



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA**



**EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN  
LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PRIMARIA 70564 “LAS MERCEDES” JULIACA – 2018**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**PRESENTADO POR:**

**HERMELINDA QUISPE CUTIPA**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE:**

**BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**PUNO - PERU**

**2023**



NOMBRE DEL TRABAJO

**EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES FÍSIC  
O-DEPORTIVAS EN LOS ESTUDIANTES D  
E LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMAR**

AUTOR

**HERMELINDA QUISPE CUTIPA**

RECuento DE PALABRAS

**11538 Words**

RECuento DE CARACTERES

**60068 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**73 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**10.0MB**

FECHA DE ENTREGA

**Dec 9, 2023 8:49 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Dec 9, 2023 8:50 PM GMT-5**

● **18% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 18% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossr
- 6% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)





## DEDICATORIA

A Dios, quien es mi guía y fortaleza a lo largo de mi vida.

A mis padres Luis y Nazaria, que están en el cielo, por enseñarme a ser perseverante y seguir el camino hacia la superación.

A mis hijos Dicver y Leila, por ser mi motor e inspiración para alcanzar mis sueños.

A mi familia por su empuje y motivación en mi formación y perfeccionamiento profesional.

**Hermelinda**



## AGRADECIMIENTOS

- A los formadores profesionales del Programa de Complementación Académica de la Facultad de Educación, por conducirnos y exigirnos en nuestra formación profesional.
- A mi asesora Msc. Yovana Calsin Chambilla por su orientación en la culminación del trabajo de investigación.
- A la directora y profesora de aula, que laboran en la Institución Educativa Primaria 70564 “La Mercedes” – Juliaca, por su apoyo para la realización del trabajo de investigación.
- A los niños y niñas de la muestra de estudio, por su predisposición y compromiso que ha hecho posible este trabajo.
- A mi familia y mi sobrina Lusiñán por brindarme su soporte y ánimo en el logro de este trabajo.

**Hermelinda**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPITULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>12</b>
1.3.1. Hipótesis general:.....	12
1.3.2. Hipótesis específicas: .....	12
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>13</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>13</b>
1.5.1. Objetivo general .....	13
1.5.2. Objetivos específicos .....	13
<b>CAPITULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>14</b>
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>15</b>
2.2.1. Actividad física .....	15
2.2.2. Efectos de la actividad física en la salud escolar. ....	17



2.2.3. Relación del deporte y educación. ....	20
2.2.4. Relación de la salud con la actividad física y el deporte.....	22

### **CAPITULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1. ZONA DE ESTUDIO.....</b>	<b>26</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>26</b>
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>26</b>
3.3.1. Población de Estudio.....	26
3.3.2. Muestra de la Población .....	27
<b>3.4. TIPO DE ESTUDIO .....</b>	<b>27</b>
3.4.1. Enfoque y Tipo de investigación.....	27
3.4.2. Diseño de la Investigación. ....	27
<b>3.5. PROCEDIMIENTOS .....</b>	<b>28</b>
3.5.1. Técnica .....	28
3.5.3. Análisis de los resultados. ....	28

### **CAPITULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIONES**

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>29</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>52</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>57</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>61</b>

**Área:** Deporte y Recreación

**Tema:** Ejecución de las actividades físico-deportivas

**Fecha de sustentación:** 13 de diciembre del 2023



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Población.....	26
<b>Tabla 2</b> ¿A qué distancia esta tu casa de la escuela? .....	29
<b>Tabla 3</b> ¿Cómo vas a la escuela? .....	30
<b>Tabla 4</b> ¿Cuándo no estoy en la escuela paso la mayor parte de mi tiempo libre?... 31	
<b>Tabla 5</b> ¿A qué hora te acuestas los días de la semana? .....	32
<b>Tabla 6</b> ¿Cuántas horas ves televisión al día?.....	33
<b>Tabla 7</b> ¿Con que frecuencia juegas con la computadora, celular o videojuegos, los días de la semana?.....	34
<b>Tabla 8</b> En los recreos del colegio ¿A qué te dedicas con más frecuencia? .....	35
<b>Tabla 9</b> ¿Practicas alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?. 36	
<b>Tabla 10</b> ¿Cuál de las actividades físicas prácticas de 15 a 30 min? .....	37
<b>Tabla 11</b> ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia? 39	
<b>Tabla 12</b> ¿Cuál de los siguientes deportes prácticas con más frecuencia? .....	40
<b>Tabla 13</b> ¿Cuántos días a la semana prácticas actividades físico - deportivas?.....	42
<b>Tabla 14</b> ¿Durante cuánto tiempo realizas actividades físico – deportivas al día?.....	43
<b>Tabla 15</b> Cuando realizo actividad físico o deportiva. ¿Cuál es mi motivación?.....	45
<b>Tabla 16</b> ¿Participas en las actividades deportivas de tu escuela?.....	46
<b>Tabla 17</b> ¿Pertenece a algún grupo deportivo?.....	48
<b>Tabla 18</b> ¿Cómo consideras tu estado de salud?.....	49
<b>Tabla 19</b> ¿Consideras necesario realizar actividades físico - deportivas? .....	50



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> ¿A qué distancia esta tu casa de la escuela? .....	29
<b>Figura 2</b> ¿Cómo vas a la escuela? .....	30
<b>Figura 3</b> ¿Cuándo no estoy en la escuela paso la mayor parte de mi tiempo libre?... 31	31
<b>Figura 4</b> ¿A qué hora te acuestas los días de la semana? .....	32
<b>Figura 5</b> ¿Cuántas horas ves televisión al día?.....	33
<b>Figura 6</b> ¿Con que frecuencia juegas con la computadora, celular o videojuegos, los días de 1la semana?.....	34
<b>Figura 7</b> En los recreos del colegio ¿A qué te dedicas con más frecuencia? .....	35
<b>Figura 8</b> ¿Practicar alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?. 36	36
<b>Figura 9</b> ¿Cuál de las actividades físicas prácticas de 15 a 30 min? .....	38
<b>Figura 10</b> ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia? 39	39
<b>Figura 11</b> ¿Cuál de los siguientes deportes prácticas con más frecuencia? .....	41
<b>Figura 12</b> ¿Cuántos días a la semana prácticas actividades físico - deportivas?.....	42
<b>Figura 13</b> ¿Durante cuánto tiempo realizas actividades físico – deportivas al día?.....	44
<b>Figura 14</b> Cuando realizo actividad física o deportiva. ¿Cuál es mi motivación? .....	45
<b>Figura 15</b> ¿Participas en las actividades deportivas de tu escuela?.....	47
<b>Figura 16</b> ¿Pertenece a algún grupo deportivo?.....	48
<b>Figura 17</b> ¿Cómo consideras tu estado de salud?.....	49
<b>Figura 18</b> ¿Consideras necesario realizar actividades físico - deportivas? .....	51





## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la ejecución de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “Las Mercedes” - Juliaca. Metodología: el estudio es de tipo descriptivo y de diseño diagnóstico; la muestra estará compuesta por 30 estudiantes entre varones y mujeres de sexto grado A; el instrumento que se utilizó, fue cuestionario de la ejecución de actividades físico-deportivas en estudiantes del nivel primario. Para el tratamiento estadístico se utilizó tablas (análisis porcentual) y Figuras. Como resultados el 30% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” prácticamente o nunca alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase, el 30% todos los fines de semana, el 26.7% de vez en cuando y el 13.3% frecuentemente. El 70% de los estudiantes al realizar actividades físico o deportivas se motivan porque les gusta y se divierten, el 13.3% realizan actividades por encontrarse con amigos, el 13.3% porque es mejora para la salud y se divierten, el 3.3% porque les gusta competir, el 0% por obligación y el 0% por otras razones. El 66.7% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” pertenecen a algún grupo deportivo y el 33.3% no. Y el 100% de los estudiantes consideran necesario realizar actividades físico – deportivas. Las conclusión general que se desprende de la investigación realizada es: la ejecución de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “Las Mercedes”- Juliaca, es regular debido a que los estudiantes de ambos sexos en su mayoría se dedican a las actividades físico-deportivas en las horas programadas en el centro educativo y fuera de estas horas usan su tiempo para otras preferencias.

**Palabras clave:** Ejecución, frecuencia, tiempo, necesidad.



## ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the execution of physical-sports activities in the students of the 70564 “Las Mercedes” Primary Educational Institution - Juliaca. Methodology: the study is descriptive and diagnostic design; the sample will be composed of 30 students between men and women of sixth grade A; The instrument that was used was a questionnaire for the execution of physical-sports activities in students of the primary level. For the statistical treatment, tables (percentage analysis) and graphs were used. As a result, 30% of the students of the primary educational institution “LAS MERCEDES” rarely or never practice any physical or sports activity outside of class hours, 30% every weekend, 26.7% from time to time and 13.3% frequently. 70% of students when doing physical or sports activities are motivated because they like and have fun, 13.3% do activities to meet friends, 13.3% because it is better for health and have fun, 3.3% because they like compete, 0% for obligation and 0% for other reasons. 66.7% of the students of the primary educational institution "LAS MERCEDES" belong to some sports group and 33.3% do not. And 100% of students consider it necessary to perform physical and sports activities. The general conclusion that emerges from the research carried out is: the execution of physical-sports activities in the students of the 70564 “Las Mercedes” Primary Educational Institution - Juliaca, is regular because the students of both sexes are mostly engaged to the physical-sports activities in the hours programmed in the educational center and outside these hours use their time for other preferences.

**Keywords:** Execution, frequency, time, need.



# CAPITULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la última década se está dando un importante problema de sedentarismo en la niñez. A la hora de diseñar programas de intervención para fomentar la práctica de actividad física-deportiva es necesario obtener información precisa sobre los niveles de ejecución de la población infantil así como de los posibles determinantes de su ejecución (Casimiro,A. 1999) .

Por otra parte, existen trabajos que relacionan la ocupación de tiempo libre y el estilo de vida saludable entre los jóvenes fuera de los centros educativos (Hernández y Velázquez, 1997; Luengo,C, 2007); sin embargo siguen siendo escasas las investigaciones en ciudades y provincias que nos den información sobre actividades físico-deportivas tanto en el propio centro educativo como fuera de él. La infancia y la adolescencia constituyen etapas clave en la adquisición del estilo de vida (Marin, et al., 1992).

### 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

#### 1.2.1. Problema general

- En lo particular, este trabajo plantea el siguiente problema de investigación  
¿Cuál es la ejecución de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “Las Mercedes”- Juliaca.?



### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la frecuencia y el tiempo que dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes” Juliaca-2018?
- ¿Cuál es el tipo de actividades física-deportivas que ejecutan los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes” Juliaca-2018?
- ¿Cuáles son las diferencias por sexo de los niveles de actividad físico-deportivas de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes” Juliaca-2018?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

- Existe ejecución de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “Las Mercedes”- Juliaca -2018.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

- Existe la frecuencia y el tiempo significativos que se dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes” Juliaca-2018?
- Existe actividades física-deportivas que ejecutan los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes” Juliaca-2018?
- Existe diferencias por sexo de los niveles de actividad físico-deportivas de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes” Juliaca-2018?



## **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La presente investigación permitirá tener información sobre la ejecución de las actividades físico-deportivas. Para brindar una posterior prevención de enfermedades, un crecimiento y desarrollo saludable en los estudiantes.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Para esta investigación el objetivo general es, determinar la ejecución de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “Las Mercedes”- Juliaca.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Describir la frecuencia y el tiempo que dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70564 “Las Mercedes”- Juliaca
- Describir el tipo de actividades física-deportivas que ejecutan los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70564 “Las Mercedes”-Juliaca.
- Analizar las diferencias por sexo de los niveles de actividad físico-deportivas de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70564 “Las Mercedes”-Juliaca.



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se han encontrado investigaciones en relación a la ejecución de actividades físico-deportivo en estudiantes de educación primaria a nivel internacional.

Bosque-Lorente y Baena-Extremera (2013) Artículo sobre “Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de primaria y de la ESO (Educación secundaria obligatoria) en su tiempo libre”.

Llegaron a la conclusión de que el desarrollo de actividades física-deportivas en el lapso de su tiempo libre de los estudiantes evaluados es claramente bajo a las recomendaciones que indican los diferentes organismos internacionales para alcanzar vidas sanas. Estos porcentajes tan bajos están provocando en los jóvenes así como niños unos niveles muy altos de sedentarismo que están influyendo de manera muy perjudicial sobre su salud.

Luengo Vaquero, C. (2007).Articulo “Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria”.

Su estudio muestra de forma general y, ya que aproximadamente la mitad de la muestra que se estudiaron, evidencia la no realización de actividad física extraescolar, calificando como un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria”. Y concluye que desde las clases de Educación Física se debe motivar entre los alumnos una estrategia integral, es decir, no sólo debemos centrarnos en la promoción



de la práctica de actividad física fuera del ámbito escolar, sino también de una dieta sana como pilares básicos en la prevención de numerosas enfermedades.

García, E. (2010). Tesis doctoral “Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia”.

En este estudio se indica como una de sus conclusiones, que los hábitos de práctica físico deportiva de los escolares encuestados muestran que la mayoría realizan actividades fuera del entorno escolar. Observándose también una elevada frecuencia en varones en relación a las mujeres, ya sea en relación a los días de semana así como a las horas al día de práctica realizadas. Además observo que los niveles globales de actividad física de los escolares se sitúan por encima de la puntuación central de escala, circunstancia que refleja posiblemente la marcada orientación deportivizada que la promoción de la actividad física posee en el país de España.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Actividad física**

La actividad física ha sido parte del estilo de vida del hombre, desde épocas prehistóricas, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, agricultura,...); últimamente, con el transcurrir del tiempo, esta actividad ha sido direccionada a diferentes objetivos (utilitarios, higiénicos, militares, curativos, rendimiento,...).

El surgimiento de cambios en los estilos de vida en los últimos años así como los producidos en los ámbitos socioeconómico y cultural, y los numerosos avances tecnológicos, han hecho a las sociedades dar un giro en el rubro de sus empleos, dejando gran parte de los trabajos en los que había que emplear la fuerza física.



Además de dicha industrialización en el rubro laboral, se han automatizado las tareas domésticas, se han reducido espacios de la vivienda ( como ejemplo los mini departamentos), han disminuido los juegos populares y tradicionales de las calles, sustituyéndose por videojuegos de mesa y la televisión, y últimamente, el fenómeno de la computación (informática-internet) ha favorecido un incremento del sedentarismo de la población, tanto en la jornada laboral como en sus desplazamientos y en el tiempo libre, según Casimiro (1999)

Al margen de dicha inactividad, la vida contemporánea ha traído otros cambios, entre los que destacan:

- Aumento de la contaminación ambiental (favorecido por el transporte automotor, maquinaria industrial)
- Disminución de espacios verdes.
- Predominio de la vida urbana sobre la rural.
- Declive progresivo del tiempo de la jornada laboral, que ha hecho que se acrecienta el tiempo de ocio.
- Cambios en la dieta (comidas más rápidas, congelados, etc.).
- Estilo de vida sometido al estrés.

Estas situaciones han direccionado a una condición en la que predomina la inactividad y, como resultado de esto , una serie de enfermedades y trastornos procedidas de esta muy baja actividad: obesidad, atrofia ósea y muscular, aterosclerosis, alteraciones degenerativas cardiovasculares y del aparato





muscular, broncopatías crónicas, afecciones psíquicas, aumento del consumo de fármacos , tabaco, alcohol y otras drogas, entre otras.

La mayoría de las patologías de los países desarrollados (aterosclerosis, osteoporosis, obesidad, procesos reumáticos, alteraciones cardiacas y metabólicas, etc.), que se pueden determinar como *enfermedades del consumo*, tienen su origen en el exceso de alimentos, tabaco, alcohol y fármacos, en la alta presencia de factores estresantes, y en la ausencia, casi total, de actividad física. Así como lo indica Márquez, S y Garatachea N. (2010).

Mas se tiene que tener en cuenta que estas situaciones pueden ser cambiables por el individuo o la sociedad, a través de la educación en salud a traes de la prevención y promoción de la salud, y el fomento del ejercicio físico y el deporte.

### **2.2.2. Efectos de la actividad física en la salud escolar**

Se tiene escasa la bibliografía, sobre la actividad física en escolares , quizás por las dificultades metodológicas y éticas que conllevan estos estudios. A veces, los investigadores se han preocupado más de los riesgos de la especialización precoz y del entrenamiento específico en jóvenes -como pueden ser el aumento de lesiones osteoarticulares, alteraciones cardiovasculares, inmunológicas,... (Hahn, 1988)-, que de los efectos beneficiosos del ejercicio moderado en la salud integral del niño.

Así, algunos investigadores (Raitakari y col., 1994, Telama y col., 1996, citados por Piéron, 1998) han encontrado una correlación positiva y significativa, aunque baja, entre la actividad física de la niñez y adolescencia con respecto a la edad adulta, aunque parece que la inactividad física muestra una mejor posibilidad



de predicción que la propia actividad, o sea que los niños sedentarios tendrían grandes posibilidades de convertirse en adultos sedentarios.

*“Las consecuencias patológicas de los factores de riesgo existentes sólo se manifiestan décadas después de su instauración. Por ello, hay que controlarlos y contrarrestarlos ya en los primeros períodos de la vida. Esta afirmación es especialmente válida para la inactividad física”* (Federación Internacional de Medicina Deportiva -FIMS-, 1989, pg79). Según Piéron y col. (1998) varios factores de riesgo de patologías crónicas están presentes o empiezan ya en el periodo de la niñez, como el sedentarismo, el tabaco o la alimentación inadecuada.

Cuando el ejercicio se convierte en un hábito y no solo una práctica eventual, se muestran los beneficios de la actividad física para la salud, así también se considera que el hecho de realizarlo de forma intensa y esporádica puede ser perjudicial.

- **A nivel cardiovascular**, se ha determinado que con una actividad moderada diaria de una media hora se pueden prevenir los procesos degenerativos así como patologías cardiovasculares (como la arteriosclerosis o la hipertensión), que pueden comenzar a producirse desde la infancia. Así, el ejercicio aeróbico en adolescentes hipertensos, los favorece en la disminución de su condición a partir de un trimestre de práctica. Bouchard y col. (1994) han demostrado que el ejercicio físico regular en niños conlleva una baja en la concentración de lípidos y grasas en sangre, así como un aumento de la resistencia orgánica (resistencia aeróbica y anaeróbica).
- **A nivel óseo**, el ejercicio físico estimula la contracción muscular favoreciendo el depósito del calcio en el hueso. La relación entre una alimentación completa



y correcta y un ejercicio adecuado, permitirán desarrollar la fuerza dinámica así como alcanzar la máxima densidad ósea. Esto favorece una mejor salud esquelética y un correcto desarrollo y crecimiento del adolescente (Bailey, 1994), pudiendo reducir el posterior riesgo de osteoporosis y prevención de fracturas a nivel óseo.

- **A nivel de composición corporal**, Barrera (1998), ratifican un aumento de grasa en los niños inactivos, lo cual favorece la obesidad, lo implica algunas limitantes para la ejecución de actividad física, destacándose una baja capacidad aeróbica, mayor fatigabilidad, y consecuencias negativas en el aparato locomotor.
- **A nivel metabólico**, la actividad aeróbica junto con una adecuada alimentación (baja en grasas saturadas), disminuye los niveles de LDL-colesterol (lipoproteínas de baja densidad), triglicéridos y colesterol total, como así lo demuestran estudios realizados en jóvenes y mantiene un peso corporal saludable. También, regula la menstruación (Marín y col., 1992).
- Además, el tratamiento de la diabetes infantil se sustenta en tres puntos: dieta, insulina y ejercicio (Marcos Becerro, 1994).
- **A nivel inmunológico**, el ejercicio moderado y controlado favorece la defensa frente a las infecciones (Marín y col., 1992).
- **A nivel psicológico**, se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de actividad física en el niño o joven y efectos emocionales positivos, como pueden ser el aumento de la autoestima, disminución de la ansiedad y del estrés, etc. (Marcos Becerro, 1994). En algunos casos, la presión de los padres y el afán competitivo de algunos entrenadores provoca unas expectativas y un estrés



excesivo en el joven, que les lleva a trastornos de tipo nervioso (anorexia, bulimia,...) (Hernández, 1993).

- **A nivel psicosocial**, es indudable que el deporte favorece la formación del carácter y la integración en la sociedad del niño y adolescente, a la vez que reduce el estrés, característicos de la edad. Así también en la mayoría de los casos, aumenta los vínculos interpersonales y favorece la superación, la confianza, la autoestima, la decisión, etc.

### **2.2.3. Relación del deporte y educación.**

Al hablar de educación, no solo nos referimos la adquisición de conocimientos, sino que conlleva una formación integral.

La realidad multidimensional del deporte y su papel en la educación, ha hecho que sea considerado como eje transversal en los programas educativos. Por lo que algunos autores precisan características que debería reunir el deporte escolar para cumplir sus funciones formativas.

La práctica del deporte mejora y fortalece las practicas interrelacionales, como la autoconfianza y la motivación.

Algunos autores han puesto de manifiesto que el término deporte escolar hace referencia a la práctica deportiva que tiene lugar en los centros de enseñanza, fuera del horario lectivo, organizada y estructurada por instituciones y asociaciones a partir del modelo del deporte federativo. Esta forma de entender y realizar deporte en los centros escolares es selectiva por su propia naturaleza, contribuye a la idea de la separación de sexos para la práctica deportiva, tiende a minimizar el carácter lúdico, de integración social y recreativa que debiera dirigir



su realización, al estar orientado a la obtención de resultados en la competición. Por lo que el papel del deporte que debiera tener en la educación estaría siendo sesgada, cuyo valor formativo puede ser bastante dudoso enfocándose más en lo competitivo, en vez de ser un medio que fomente valores, la organización y la disciplina en su contorno de vida. Tal y como plantea Gómez y García (cit. Blázquez, 1995, p. 24) .

Por lo tanto, algunos autores han considera más apropiado denominar como *deporte escolar* a toda aquella práctica deportiva realizada en los centros educativos que este bajo la supervisión de la institución escolar y que se desarrollen con una finalidad educativa y recreativa. En este sentido y como plantean Hernández y Velázquez (1996), también las actividades extraescolares que se desarrollen en este contexto “deben enmarcarse en los principios pedagógicos y en las finalidades educativas de cada una de las etapas escolares.

Hernández y Velázquez (1996) plantean también las actividades extraescolares que se desarrollen en este contexto “deben enmarcarse en los principios pedagógicos y en las finalidades educativas de cada una de las etapas escolares, en estrecha vinculación con los equipos de ciclo - en particular con el especialista de Educación Física- (Educación Primaria) y con los Departamentos de Educación Física (Educación Secundaria)

Así también Hernández y Velázquez (1996) terminan concluyendo, que se debería considerar al deporte escolar como aquel deporte que se promueve desde el contexto educativo y por lo tanto tendrá un carácter de *deporte educativo*. Ya que a través de él, se procuran desarrollar una serie de capacidades (cognitivas;



motrices; de equilibrio personal; de relación interpersonal; de inserción y actuación social), que promuevan el desarrollo integral de la persona.

En un enfoque parecido a los autores mencionados, podemos interpretar la propuesta de Rieder y Fischer (1990) cuando plantean que “el deporte escolar debe ofrecer a los jóvenes en el ámbito del aprendizaje cognoscitivo, afectivo y social, posibilidades para experimentar, junto a la ampliación del repertorio de movimientos, una modificación e intensificación de diferentes ámbitos prácticos”. Fijando tres tipos de objetivos principales en los que debe centrarse la enseñanza del deporte en el centro educativo:

1. Resultados de rendimiento motriz.
2. Procesos de aprendizaje.
3. Preparación para el deporte y el tiempo libre.

#### **2.2.4. Relación de la salud con la actividad física y el deporte.**

“Hacer ejercicio “es una recomendación que se está indicando muy a menudo, sea por personal de salud, psicólogos, entrenadores, en centro educativos, padres..., sin embargo muchas veces no es tomado con la importancia del caso. Siendo este un tema delicado e importante, que en ocasiones es tratado con ligereza, sin la atención necesaria y sin plantear estos puntos de vista sumamente importantes:

- Conocer y determinar que ejercicios son adecuados y saludables realizar. Si es necesario la guía de un especialista. Y si se tiene claridad de ellos a nivel de personal de salud, de profesores de educación física, de entrenadores...
- Por otra parte, se observa en general que hay un gran interés por el deporte pero en la práctica se da una escasa participación en el mismo. Hecho demostrado



en los estudios de García Ferrando (1993) sobre los hábitos deportivos de los españoles.

Estos puntos nos manifiestan que el conocimiento común de los favores de la actividad física y el aumento por el interés en el deporte, no son factores que movilicen a las personas , ni garantizan, en el caso de los participantes, que la práctica sea adecuada, pues, en muchas ocasiones, mientras se piensa estar trabajando para mejorar la salud, la forma de programar o ejecutar los entrenamientos tiene más que ver con el éxito y la ganancia que con la promoción de una vida saludable.

Recientemente se le está dando más valor al término bienestar, apartándonos de la concepción común y tradicional de salud como "ausencia de enfermedad". En este enfoque, nace con fuerza la importante contribución de la actividad física para la prevención, mantenimiento y mejora de la salud, dándose su reconocimiento general desde inicios de la década de los 90. De hecho, en esta época contemporánea , la actividad física regular, sobre todo la aeróbica, es una de las recomendaciones de la OMS para la prevención primaria de las patologías cardiovasculares.

El ejercicio físico regular, como un hábito de estilo de vida saludable, puede favorecer a alcanzar estos objetivos: de prevenir las enfermedades, y conseguirlo al mínimo costo posible. Objetivos que persigue la práctica médica actual (Rodríguez, 1998). Así, la prescripción de la actividad física se considera la mejor y más práctica forma de promover la salud (Roque y col., 1993); capaz de ejercer algún tipo de acción sobre un número tan considerable de patologías. Así también, colabora con otras medidas, especialmente la alimentación, a la



prevención, recuperación y rehabilitación de muchas enfermedades. En este sentido, Marcos Becerro (1994) indica:

*“cuesta mucho creer que la evolución o el creador se hubiera equivocado tanto, como para dotar al hombre de una gran cantidad de algo (músculo=40% del peso total corporal), de lo que pudiera prescindir, sin alterar las relaciones entre los diversos órganos y sistemas, originando, por tanto, algún problema en su salud”.*

Al considerar a la actividad física como un instrumento *terapéutico o recuperación*, hay que equiparlo a los fármacos y relacionar la dosis-respuesta o relación causa-efecto (dosis mínima: no produce beneficio; excesiva: efectos tóxicos y perjudiciales; efectiva: que es la más recomendable, varía según cada persona.). También, hay que tener en cuenta la frecuencia de estas dosis y la duración del tratamiento.

El ejercicio o la actividad física no es tan fácil de graduar como los fármacos, dado que la dosis depende de diversos factores: capacidad del individuo para realizar esfuerzos (ley del Umbral), tipo de ejercicio a utilizar, y los factores en la dinámica de las cargas -intensidad, volumen, etc.-.

Así, desde un punto de vista biomédico, los beneficios saludables de la actividad física dependerán:

- Del tipo de actividad física elegida;
- De la forma en que ésta se realice; y
- De las características individuales de los practicantes.

Al considerar estos beneficios, se hace necesario programar adecuadamente la actividad física para tener por resultado una vida saludable,





programando plantear actividades adecuadas para la mejora de los diferentes sistemas del organismo, y favorecer la promoción de la salud a través de estas actividades, reconociendo sus beneficios, aprendiendo a adoptar un estilo de vida saludable y conservando un compromiso con la vida activa.

En cualquier situación, es mejor pasar del sedentarismo a una práctica moderada que de ésta a una intensa. La práctica del ejercicio debe ser constante y frecuente, y nunca irregular, discontinua e intensa.



## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. ZONA DE ESTUDIO

Está situado en el departamento de Puno, en la provincia de San Román y en la ciudad de Juliaca ubicado en el jirón Texas S/N.

La población de estudiantes está constituida por los estudiantes de la institución educativa primaria 70564 “La Mercedes” – Juliaca.

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio fue desarrollado entre octubre de 2018 a abril de 2019.

#### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

##### 3.3.1. Población de Estudio.

El presente trabajo de investigación se tomó en cuenta la totalidad de los estudiantes matriculados del sexto grado de la Institución Educativa Primaria 70564 “La Mercedes” – Juliaca.

**Tabla 1**

*Población*

I.E.P.	GRADO	SEXO		TOTAL
		VARONES	MUJERES	
70564 “Las Mercedes”	SEXTO “A”	16	14	30



### 3.3.2. Muestra de la Población

La muestra responde al muestreo no probabilístico, por conveniencia considerando al sexto grado “A”, siguiendo las recomendaciones de Hernández, Fernández y Baptista (2010).

## 3.4. TIPO DE ESTUDIO

### 3.4.1. Enfoque y Tipo de investigación

El enfoque es cuantitativo, en este trabajo se utilizó la recopilación y el análisis estadístico de los dato para probar las hipótesis planteadas.

El presente trabajo corresponde al tipo de investigación aplicada, ya el proceso buscar resolver problemas definidos o planteamientos prácticos para aplicarse en la vida diaria.

### 3.4.2. Diseño de la Investigación.

El diseño de investigación es no experimental, observacional, transversal y descriptivo, en la cual está orientado a describir la forma como realizan las actividades físico- deportivas por los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “Las Mercedes” - Juliaca.



**Leyenda:**

M = Muestra

O = Observación ó información recogida



### **3.5. PROCEDIMIENTOS**

#### **3.5.1. Técnica**

Se aplicó la encuesta, con la finalidad de obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigado.

#### **3.5.2. Instrumentos**

Se utilizó el cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes del nivel primaria, que permitirá el recojo y registro de los datos.

#### **3.5.3. Análisis de los resultados.**

El tratamiento de datos se dio en función al análisis porcentual y Figuras estadísticas. Para el análisis de datos se empleó el software Microsoft Office Excel.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIONES

#### 4.1. RESULTADOS

Ejecución de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564“LAS MERCEDES” JULIACA – 2018

**Tabla 2**

*¿A qué distancia esta tu casa de la escuela?*

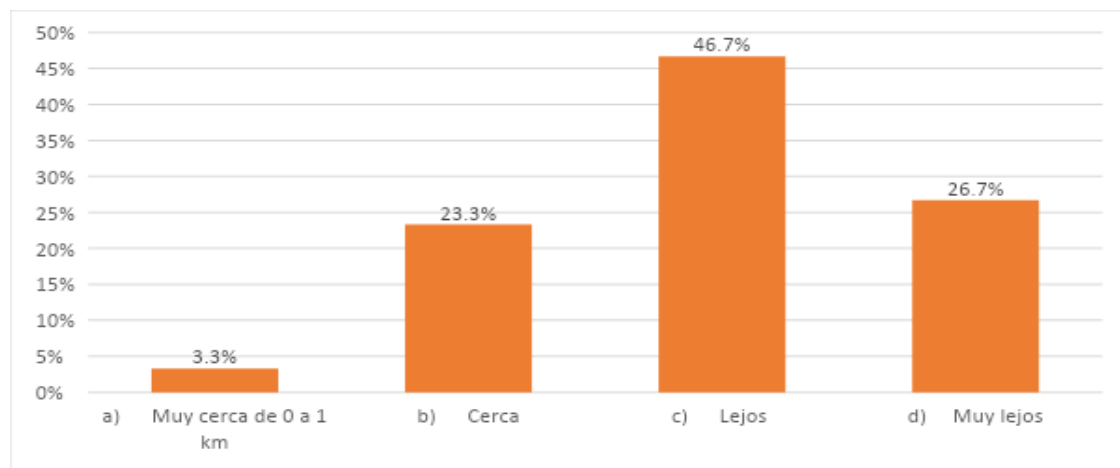
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Muy cerca de 0 a 1 km	1	3.3%
b) Cerca	7	23.3%
c) Lejos	14	46.7%
d) Muy lejos	8	26.7%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Nota: Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

Elaboración: Por la investigadora.

**Figura 1**

*¿A qué distancia esta tu casa de la escuela?*



Nota: Tabla 2

Elaboración: Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN:

Según los resultados de la tabla y Figura, el 46.7% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” viven lejos como parte de la distancia de su casa al colegio, el 26.7% viven muy lejos, el 23,3% vive cerca y el 3.3% vive muy cerca.

**Tabla 3**

*¿Cómo vas a la escuela?*

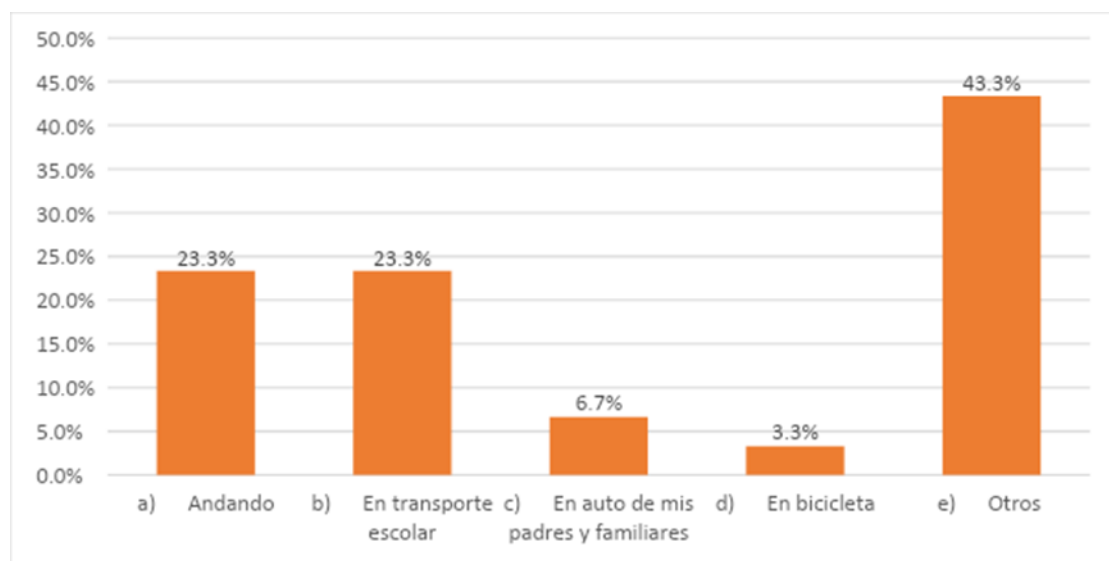
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Andando	7	23.3%
b) En transporte escolar	7	23.3%
c) En auto de mis padres y familiares	2	6.7%
d) En bicicleta	1	3.3%
e) Otros	13	43.3%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 2**

*¿Cómo vas a la escuela?*



**Nota:** Tabla 3

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN:

Según los resultados de la tabla y Figura, el 43.3% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” optan por otro tipo de transporte hacia el colegio, el 23.3% va caminando, el 23.3% usa el transporte escolar, el 6.7% va en el auto de sus padres y familiares y el 3.3% va en bicicleta.

**Tabla 4**

*¿Cuándo no estoy en la escuela paso la mayor parte de mi tiempo libre?*

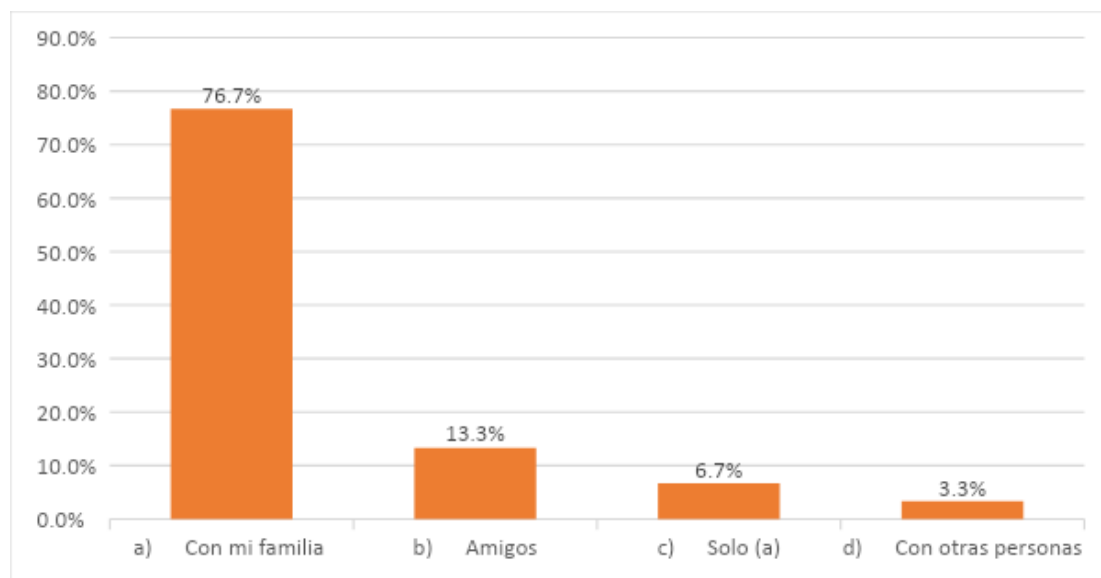
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Con mi familia	23	76.7%
b) Amigos	4	13.3%
c) Solo (a)	2	6.7%
d) Con otras personas	1	3.3%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 3**

*¿Cuándo no estoy en la escuela paso la mayor parte de mi tiempo libre?*



**Nota:** Tabla 4

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN:

Según los resultados de la tabla y Figura, el 76.7% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” optan por pasar su tiempo libre con su familia, el 13.3% pasa tiempo con sus amigos, el 6.7% pasa tiempo solo(a) y el 3.3% con otras personas.

**Tabla 5**

*¿A qué hora te acuestas los días de la semana?*

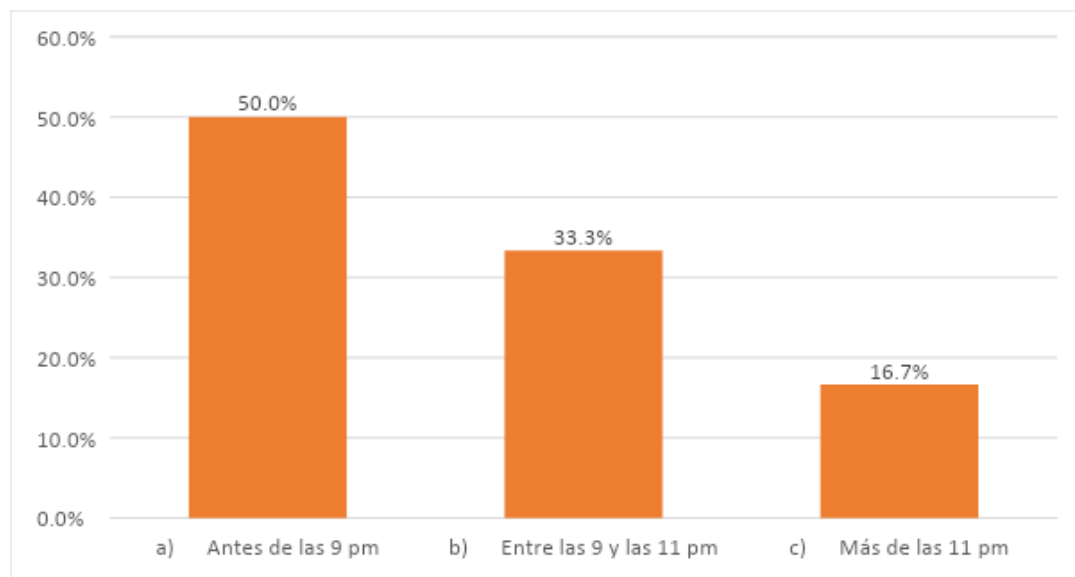
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Antes de las 9 pm	15	50%
b) Entre las 9 y las 11 pm	10	33.3%
c) Más de las 11 pm	5	16.7%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6ª de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 4**

*¿A qué hora te acuestas los días de la semana?*



**Nota:** Tabla 5

**Elaboración:** Por la investigadora



## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 50% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES”, optan por acostarse antes de las 9 pm, el 33.3% se acuesta entre las 9 y 11 pm y el 16.7% se acuesta más de las 11pm.

**Tabla 6**

*¿Cuántas horas ves televisión al día?*

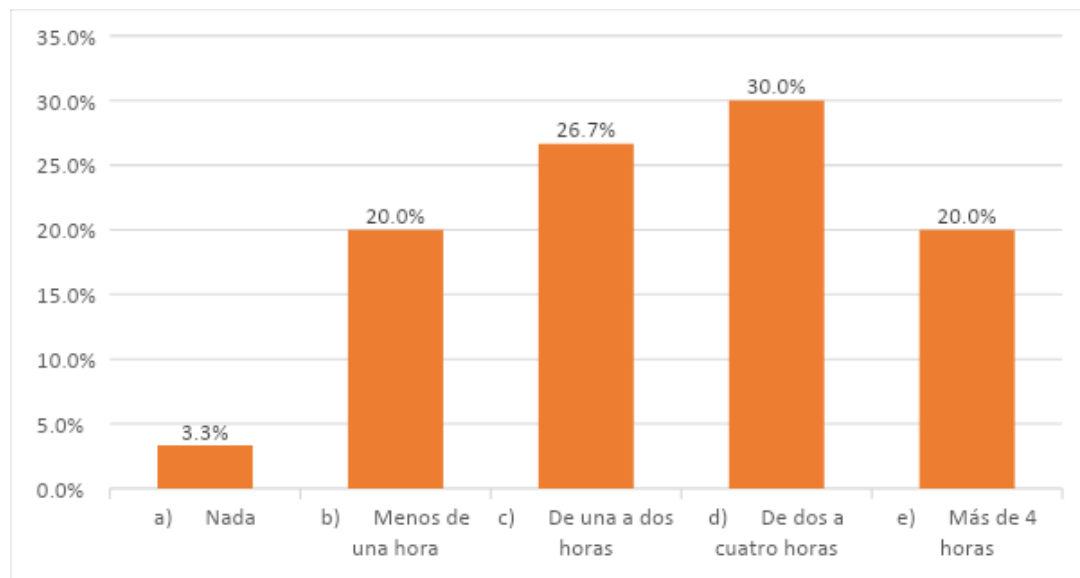
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Nada	1	3.3%
b) Menos de una hora	6	20.0%
c) De una a dos horas	8	26.7%
d) De dos a cuatro horas	9	30.0%
e) Más de 4 horas	6	20.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 5**

*¿Cuántas horas ves televisión al día?*



**Nota:** Tabla 6

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 30% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” ven televisión de dos a cuatro horas, el 26.7% ve televisión de una a dos horas, el 20% ve la televisión más de 4 horas, el 20% ve menos de una hora y el 3.3% nada.

**Tabla 7**

*¿Con que frecuencia juegas con la computadora, celular o videojuegos, los días de la semana?*

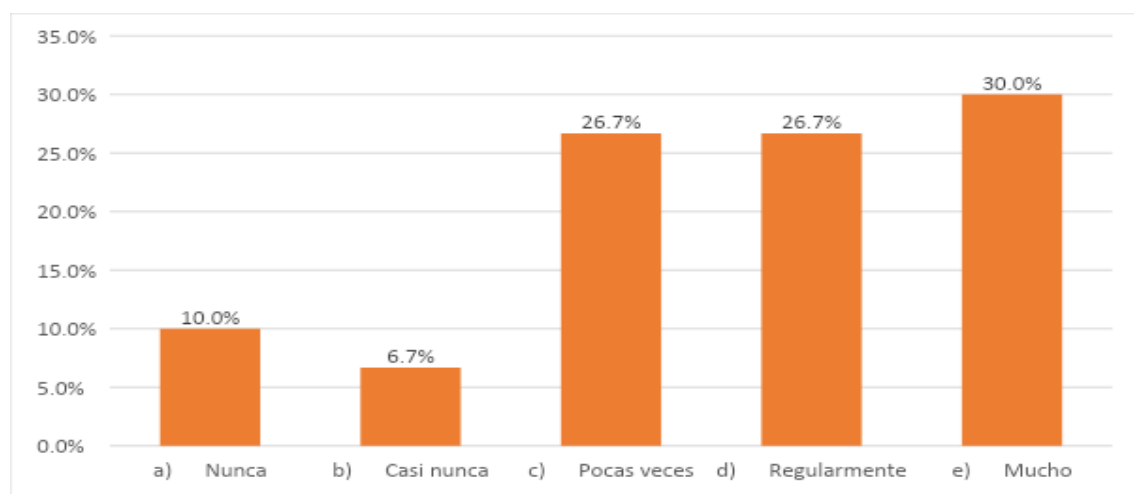
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Nunca	3	10.0%
b) Casi nunca	2	6.7%
c) Pocas veces	8	26.7%
d) Regularmente	8	26.7%
e) Mucho	9	30.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6ª de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 6**

*¿Con que frecuencia juegas con la computadora, celular o videojuegos, los días de la semana?*



**Nota:** Tabla 7

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura 4.6, el 30% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” juegan mucho con la computadora, celular o videojuegos los días de la semana, el 26.7% pocas veces, el 26.7% regularmente, el 10% nunca y el 6.7% casi nunca.

**Tabla 8**

*En los recreos del colegio ¿A qué te dedicas con más frecuencia?*

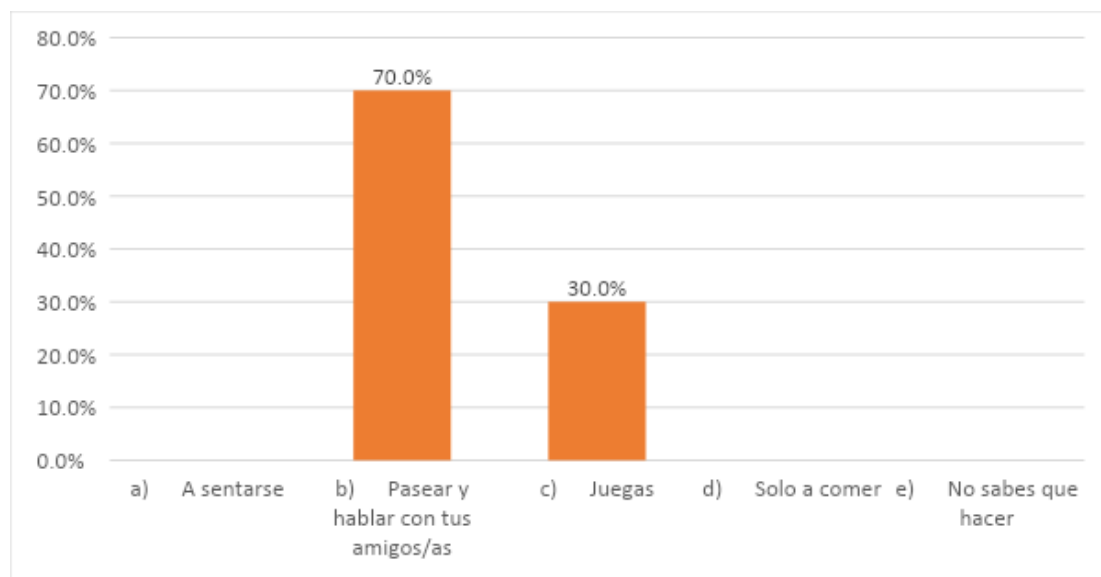
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) A sentarse	0	0.0%
b) Pasear y hablar con tus amigos/as	21	70.0%
c) Juegas	9	30.0%
d) Solo a comer	0	0.0%
e) No sabes que hacer	0	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6ª de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 7**

*En los recreos del colegio ¿A qué te dedicas con más frecuencia?*



**Nota:** Tabla 8

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 70% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” se dedican a pasear y hablar con sus amigos y el 30% juega.

**Tabla 9**

*¿Practicas alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?*

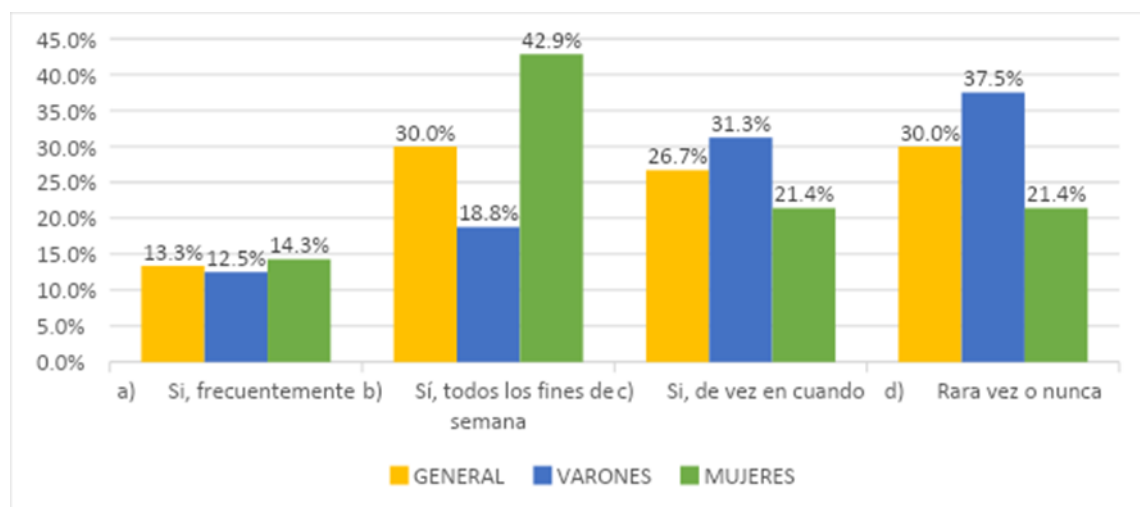
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Si, frecuentemente	4	2	2	13.3%	12.5%	14.3%
b) Sí, todos los fines de semana	9	3	6	30.0%	18.8%	42.9%
c) Si, de vez en cuando	8	5	3	26.7%	31.3%	21.4%
d) Rara vez o nunca	9	6	3	30.0%	37.5%	21.4%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 8**

*¿Practicas alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?*



**Nota:** Tabla 9

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 30% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” práctica raramente o nunca alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase, el 30% todos los fines de semana, el 26.7% de vez en cuando y el 13.3% frecuentemente.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo que práctica más alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase, en varones, el 37,5% rara vez o nunca practica alguna actividad físico o deportiva fuera de las horas de clase, el 31,3% de vez en cuando, el 18,5 % todos los fines de semana y el 12,5% frecuentemente, en mujeres el 42.9% práctica alguna actividad físico o deportiva fuera de las horas de clase, el 21.4% rara vez o nunca, el 21,4% de vez en cuando y el 14,3% frecuentemente.

Dándonos a entender en base a los porcentajes que las mujeres son las que más practican alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase.

**Tabla 10**

*¿Cuál de las actividades físicas prácticas de 15 a 30 min?*

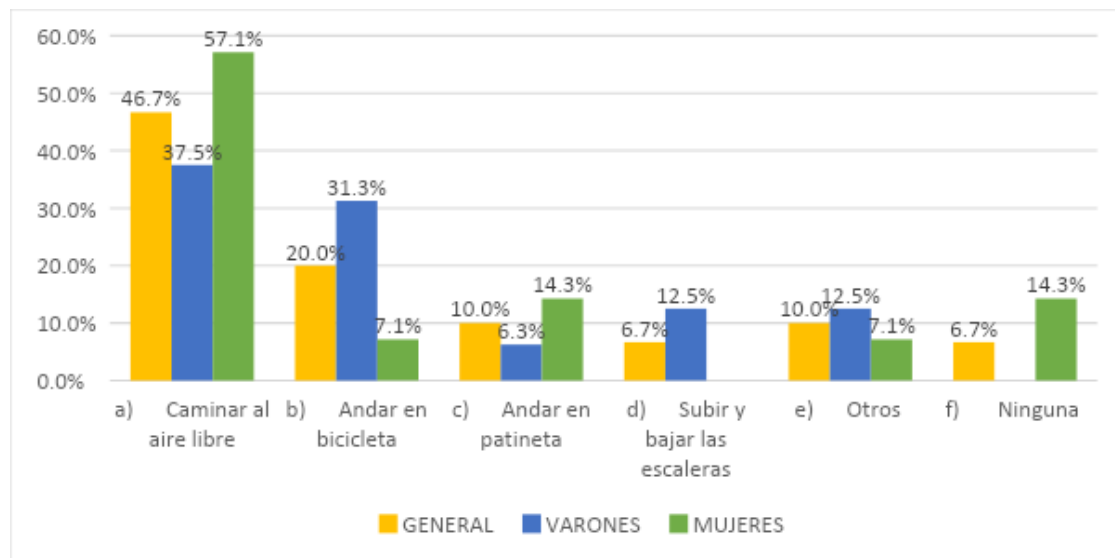
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Caminar al aire libre	14	6	8	46.7%	37.5%	57.1%
b) Andar en bicicleta	6	5	1	20.0%	31.3%	7.1%
c) Andar en patineta	3	1	2	10.0%	6.3%	14.3%
d) Subir y bajar las escaleras	2	2	0	6.7%	12.5%	0.0%
e) Otros	3	2	1	10.0%	12.5%	7.1%
f) Ninguna	2	0	2	6.7%	0.0%	14.3%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 9**

*¿Cuál de las actividades físicas prácticas de 15 a 30 min?*



**Nota:** Tabla 10

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 46.7% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” optan por caminar al aire libre de 15 a 30 min, el 20% anda en bicicleta, el 10% anda en patineta, el 10% opta por otro tipo de actividad física, el 6.7% sube y baja las escaleras y el 6.7% ninguna.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo que practica alguna actividad física de 15 a 30 min, en varones, el 37,5% camina al aire libre, el 31,3%, anda en bicicleta durante 15 a 30 min, el 12,5% sube y baja las escaleras, el 12,5% opta por otras actividades físicas, 6,3% anda en patineta y el 0% no realiza ninguna actividad, en mujeres el 57,1% camina al aire libre durante 15 a 30 minutos, el 14,3% anda en patineta, el 14,3% no practica ninguna actividad, el 7,1% anda en bicicleta y el 7,1% practica otro tipo de actividad.

Dándonos a entender en base a los porcentajes que las mujeres son las que más practican actividades físicas durante 15 a 30 minutos sin el uso de un transporte como la bicicleta o la patineta a diferencia del varón que es el que más lo usa.

**Tabla 11**

*¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia?*

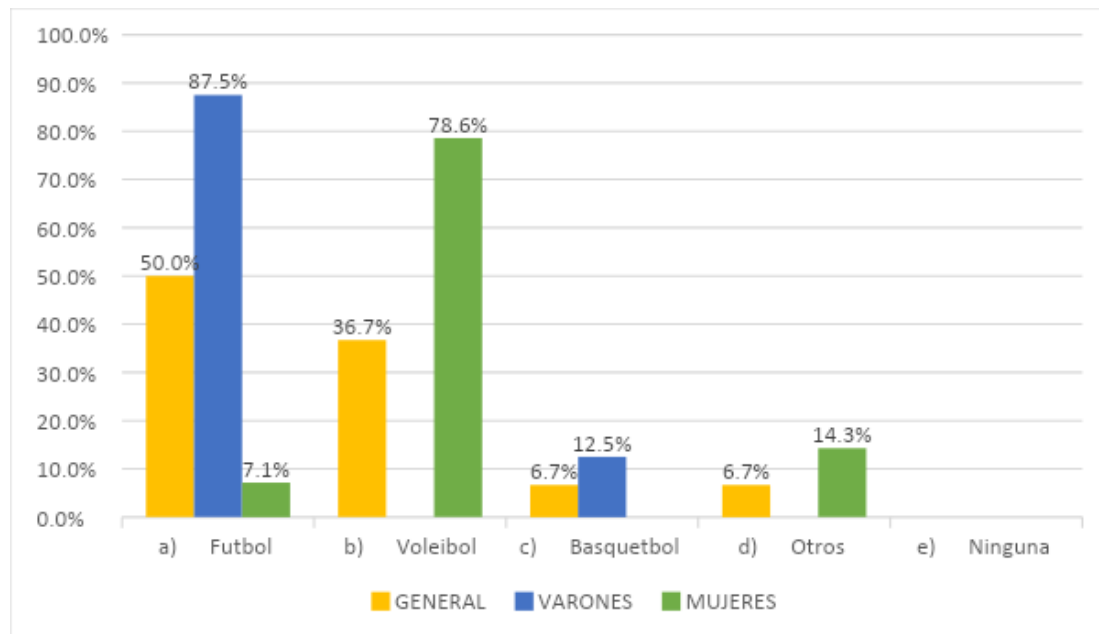
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Futbol	15	14	1	50.0%	87.5%	7.1%
b) Voleibol	11	0	11	36.7%	0.0%	78.6%
c) Basquetbol	2	2	0	6.7%	12.5%	0.0%
d) Otros	2	0	2	6.7%	0.0%	14.3%
e) Ninguna	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 10**

*¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia?*



**Nota:** Tabla 11

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 50% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” practican fútbol con más frecuencia, el 36.7% práctica voleibol, el 6.7% basquetbol, el 6.7% opta por otros deportes colectivos y 0% ninguna.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo que práctica deportes colectivos con más frecuencia, en varones, el 87,5% práctica fútbol como deporte colectivo con más frecuencia, el 12,5% práctica basquetbol, el 0% voleibol, el 0% otros y el 0% ningún deporte colectivo, en mujeres el 78,6% practica con más frecuencia voleibol como deporte colectivo, el 14,3% practica otros deportes, el 7,1% práctica futbol, el 0% basquetbol y el 0% ningún deporte colectivo.

Dándonos a entender en base a los porcentajes que las mujeres prefieren jugar voleibol, en vez de practicar fútbol o basquetbol, optando por otros deportes, en varones, prefieren jugar futbol en vez de practicar otro deporte colectivo como voleibol.

**Tabla 12**

*¿Cuál de los siguientes deportes prácticas con más frecuencia?*

	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Atletismo	10	7	3	33.3%	43.8%	21.4%
b) Natación	11	6	5	36.7%	37.5%	35.7%
c) Tenis	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
d) Tenis de mesa	1	1	0	3.3%	6.3%	0.0%
e) Frontón	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
f) Otros	4	1	3	13.3%	6.3%	21.4%
g) Ninguna	4	1	3	13.3%	6.3%	21.4%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

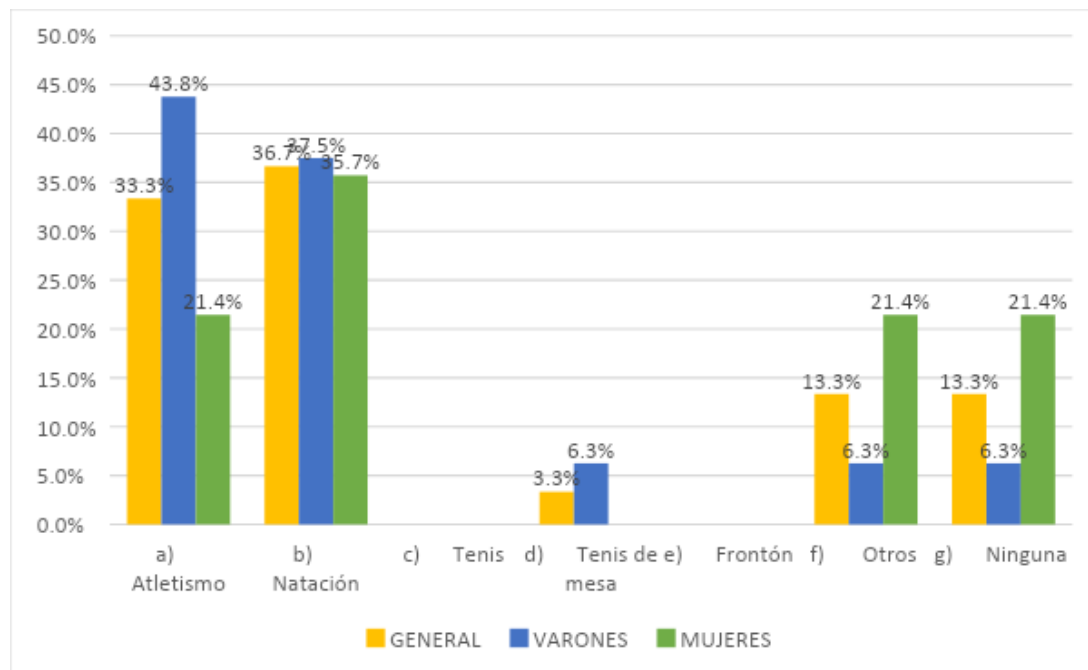
**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora



**Figura 11**

*¿Cuál de los siguientes deportes prácticas con más frecuencia?*



**Nota:** Tabla 12

**Elaboración:** Por la investigadora

### Interpretación

Según los resultados de la tabla y Figura, el 36.7% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” práctica natación, el 33.3% práctica atletismo, 13.3% práctica otros deportes, el 13.3% no practica ningún deporte, el 3.3% práctica tenis de mesa, el 0% tenis, el 0% frontón.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo que práctica alguno de los deportes mencionados con más frecuencia, en varones, el 43,8% práctica atletismo con más frecuencia, el 37.5% práctica natación, el 6,3% tenis de mesa, el 6,3% otros, el 6,3% ninguno, el 0% tenis y el 0% frontón, en mujeres el 35,7% practica con más frecuencia natación, el 21,4% atletismo, el 21,4% práctica otros deportes, el 21,4% ninguno, el 0% tenis, el 0% tenis de mesa y el 0% frontón.

Dándonos a entender en base a los porcentajes que las mujeres prefieren natación, en vez de practicar con más frecuencia atletismo, tenis, frontón, tenis de mesa, otros o ninguno, en varones, prefieren atletismo en vez de practicar otro deporte como natación, tenis, tenis de mesa, frontón, otros o ninguna.

**Tabla 13**

*¿Cuántos días a la semana prácticas actividades físico - deportivas?*

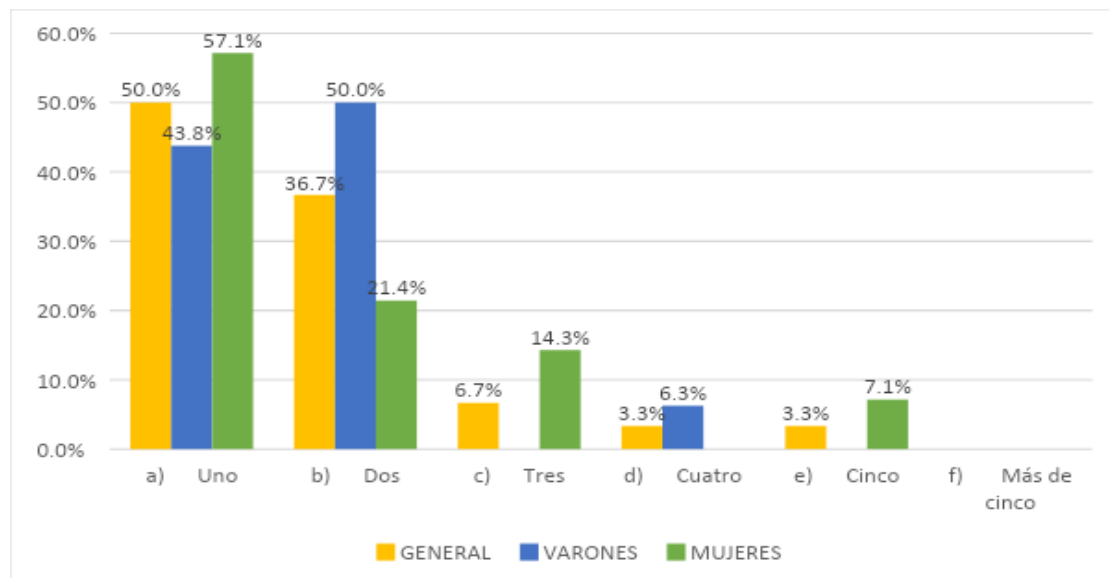
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Uno	15	7	8	50.0%	43.8%	57.1%
b) Dos	11	8	3	36.7%	50.0%	21.4%
c) Tres	2	0	2	6.7%	0.0%	14.3%
d) Cuatro	1	1	0	3.3%	6.3%	0.0%
e) Cinco	1	0	1	3.3%	0.0%	7.1%
f) Más de cinco	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6ª de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 12**

*¿Cuántos días a la semana prácticas actividades físico - deportivas?*



**Nota:** Tabla 13

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 50% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” práctica un día a la semana actividades físico - deportivas, el 36.7% práctica dos días a la semana, el 6.7% práctica tres días a la semana, el 3.3% práctica cuatro días a la semana, el 3.3% práctica cinco días a la semana y el 0% práctica más de cinco días a la semana.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo, en varones, el 50% práctica dos días a la semana actividades físico – deportivas, el 43,8% práctica solo un día, el 6,3%, práctica cuatro días, el 0% práctica tres días, el 0% práctica cinco días y el 0% práctica más de cinco días, en mujeres el 57,1% práctica un día a la semana actividades físico - deportivas, el 21,4% solo dos días, el 14,3% tres días, el 7,1% cinco días, el 0% cuatro días y el 0% más de cinco días.

**Tabla 14**

*¿Durante cuánto tiempo realizas actividades físico – deportivas al día?*

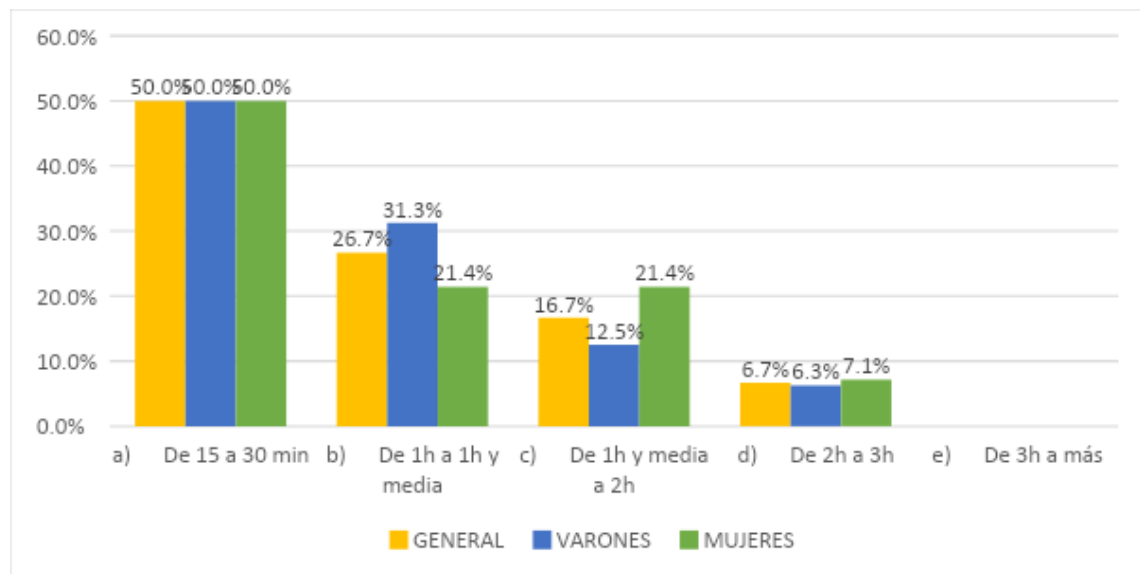
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) De 15 a 30 min	15	8	7	50.0%	50.0%	50.0%
b) De 1h a 1h y media	8	5	3	26.7%	31.3%	21.4%
c) De 1h y media a 2h	5	2	3	16.7%	12.5%	21.4%
d) De 2h a 3h	2	1	1	6.7%	6.3%	7.1%
e) De 3h a más	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6ª de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 13**

*¿Durante cuánto tiempo realizas actividades físico – deportivas al día?*



**Nota:** Tabla 14

**Elaboración:** Por la investigadora

### **INTERPRETACIÓN:**

Según los resultados de la tabla y Figura, el 50% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” realizan actividades físico – deportivas durante 15 a 30min, el 26.7% de 1h a 1h y media, el 16.7% de 1h y media a 2h, el 6.7% de 2h a 3h y el 0% de 3h a más.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo, en varones, el 50% realiza actividades físico – deportivas de 15 a 30 min, el 31,3% de 1h a 1h y media, el 12,5% de 1h y media a 2h, el 6,3% de 2h a 3h y el 0% de 3h a más, en mujeres el 50% realiza actividades físico deportivas de 15 a 30 min, el 21,4% de 1h a 1h y media, el 21,4% de 1h y media a 2h, el 7,1% de 2h a 3h y el 0% de 3h a más.

**Tabla 15**

*Cuándo realizo actividad física o deportiva. ¿Cuál es mi motivación?*

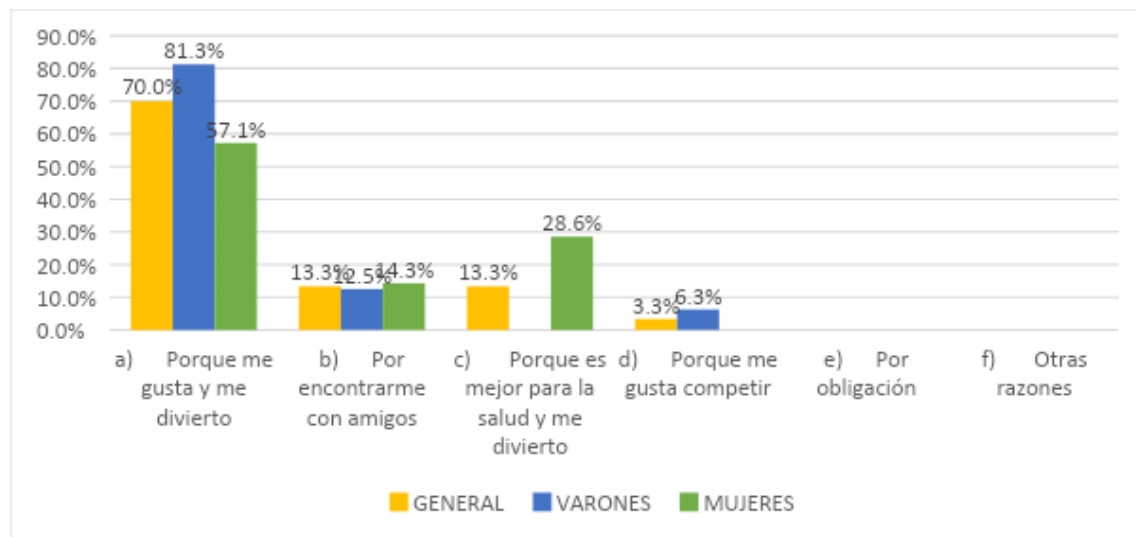
	Frecuencia			Porcentaje		
	General z	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Porque me gusta y me divierto	21	13	8	70.0%	81.3%	57.1%
b) Por encontrarme con amigos	4	2	2	13.3%	12.5%	14.3%
c) Porque es mejor para la salud y me divierto	4	0	4	13.3%	0.0%	28.6%
d) Porque me gusta competir	1	1	0	3.3%	6.3%	0.0%
e) Por obligación	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
f) Otras razones	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 14**

*Cuando realizo actividad física o deportiva. ¿Cuál es mi motivación?*



**Nota:** Tabla 15

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN:

Según los resultados de la tabla y Figura, el 70% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” al realizar actividades físico o deportivas se motivan porque les gusta y se divierten, el 13.3% realizan actividades por encontrarse con amigos, el 13.3% porque es mejora para la salud y se divierten, el 3.3% porque les gusta competir, el 0% por obligación y el 0% por otras razones.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo, en varones, el 81,3% cree que su motivación es porque les gusta y se divierten, el 12,5% por encontrarse con amigos, el 6,3% porque les gusta competir, el 0% porque es mejor para la salud y me divierto, el 0% por obligación y el 0% por otras razones, en mujeres el 57,2% se motivan a hacer actividades físico – deportivas porque les gusta y se divierten, el 28,6% porque es mejor para la salud y se divierten, el 14,3 por encontrarse con sus amigos, el 0% porque les gusta competir, el 0% por obligación y el 0% por otras razones.

**Tabla 16**

*¿Participas en las actividades deportivas de tu escuela?*

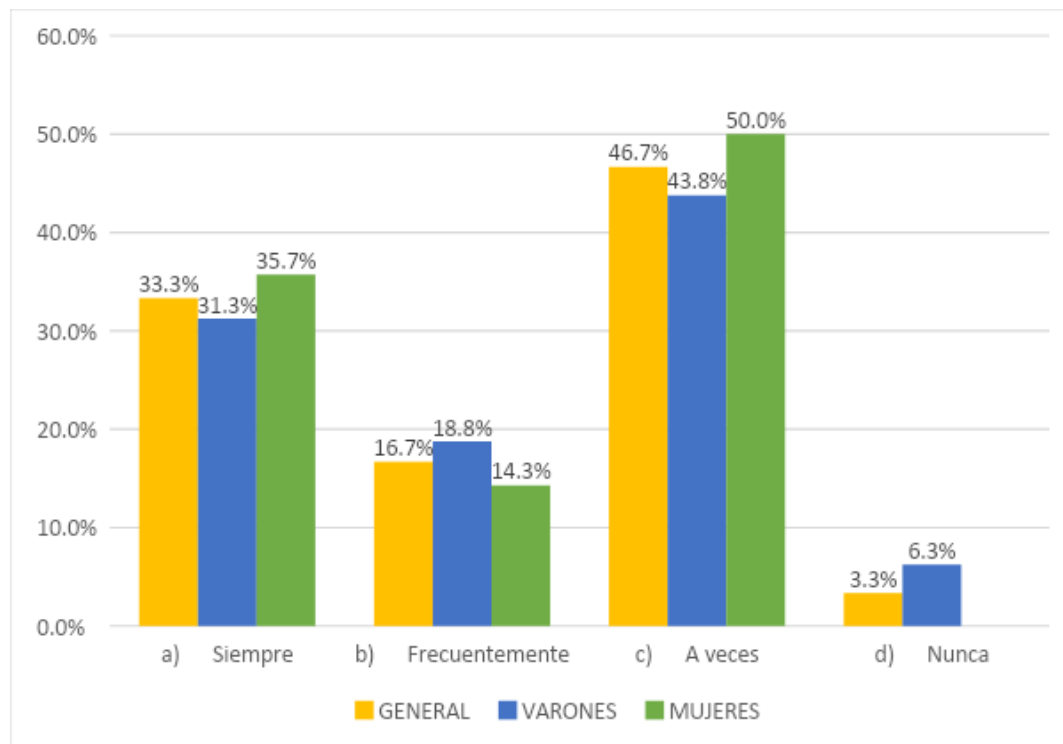
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Siempre	10	5	5	33.3%	31.3%	35.7%
b) Frecuentemente	5	3	2	16.7%	18.8%	14.3%
c) A veces	14	7	7	46.7%	43.8%	50.0%
d) Nunca	1	1	0	3.3%	6.3%	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 15**

*¿Participas en las actividades deportivas de tu escuela?*



**Nota:** Tabla 16

**Elaboración:** Por la investigadora

### **INTERPRETACIÓN:**

Según los resultados de la tabla y Figura, el 46.7% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” participa a veces en las actividades deportivas del colegio, el 33.3 % participa siempre, el 16.7% frecuentemente y el 3.3% nunca.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo, en varones, el 43,8% participa a veces en las actividades físico deportivas del colegio, 31,3% siempre, el 18,8% frecuentemente, el 6,3% nunca, en mujeres el 35,7% siempre participa en las actividades físico deportivas, el 14,3% frecuentemente, el 50% a veces y el 0% nunca.

**Tabla 17**

*¿Pertenece a algún grupo deportivo?*

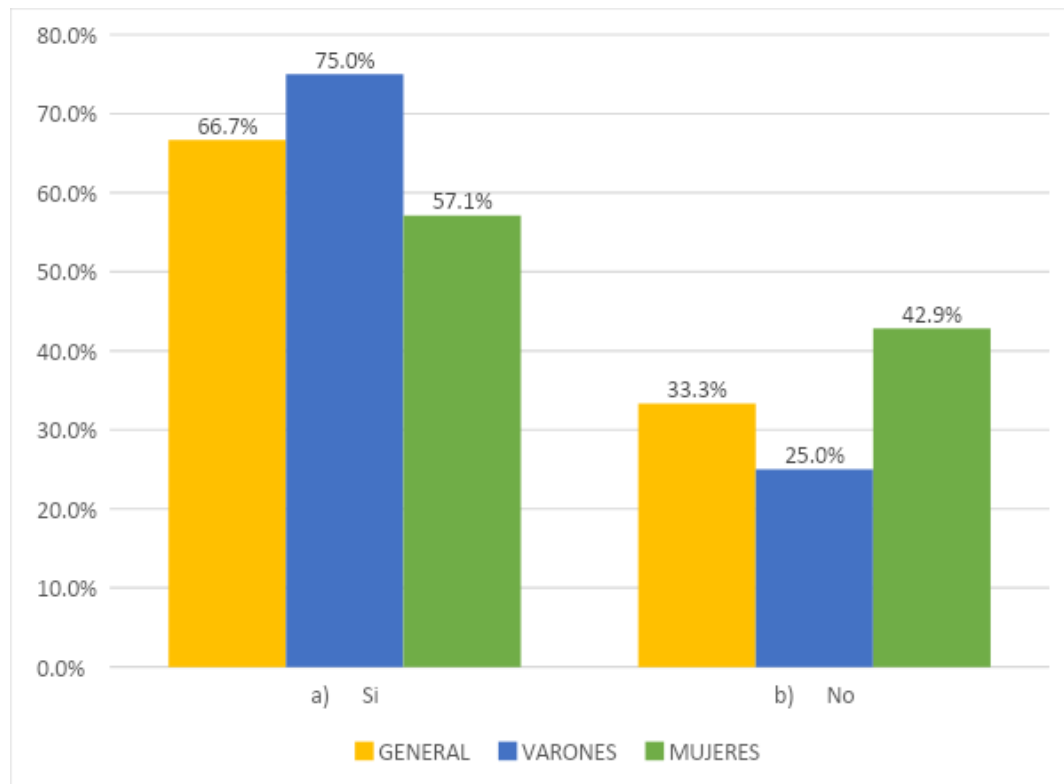
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Si	20	12	8	66.7%	75.0%	57.1%
b) No	10	4	6	33.3%	25.0%	42.9%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 16**

*¿Pertenece a algún grupo deportivo?*



**Nota:** Tabla 17

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 66.7% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” pertenecen a algún grupo deportivo y el 33.3% no.



Simultáneamente valorando los datos en base al sexo, en varones, el 75% si pertenece a algún grupo deportivo y el 25% no pertenece a algún grupo deportivo, en mujeres el 57,1% si pertenece a algún grupo deportivo y el 42,9% no pertenece a algún grupo deportivo.

Dándonos a entender en base a los porcentajes que más de la mitad de las mujeres si pertenecen a un grupo deportivo, en varones, también más de la mitad pertenece a algún grupo deportivo.

**Tabla 18**

*¿Cómo consideras tu estado de salud?*

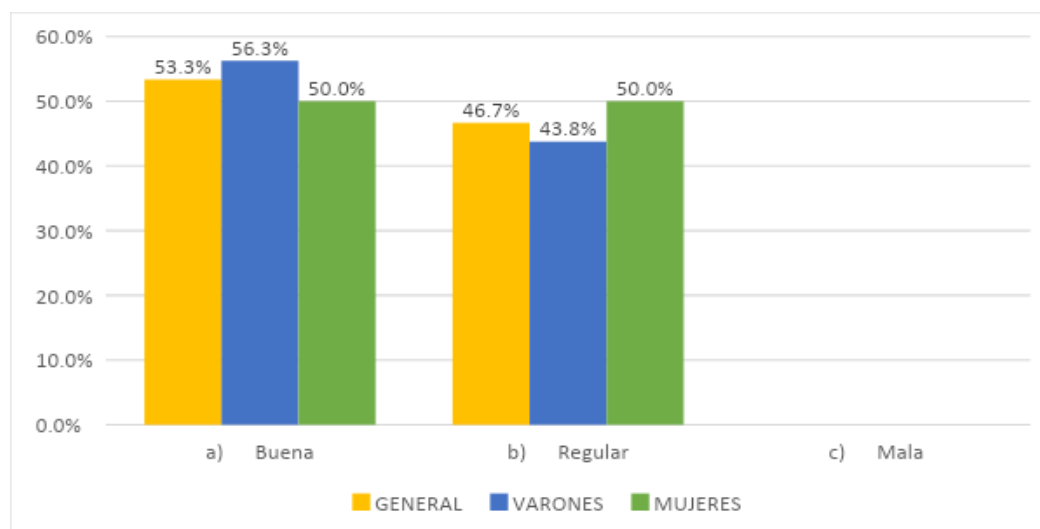
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Buena	16	9	7	53.3%	56.3%	50.0%
b) Regular	14	7	7	46.7%	43.8%	50.0%
c) Mala	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físicas deportivas aplicada a estudiantes de 6<sup>a</sup> de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 17**

*¿Cómo consideras tu estado de salud?*



**Nota:** Tabla 18

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 53.3% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” consideran tener una buena salud, el 46.7% tiene salud regular y el 0% mala salud.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo, en varones, el 56,3% considera que tienen buena salud, el 43,8% considera que tiene un estado de salud regular y el 0% considera que tiene mala salud, en mujeres, el 50% considera que tiene buena salud, el 50% considera que tiene un estado de salud regular y el 0% considera que tiene un mal estado de salud.

Dándonos a entender en base a los porcentajes que la mitad de las mujeres consideran que tiene buena salud y la otra mitad considera que tiene una salud regular, en varones, también más de la mitad considera que tiene una buena salud y el resto considera que tiene una salud regular.

**Tabla 19**

*¿Consideras necesario realizar actividades físico - deportivas?*

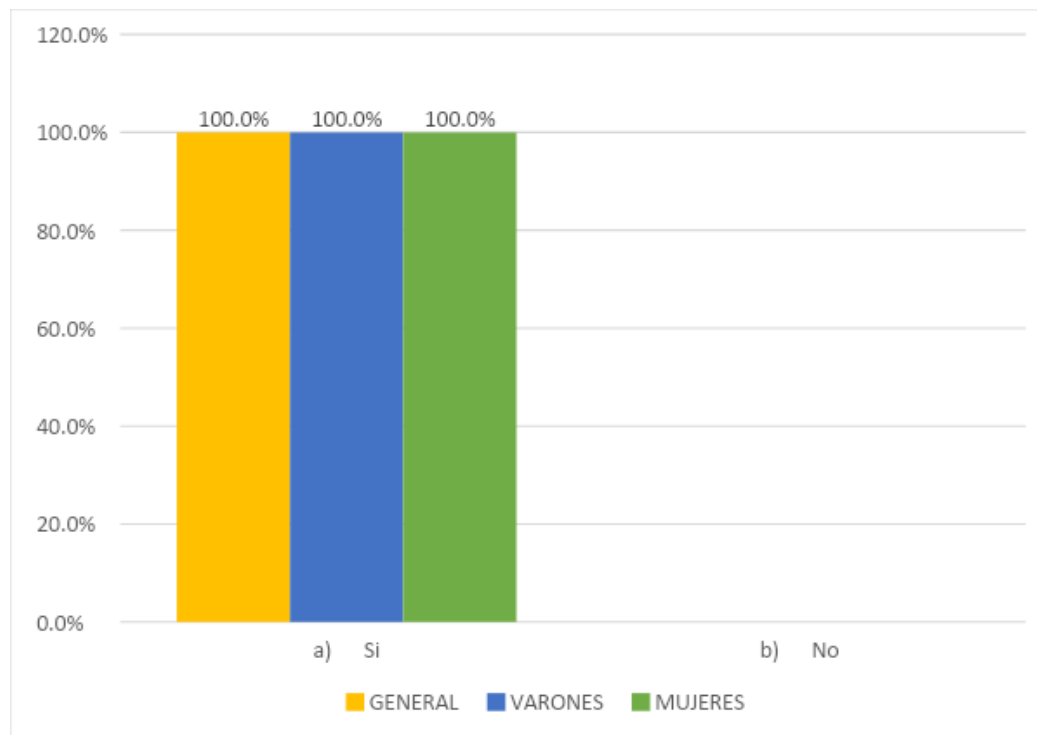
	Frecuencia			Porcentaje		
	General	Varones	Mujeres	General	Varones	Mujeres
a) Si	30	16	14	100%	100%	100%
b) No	0	0	0	0%	0%	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas aplicada a estudiantes de 6ª de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” – JULIACA – Julio 2018.

**Elaboración:** Por la investigadora

**Figura 18**

*¿Consideras necesario realizar actividades físico - deportivas?*



**Nota:** Tabla 19

**Elaboración:** Por la investigadora

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la tabla y Figura, el 100% de los estudiantes de la institución educativa primaria “LAS MERCEDES” consideran necesario realizar actividades físico – deportivas.

Simultáneamente valorando los datos en base al sexo, en varones, el 100% si considera necesario realizar actividades físico – deportivas y el 0% no considera que sea necesario realizar actividades físico - deportivas, en mujeres, el 100% si considera necesario realizar actividades físico - deportivas, el 0% no considera realizar actividades físico – deportivas.



Dándonos a entender en base a los porcentajes que la totalidad de mujeres si considera necesario realizar actividades físico - deportivas, en varones, también en su totalidad consideran que es necesario realizar actividades físico – deportivas.

## 4.2. DISCUSIÓN

Según Bosque-Lorente y Baena-Extremera (2013) en su artículo sobre “Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de primaria y de la ESO (Educación secundaria obligatoria) en su tiempo libre”, llegaron a la conclusión de que la práctica de actividades física-deportivas que hacen los alumnos estudiados durante su tiempo de ocio es claramente inferior a las recomendaciones indicadas por los diferentes organismos internacionales para conseguir ,un estilo de vida saludable, como objetivo; en nuestro estudio la frecuencia y el tiempo que dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes”- Juliaca son regulares. Lo que se ve relacionado con los resultados observados donde el 46.7 % de estudiantes viven lejos del centro educativo y el 26.7 % muy lejos (Tabla 2 y grafico 1) y un 73.3 % usa un medio de transporte ya sea familiar, movilidad escolar o transporte urbano (tabla 3 y grafico 2).Los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo libre con su familia en un 76.7 % ( Tabla 4 y grafica 3), se acuestan un 33.3 % entre las 9 a 11 pm y un 16.7% a más de las 11pm (Tabla 5 y grafico 4).Los estudiantes ven televisión al día de dos a cuatro horas un 30% y más de cuatro horas un 20% (Tabla 6 y grafico 5) y juegan con la computadora regularmente un 26.7% y mucho un 30 % (Tabla 7 y grafico 6).En los recreos en el colegio se dedican un 70% a pasear y hablar con amigos/as y un 9% a jugar (Tabla 8 y grafico 7) y en la práctica de alguna actividad físico-deportiva fuera de las horas de clase un 26.7% lo hacen de vez en cuando y un 30 % rara vez o nunca (Tabla 9 y grafico 8).



Observándose también que el porcentaje es menor al 30% de alumnos que practican e alguna actividad físico-deportiva fuera de las horas de clase, resultado que comparativamente es similar al estudio mostrado por Luengo Vaquero, C. (2007).Artículo “Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria”, donde su estudio muestra de forma general que aproximadamente la mitad de la muestra declara que no realiza actividad física fuera del ámbito escolar, calificando a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria”.

El tipo de actividades física que ejecutan con mayor frecuencia los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes”-Juliaca, es el caminar al aire libre y como actividades deportivas es el futbol y el voleibol como deportes colectivos, y el atletismo y natación como deportes individuales: mostrándose que los estudiantes muestran la ejecución de actividades físico-deportivas sobre todos relacionados con la parte curricular de área. En cambio en el estudio de García, E. (2010).Tesis doctoral “Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia”, menciona como una de sus conclusiones, que la mayoría de los escolares encuestados tienen hábitos de practica físico deportiva, realizando actividades fuera del entorno escolar sumando a los que se dan en el área escolar. Además observo que los niveles generales de actividad física de los escolares se sitúan por encima del promedio, situación que refleja posiblemente la marcada orientación a la actividad deportiva y la promoción de la actividad física posee en el país de España, en contraste con el nuestro.

En cuanto a las diferencias por sexo de los niveles de actividad físico-deportivas de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria No 70564 “Las Mercedes”-Juliaca, en ambos sexos la tendencia es similar, tanto en los hombres como en las mujeres realizan actividades físico -deportivas un día a la semana 50% y en un 36.7 % dos días a la semana y para ambos sexos es similar la tendencia (Tabla 13 y grafico 12).El tiempo que más



usan para realizar actividades físico-deportivas al día en general es de 15 a 30 minutos así como para ambos sexos (Tabla 14 y grafico 13). La diversión es también la afirmación mayoritaria con la cual los estudiantes justifican la ejecución de actividades físico-deportivas mostrado en un 70%, en cuanto al sexo las mujeres además de la diversión va seguida por la interés de su salud (Tabla 15 y grafico 14). Hay un interés en participar en actividades deportivas del centro educativo, teniendo en general como siempre 33.3% y frecuentemente 16.7 % ;en ambos sexos la tendencia es similar (Tabla 16 y grafico 15). En general un 66.7 de los estudiantes pertenecen algún grupo deportivo, en cuanto al sexo se abre una ligera diferencia, siendo más los hombres (Tabla 17 y grafico 16). En ambos sexos consideran en su mayoría tener buena salud (Tabla 18 y grafico 17) y también en un 100% consideran necesario realizar actividades físico deportivas (Tabla 19 y grafico 18). Es así que los resultados observados contrastan con el hallazgo de García, E. (2010). Tesis doctoral “Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia” que en su estudios observo una alta frecuencia en varones en relación a las mujeres ya sea con los días a la semana y a las horas al día de practica realizadas.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La frecuencia y el tiempo que se dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70564 “Las Mercedes”- Juliaca son regulares, como se pudo observar que más del 40 % dedican parte de su tiempo a actividades que conllevan al sedentarismo (resultados que se muestran en las tablas de 2 al 9 y gráficas del 1 al 8 ).

**SEGUNDA:** El tipo de actividades física-deportivas que ejecutan con mayor frecuencia los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70564 “Las Mercedes”-Juliaca, es el caminar al aire libre con un 46.7% y andar en bicicleta con un 20 % (Tabla 10 y grafica 9) como actividad física . El futbol y el voleibol como deportes colectivos (Tabla 11 y grafica 10), y el atletismo y natación como deportes individuales (Tabla 12 y grafica 11), es decir que los estudiantes muestran la ejecución de actividades físico-deportivas.

**TERCERA:** En cuanto a las diferencias por sexo de los niveles de actividad físico-deportivas de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70564 “Las Mercedes”-Juliaca, la tendencia es similar. Es decir para ambos sexos la realización de actividades físico-deportivas es por diversión y bienestar así como muestran un interés de realizar deporte a un nivel competitivo. Lo que se observa en los resultados que se muestran en las tablas de 13 al 19 y gráficas del 12 al 18).

**CUARTA:** La ejecución de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “Las Mercedes”- Juliaca, es regular debido a que los estudiantes de ambos sexos en su mayoría se dedican a las



actividades físico-deportivas en las horas programadas en el centro educativo y fuera de estas horas usan su tiempo para otras preferencias.





## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** El Instituto Peruano del Deporte, Municipalidad Provincial de San Román y otras entidades deportivas, deben promover la ejecución de actividades físico-deportivas teniendo en cuenta las condiciones socio-económicas, el nivel educativo de los padres, con lo cual sería necesario plantear campañas educativas destinadas a generar una cultura saludable de la población en general.

**SEGUNDA:** Las instituciones educativas a través de campañas institucionales de promoción deportiva influenciar en el inicio de prácticas físico-deportivas en los estudiantes así como la concientización de los padres, en la importancia de la ejecución de actividades físico-deportivas no solo en centro educativo sino también fuera de clases.

**TERCERA:** Los docentes de la Institución Educativa Primaria 70564 “LAS MERCEDES” Juliaca, de la especialidad de Educación Física tienen un papel fundamental dentro del proceso educativo; por ello deben tener en cuenta y mejorar constantemente el estilo de enseñanza y el programa de contenidos como dos de los factores que inciden en las experiencias que proporciona la educación física a los estudiantes.

**CUARTA:** Los estudiantes de la Institución Educativa Primaria 70564 “LAS MERCEDES” Juliaca tiendan a realizar actividades física-deportivas como parte de su estilo de vida. Asimismo ejecutarlos fuera del horario escolar, haciendo un uso saludable de sus tiempos libres.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bailey, K. (1994). *Physical activity and skeletal health in adolescents. Pediatric Exercise Science*, 6, 330-347.
- Barrera, J. (1998). “*Estudio exploratorio antropométrico de una población infantil de 9-12 años de edad realizado en cuatro colegios de la provincia de Málaga*”. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bosque-Lorente y Baena-Extremera (2013) “*Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de primaria y de la ESO en su tiempo libre*” Revista Ágora Nro. 16 Abril-2014
- Bouchard, C.; Shephard, R.J. y Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Casimiro, A. (1999). “*Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud entre final de educación primaria (12 años) y final de la educación secundaria (16 años)*”. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
- García, E. (2010). “*Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia*”. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.
- García Ferrando, M (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: M°Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud.
- Hernández, Fernández y Baptista (2010). “*software estadístico stats*”.
- Hernández, M. (1993). *Alimentación infantil*. Madrid: Díaz de Santos.



- Hernández, J.L.; Velázquez, R (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Luengo Vaquero, C. (2007). *Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27).
- Marcos Becerro, J.F (1994): *Ejercicio físico, forma física y salud*. Madrid: Eurobook.
- Marín, B., Marín, A. y Marín, M. (1992). *El ejercicio físico y el deporte durante el crecimiento*. Archivos de medicina del deporte IX, 34:131-141.
- Márquez, S y Garatachea N. (2010) *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*. Fundación Universitaria Iberoamericana. Ediciones Díaz de Santos.España
- Palou y cols (2005). “*Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca*”. Apuntes Educación física y deportes.
- Piéron, M. (1998). *Perspectivas de la Educación Física en el siglo XXI*. Educación física escolar y deporte de alto rendimiento. Las Palmas: ACCAFIDE.
- Rieder, H. y Fischer, G. (1990). *Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rodríguez, P. (1998). *Educación Física y salud escolar: Programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Roque, D., de Franca, N.M., Mahecha, S. y Rodrigues, V.K. (1993). *Modelo biológico para diagnóstico de salud y prescripción de actividad física*. Archivos de Medicina del deporte; X, 37: 35-48.



Vílchez (2007) *“Adquisición y manteniendo de hábitos de vida saludables en los escolares del tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos”*. Granada: Universidad de Granada.



## ANEXOS



## ANEXO 1. Cuestionario de la ejecución de actividades físico deportivas

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

LA PRESENTE ENCUESTA ES PERSONAL, PARA ELLO DEBE MARCAR CON UNA (X) LAS ALTERNATIVAS QUE VEA POR CONVENIENTE Y CON SINCERIDAD. ESTA ENCUESTA NO TIENE CALIFICACION ALGUNA PARA EL QUE LO HACE.

### 1.- ¿A qué distancia esta tu casa a la escuela ? (Dimensión 1)

- a) Muy cerca. De 0 a 1 Km
- b) Cerca. De 1 a 3 Km
- c) Lejos. De 3 a 10 Km
- d) Muy lejos. Mas de Km

### 2.- ¿Cómo vas a la escuela? (Dimensión 1)

- a) Andando
- b) En transporte escolar
- c) En auto de mis padres y familiares
- d) En bicicleta
- e) Otros: \_\_\_\_\_

### 3.- ¿Cuándo no estoy en la escuela paso la mayor parte de mi tiempo libre? (Dimensión 1)

- a) Con mi familia
- b) Amigos
- c) Solo
- d) Con otras personas

### 4.-¿A qué hora te acuestas los días de semana ? (Dimensión 1)

- a) Antes de las 9 pm
- b) Entre las 9 y las 11pm
- c) Mas de las 11 pm

### 5.- ¿Cuántas horas ves televisión al día? (Dimensión 1)

- a) Nada
- b) Menos de una hora
- c) De una a dos horas
- d) De dos a cuatro horas
- e) Más de cuatro horas



**6.- ¿Con que frecuencia juegas con la computadora, celular o videojuegos, los días de semana? (Dimensión 1)**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Pocas veces
- d) Regularmente
- e) Mucho

**7.- En los recreos del colegio ¿A que te dedicas con mas frecuencia? (Dimensión 1)**

- a) A sentarte
- b) Paseas y hablas con tus amigos /as
- c) Juegas
- d) Solo a comer
- e) No sabes que hacer

**8.- ¿Practicas alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase? (Dimensión 1)**

- a) Sí, frecuentemente.
- b) Sí, todos los fines de semana.
- c) Sí, de vez en cuando.
- d) Rara vez o nunca.

**9.- ¿Cuál de las actividades físicas prácticas de 15 a 30 minutos? (Dimensión 2)**

- a) Caminar al aire libre
- b) Andar en bicicleta
- c) Andar en patineta
- d) Subir y bajar las escaleras
- e) Otros:
- f) Ninguna

**10.- ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia? (Dimensión 2)**

- a. Futbol
- b. Voleibol
- c. Básquetbol
- d. Otros:
- e. Ninguna

**11.- ¿Cuál de los siguientes deportes individuales practicas con más frecuencia? (Dimensión 2)**

- a) Atletismo
- b) Natación
- c) Tenis
- d) Tenis de mesa
- e) Frontón



- f) Otros:
- g) Ninguna

**12.- ¿Cuántos días a la semana realizas actividades físico-deportivas?**

**(Dimensión 3)**

- a) Uno
- b) Dos
- c) Tres
- d) Cuatro
- e) Cinco
- f) Más de cinco

**13.- ¿Durante cuánto tiempo realizas actividades físico-deportivas al día?**

**(Dimensión 3)**

- a) De 15 a 30 minutos
- b) De 1 hora a 1 hora y media
- c) De 1 hora y media a 2 horas
- d) De 2 horas a 3 horas
- e) De 3 horas a más

**14.- Cuando realizo actividad física o deportiva ¿Cuál es mi motivación?**

**(Dimensión 3)**

- a) Porque me gusta y me divierto.
- b) Por encontrarme con amigos/as.
- c) Porque es mejor para la salud y me siento mejor.
- d) Porque me gusta competir.
- e) Por obligación.
- f) Otras razones: \_\_\_\_\_

**15.- ¿Participas en las actividades deportivas de tu escuela?**

**(Dimensión 3)**

- a) Siempre.
- b) Frecuentemente.
- c) A veces.
- d) Nunca.





**16.- ¿Pertenece a algún equipo deportivo?**

**(Dimensión 3)**

- a) Si
- b) No

**17.- ¿Cómo consideras tu estado de salud?**

**(Dimensión 3)**

- a) Buena
- b) Regular
- c) Mala

**18.- ¿Consideras necesario realizar actividades físico-deportivas?**

**(Dimensión 3)**

- a) Si
- b) No



## ANEXO 2. Matriz de variable operacionalizada

Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnica e Instrumentos
Actividades físico-deportivas	<b>Dimensión 1</b> -Frecuencia y tiempo	-Días por semana. -Horas por día.	<b>Población:</b> Totalidad de los estudiantes matriculados del sexto grado de la Institución Educativa Primaria 70564 “La Mercedes” – Juliaca. <b>Muestra:</b> Los 30 alumnos del sexto grado “A” <b>Técnica :</b> Encuesta <b>Instrumento :</b> Cuestionario  <b>Medición:</b> Diseño estadístico.
	<b>Dimensión 2</b> <b>-Tipo de actividades o deportes.</b>	-Actividades físicas pasivas. -Actividades físicas. -Deportes individuales -Deportes colectivos.	
	<b>Dimensión 3</b> <b>-Diferencia por sexo de los niveles de actividades físico-deportivas.</b>	-Nivel de actividades físico-deportivas por sexo	



### ANEXO 3. Dimensiones y numero de preguntas relacionadas

<b>Dimensiones</b>	<b>Nro de Pregunta</b>
<b>Dimensión 1</b> -Frecuencia y tiempo	<b>1,2,3,4,5,6,7 y ,8</b>
<b>Dimensión 2</b> -Tipo de actividades o deportes.	<b>9,10 y 11</b>
<b>Dimensión 3</b> -Diferencia por sexo de los niveles de actividades físico-deportivas.	<b>12,13,14,15,16,17 y 18</b>



## ANEXO 4. Validación de jurados

### FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Nombre del experto : Dony Edwin Mamani Velásquez
- 1.2 Actividad laboral del experto : Docente del Curso Pedagogía del A.Helismo E.P.E.F.
- 1.3 Institución laboral del experto : UNA - Puno Facultad de Educación - E.P.E.F.
- 1.4 Nombre del instrumento : La Ejecución de actividades físico Deportiva
- 1.5 Autor del instrumento : Hermelinda Quispe Cutipa

#### II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Ponderación: Pésimo(P)= 0.0 Deficiente(D) = 0.5 Regular(R) = 1.0 Bueno(B) = 1.5 Excelente(E) = 2.0

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	P 0.0	D 0.5	R 1.0	B 1.5	E 2.0
1. CLARIDAD: Los ítems o las preguntas están redactados con claridad y son coherentes a los indicadores de la variable que se quiere investigar, es decir, cada indicador está expresado en un ítem o en una pregunta.					X
2. OBJETIVIDAD: Los ítems o las preguntas están redactados en forma de indicadores observables o medibles y, en conjunto, pueden ser tratados estadísticamente para probar la hipótesis según el diseño correspondiente.				X	
3. ACTUALIDAD: Los ítems o las preguntas corresponden a las formas actuales de formulación de los instrumentos de investigación científica (pueden ser cerradas, abiertas o mixtas, según sea el caso).					X
4. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems o preguntas tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación y, sobre todo, guardan relación con el orden de los indicadores de la variable respectiva.				X	
5. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems o preguntas corresponde a la cantidad de indicadores de la variable que se pretenden medir y cuya operación se encuentra en el sistema de variables (cuadro).				X	
6. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems o preguntas del instrumento de investigación permiten recoger los datos necesarios para probar la hipótesis o las hipótesis planteadas en la investigación.					X
7. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems o preguntas se sustentan en el marco teórico desarrollado y son coherentes para el propósito de la prueba de hipótesis correspondiente.				X	
8. METODOLOGÍA: Este instrumento de investigación corresponde a la técnica apropiada para recoger los datos necesarios y confiables de la variable a investigarse.					X
9. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los elementos estructurales básicos: título, encabezamiento o parte informativa, cuerpo (conjunto de ítems) antecedido por la instrucción correspondiente.				X	



10. ORIGINALIDAD: Este instrumento es una elaboración propia con todos los criterios metodológicos básicos de elaboración, de lo contrario, es un instrumento ya utilizado (validado), cuya fuente se menciona al final.				X	
PUNTAJES PARCIALES				9	8
PROMEDIO FINAL	17				

### III. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser reformulado [01-10] ( )
- El instrumento requiere algunos reajustes [11-13] ( )
- El instrumento es adecuado [14-17] (X)
- El instrumento es excelente [18-20] ( )

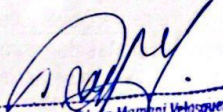
### IV. RECOMENDACIONES (para mejorar o reajustar el instrumento):

¿Cuál es la distancia de tu casa al Colegio?

¿Cuál es tu medio de transporte para llegar al Colegio?

¿Cuál es tu método preferido para ir al Colegio?

Puno, 25 de Noviembre de 2023

  
M. Sc. Domy Edwin Marmont Velasquez  
DOCENTE E.P.E.F. - PUNO  
Firma y Posfirma



## ANEXO 5. Ficha de validación

### FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre del experto : VARGAS RAMOS ELISENY  
 1.2. Actividad laboral del experto : DOCENTE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION  
 1.3. Institución laboral del experto : ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA  
 1.4. Nombre del instrumento : CUESTIONARIO DE LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS  
 1.5. Autor del instrumento : HERMELINDA QUISPE CUTIPA

#### II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Ponderación= Pésimo(P)=0.0 Deficiente(D)= 0.5 Regular(R)= 1.0 Bueno(B)= 1.5 Excelente(E)= 2.0

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	P 0.0	D 0.5	R 1.0	B 1.5	E 2.0
1. CLARIDAD: Los ítems o las preguntas están redactados con claridad y son coherentes a los indicadores de la variable que se quiere investigar es decir, cada indicador está expresado en un ítem o en una pregunta.					X
2. OBJETIVIDAD: Los ítems o las preguntas estar redactados en forma de indicadores observables o medibles y, en conjunto, pueden ser tratados estadísticamente para probar la hipótesis según el diseño correspondiente.					X
3. ACTUALIDAD: Los ítems o las preguntas corresponden a las formas actuales de formulación de los instrumentos de investigación científica (pueden ser cerradas, abiertas o mixtas, según sea el caso).				X	
4. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems o preguntas tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación y, sobre todo, guardan relación con el orden de los indicadores de la variable respectiva.					X
5. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems o preguntas corresponde a la cantidad de indicadores de la variable que se pretenden medir y cuya operación se encuentra en el sistema de variables (cuadro).				X	
6. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems o preguntas del instrumento de investigación permiten recoger los datos necesarios para probar la hipótesis o las hipótesis planteadas en la investigación.					X
7. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems o preguntas se sustentan en el marco teórico desarrollado y son coherentes para el propósito de la prueba de hipótesis correspondiente.					X
8. METODOLOGIA: Este instrumento de investigación corresponde a la técnica apropiada para recoger los datos necesarios y confiables de la variable a investigarse.				X	
9. ESTRUCTURA FORMMAL: El instrumento contiene todos los elementos estructurales básicos título, encabezamiento o parte informativa, cuerpo (conjunto de ítems) antecedido por la instrucción correspondiente.				X	



10. ORIGINALIDAD: Este instrumento es una elaboración propia con todos los criterios metodológicos básicos de elaboración, de lo contrario, es un instrumento ya utilizado (validado), cuya fuente se menciona al final.					X
<b>PUNTAJES PARCIALES</b>	6 12				
<b>PROMEDIO FINAL</b>	18				

**III. DECISIÓN DEL EXPERTO:**

- El instrumento debe ser reformulado [01-10] ( )  
 El instrumento requiere algunos reajustes [11-13] ( )  
 El instrumento es adecuado [14-17] ( )  
 El instrumento es excelente [18-20] ( X )

**IV. RECOMENDACIONES (Para mejorar o reajustar el instrumento)**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Puno, 25 de NOVIEMBRE de 2023



Firmado digitalmente por VARGAS RAMOS Estany FAU 20145696170  
 hash  
 Motivo: Soy el autor del documento  
 Fecha: 25.11.2023 19:31:59 -05:00

Firma y Posfirma



## ANEXO 6. Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Hermelinda Quispe Cutipa  
identificado con DNI 02145572 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Complementación Académica,  Programa de Maestría o Doctorado  
Facultad de Ciencias de la Educación

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  
**Bachiller**  Título Profesional denominado:

"EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 70564 "LAS MERCEDES" JULIACA-2018"

" Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 11 de Diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella





## ANEXO 7. Declaración jurada de autenticidad de tesis.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Hermelinda Quispe Cutipa  
identificado con DNI 02145542 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Complementación Académica,  Programa de Maestría o Doctorado

Facultad de Ciencias de la Educación

, informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  
**Bachiller**  Título Profesional denominado:

"EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA PRIMARIA 70564 "LAS MERCEDES" JULIACA - 2018

" Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 11 de Diciembre del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella