



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



**AMBIENTE FAMILIAR Y ACTIVIDAD FÍSICA EN  
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI  
APLICACIÓN PUNO**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. JAVIER CHICALLA RODRÍGUEZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

AMBIENTE FAMILIAR Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI APLICACIÓN PUNO

AUTOR

JAVIER CHICALLA RODRÍGUEZ

RECUENTO DE PALABRAS

10611 Words

RECUENTO DE CARACTERES

59380 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

70 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 22, 2024 10:22 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 22, 2024 10:24 AM GMT-5

● 19% de similitud general

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


- 17% Base de datos de Internet
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

  
Dr. Alcides Flores Paredes  
Docente FCEDUC UNA - PUNO  
REGISTRO: 157 - SUNEDU



  
Dra. Ruth Mery Cruz Hulsa  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
FCEDUC - UNA

Resumen



## DEDICATORIA

*A Dios por la vida que me ha dado y haber iluminado mi vida.*

***Javier Chicalla Rodríguez***



## AGRADECIMIENTOS

*A mis padres y a mi familia por el apoyo constante material y espiritualmente quienes llenan mi espíritu de amor y hacen fácil mi caminar*

***Javier Chicalla Rodríguez***



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCION</b>	
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA.....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	16
<b>1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>17</b>
1.3.1. Hipótesis general .....	17
1.3.2. Hipótesis específicas .....	17
<b>1.4 JUSTIFICACION DEL ESTUDIO.....</b>	<b>17</b>
<b>1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>19</b>
1.5.1. Objetivo general .....	19
1.5.2. Objetivos específicos .....	19



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1.</b>	<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>21</b>
2.1.1.	Antecedentes internacionales .....	21
2.1.2.	Antecedentes nacionales .....	22
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>23</b>
2.2.1.	La familia .....	23
2.2.2.	Ambiente familiar .....	23
2.2.3.	Tipos de familias .....	24
2.2.4.	Entorno familiar .....	25
2.2.5.	Actividad física .....	25
2.2.6.	Ejercicio físico .....	26
2.2.7.	Inactividad física .....	26
2.2.8.	Sedentarismo .....	27
<b>2.3.</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>27</b>

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1.</b>	<b>UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>29</b>
<b>3.2.</b>	<b>PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>29</b>
<b>3.3.</b>	<b>PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....</b>	<b>29</b>
<b>3.4.</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO .....</b>	<b>30</b>
<b>3.5.</b>	<b>DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>31</b>
<b>3.6.</b>	<b>PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>31</b>
<b>3.7.</b>	<b>VARIABLES .....</b>	<b>32</b>
<b>3.8.</b>	<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>34</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>47</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>50</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>51</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>52</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>58</b>

**Área** : Educación Física

**Tema** : Promoción de la salud

**Fecha de sustentación:** 31 de enero del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Población total de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023.....	30
<b>Tabla 2</b> Variables de estudio .....	32
<b>Tabla 3</b> Resultados de la variable ambiente familiar en adolescentes por sexo. ....	34
<b>Tabla 4</b> Resultados de la variable ambiente familiar en adolescentes por sexo. ....	35
<b>Tabla 5</b> Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física intensa. ....	36
<b>Tabla 6</b> Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física moderada. ....	38
<b>Tabla 7</b> Resultados de la variable ambiente familiar con el nivel de actividad física baja.....	40
<b>Tabla 8</b> Resultados de la variable actividad física de los adolescentes por sexo.....	42
<b>Tabla 9</b> Correlación entre las variables ambiente familiar y actividad física en adolescentes de la IES José Carlos Mariátegui Puno.....	44
<b>Tabla 10</b> Regla de decisiones para interpretar la correlación .....	45
<b>Tabla 11</b> Correlación entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física alta en adolescentes de la IES José Carlos Mariátegui .....	45
<b>Tabla 12</b> Correlación entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física moderada en adolescentes de la IES José Carlos Mariátegui.....	46
<b>Tabla 13</b> Correlación entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física baja en adolescentes de la ISE José Carlos Mariátegui . ....	47





## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física intensa. ....	36
<b>Figura 2</b> Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física moderada. ....	39
<b>Figura 3</b> Resultados de la variable ambiente familiar con el nivel de actividad física baja. ....	41
<b>Figura 4</b> Resultados de la variable actividad física de los adolescentes por sexo. ....	43



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b> Cuestionario del ambiente familiar del adolescente.....	59
<b>ANEXO 2:</b> Cuestionario de actividad física .....	61
<b>ANEXO 3:</b> Base de datos de la variable ambiente familiar.....	62
<b>ANEXO 4:</b> Confiabilidad de los instrumentos de investigación.....	67
<b>ANEXO 5:</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis .....	69
<b>ANEXO 6:</b> Autorización para el depósito de tesis al repositorio institucional.....	70



## ACRÓNIMOS

(AF)	: Actividad física
(EF)	: Ejercicio físico
(EP)	: Exceso de peso
(CFA)	: Condición física aeróbica
(INEI)	: Instituto Nacional de Estadística e Informática
(IMC)	: Índice de masa corporal
(TIC)	: Tecnologías de información y comunicación
(UNESCO)	: La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



## RESUMEN

El COVID-19 ha cambiado los patrones de vida diaria de las personas a nivel mundial, los ambientes familiares no son los adecuados producto de las secuelas de las diferentes variantes de la pandemia, la población adolescente ha modificado sus niveles de actividad física. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el ambiente familiar y la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno. La investigación asumió un enfoque cuantitativo, con tipo de estudio no experimental de corte transversal con diseño descriptivo correlacional con la aplicación de los instrumentos de ambiente familiar de (Blanco et al., 2020) y actividad física del (IPAQ). La muestra fue de tipo no probabilística de 214 estudiantes (123 mujeres y 91 varones). Resultados el 38.21% de mujeres señalan que el ambiente familiar es regular, el 34.15% mencionan bueno y el 27.64% malo, en comparación con los varones 46.15% regular, 30.77% malo y 23.08% bueno. En la variable actividad física por sexo el 52.85% de mujeres indican asumir un nivel de actividad física moderada, el 39.02% baja, y el 8.13% vigorosa, en contraste con los varones el 54.95% moderada, el 26.37% baja y el 18.68% vigorosa. Se concluye que la correlación Rho de Spearman entre las variables ambiente familiar y actividad física en adolescentes es inversamente proporcional de  $-0.093$ , con un valor de  $p > 0.05$  concluyéndose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física serán bajos en los estudiantes.

**Palabras claves:** Ambiente familiar, Inactividad física, Sedentarismo, Salud



## ABSTRACT

COVID-19 has changed the daily life patterns of people worldwide, family environments are not adequate as a result of the consequences of the different variants of the pandemic, the adolescent population has modified their levels of physical activity. The objective of the study was to determine the relationship that exists between the family environment and physical activity in adolescents from the José Carlos Mariátegui Application Puno Secondary Educational Institution. The research assumed a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional study type with a descriptive correlational design with the application of the family environment instruments from (Blanco et al., 2020) and physical activity from the (IPAQ). The sample was non-probabilistic of 214 students (123 women and 91 men). Results: 38.21% of women indicate that the family environment is regular, 34.15% mention good and 27.64% bad, compared to men 46.15% regular, 30.77% bad and 23.08% good. In the variable physical activity by sex, 52.85% of women indicate assuming a level of moderate physical activity, 39.02% low, and 8.13% vigorous, in contrast to men 54.95% moderate, 26.37% low and 18.68% vigorous. It is concluded that the Spearman's Rho correlation between the family environment variables and physical activity in adolescents is inversely proportional of -0.093, with a value of  $p > 0.05$ , concluding that as the family environment is bad, the levels of physical activity will be low in the students.

**Keywords.** Family environment, physical inactivity, sedentary lifestyle, health



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCION

La investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA-Puno se utilizó un tipo de investigación no experimental con diseño descriptivo correlacional de corte transversal, a partir del trabajo de campo se recopiló información relevante respecto al objetivo planteado que fue determinar la relación que existe entre el ambiente familiar y la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

Se presenta un ambiente familiar regular que tiene relación con la baja práctica de actividad física en los adolescentes, a partir de los hallazgos obtenidos es importante repensar sobre el papel que debe cumplir la familia en este siglo XXI, donde las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) y el uso de las redes sociales; han sobrepasado su uso en los adolescentes. La actividad física (AF) y el ejercicio físico (EF) su práctica es primordial y contribuyen en la salud global y calidad de vida, previenen la aparición de enfermedades en los infantes saludables, y contribuye en el mejoramiento de diversas enfermedades crónicas prevalentes en los infantes (Alvarez-Pitti et al., 2020).

El presente estudio buscó determinar el nivel de relación entre el ambiente familiar y los niveles de actividad física el cual se determinó que un ambiente familiar desfavorable o malo se asocia con un nivel de práctica de actividad física baja. En ese sentido se desarrolla el presente informe con la siguiente estructura:

En el capítulo I, se aborda el planteamiento del problema, la hipótesis, justificación y objetivos de la investigación.

En el capítulo II, se plantea un análisis central de la literatura sobre la



investigación, empezando con los antecedentes, el marco teórico y marco conceptual.

En el capítulo III, se muestra los materiales utilizados y métodos de estudio, con la ubicación geográfica, la procedencia del material, la población y muestra del estudio, el diseño estadístico, el procedimiento, las variables y el análisis de los resultados.

En el capítulo IV, se presentan los resultados con las respectivas tablas de cada variable y se realiza un análisis de la discusión de las variables estudiadas.

Y por último se presentan las conclusiones y recomendaciones sobre el tema de estudio, para que puedan servir de base para otros estudios con el abordaje inter y multidisciplinar.

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El periodo de la pandemia de los años 2020 al 2022, han cambiado las formas de vida de las personas a nivel mundial, las familias sufrieron las modificaciones del ambiente familiar producto de la pandemia el estrés, la ansiedad, la salud y el aspecto económico fueron devastadores, los adolescentes asumieron estilos de vida sedentarios, inactivos y se acrecentó la vida sedentaria.

El contexto actual en la que se vive postpandemia requiere que las familias recobren la función principal que tiene que cumplir en la sociedad, la que es de formar hijos e hijas con responsabilidad más aún en el tema de salud, los hábitos que se inculquen en las edades tempranas de los infantes servirá para que el futuro los adolescentes sean conscientes de la formación de la salud integral y la actividad física cumple un rol importante en la conservación de la salud y trae múltiples beneficios al organismo.

Por lo expuesto arriba es que se emprendió el presente estudio, donde se observó a los adolescentes que no tienen un ambiente familiar estable bueno, y además que la



práctica de la actividad física no es la adecuada recomendada por los organismos internacionales que tiene que ver con la salud.

## **1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación significativa entre el ambiente familiar y la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el grado de relación entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física intensa en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023?

¿Cuál es el grado de relación entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física moderada en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023?

¿Cuál es el grado de relación entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física baja en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023?





## 1.3 **HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

Existe relación directa entre el ambiente familiar y la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

➤ Existe relación directa entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física alta en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

➤ Existe relación directa entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física moderada en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

➤ Existe relación directa entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física baja en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

## 1.4 **JUSTIFICACION DEL ESTUDIO**

La investigación se realizó por qué después de la pandemia el comportamiento sedentario se incrementó de manera alarmante en los adolescentes, además esta se asocia con hábitos alimentarios inadecuados, en esa línea se recomienda la práctica de la actividad física regular que puede mitigar los efectos nocivos de los hábitos sedentarios en los infantes (dos Santos de Fontes et al., 2023)



En la actualidad el sobrepeso y la obesidad en la adolescencia se han incrementado a nivel mundial de sobremanera, esta realidad se relaciona con la falta de actividad física, estilos de vida y comportamientos alimenticios poco saludables (Pardos-Mainer et al., 2021).

En España la prevalencia alcanza el 46% con mayor tendencia en los hombres, en América Latina el porcentaje llega al 50% de sobrepeso y obesidad en niños de entre 5 y 9 años. El exceso de peso afecta negativamente la función motora de un niño, provocando una baja capacidad para desarrollar las habilidades motoras básicas (Guzmán-Muñoz et al., 2020). En la misma línea en el Perú, el 62.5% de personas de 15 a más años de edad presenta exceso de peso, y las mujeres tienen mayor prevalencia 64.2% frente a los varones 60.5% (INEI, 2021).

En la Región de Puno el índice de masa corporal (IMC) en personas de 15 años a más en el año 2019 fue de 26.2 kg/m<sup>2</sup> determinándose que es una población con sobrepeso, las mujeres tienen mayor prevalencia frente a los varones (23.3 kg/m<sup>2</sup> y 27.0 kg/m<sup>2</sup>) (INEI, 2019).

Es importante reflexionar sobre el papel del apoyo familiar que puede tener consecuencias en su desarrollo emocional de los adolescentes, asimismo un ambiente familiar favorable evidencia más motivación e influyen en el desarrollo de aprendizajes (Baptista et al., 2020; Burgos et al., 2021; Pereira et al., 2015).

Por otra parte, el presente estudio se realiza para que los apoderados de familias asuman con responsabilidad la formación de hábitos de vida saludable de sus menores hijos, además tiene importancia sustancial en la formación de la salud de la población adolescente que permitirá a futuro tener una población adulta sana. El periodo de confinamiento tuvo un impacto negativo en la salud y estilo de vida



de la población adolescente modificando sus patrones de alimentación, actividades diarias, reducción de la duración del sueño y la disminución de la actividad física asociados con factores que contribuyen a la inactividad física y al tiempo de pantalla prolongado (Alvarado et al., 2021; Arévalo et al., 2020).

Es medular considerar que un estilo de vida saludable, ejercicio físico, actividad física sistemática permiten mejorar el rendimiento académico, asimismo la práctica de actividad física constituye un medio esencial en la mejora de la salud física y mental de la población adolescente. Su influencia en diversas capacidades cognitivas como la atención, memoria o concentración ha sido ampliamente estudiada, y guarda estrecha relación con el rendimiento académico (Chacón-Cuberos et al., 2020).

## **1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar la relación que existe entre el ambiente familiar y la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Evaluar la relación entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física alta en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.
- Analizar la relación entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física moderada en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.



- Establecer la relación entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física baja en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Roselló-Novella et al., (2023) mencionan las mujeres manifiestan ser más activas, además la población adolescente no auto valora la práctica de la actividad física y esta no se ajusta a las recomendaciones internacionales sobre su práctica.

Blanco et al., (2020) concluyen que el ambiente familiar y los niveles de actividad física vigorosa difieren entre los adolescentes con obesidad y normo peso.

Silva et al., (2022), señalan que los recursos familiares se relacionaron con el rendimiento escolar de los adolescentes.

Castillo-Paredes et al., (2021) argumentan que: “La actividad física y el ejercicio físico como intervención durante el tiempo de 15 min a 90 min en infantes y adolescentes con Trastorno de déficit de atención con hiperactividad contribuyen sustancialmente en la calidad de vida. (p.1).

Ruíz et al., (2020) sostienen que: “La convivencia familiar afectiva en un ambiente de aceptación, comunicación, respeto, con límites que favorezcan el intercambio y la convivencia entre los miembros. La comunicación se presenta como una variable mediadora de la expresión afectiva y la organización de las relaciones interpersonales” (p. 113).

Rojas y García, (2016) indican que: “Las relaciones familiares



disfuncionales promuevan la presencia de comportamientos relacionados con la alexitimia” (p. 2469).

Barja-Fernández et al., (2020) mencionan que: “Los estudiantes gallegos presentan un patrón alimentario y de actividad física de riesgo en relación con las recomendaciones internacionales. (p. 93).

Cortés et al., (2020) concluyen que: “La práctica de actividad física durante la infancia y la adolescencia favorecen a la promoción de un estado saludable mediante un impacto positivo en las funciones emocionales y cognitivas del ser humano, en esa línea la actividad física en forma de deportes, practicados en manera regular y sistemática desde edades tempranas, debe ser formada por toda la comunidad educativa” (p. 40).

Torres et al., (2020) plantean que: “La actividad física debe considerarse como aspecto central en el progreso de los adolescentes a nivel de la escuela y sociedad, razón por la cual se debe reflexionar en investigaciones futura” (p.1).

Jiménez et al., (2021) señalan que: “El exceso de peso (EP) tiene relación directa con la percepción familiar y el ambiente social-escolar, se requiere intervenciones en prevención y promoción en salud con la participación de apoderados y profesores como mecanismos dinámicos e inteligentes” (160).

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Coricaza y Geronimo, (2019) concluyen que el entorno familiar en que los escolares viven es un ambiente democrático sin violencia, pero muestra poca funcionalidad, atribuible a la falta de comunicación entre los integrantes de su familia. Hinostroza y Hinostroza, (2020) señalan que existe una asociación



positiva moderada entre las variables de estudio clima social familiar y autoestima en adolescentes Chanchamayo 2020.

Iribarren, (2023) Existe asociación significativa entre las variables violencia familiar y procrastinación académica se concluye que a mayor violencia se tenderán a posterga las actividades con mayor frecuencia.

Paredes, (2018) determina que las variables estudiadas de felicidad y actividad física son dependientes una de la otra, en conclusión, existe asociación entre ambas.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. La familia**

Cari, (2015) define a la familia como el conjunto de personas hermanadas por vínculos, sea de casamiento, parentesco, consanguíneo, los cuales viven en una casa común compartiendo determinados papeles y responsabilidades.

Suárez y Vélez, (2018) define a la familia como la primigenia esencia de espacio donde los infantes se despliegan socialmente sobre la base de un funcionamiento familiar establecido.

### **2.2.2. Ambiente familiar**

Considerado sustancialmente en las diferentes formas que asumen y adoptan los apoderados de familia en la crianza de sus hijos estos pueden ser por costumbres tradicionales arraigadas en su formación, valores, principios que se dan el entorno y en el contexto sociocultural que se desarrollan en el presente estudio se asumen las siguientes dimensiones:



- a. Dimensión física, orientada al tiempo que destinan los apoderados de familia con sus hijos en la formación y promoción de estilos de vida saludable al interior de la familia.
- b. Dimensión social, se destaca la participación sustancial de la familia en las actividades de carácter lúdica, físicas y deportivas como mecanismos para construir al interior de la familia estilos de vida activos.
- c. Dimensión disponibilidad y acceso a materiales, comprendida en la presentación de los recursos y materiales adecuados para los adolescentes y estos puedan ser usados de manera espontánea y libre por los adolescentes.
- d. Dimensión alimentación, encaminada a la formación y construcción de hábitos alimentarios saludables al interior de la familia con la participación consciente de valorar la alimentación en los adolescentes.

### **2.2.3. Tipos de familias**

La sociedad actual en la que vivimos la familia ha ido adquiriendo diferentes denominaciones en función al desarrollo de los hombres (Hernández, 2012) lo clasifica de la siguiente manera:

- La familia extendida, constituida por los padres e hijos. Abarca a los primos, tíos y abuelos.
- La familia monoparental, forma solamente uno de los padres y sus hijos. Su causa es cuando los padres se separan, el deceso de uno de los apoderados o por un prematuro embarazo donde se forma la familia de madre soltera.





- La familia homoparental, lo forma una pareja homosexual (mujeres u adoptados o biológicos. hombres) y sus hijos.
- La familia ensamblada, lo forman uniones de dos familias o más, por ejemplo, el caso de un padre solo con hijos que se vincula con la madre viuda que tiene hijos. En este tipo de familia también lo conforman familias constituidas solamente por amigos o por hermanos, en la cual la palabra “familia” tiene que ver con convivencia, solidaridad y sentimientos de aquellos que viven juntos en el mismo lugar.
- La familia de hecho, que está conformada por la pareja que convive sin estar unidos legalmente.

#### **2.2.4. Entorno familiar**

Vázquez, (2011) define el entorno familiar a las personas que conviven entre sí, hermanadas por un vínculo biológico o adoptivo que crean entre los integrantes una colectividad de afecto y protección mutua.

#### **2.2.5. Actividad física**

Realización de cualquier movimiento corporal que demande gasto energético, como la realización de las actividades cotidianas que se realizan en las tareas de la casa o trabajo, en el presente estudio se asumirá las siguientes dimensiones:

- a. Actividad física alta, considerada como la realización de ejercicios físicos vigorosos que demandan gran cantidad de esfuerzo físico, cardiovascular y muscular.



- b. Actividad física moderada. Comprende la realización de ejercicios físicos de mediana intensidad a alta intensidad como jugar basquetbol, fútbol, voleibol y que requiere demanda del sistema cardiovascular, músculo esquelético a medianas intensidades de su frecuencia cardiaca máxima.
- c. Actividad física baja, abarca actividades cotidianas básicas de inactividad física restringidas a la vida sedentaria como mirar televisión en el sofá, estar mucho tiempo sentado frente al ordenador y vida sedentaria.

#### **2.2.6. Ejercicio físico**

Se define como la realización planificada de un movimiento que tiene un objetivo por ejemplo el ejercicio de flexión y extensión de la articulación humero radial que al realizar el movimiento trabaja los músculos bíceps braquial, tríceps braquial y flexores y extensores del brazo.

Ejercicio físico: es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

#### **2.2.7. Inactividad física**

Comprende a las personas que no realiza actividad física de manera continua y rutinaria, incumple en los parámetros de las recomendaciones de actividad física recomendadas por las diferentes organizaciones de la salud.

Se refiere con inactividad física cuando no logramos llegar a las



recomendaciones mínimas que tendrán repercusiones positivas en la salud cardiovascular. El tipo de actividad física más recomendable es la que se integra como hábito y forma parte de un estilo de vida saludable.

### 2.2.8. Sedentarismo

Comprende a las personas que asumen estilos de vida sedentarios sin gasto de energía como por ejemplo mirar la televisión por largas horas y estar echadas en el sillón sin movimientos algunos.

El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal para la salud. En 1994 la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud.

## 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **El ejercicio físico:** Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos...).
- **Ambiente familiar:** El ambiente familiar es el conjunto de relaciones que se establecen entre los miembros que comparten un mismo espacio
- **Inactividad física:** La inactividad física se ha definido como un nivel de actividad que incumple las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (1) de 2010 y constituye un importante factor de riesgo de mortalidad en el mundo.



- **Sedentarismo:** El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal. para la salud
- **Salud:** La salud es una condición fundamental para el desarrollo y la vida de los seres humanos. En su definición más sencilla, se puede entender como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedad o afecciones físicas.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en la región de Puno, provincia del mismo nombre en la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA-Puno ubicada a 3812 m.s.n.m. Puno es uno de los veinticuatro departamentos resalta su fiesta por la Virgen de la Candelaria que fue declarada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la UNESCO el 27 de noviembre del 2014.

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio realizado tuvo una duración de ocho meses, para la cual se realizó las siguientes actividades: presentación del proyecto, elaboración del instrumento, aplicación del cuestionario, elaboración del informe para su posterior sustentación.

#### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Se utilizaron los cuestionarios de ambiente familiar y actividad física los cuales tuvieron la validez y la confiabilidad respectiva:

El Alfa de Cronbach de la variable ambiente familiar fue de 0.770 siendo confiable para su aplicación y trabajo de campo. Se tiene la validez de dicho instrumento y fue aplicado en varios estudios razón por la cual es aplicable (Blanco et al., 2020).

El Alfa de Cronbach de la variable actividad física fue de 0.736 siendo confiable para su aplicación y trabajo de campo. Se tiene la validez de dicho instrumento y fue aplicado en varios estudios razón por la cual es aplicable (Di Blasio, et al., 2017).



### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

**Tabla 1**

*Población total de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023.*

Grados	Sección A		Sección B		Total
	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	
1er grado	21	16	16	13	66
2do grado	19	15	18	14	66
3cer grado	17	17	15	12	61
4to grado	19	16	18	14	67
5to grado	22	18	18	16	74
Total	98	82	85	69	334

Fuente nómina de matrículas de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023.

- Tamaño de muestra: La muestra que se asumió fue de tipo no probabilística por conveniencia en donde se trabajó con 214 adolescentes (123 mujeres y 91 varones).
- Criterios de inclusión: Se tomó en cuenta a todos los adolescentes (mujeres y varones) matriculados según la nómina 2023, y que asistan de manera regular a su labor de enseñanza aprendizaje y a sus apoderados de familia (madre o padre) de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno 2023.
- Criterios de exclusión: No se consideró a los adolescentes (mujeres y varones) que no estén en las nóminas de matrículas del 2023, además los adolescentes (mujeres y varones) que se retiraron, con problemas de salud y que no asisten de manera regular a su institución.



### **3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO**

En el estudio se asumió la estadística descriptiva de frecuencias y porcentajes con la estadística inferencial de análisis del valor de P con la prueba de Rho de Spearman aplicado a ambas variables.

### **3.6. PROCEDIMIENTO**

Primeramente, se procedió con la presentación de una solicitud al director de la institución estudiada anexando el oficio de autorización del estudio e instrumentos, luego de tener el visto bueno del Sr. director, se procedió a coordinar con el profesor de educación física y padres de familia para su aplicación de dichos instrumentos en las aulas de manera presencial.

Posteriormente se procedió a explicar el consentimiento informado a estudiantes y padres de familia y los objetivos del estudio de manera presencial entregándoles las hojas de los instrumentos respectivos para su llenado.

Luego se procedió a codificar cada hoja considerando la normativa de Helsinki, respetando el anonimato de los participantes, después se procedió a crear una base de datos en Excel y posteriormente se realizó el análisis en el programa estadístico del SPSS versión 27.



### 3.7. VARIABLES

**Tabla 2**

*Variables de estudio*

	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Ambiente familiar</b>	1. Física	1. Tengo tiempo suficiente para atender adecuadamente a mi familia.
	2. Social	
	3. Disponibilidad y acceso a materiales	2. Fomento la participación de mi familia en actividades saludables como caminar, trotar, saltar y correr juntos.
	4. Alimentación	3. ¿Cómo apoderado de familia animo a mis hijos, hijas en la práctica deportiva fuera de casa?
		4. ¿Cómo apoderado de familia me impacientan mis hijos, hijas cuando no aprendan a jugar un determinado deporte ya sea fútbol, básquet o voleibol?
		5. Tengo la capacidad de participar en actividades lúdicas con mis hijos y familia durante el tiempo libre.
		6. De lunes a viernes mis hijos participan en actividades físicas (caminar a pie, limpiar su habitación y ayudar en los quehaceres del hogar).
		7. Los fines de semana participo con mis hijos, en actividades físicas, deportivas y recreativas
		8. A mis hijos, les gusta caminar, andar en bicicleta y participar en deportes (fútbol, básquet, voleibol)
		9. Mis hijos practican actividad física y deportiva con sus amigos
		10. Mis hijos practican actividad física y deportiva con sus familiares
		11. Nuestra casa está equipada con material deportivo (balones de fútbol, basquetbol, vóley)
		12. El material deportivo está fácilmente accesible para mis hijos.
		13. El material deportivo es apropiado para la edad de mis hijos
		14. Mis hijos tienen un espacio específico para su recreación.
		<b>15.</b> Los aros, cuerdas para saltar, hula hulas y colchonetas están disponibles para mis hijos.
		16. En nuestra familia compartimos las tres comidas al día.
	17. Nuestras comidas familiares incluyen alimentos ricos en fibras (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	





Ambiente familiar	<ol style="list-style-type: none"><li>18. Nuestra dieta familiar incluye una selección balanceada de los cuatro grupos básicos de nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas.</li><li>19. Consumimos regularmente fuentes de hierro adecuados como carnes, pescado, legumbres y alimentos oleaginosos.</li><li>20. Preferimos alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos</li></ol>
Actividad física <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alta</li><li>2. Moderada</li><li>3. Baja.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</li><li>2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?</li><li>3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.</li><li>4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?</li><li>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</li><li>6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</li><li>7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</li></ol>

### 3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se analizaron los resultados con la estadística descriptiva de frecuencias y porcentajes y el análisis de la relación de las dos variables con el Rho de Spearman. Categorizar y ordenar datos obtenidos de las respuestas de las encuestas aplicadas - Elaboración de tablas de datos y gráficos estadísticos empleando el programa Excel.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

**Tabla 3**

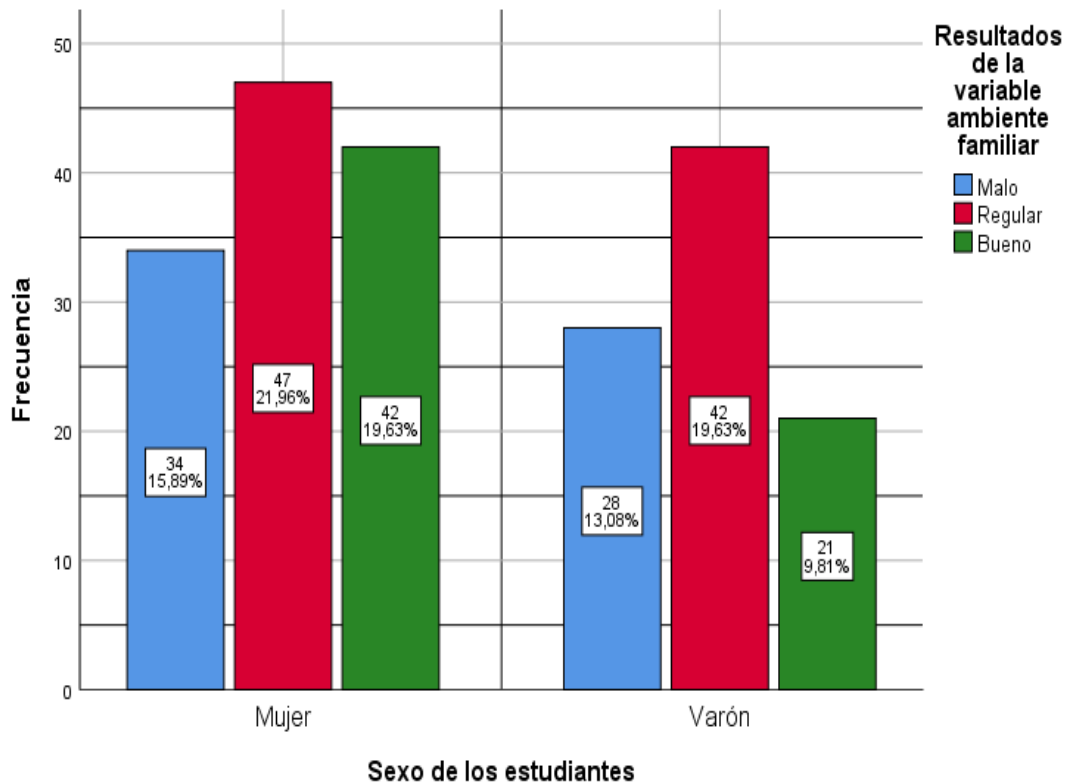
*Resultados de la variable ambiente familiar en adolescentes por sexo.*

		Variable ambiente familiar			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Sexo de los estudiantes	Mujer	f	34	47	42	123
		% sexo de los estudiantes	27.64%	38.21%	34.15%	100.00%
		% variable ambiente familiar	54.84%	52.81%	66.67%	57.48%
		% del total	15.89%	21.96%	19.63%	57.48%
	Varón	f	28	42	21	91
		% sexo de los estudiantes	30.77%	46.15%	23.08%	100.00%
		% variable ambiente familiar	45.16%	47.19%	33.33%	42.52%
		% del total	13.08%	19.63%	9.81%	42.52%
	Total	f	62	89	63	214
		% sexo de los estudiantes	28.97%	41.59%	29.44%	100.00%
% resultados de la variable ambiente familiar		100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	
% del total		28.97%	41.59%	29.44%	100.00%	

*Nota. Datos tomados del cuestionario de (Blanco et al., 2020).*

**Tabla 4**

*Resultados de la variable ambiente familiar en adolescentes por sexo.*



*Nota. La figura muestra los porcentajes y frecuencias de la variable ambiente familiar por sexo.*

**Análisis e interpretación:** La tabla 3 y figura 1 respecto al ambiente familiar el 38.21% de mujeres señalan que es regular, 34.15% señalan bueno y 27.64% malo, en comparación con los varones 46.15% regular, 30.77% malo y 23.08% bueno.

En la misma línea corroboramos con lo que plantea (Suárez y Vélez, 2018) donde se prioriza la necesidad de un acompañamiento constante de la familia en el desarrollo de cada uno de los entornos de los infantes, y por consiguiente se refuercen valores y principios, las cuales van a influir de forma directa en los valores sociales a futuro.

**Tabla 5**

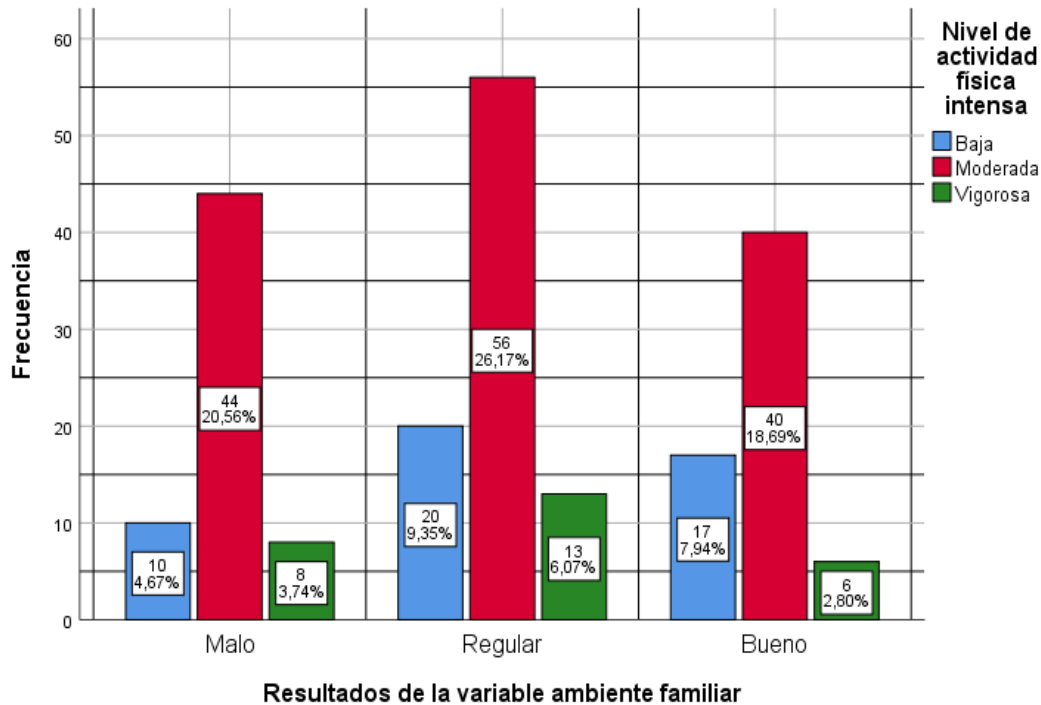
*Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física intensa.*

		Nivel de actividad física intensa				
		Baja	Moderada	Vigorosa	Total	
Resultados de la variable ambiente familiar	Malo	f	10	44	8	62
		% variable ambiente familiar	16.13%	70.97%	12.90%	100.00%
		% actividad física intensa	21.28%	31.43%	29.63%	28.97%
		% del total	4.67%	20.56%	3.74%	28.97%
	Regular	f	20	56	13	89
		% variable ambiente familiar	22.47%	62.92%	14.61%	100.00%
		% actividad física intensa	42.55%	40.00%	48.15%	41.59%
		% del total	9.35%	26.17%	6.07%	41.59%
	Bueno	f	17	40	6	63
		% variable ambiente familiar	26.98%	63.49%	9.52%	100.00%
		% actividad física intensa	36.17%	28.57%	22.22%	29.44%
		% del total	7.94%	18.69%	2.80%	29.44%
Total	f	47	140	27	214	
	% variable ambiente familiar	21.96%	65.42%	12.62%	100.00%	
	% actividad física intensa	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	
	% del total	21.96%	65.42%	12.62%	100.00%	

*Nota. Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física intensa.*

**Figura 1**

*Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física intensa.*



*Nota. La figura muestra los porcentajes y frecuencias de la variable ambiente familiar y la dimensión actividad física intensa.*

**Análisis e interpretación:** En la tabla 4 y figura 2 respecto a la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física intensa el 26.17% de los estudiantes refieren percibir un ambiente familiar regular y el nivel de actividad física es moderada, el 20.56% refieren que el ambiente familiar es malo y así mismo mencionan un nivel de actividad física moderada y el 18.69% refieren que el ambiente familiar es bueno y presentan un nivel moderado de actividad física.

Igualmente los hallazgos son similares con los de Paredes, (2018) donde concluye que el ambiente familiar es dependiente de la actividad física además el 45.5% de estudiantes son felices y el 61% asumen un nivel de actividad física moderado.

**Tabla 6**

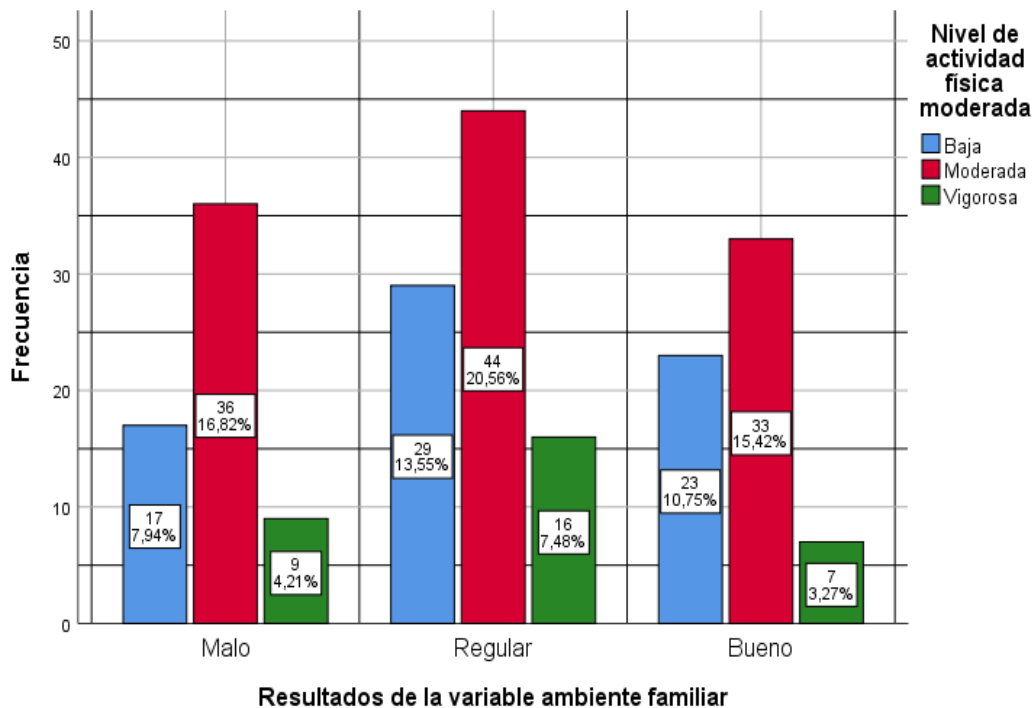
*Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física moderada.*

		Nivel de actividad física moderada			Total	
		Baja	Moderada	Vigorosa		
Resultados de la variable ambiente familiar	Malo	f	17	36	9	62
		% variable ambiente familiar	27.42%	58.06%	14.52%	100.00%
		% actividad física moderada	24.64%	31.86%	28.13%	28.97%
		% del total	7.94%	16.82%	4.21%	28.97%
	Regular	f	29	44	16	89
		% variable ambiente familiar	32.58%	49.44%	17.98%	100.00%
		% actividad física moderada	42.03%	38.94%	50.00%	41.59%
		% del total	13.55%	20.56%	7.48%	41.59%
	Bueno	f	23	33	7	63
		% variable ambiente familiar	36.51%	52.38%	11.11%	100.00%
		% actividad física moderada	33.33%	29.20%	21.88%	29.44%
		% del total	10.75%	15.42%	3.27%	29.44%
Total	f	69	113	32	214	
	% variable ambiente familiar	32.24%	52.80%	14.95%	100.00%	
	% actividad física moderada	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	
	% del total	32.24%	52.80%	14.95%	100.00%	

*Nota. Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física moderada.*

**Figura 2**

*Resultados de la variable ambiente familiar con la dimensión nivel de actividad física moderada.*



*Nota. La figura muestra los porcentajes y frecuencias de la variable ambiente familiar y la dimensión actividad física moderada.*

**Análisis e interpretación:** En la tabla 5 y figura 3 en referencia a la variable ambiente familiar y nivel de actividad física moderada el 20.56% de los estudiantes manifiestan que tiene un ambiente regular y un nivel de actividad física moderada, el 16.82% indican que tienen un ambiente malo con un nivel de actividad física moderada, y el 15.42% señalan que tienen un ambiente bueno y asimismo un nivel de actividad física moderado.

De manera similar coincidimos con Barbosa Granados y Urrea, (2018) donde sostienen que la realización del deporte y la actividad física como habito saludable desarrolla beneficios a nivel terapéutico y preventivo basados en la formación de estilos de vida saludable.

**Tabla 7**

*Resultados de la variable ambiente familiar con el nivel de actividad física baja.*

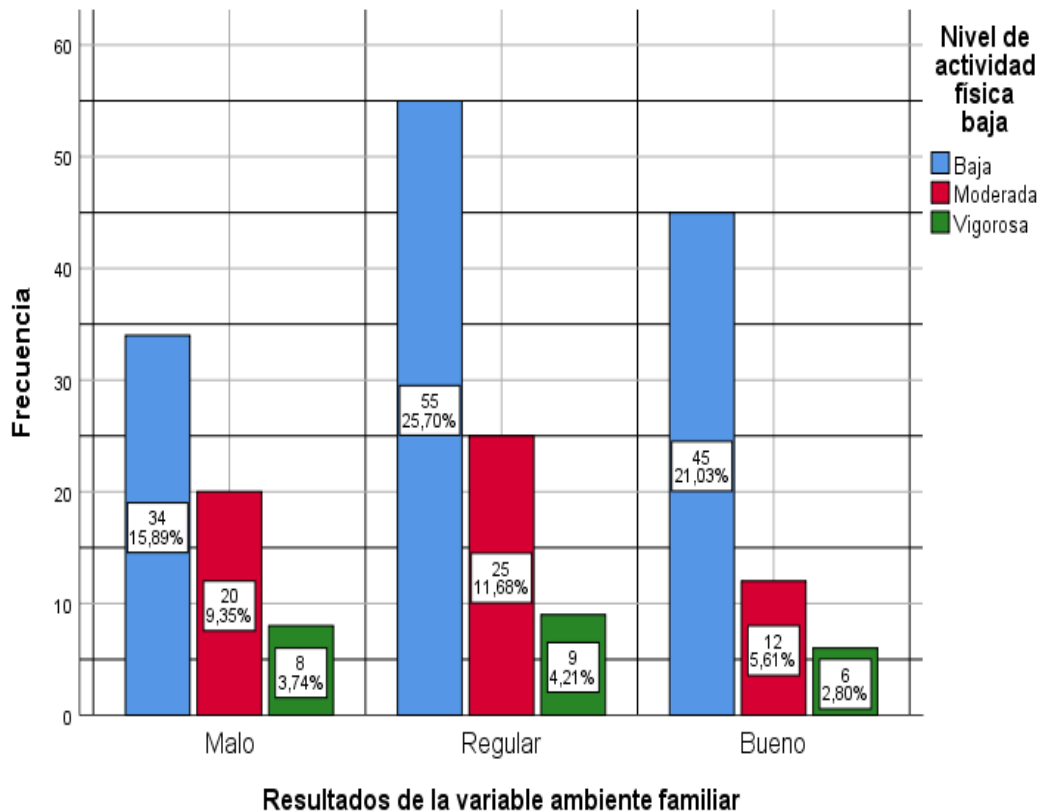
		Nivel de actividad física baja				
		Baja	Moderada	Vigorosa	Total	
Resultados de la variable ambiente familiar	Malo	f	34	20	8	62
		% variable ambiente familiar	54.84%	32.26%	12.90%	100.00%
		% actividad física baja	25.37%	35.09%	34.78%	28.97%
		% del total	15.89%	9.35%	3.74%	28.97%
	Regular	f	55	25	9	89
		% variable ambiente familiar	61.80%	28.09%	10.11%	100.00%
		% actividad física baja	41.04%	43.86%	39.13%	41.59%
		% del total	25.70%	11.68%	4.21%	41.59%
	Bueno	f	45	12	6	63
		% variable ambiente familiar	71.43%	19.05%	9.52%	100.00%
		% actividad física baja	33.58%	21.05%	26.09%	29.44%
		% del total	21.03%	5.61%	2.80%	29.44%
Total	f	134	57	23	214	
	% variable ambiente familiar	62.62%	26.64%	10.75%	100.00%	
	% actividad física baja	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	
	% del total	62.62%	26.64%	10.75%	100.00%	

*Nota. Resultados de la variable ambiente familiar con el nivel de actividad física baja.*



**Figura 3**

*Resultados de la variable ambiente familiar con el nivel de actividad física baja.*



*Nota. La figura muestra los porcentajes y frecuencias de la variable ambiente familiar y la dimensión actividad física baja.*

**Análisis e interpretación:** En la tabla 6 y figura 4 respecto al ambiente familiar y el nivel de actividad física baja el 25.70% refieren tener un ambiente familiar regular y asimismo indican asumir un nivel de actividad física baja, el 15.89% mencionan tener un ambiente malo y presentan un nivel de actividad física baja, y el 21.03% indican tener un ambiente bueno y asimismo presentan un nivel de actividad física baja.

De igual manera es medular considerar lo que plantea Solís et al., (2020) donde señalan que el ánimo que ejercen los padres en los hijos lo que más predice la práctica de actividad física, es la idea que la práctica de actividad física en los padres determinará como patrón a seguir en la formación de estilos de vida saludables.



**Tabla 8**

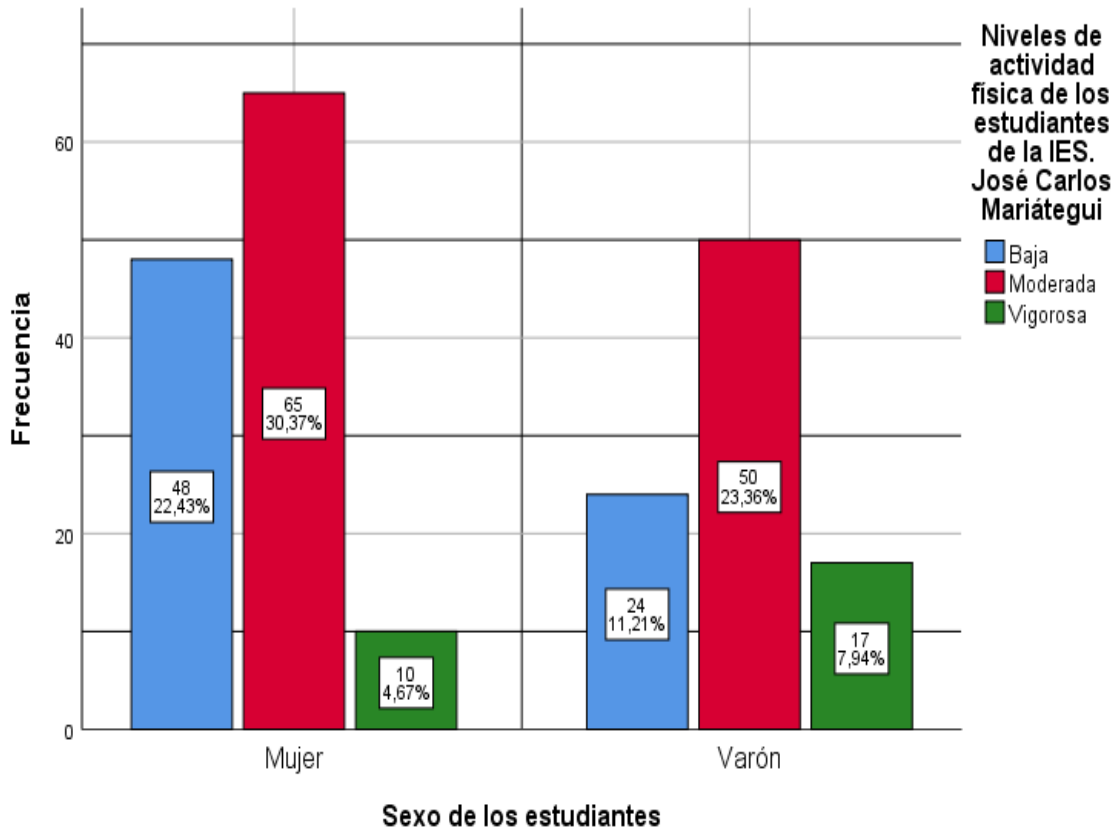
*Resultados de la variable actividad física de los adolescentes por sexo.*

		Niveles de actividad física de los adolescentes			Total
		Baja	Moderada	Vigorosa	
Sexo de los estudiantes	F	48	65	10	123
	% sexo de los estudiantes	39.02%	52.85%	8.13%	100.00%
	Mujer	66.67%	56.52%	37.04%	57.48%
	% niveles de actividad física de los adolescentes				
	% del total	22.43%	30.37%	4.67%	57.48%
	F	24	50	17	91
	% sexo de los estudiantes	26.37%	54.95%	18.68%	100.00%
	Varón	33.33%	43.48%	62.96%	42.52%
	% niveles de actividad física de los adolescentes				
	% del total	11.21%	23.36%	7.94%	42.52%
F	72	115	27	214	
% sexo de los estudiantes	33.64%	53.74%	12.62%	100.00%	
Total	% niveles de actividad física de los adolescentes	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%
	% del total	33.64%	53.74%	12.62%	100.00%

*Nota. Resultados de la variable actividad física de los adolescentes por sexo.*

**Figura 4**

*Resultados de la variable actividad física de los adolescentes por sexo.*



*Nota. Resultados de frecuencias y porcentajes de la variable actividad física de los adolescentes por sexo.*

**Interpretación:** En la tabla 7 y figura 5 respecto a la variable actividad física por sexo el 52.85% de mujeres indican asumir un nivel de actividad física moderada, el 39.02% baja, y el 8.13% vigorosa, en contraste con los varones el 54.95% moderada, el 26.37% baja y el 18.68% vigorosa.

Igualmente coincidimos con Flores-Paredes et al., (2023) donde sostienen que los adolescentes presentan niveles de actividad física moderado 48.9% y los varones tienen la tendencia a realizar mayor actividad física intensa 12.7% a diferencia de las mujeres 11.3%.



**Hipótesis general:** Existe relación directa entre el ambiente familiar y la actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

**Tabla 9**

*Correlación entre las variables ambiente familiar y actividad física en adolescentes de la IES José Carlos Mariátegui Puno.*

			<b>Variable ambiente familiar</b>	<b>Actividad física de los adolescentes</b>
<b>Rho de Spearman</b>	Resultados de la variable ambiente familiar	Coefficiente de correlación	1,000	-,093
		Sig. (bilateral)	.	,174
		N	214	214
	Actividad física de los adolescentes	Coefficiente de correlación	-,093	1,000
		Sig. (bilateral)	,174	.
		N	214	214

**Interpretación:** La correlación de Rho de Spearman entre las variables ambiente familiar y actividad física en adolescentes es inversamente proporcional de -0.093 ubicándose en una correlación negativa muy alta, con un valor de  $p > 0.05$  determinándose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física serán bajos en los estudiantes.

En resumen, aunque hay una tendencia negativa entre el ambiente familiar y la actividad física en los adolescentes, la relación es débil y no se puede afirmar con certeza que sea significativa desde el punto de vista estadístico. Es posible que otros factores no considerados en el estudio puedan influir en los niveles de actividad física de los adolescentes

**Tabla 10**

*Regla de decisiones para interpretar la correlación*

<b>Regla de decisión</b>
-0.90 = Correlación negativa muy fuerte.
-0.75 = Correlación negativa considerable.
-0.50 = Correlación negativa media.
-0.25 = Correlación negativa débil.
-0.10 = Correlación negativa muy débil.
0.00 = No existe correlación alguna entre las variables.
+0.10 = Correlación positiva muy débil.
+0.25 = Correlación positiva débil.
+0.50 = Correlación positiva media.
+0.75 = Correlación positiva considerable.
+0.90 = Correlación positiva muy fuerte.
+1.00 = Correlación positiva perfecta

**Fuente:** Hernández et al. (2014)

**Hipótesis específica 1:** Existe relación directa entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física alta en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

**Tabla 11**

*Correlación entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física alta en adolescentes de la IES José Carlos Mariátegui*

		<b>Variable ambiente familiar</b>	<b>Nivel de actividad física alta</b>
<b>Rho de Spearman</b>	Resultados de la variable ambiente familiar	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,164
		N	214
<b>Rho de Spearman</b>	Nivel de actividad física intensa	Coefficiente de correlación	-,096
		Sig. (bilateral)	,164
		N	214



**Interpretación:** La correlación de Rho de Spearman entre las variables ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física alta en adolescentes es inversamente proporcional de -0.096 ubicándose en una correlación negativa muy alta, con un valor de  $p > 0.05$  determinándose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física alta serán mínimos en los estudiantes.

**Hipótesis específica 2:** Existe relación directa entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física moderada en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

**Tabla 12**

*Correlación entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física moderada en adolescentes de la IES José Carlos Mariátegui.*

			<b>Variable ambiente familiar</b>	<b>Nivel de actividad física moderada</b>
<b>Rho de Spearman</b>	Resultados de la variable ambiente familiar	Coefficiente de correlación	1,000	-,074
		Sig. (bilateral)	.	,283
		N	214	214
	Nivel de actividad física moderada	Coefficiente de correlación	-,074	1,000
		Sig. (bilateral)	,283	.
		N	214	214

**Interpretación:** La correlación de Rho de Spearman entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física moderada en adolescentes es inversamente proporcional de -0.074 ubicándose en una correlación negativa alta, con un valor de  $p > 0.05$  determinándose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física moderada serán mínimos en los estudiantes.

**Hipótesis específica 3:** Existe relación directa entre el ambiente familiar y el nivel de actividad física baja en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación Puno.

**Tabla 13**

*Correlación entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física baja en adolescentes de la ISE José Carlos Mariátegui.*

			<b>Variable ambiente familiar</b>	<b>Nivel de actividad física baja</b>
Rho de Spearman	Resultados de la variable ambiente familiar	Coeficiente de correlación	1,000	-,124
		Sig. (bilateral)	.	,070
	Nivel de actividad física baja	N	214	214
		Coeficiente de correlación	-,124	1,000
	Sig. (bilateral)	,070	.	
	N	214	214	

**Interpretación:** La correlación de Rho de Spearman entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física baja en adolescentes es inversamente proporcional de -0.124 ubicándose en una correlación negativa grande y perfecta, con un valor de  $p > 0.05$  determinándose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física baja serán mínimos en los estudiantes.

#### 4.2. DISCUSIÓN

Los hallazgos del estudio resaltan que el 41.59% asumen un ambiente familiar regular, el 29.44% bueno y el 28.97% malo. En la misma línea las estudiantes mujeres presentan niveles bajos de actividad física 39.02%, el 52.85% moderada y el 8.13% vigorosa, en contraste con los varones el 54.95% moderada, el 26.37% baja y el 18.68% vigorosa. Se determina en la medida que se encuentren ambientes familiares malos estos se asocian con niveles de práctica de actividad física bajos en adolescentes.



Resultados diferentes encontrados por Mahendra y Marin, (2019) donde mencionan que: “Los datos sugieren que un ambiente familiar adecuado puede estimular el éxito escolar” (p. 1). En el mismo razonamiento concordamos con lo que plantea Malca-Romero y Rivera-Jiménez, (2019) argumentan que: “Los adolescentes que perciben un adecuado ambiente familiar, presentan un mejor autoconcepto. El género masculino se asoció con el clima social familiar y el autoconcepto, mostraron mayores puntajes en relaciones interpersonales, desarrollo personal, estructura familiar atributos y comportamientos” (p. 120). Igualmente coincidimos con los hallazgos de Briones & Meléndez, (2021) donde sostienen que datos que existen se relacionan directa y significativa entre el clima familiar y sus dimensiones con el rendimiento académico de estudiantes.

En la misma línea corroboramos con Galdino et al., (2020) cuando argumenta que la familia cumple un rol crucial en la promoción de la salud infantil, siendo la primera unidad asistencial que interviene en el proceso de salud y enfermedad y la que más influye en los hábitos de salud de los infantes.

Continuando con nuestro razonamiento es medular que los adolescentes conozcan los beneficios de la actividad física y de esa manera generar una propuesta de actividad física integral que contribuya a cambiar los estilos de vida sedentarios inactivos que se dan en los entornos educativos, laborales y familiares de los adolescentes (Jaramillo-Guzman, y Ávila-Mediavilla, 2022). Existe evidencia científica que la práctica sistemática de la actividad física produce múltiples beneficios al organismo (Casas, 2022).

De manera semejante concordamos con Gualteros et al., (2015) sostienen que un nivel de condición física aeróbica bajo (CFA) es indicativo de riesgo cardiovascular





futuro. Razón por la cual se debe promocionar la práctica de actividad física y ejercicio físico en los adolescentes de manera sistemática. Es importante que los adolescentes realicen actividad física y sobre todo ejercicio físico continuo de 12 semanas que es efectivo en mejorar la antropometría, capacidad aeróbica, función muscular y colesterol total en los infantes con sobrepeso y obesidad (Gálvez et al., 2022).

No obstante, es medular repensar sobre la construcción de la familia donde Barboza-Palomino et al., (2017) señalan que los factores de la dinámica familiar como el ambiente familiar, la comunicación familiar y tipo de estructura familiar influyen en la construcción de su proyecto de vida de los infantes. De manera similar Aranda et al., (2020) plantea que si los adolescentes reportan vivir en un ambiente familiar positivo y apoyo social, mayor es la probabilidad de bienestar subjetivo. De manera semejante Burgos et al., (2021) plantean que los escolares que reciben apoyo familiar tienden a hacer más uso de destrezas de aprendizaje y tener más motivación para aprender.

Sin embargo es medular repensar sobre los entornos construidos y la promoción de la actividad física de manera integral, corroboramos con lo que plantea Sarmiento et al., (2021) donde resalta la participación de las familias y la comunidad en su conjunto, las estructuras de las redes sociales relevantes y las normas establecidas e intervenciones intersectoriales que cambien los espacios urbanos, habrá más oportunidades de que se desarrollen progresos sustanciales en el avance de la práctica sistemática de la actividad física en los adolescentes.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe correlación Rho de Spearman inversamente proporcional de -0.093 entre las variables ambiente familiar y actividad física en adolescentes ubicándose en una correlación negativa muy alta, con un valor de  $p > 0.05$  concluyéndose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física serán bajos en los estudiantes.

**SEGUNDA:** Existe correlación Rho de Spearman inversamente proporcional de -0.096 entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física alta en adolescentes ubicándose en una correlación negativa muy alta, con un valor de  $p > 0.05$  estableciéndose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física alta serán mínimos en los estudiantes.

**TERCERA:** Existe correlación de Rho de Spearman inversamente proporcional de -0.074 entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física moderada en adolescentes ubicándose en una correlación negativa alta, con un valor de  $p > 0.05$  comprobándose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física moderada serán mínimos en los estudiantes.

**CUARTA:** Existe correlación de Rho de Spearman inversamente proporcional de -0.124 entre la variable ambiente familiar y la dimensión nivel de actividad física baja en adolescentes ubicándose en una correlación negativa grande y perfecta, con un valor de  $p > 0.05$  determinándose que a medida que el ambiente familiar sea malo los niveles de actividad física baja serán mínimos en los estudiantes.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** A los directivos de la Institución Educativa Secundaria Aplicación UNA-Puno, promover la realización sistemática de actividades físicas saludables al interior y de esa manera promocionar hábitos saludables y construir adolescentes con responsabilidad en su salud.
- SEGUNDA:** A los apoderados de familia construir ambientes familiares saludables empáticos con tolerancia en la formación del carácter y la personalidad de sus hijos e hijas y así tener adolescentes con responsabilidad en la construcción de su proyecto de vida de manera saludable.
- TERCERA:** A los adolescentes asumir hábitos en la construcción de la actividad física de manera regular y de esa manera practicarla sistemáticamente en la construcción de estilos de vida saludable.
- CUARTA:** Al profesor de educación física de la institución desarrollar espacios saludables por medio de la práctica de la actividad física sistemática, alimentación saludable y uso responsable de las redes sociales que van en beneficio de la construcción de una vida saludable de los adolescentes.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado Alvarado, D., Gómez Vargas L., y Galle Santana, F. (2021). Impacto en los niveles de actividad física de las personas por consecuencia de la cuarentena durante la pandemia del COVID-19. Una revisión sistemática. *Revista Horizonte Ciencias de La Actividad Física*, 12(1), 34–49.
- Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Aranda Corrales, C. L., Moreno Ruiz, D., & Frías Armenta, M. (2020). Diferencias entre apoyo social y ambiente familiar en adolescentes con reportes de bienestar subjetivo. *Psicología Desde El Caribe*, 36(2), 248–268. <https://doi.org/10.14482/psdc.36.2.303.2>
- Arévalo, H., Urina Triana, M., & Santacruz, J. C. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Revista de Colombia de Cardiología*, 27(6), 589–596. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Baptista, M. N., Oliveira, K. L. de, Inácio, A. L. M., Burgos, M. das N., & Peixoto, E. M. (2020). Versão Infantojuvenil do Inventário de Percepção de Suporte Familiar (IPSF-IJ). *Revista Avaliação Psicológica*, 19(4), 441–450. <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1904.18533.10>
- Barbosa Granados, S., & Urrea Cuellar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis*, 25, 141–160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Barboza-Palomino, M., Moori, I., Zárate, S., López, A., Muñoz, K., & Ramos, S. (2017). Influencia de la dinámica familiar percibida en el proyecto de vida en escolares de una institución educativa de Lima. *Psicología Escolar e Educacional*, 21(2), 157–166. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2017/02121094>
- Barja-Fernández, S., Juste, M. P., Pino, I. P., & Leis, R. (2020). Evaluation of food habits



- and physical activity in galician students. *Nutricion Hospitalaria*, 37(1), 93–100. <https://doi.org/10.20960/nh.02668>
- Blanco, M., Veiga, O. L., Sepúlveda, A. R., Izquierdo-Gomez, R., Román, F. J., López, S., & Rojo, M. (2020). Family environment, physical activity and sedentarism in preadolescents with childhood obesity: ANOBAS case-control study. *Atencion Primaria*, 52(4), 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.05.013>
- Briones, W., & Meléndez, C. (2021). Clima familiar y rendimiento académico en adolescentes de Lima. *Revista de Ciencias Huanísticas y Sociales*, 6, 33–46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5512828>
- Burgos, M. das N., Inácio, A. L. M., Oliveira, K. L. de, & Baptista, M. N. (2021). Suporte Familiar Como Possível Preditor Das Estratégias E Da Motivação Para Aprender. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1–9. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021227267>
- Cari, F. (2015). *Factores Familiares que influyen en el embarazo de las adolescentes que acceden al Centro de Salud Vallecito*. [Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú]. <https://es.scribd.com/doc/19753544/factores-familiares-inves>
- Casas, A. (2022). *Ejercicio y deportes en prevención y tratamiento de la obesidad*. 104–116. [www.memoria.fahce.unlp.edu.ar](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar)
- Castillo-Paredes, A., Montalva Valenzuela, F., & Miranda, R. N. (2021). Actividad física, ejercicio físico y calidad de vida en niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5), 1–7. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3714>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Physical activity and academic performance in children and preadolescents: A systematic review. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 139, 1–9. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2020/1).139.01)
- Coricza Cardenas, J.W. y Geronimo Mamani, M. P. (2019). El entorno familiar y el uso de la red social facebook en los estudiantes de tercero y cuarto de la Institución Educativa Altiplano en Yura, Arequipa-2019. In *Universidad Nacional de San Martín* (Vol. 1).



- Cortés Cortés, M. E., Veloso Aravena, B. C., & Alfaro Silva, A. A. (2020). Impacto de la actividad física en el desarrollo cerebral y el aprendizaje durante la infancia y la adolescencia. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*, 7(01), 1–14. <http://revistas.uv.cl/index.php/IEYA/indexImpactodelaactividadfisicaeneldesarrollocerebral...>
- Di Blasio, A., Di Donato, F., y González-Castro, C. (2017). *Cuestionario Internacional de Actividad Física para uso con jóvenes y adultos de mediana edad (15-69) (IPAQ)*.
- dos Santos de Fontes, P. A., Siqueira, J. H., Martins, H. X., Zaniqueli, D., Mill, J. G., & Alvim, R. D. O. (2023). Comportamento Sedentário , Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos. *Sociedade Brasileira de Cardiologia*, 120(2), 1–9.
- Flores-Paredes, A., Coila-Panca, D., Mamani, S. M., Zevallos, E. P., Katusca, A., Gonzales, L., Judith, L., Ayma, A., Sócrates, R., & Mollocondo, P. (2023). Estilos de vida , actividad física , tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad Lifestyles , physical activity , screen time and body mass index in adolescents in return to face-to-face. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(1), 64–72. <https://doi.org/10.12873/431flores>
- Galdino, S. A. M., Galdino, S. M., Rodrigues, C. S. S., Queiroz, M. G., Guimarães, A. L. V., Teixeira, A., Furtado, J. G. C., & Sales, L. L. da S. (2020). Influência do ambiente familiar no tratamento de obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, 6(11), 89478–89484. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-391>
- Gálvez, E., Cifuentes-Silva, E., González, F., Bueno, D., Foster, P., & Inostroza, M. (2022). Efectos de una planificación de ejercicio concurrente de 12 semanas en niños, niñas y adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Andes Pediátrica*, 93(5), 658. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i5.4194>
- Gualteros, J.A, Torres, J.A., Umbarila-Espinoza, L.M., Rodríguez-Valero, F.J., Ramírez-vélez, R. (2015). Una menor condición física aeróbica se asocia con alteraciones del estado de salud en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia. *Endocrinología y Nutrición*, 62(9).



- Guzmán-Muñoz, E., Valdés-Badilla, P., Concha-Cisternas, Y., Méndez-Rebolledo, G., & Castillo-Retamal, M. (2020). Methods for measuring physical activity in children and their relationship with nutritional status: A narrative review. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 37(3), 197–203.
- Hernández, E. (2012). *Tipos de familias. Revista Neurofelicidad-Creciendo como Seres Humanos y Aprendiendo a Ser Felices*. <http://www.e-neurocapitalhumano.org/shop/noticias.asp?topid=44>
- Hinostraza Quispe, M.M. y Hinostraza Vásquez, E. (2020). Clima social familiar y autoestima en adolescentes de una Institución Educativa del Distrito de San Román Chamchamayo 2020. In *Universidad Peruana los Andes*. [http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/733/TESIS\\_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/733/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- INEI. (2019). *Puno: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2019*.
- INEI. (2021). Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2020. In *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1796/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1796/)
- Iribarren Vilca, V. F. (2023). *Violencia familiar y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada, de Huacho 2022*. Universidad César Vallejo.
- Jaramillo-Guzman, C.A. y Ávila-Mediavilla, C. M. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Revista Científica Dominio de Las Ciencias*, 8, 2422–2440.
- Jiménez Candel, M. I., Carpena Lucas, P. J., Ceballos-Santamaría, G., Mondéjar Jiménez, J., Monreal Tomás, A. B., & Lozano Pastor, V. E. (2021). Relationship between modifiable risk factors and overweight in adolescents aged 12–14 years. *Anales de Pediatría (English Edition)*, 95(3), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2020.08.008>
- Malca-Romero, A., & Rivera-Jiménez, L. (2019). Clima social familiar ¿Qué relación tiene con el autoconcepto en adolescentes del Callao? *CASUS. Revista de*



- Investigación y Casos En Salud*, 4(2), 120–129.  
<https://doi.org/10.35626/casus.2.2019.208>
- Pardos-Mainer, E., Gou-Forcada, B., Sagarra-Romero, L., Morales, S. C., & Concepción, R. R. F. (2021). Obesity, school intervention, physical activity and healthy lifestyles in spanish children. *Revista Cubana de Salud Publica*, 47(2), 1–23.
- Paredes Gallegos, M. L. (2018). Relación entre la felicidad y la actividad física que practican los estudiantes de I.E.S. Perú Birf de Azángaro. In *Tesis*.
- Pereira, S., Santos, J. N., Nunes, M. A., Oliveira, M. G., Santos, T. S., & Mrtins-Reis, V. de O. (2015). Health and education: A partnership required for school success. *Codas*, 27(1), 58–64. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20152014053>
- Rojas Ramírez, A. T., & García Méndez, M. (2016). Funcionamiento familiar como predictor de la alexitimia de acuerdo al índice de masa corporal. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(2), 2469–2476.  
<https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2016.06.010>
- Roselló-Novella, A., Lumillo-Gutiérrez, I., Pla-Consuegra, M., Rosa-Castillo, A., Villa-García, L., & Morin-Fraile, V. (2023). Perceptions and external factors of physical activity in adolescents using mixed methods. *Gaceta Sanitaria*, 37.  
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102281>
- Ruíz Cárdenas, C. T., Jiménez Flores, J., García Méndez, M., Flores Herrera, L. M., & Trejo Márquez, H. D. (2020). Factores del ambiente familiar predictores de depresión en adolescentes escolares: análisis por sexo. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 6(1), 104–122.  
<https://doi.org/10.22402/j.rdipecs.unam.6.1.2020.197.104-122>
- Sarmiento, O. L., Rubio, M. A., King, A. C., Serrano, N., Hino, A. A. F., Hunter, R. F., Aguilar-Farias, N., Parra, D. C., Salvo, D., Jáuregui, A., Lee, R. E., & Kohl, B. (2021). El entorno construido en los programas diseñados para promover la actividad física entre las niñas, niños y jóvenes latinos que viven en Estados Unidos y América Latina. *Obesity Reviews*, 22(S5), 1–16. <https://doi.org/10.1111/obr.13345>
- Silva, R. M. C. e., Fernandes, G. N. A., Escarce, A. G., & Lemos, S. M. A. (2022). Family resources and school performance: an analysis of associated factors in middle school





adolescents. *Codas*, 34(2), 1–8. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021058>

Solís, M. V., Mirabel, M., Sánchez Miguel, P. A., & Gallego, D. I. (2020). Actividad física de padres e hijos adolescentes: un estudio transversal. *Retos*, 37, 563–566.

Suárez Palacio, P. A., & Vélez Múnera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios*, 12(20), 173–198. <https://doi.org/10.25057/21452776.1046>

Torres, Á. F. R., Alvear, J. C. R., Gallardo, H. I. G., Moreno, E. R. A., Alvear, A. E. P., & Vaca, V. A. C. (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14.

Vázquez, V. (2011). *Violencia Intrafamiliar* (Trillas (ed.)).



# ANEXOS



## ANEXO 1: Cuestionario del ambiente familiar del adolescente

Nº	Indicadores	Escala				
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Tengo suficiente disponibilidad para dedicar tiempo de calidad a mi familia.	1	2	3	4	5
2	Fomento la participación de mi familia en actividades saludables como caminar, trotar, saltar y correr juntos.	1	2	3	4	5
3	Como apoderado de familia, aliento a mis hijos a participar en deportes fuera de casa.	1	2	3	4	5
4	Como apoderado de familia, ¿me frustra si mis hijos no logran aprender un deporte particular como el fútbol, baloncesto o voleibol?	1	2	3	4	5
5	Tengo la capacidad de participar en actividades lúdicas con mis hijos y familia durante el tiempo libre.	1	2	3	4	5
6	De lunes a viernes, mis hijos participan en actividades físicas (caminar, limpiar su habitación, ayudar en las tareas del hogar).	1	2	3	4	5
7	Los fines de semana, participo con mis hijos en actividades físicas, deportivas y recreativas.	1	2	3	4	5
8	A mis hijos les gusta caminar, andar en bicicleta y participar en deportes (fútbol, baloncesto, voleibol).	1	2	3	4	5
9	Mis hijos practican actividades físicas y deportivas con sus amigos.	1	2	3	4	5
10	Mis hijos practican actividades físicas y deportivas con sus familiares.	1	2	3	4	5
11	Nuestra casa está equipada con material deportivo (balones de fútbol, baloncesto, voleibol).	1	2	3	4	5



12	El material deportivo está fácilmente accesible para mis hijos.	1	2	3	4	5
13	El material deportivo es apropiado para la edad de mis hijos.	1	2	3	4	5
14	Mis hijos tienen un espacio específico para su recreación	1	2	3	4	5
15	Los aros, cuerdas para saltar, hula hulas y colchonetas están disponibles para mis hijos.	1	2	3	4	5
16	En nuestra familia, compartimos tres comidas al día juntos.	1	2	3	4	5
17	Nuestras comidas familiares incluyen alimentos ricos en fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).	1	2	3	4	5
18	Nuestra dieta familiar incluye una selección balanceada de los cuatro grupos básicos de nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas.	1	2	3	4	5
19	Consumimos regularmente fuentes de hierro adecuadas, como carnes, pescado, legumbres y alimentos oleaginosos.	1	2	3	4	5
20	Preferimos alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	1	2	3	4	5

Tomado de (Blanco et al., 2020).



## ANEXO 2: Cuestionario de actividad física

**1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en**

días por semana.

Ninguna actividad física intensa. Vaya a la pregunta

3

**2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?**

horas por día.

minutos por día

No sabe/No está seguro

**Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días.**

**Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

**3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.**

días por semana.

Ninguna actividad física intensa. Vaya a la pregunta

5

**4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?**

horas por día.

minutos por día

No sabe/No está seguro

**Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.**

**5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

días por semana.

Ninguna actividad física intensa. Vaya a la pregunta

7

**6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?**

horas por día.

minutos por día

No sabe/No está seguro

**La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.**

**7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?**

horas por día.

minutos por día

No sabe/No está seguro

Tomado de (Di Blasio et al., 2017).

*Muchas gracias por su colaboración.*







170	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
171	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
172	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
173	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
174	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
175	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
176	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
177	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
178	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
179	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
180	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
181	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
182	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
183	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
184	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
185	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
186	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
187	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
188	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
189	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
190	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
191	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
192	1	5	5	5	1	5	21	3	4	4	4	4	4	20	3	5	4	4	5	4	22	3	5	4	3	2	3	17	2	80	3
193	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
194	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
195	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
196	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
197	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
198	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
199	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
200	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
201	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
202	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
203	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
204	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
205	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
206	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
207	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
208	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
209	1	4	3	3	4	3	17	2	1	2	4	2	1	10	2	1	1	2	1	2	7	1	3	2	4	2	4	15	2	49	2
210	1	3	4	4	5	4	20	3	2	3	3	2	1	11	2	4	2	3	3	3	15	2	1	3	4	2	1	11	2	57	2
211	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
212	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
213	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1
214	1	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	1	7	1	1	3	3	2	4	13	2	4	3	4	2	1	14	2	41	1









## ANEXO 4: Confiabilidad de los instrumentos de investigación

### CONFIABILIDAD DE ALFA DE CRONBACH DE LA VARIABLE AMBIENTE FAMILIAR

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,770	,782	20

ITEMS	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Tengo suficiente disponibilidad para dedicar tiempo de calidad a mi familia.	54,7333	121,924	,116	.	,773
Fomento la participación de mi familia en actividades saludables como caminar, trotar, saltar y correr juntos.	53,5333	115,838	,207	.	,772
Como apoderado de familia, aliento a mis hijos a participar en deportes fuera de casa.	54,2000	111,743	,534	.	,749
Como apoderado de familia, ¿me frustra si mis hijos no logran aprender un deporte particular como el fútbol, baloncesto o voleibol?	54,0000	121,857	,070	.	,779
Tengo la capacidad de participar en actividades lúdicas con mis hijos y familia durante el tiempo libre.	53,2000	110,457	,523	.	,748
De lunes a viernes, mis hijos participan en actividades físicas (caminar, limpiar su habitación, ayudar en las tareas del hogar).	53,3333	119,238	,148	.	,774
Los fines de semana, participo con mis hijos en actividades físicas, deportivas y recreativas.	54,1333	112,981	,475	.	,753
A mis hijos les gusta caminar, andar en bicicleta y participar en deportes (fútbol, baloncesto, voleibol).	54,2667	109,495	,604	.	,744
Mis hijos practican actividades físicas y deportivas con sus amigos.	54,0667	114,495	,318	.	,762
Mis hijos practican actividades físicas y deportivas con sus familiares.	53,4000	105,400	,690	.	,735
Nuestra casa está equipada con material deportivo (balones de fútbol, baloncesto, voleibol).	53,9333	120,781	,108	.	,776
El material deportivo está fácilmente accesible para mis hijos.	53,1333	110,410	,589	.	,746
El material deportivo es apropiado para la edad de mis hijos.	53,4667	102,410	,756	.	,728
Mis hijos tienen un espacio específico para su recreación	53,4667	102,410	,756	.	,728
Los aros, cuerdas para saltar, hula hulas y colchonetas están disponibles para mis hijos.	54,0000	117,571	,223	.	,769



En nuestra familia, compartimos tres comidas al día juntos.	53,6667	125,381	-,047	.	,784
Nuestras comidas familiares incluyen alimentos ricos en fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).	53,3333	119,238	,148	.	,774
Nuestra dieta familiar incluye una selección balanceada de los cuatro grupos básicos de nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas.	53,2667	128,924	-,164	.	,800
Consumimos regularmente fuentes de hierro adecuadas, como carnes, pescado, legumbres y alimentos oleaginosos.	53,2000	110,457	,523	.	,748
Preferimos alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	53,8000	112,600	,394	.	,757

### ALFA DE CRONBACH DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,736	,748	7

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	20,0000	20,429	,377	,643	,734
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	20,3333	22,810	,459	,422	,705
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.	19,9333	22,781	,342	,775	,730
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	20,3333	22,667	,475	,667	,702
Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	19,6667	21,238	,503	,711	,693
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	20,1333	22,552	,407	,467	,715
Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	20,0000	20,000	,661	,841	,655



## ANEXO 5: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



VRI  
Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Javier Chicolla Rodríguez  
identificado con DNI 43478934 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
EDUCACION FISICA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" AMBIENTE FAMILIAR Y ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA JOSE CARLOS PARIDTEGUI  
APLICACION PUNO "

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 22 de ENERO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 6: Autorización para el depósito de tesis al 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 Javier Chicala Rodríguez  
identificado con DNI 43478934 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACION FISICA  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

" AMBIENTE FAMILIAR Y ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES  
DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA JOSE CARLOS  
PARIATEGUI APLICACION PUNO "

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

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.

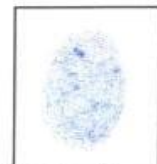
Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

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 22 de ENERO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella