la dimensión hacia la oferta social los universitarios se encuentran en un nivel medio.

CUARTA: Los jóvenes universitarios se encuentran con un nivel medio de conocimiento sobre la importancia que tiene la actividad física y deportiva.

QUINTA: Los jóvenes universitarios en la dimensión de la práctica hacia la actividad física y deporte se encuentran en un nivel medio.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Impulsar a los estudiantes universitarios para una mejora de la actitud hacia la práctica de actividad física – deportiva a través de programas pertinentes.

SEGUNDA: Dar charlas intensivas a los estudiantes universitarios sobre la importancia que tiene la actividad física y el deporte, de esta manera cambiar la actitud de nivel medio que se encuentran los universitarios para dichas actividades, esto realizarlo en un periodo de 3 a 4 charlas por semestre.

TERCERA: Promover a nivel de Escuelas Profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano el involucramiento de los estudiantes hacia la actividad físicas como deportiva, desarrollando un plan de actividades físicas - deportivas y desarrollarlo periódicamente durante el año.

CUARTA: Promover el involucramiento del estudiante universitario con la práctica actividad física deportiva a través de los medios de comunicación y medios sociales.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Águila, C. (2005). *Ocio, jóvenes y posmodernidad*. . Almería: Universidad de Almería. .
- Albarracín, D. J. (2005). *Attitudes: Introduction and scope*.
- Allport, G. (1935). *Las relaciones entre actitudes y representaciones sociales elementos para una integración conceptual*. . Bogota, Colombia.: Revista Latinoamericana de Psicología. .
- Arnau, L. (2010). *La orientación de las personas desempleadas para la adaptación al cambio profesional: Elaboración, aplicación y evaluación de un programa de orientación aplicado a alumnos de formación profesional para el empleo*. . Tesis Doctoral no publica.
- Barrios, D. (2001). *Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos*.
- Bibeau, G. P. (1985). *Estilos de vida y sistemas de trabajo*. . Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Blasco, T. C. (1996). *Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios*. . Revista de Psicología del deporte.
- Bohner, G. y. (2002). *Attitudes and attitude. Change*. . New York: NY: Psychology Press.
- Cagigal, J. (1982). *El cuerpo y el deporte en la sociedad moderna*. en Papers. Revista de Sociología.
- Carabús O., F. J. (2004). *Creatividad, actitudes y educación. Biblos*: . Buenos aires Argentina. .
- Casperson, C. P. (1985). *Physical Activity exercise and physical fitness: Definition and distinction for health-related research*. . Public Health Reports. 100-2. 126-131.



- Castillo Viera, E. S.-L. (2007). *Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la universidad de Huelva a través de historias de vida. Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado.* (Fecha de consulta: 26 Mayo de 2018.) Disponible en: 463 <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev112ART7.pdf>.
- Coll, C. (1987). *Psicología y Currículum. Una Aproximación Psicopedagógica al Currículum Escolar.* Barcelona: Laia.
- Devis, J. y. (2000). *Actividad física, deporte y salud.* . Barcelona.
- Díaz, A. (2004). *El deporte una solución a la multiculturalidad. Facultad de Ciencias del Deporte.* . Universidad de Murcia – España.: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2998Diaz.pdf>.
- Dosil, J. (2002). *Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D).* . Cuadernos de Psicología del deporte. 2(2).
- Educación, D. d. (1999). *Santiago de Compostela.* Xunta de Galicia.
- Erwin, P. (2001). *Attitudes and persuasión.* . New York: Psychology Press.
- Fishbein, J. y. (1975). *Understanding Attitude and Predicting Social Behaviour.* . Nueva York: Prentice Hall.
- Flores, R. (2016). *Las actitudes hacia la educación física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Politécnico Huáscar de la ciudad de puno.* . Tesis para optar el título profesional de licenciado en Educación Física.
- Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva.* . Universidad de Murcia.



- García, F. (1993). *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la Juventud en España*. .
Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales.
- García, F. (2005). *Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española*. Revista Internacional.
- García, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. .
Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación y Ciencia.
- García, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles. Documento sin publicar*. Madrid: MEC.
- García, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. .
Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- García, M. E. (2001). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre [CD ROM]*. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada.
- Gómez, M. (2005). *La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado*. Tesis doctoral. Almería.
- Guerra, Perez y Lopez (2014) . *Motivaciones hacia la práctica de actividades físico deportivas en estudiantes segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre - 2014*. . Tesis para optar el título profesional de licenc.
- Hellin, P. (2003). *Hábitos físico - deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades*



- físicodeportivas. Salud 2003.* (Fecha de consulta: 3 Junio de 2018). Disponible en: <http://www.tdx.c>.
- Hernández, A. G. (2001). *Conocimiento y valoración del servicio de deportes de la Universidad de Almería.* . En P. Martos, J. L., Paniza y B. M. Latiesa (2001), Vol. I, 337-390.
- Ispizua, M. y. (2009). *Ocio y deporte: Nuevas claves para el desarrollo humano, en M. García Ferrando et al. (comps). Sociología del deporte.* . Madrid: Alianza Editorial. .
- Kenyon, G. (1968). *A conceptual model for characterizing physical activity.* . Research Quarterly, 39, 96 - 104.
- Kenyon, G. (1981). *Attitude Toward Physical Activity (ATPA Scales).* o. Waterloo: Manuscrito no publicad.
- Krech, D. y. (1948). *Theory and Problemas of Social Psychology.* . New York: McGraw-Hill.
- López, J. L. (2015). *Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses.* . Revista iberoamericana de psicología del ejercicio.
- López, O. C. (2009). *Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes de secundaria del cantón de la cruz,* . Guanacaste.
- Mamani, A. F. (2017). *Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno.* . Revista técnico – científica del deporte escolar, Educación Física y psicomotricidad, 3(3), 525-541. .



- Mantilla, S. C. (2011). *Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios*. . Revista de Salud Pública, 13(5), 748–758. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642011000500003>.
- Montané, J. J. (2007). *Actitudes, Cambio de Actitudes y Conducción segura: Un enfoque crítico aplicado a la reducción de accidentes*. Barcelona: Laertes.
- Monteagudo, M. J. (1996). *El deporte como experiencia de ocio: Nuevas perspectivas dimensionales*. En R. Sánchez Martín (Ed). *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-a996)*. . Investigación social y deporte. Pamplona: AEISAD.
- Moreno, J. (2006). *Actitudes hacia la práctica física – deportiva según el sexo del practicante*. . Revista internacional de ciencias del deporte, 2(3), 20-43.
- Moreno, J. M. (2006). *Actitudes hacia la práctica físico deportiva según el sexo del practicante*. . Revista Internacional de Ciencias del Deporte. (Fecha de consulta 27 Mayo de 2018). Disponible en: 526 <http://www.cafyd.com/REVISTA/ar>.
- Moreno, J. R. (2003). *Intereses y actitudes hacia la Educación Física*. Revista Española de Educación Física. .
- Moreno, J. y. (2010). *Motivación de la actividad física y el deporte*. . Wanceulen editorial deportiva. S.I. .
- Newcomb, T. (1959). *Individual Systems of Orientations*. In S. Koch, . Psychology: A Study of Science (pp.384-422). New York: McGraw-Hill.
- Ohnson, B. M.-M. (2005). *Comunicación and Attitue Change: Causes, Process and Effects*. En D. Albarracín, B.T. Johnson, y M.P. Zanna (Eds.), . The Handbook of Attitudes. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.



- Palacios, N. y. (2000). *Beneficios de la Actividad Física*. . Universidad de Colombia.:
(Fecha de consulta: 10 Junio de 2018). Disponible en: <http://www.educacion-fisica.org/beneficios-de-la-actividad-fisica/>.
- Parent, J. (2004). *Universidad y humanidad, una lectura de las relaciones políticas*. . México: Mc Graw Hill.
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia. Murcia.
- Pavón, A. I. (2006). *Opinión de los universitarios sobre la educación física y el deporte*. . Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM. .
- Pinto, N. (2004). *Mujeres a caminar por nuestra Salud. Aquichan*. . Chía, Colombia.: Universidad de La Sabana. .
- Práxedes, A. S. (2015). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio*. Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio.
- Puig, N. y. (1991). *El deporte en la perspectiva del año 2000. Papers de sociología*, 38. . Universidad Autónoma de Barcelona.
- Puig, N. y. (1992). *El deporte en la prpectiva del año 2000. En Unisport (Ed). El hecho deportivo: Aspectos sociológicos, culturales y económicos*. . Málaga: Unisport. Serie apuntes 256.
- Ramírez-Hoffmann, F. (2002). *Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable*. Coloma Med; 33(1): 3-5.
- Rokeach, M. (1968). *A theory of Organization and Change within Value-Attitudes systems*. Journal Sociology Issues, 24, 13-33.



- Ruiz, F. G. (2001). *El interés por la práctica de actividad físico- deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería.* .
- Salleras, L. (1985). *Educación sanitaria. Principios, métodos y aplicaciones.*, Madrid: Díaz de Santos. .
- Salud, M. O. (2000). *La salud de los Jóvenes: Un desafío para la Sociedad.* . Informe de Un grupo de estudio de la OMS acerca de los Jóvenes y la “Salud para todos en el año 2000”.
- Salud, O. O. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.* [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Adultos%20\(18%20a%2064%20a%C3%B1os\)&text=Los%20adultos%20de%20201.](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Adultos%20(18%20a%2064%20a%C3%B1os)&text=Los%20adultos%20de%20201.)
- Samaniego, P. (2000). *Actividad Física, salud y actitudes.* . Valencia. Edetenia.
- Sánchez, A., García, F., & Landabaso, V. y. (1998). *Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: Un estudio piloto.* Revista de Psicología del Deporte. .
- Scraton, S. y. (2002). *Gender and sport: A reader:* . London: Routledge.
- Seclén, J. y. (2003). *Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú.* . Revista Panam Salud Publica/Pan Am, 14(4).
- Sibley, B. y. (2002). *The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis.* Pediatric Exercise Science (in press).
- Sierra Bravo, R. (2005). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios;* . Madrid, Paraninfo.



- Theodorakis, Y., & Doganis, G. y. (1992). *Attitudes Toward Physical Activity in Female*.
- Thurstone, L. (1928). *Attitudes can be measured*. . American Journal of Sociology, 33, 529-554.
- UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (1998). *La educación Superior en el siglo XXI: Visión y Acción*. Informe Final Conferencial Mundial sobre la Educación Superior. Paris. UNESCO.
- Unidas, O. O. (s.f.). *dignidad e igualdad en un planeta sano*. . Portada: Juventud. .
- Varela, M. T. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarla*. . . Revista digital Colombia Medica. .Colombia Vol. 42 N° 3, .
- Weinberg, R. y. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. . Barcelona: Ariel.
- Yapo, R. (2014). *Actividad física en estudiantes de la escuela de tecnología de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. . Tesis, 72. Retrieved from http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3803/1/Yapo_er.pdf.



ANEXOS



ESCALA DE ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Nombre (Opcional):

Sexo: Femenino () Masculino ()

Carrera profesional:

Ciclo de estudios:

La presente escala busca conocer tu actitud hacia la actividad física y deporte, para ello se presentan 25 ítems, léelas atentamente y responde con sinceridad según sea tu grado de acuerdo o desacuerdo con ellas. Encierra dentro de un círculo al lado de cada frase 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 muy 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 esta escala será tratado de forma privada y confidencial, de ahí que te ruego que respondas con sinceridad.

Gracias por tu colaboración.

1. La actividad física/deportiva ocupa un lugar importante en mi vida.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo



2. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

3. Mis programas favoritos son los deportivos.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

4. La actividad física/deportiva contribuye a la calidad de vida.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo



5. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/deportiva.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

6. La práctica adecuada de una actividad física/deportiva es beneficiosa para mi salud.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

7. Las asignaturas relacionadas con la actividad física/deporte tienen mucha importancia en mi centro de estudios (Escuela profesional).
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo



8. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

9. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

10. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo



11. Después de practicar una actividad física/deportiva me siento satisfecho.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

12. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo

13. Después de presenciar una actividad física/deportiva me siento bien conmigo mismo.
 1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo



14. Si no puedo practicar una actividad física/deportiva durante toda una semana aumentan mis ganas de practicarla.
1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo
15. Cuando veo una actividad física/deportiva aumentan mis ganas de practicarla /o.
1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo
16. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deportiva noto un bajón en mi estado de forma.
1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo



17. La actividad física/deporte está entre las prioridades de mi vida.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

18. Prefiero practicar actividades físicas/deportivas en lugar de otras donde mi cuerpo no está en movimiento constante.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

19. La práctica de la actividad física/deportiva fortalece el organismo y aumenta las defensas de mi organismo contra las enfermedades.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo



20. Practicando actividad física/deportiva aeróbica moderada soy menos vulnerable a enfermedades cardiorrespiratorias.
1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo
21. Si practico actividad física/deportiva optimizo el desarrollo de mi fuerza, flexibilidad y velocidad.
1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo
22. Si practico actividad física moderada optimizo el desarrollo de mi resistencia cardio respiratoria.
1. Muy en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Muy de acuerdo



23. Si practico actividad física en promedio de 3 veces por semana soy menos vulnerable a enfermedades.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

24. En tiempos de cuarentena dedico parte de mi tiempo a practicar actividad física/deportiva.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

25. Las personas que practican actividad física deportiva poseen más resistencia contra las enfermedades.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo