

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



**ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SANTA ROSA Y GRAN
UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS DE LA CIUDAD DE PUNO**

TESIS

PRESENTADA POR:

MOISÉS EFRAÍN MACHACA QUISPE

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

PROMOCIÓN: 2014-I

PUNO – PERÚ

2017

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

“ACTIVIDAD FISICA HABITUAL EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA SANTA ROSA Y GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS DE LA CIUDAD DE PUNO”

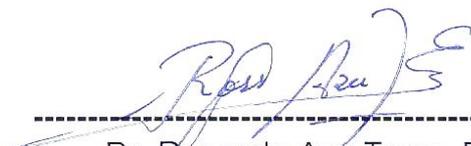
MOISES EFRAIN MACHACA QUISPE

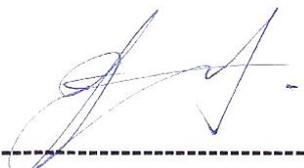
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.



16 OCT 2017

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : 
Dr. Rosenda Aza Tacca De Astete.

PRIMER MIEMBRO : 
Mg. José Damián Fuentes López

SEGUNDO MIEMBRO : 
Mg. Zoraida Nicolasa Ramos Pineda

DIRECTOR Y ASESOR : 
M.Sc. Nelly Edith Mamani Quispe

Área: Promoción de la salud

Tema: Actividad física habitual

DEDICATORIA

A Dios por cuidar de mí y darme la fuerza para seguir adelante desde lo más alto.

A mis padres, por haberme forjado como persona que soy, son fuente de mi inspiración, y mucho de mis logros se los debo a ustedes, gracias por vuestras enseñanzas, ejemplos de sacrificio y superación, bajo cualquier circunstancia, muy agradecida.

AGRADECIMIENTO

- A Dios, por iluminarme y darme fuerza, voluntad y firmeza necesaria, para continuar logrando mis objetivos.
- A la Universidad Nacional del Altiplano, a la Facultad de Ciencias de la Educación y a la Escuela Profesional de Educación Física.
- A los docentes de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN FÍSICA, por su gran contribución en nuestra formación profesional y por inculcarnos conocimientos y valores éticos, en aras de lograr una formación, sólida y competitiva.
- A los señores miembros del jurado: Dr. Rosenda Aza Tacca De Astete, Mg. José Damián Fuentes López, Mg. Zoraida Nicolasa Ramos Pineda y M.Sc. Nelly Edith Mamani Quispe.
- En especial a un docente y amigo M.Sc. Angel Anibal Mamani Ramos. Por su orientación, apoyo y dedicación de su tiempo en la culminación de la presente tesis.

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN	10
I. REVISIÓN DE LITERATURA	12
1.1. Antecedentes de la investigación	12
1.2. Bases teóricas	14
1.2.1. Actividad física	14
1.2.2. Actividad física habitual	15
1.2.3. Importancia de la actividad física habitual	16
1.2.4. Beneficios de la actividad física en la adolescencia	17
1.2.5. Influencia de la práctica de actividad física en la adolescencia para la vida adulta.....	18
1.2.6. Niveles recomendados de actividad física para la salud de niños y adolescentes	20
1.2.7. Ámbitos de práctica de la actividad física habitual en escolares adolescentes	21
II. MATERIALES Y MÉTODOS.....	25
III. RESULTADOS	31
IV. DISCUSIÓN	34
V. CONCLUSIONES	39
VII. BIBLIOGRAFÍA	41
Anexos.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3. 1. Población de la investigación.....	26
Tabla 3. 2. Características de la muestra.....	27
Tabla 3. 3. Coste metabólico (METs) según tendencia de práctica del deporte	28
Tabla 4. 1. Nivel de actividad física habitual en el ejercicio deportivo, según género	31
Tabla 4. 2. Nivel de actividad física habitual en la institución educativa, según género	31
Tabla 4. 3. Nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre, según género	32
Tabla 4. 4. Nivel de actividad física habitual, según género.....	33

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AFH	Actividad física habitual
ENT	Enfermedades no transmisibles
FAD	Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción
GUESC	Gran Unidad Escolar San Carlos
IAFHA	Inventario de actividad física habitual para adolescentes
IES	Institución educativa secundaria
NASPE	National Association for Sport and Physical Education
OMS	Organización mundial de la salud
SR	Santa Rosa
UNICEF	United Nations Children's Fund

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la institución educativa secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno, según género. El estudio es de tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. La muestra de estudio está compuesta por 225 estudiantes (83 mujeres y 142 varones). El instrumento utilizado fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes, siendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0,80. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis descriptivo (análisis porcentual). Los resultados, por un lado, el 45.8% de estudiantes mujeres de la IES Santa Rosa se encuentran en el nivel de actividad física habitual (AFH) moderado, el 43.4% bajo y el 10.8% alto. Por otro, el 52.8% de estudiantes varones de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos se encuentran en el nivel de AFH bajo, el 36.6% moderado, el 9.9% alto y el 0.7% muy bajo (Tabla 4.4.). La conclusión final a la que se arribó en el estudio es que las estudiantes mujeres en su mayoría evidencian un moderado nivel de AFH, en cambio los estudiantes varones en su gran mayoría evidencian un bajo nivel de AFH, encontrándose las mujeres en mejor nivel que los varones; sin embargo, ambos casos, no responden a niveles recomendados de AFH.

Palabras clave: actividad física habitual, adolescencia, mujeres, varones.

ABSTRACT

The present research had as objective to determine the level of habitual physical activity in students of the 5th grade of the secondary school Santa Rosa and Great School Unit San Carlos of the city of Puno, according to sort. The study is non-experimental, with transectional, descriptive design. The study sample is composed of 225 students (83 women and 142 men). The instrument used was the usual physical activity inventory for adolescents, with internal consistencies (Cronbach's Alpha) of 0.80. Descriptive analysis (percentage analysis) was applied for the statistical treatment. The results, on the one hand, 45.8% of female students of the IES Santa Rosa are in the level of habitual physical activity (HPA) moderate, 43.4% low and 10.8% high. On the other hand, 52.8% of male students in the San Carlos High School Unit are at the low AFH level, 36.6% moderate, 9.9% high and 0.7% very low (Table 4.4.). The final conclusion reached in the study is that female students mostly show a moderate level of AFH, whereas male students in the majority show a low level of HPA, with women being at a higher level than men. Men; However, both cases do not respond to recommended levels of HPA.

Keywords: habitual physical activity, adolescence, women, males.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010), la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial) y cada vez se viene extendiendo en muchos países, repercutiendo considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) (enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso.

En Brasil, Chile, México y Perú más de dos terceras partes de la población no practican los niveles recomendados de actividad física que hacen falta para devengar beneficios de salud (Jacoby, Bull y Neiman, 2003).

La actividad física habitual que realizan en la actualidad los adolescentes escolares, no cumple con las recomendaciones internacionales (Serra, 2008), más por el contrario están adoptando estilos de vida cada vez más inactivos, favoreciendo al aumento de posibles enfermedades crónicas no-transmisibles a edades cada vez más tempranas (Yáñez, Hespanhol, Gómez y Cossio, 2014).

En esa línea, la población escolar adolescente de la institución educativa secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno, cada vez vienen optando por estilos de vida más inactivos; primero, porque en gran parte no muestran interés o inclinación hacia la práctica continuada del deporte en las federaciones, ligas, clubes, selecciones de instituciones, escuelas deportivas y programas

deportivos. Segundo, porque durante su asistencia y permanencia en la institución educativa en gran parte no se involucran o no participan activamente en las competencias deportivas, en las clases de educación física, en las actividades recreativas-deportivas durante el recreo. Asimismo, ya no es muy común ir y regresar caminando de la institución a casa o viceversa. Tercero, porque en su tiempo libre se pasan viendo televisión o están junto a la computadora o con los video juegos, dejando de salir para pasear en bicicleta o practicar algún deporte. La suma de estas acciones de inactividad física, conllevan a que los escolares adolescentes, no cumplan con los niveles recomendados de actividad física; es decir, no acumulan un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa (OMS, 2010; Terreros, 2010; Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

El diagnóstico y tratamiento de la inactividad física es un problema de salud importante, que muchas veces sobrepasa los sistemas médicos y aumenta los costos económicos de su intervención (Andreyeva, Sturm, Ringel, 2004).

Por el contrario, el seguimiento de las tendencias de los niveles de actividad física habitual en edades tempranas es primordial para la prevención de enfermedades y promoción de la salud (Serra, 2008), dado que los patrones de ejercicio grabados en la adolescencia permanecen, sin lugar a dudas, como el mejor predictor de los niveles de actividad adulta (Greendorfer, 1992 y Mendoza, 2000).

En síntesis, la práctica habitual de la actividad física es muy favorable para la salud integral de las personas (Tudor et al., 2004).

La investigación giró en función al siguiente objetivo general: determinar el nivel de actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la institución educativa secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno, según género. Asimismo, se planteó la investigación en base a tres objetivos específicos:

- 1) Describir el nivel actividad física habitual en el ejercicio deportivo, según género.
- 2) Describir el nivel de actividad física habitual en la institución educativa, según género.
- 3) Describir el nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre, según género.

I. REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Antecedentes de la investigación

Fernández (2012) en España, con el objetivo de analizar las variables que pueden influir en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en estudiantes de 1º y 2º de bachillerato; concluyó en que tanto en primero como en segundo de bachillerato, el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física es mayor en los varones, en los que están federados y en los que van caminando al colegio.

Moral (2010) en Andalucía-España, con el objetivo de cuantificar el nivel de práctica de actividad física semanal del alumnado adolescente de Andalucía, estudió 2293 adolescentes escolares de educación secundaria obligatoria, de edades entre 13 a 16

años; concluyendo en que los adolescentes varones entre 13-16 años son más activos que las mujeres y que el nivel de práctica de actividad física disminuye con el incremento de la edad de los individuos.

Serra (2008) en Huesca-España, con el objetivo de conocer y analizar los niveles de actividad física habitual en una muestra representativa de alumnos y alumnas de secundaria obligatoria de institutos de la provincia de Huesca; estudió 959 estudiantes (497 chicos y 462 chicas); concluyendo que el 58,48% de la población estudiada no cumple las recomendaciones internacionales de realización de actividad física, sobre todo en la población femenina.

Yáñez et al. (2014) en Talca-Chile, con el objetivo de comparar los parámetros de actividad física (AF) de adolescentes escolares de ambos sexos y proponer curvas de valoración para estimar los niveles de actividad física de un establecimiento educativo de la red municipal de Talca; estudiaron a una muestra de 1448 adolescentes escolares (749 mujeres y 699 hombres); concluyendo en que las adolescentes de sexo femenino evidenciaron menor nivel de AF que los hombres. Las curvas para valorar la AF son una alternativa para ser aplicado en el Colegio “Abate Molina” como parte de la rutina en las clases de educación física y su uso podría extenderse a otros centros escolares de la Comuna de Talca.

Alvear et al. (2015) en Talca-Chile, con el objetivo comparar los niveles de actividad física (NAF) en función de la edad cronológica y por categorías nutricionales (normopeso, sobrepeso y obesidad); estudiaron a 233 adolescentes de sexo

masculino; concluyendo en que conforme la edad avanza los patrones de AF disminuyen y los adolescentes clasificados con obesidad presentan bajos NAF. Los resultados sugieren una rápida intervención en estos jóvenes.

Quispe (2015) en Juliaca-Perú, con el objetivo de determinar la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca; estudió a una muestra 132 estudiantes (69 varones y 63 mujeres); concluyendo en que la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que la dedican.

1.2. Bases teóricas

1.2.1. Actividad física

La actividad física es un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía (Merino y González, 2006), por encima de la tasa del metabolismo basal (Bouchard, Shephard y Stephens, 1994) o por encima de los niveles de reposo (Pancorbo y Pancorbo, 2011), permitiendo actuar con los seres y ambiente que nos rodea (Devís, 2001).

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

de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares.

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

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

1.2.2. Actividad física habitual

La actividad física habitual se refiere a las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, trotar, hacer deporte entre otras, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina (Moral, 2010).

Pancorbo y Pancorbo (2011) manifiestan que la actividad física habitual son todos los movimientos realizados en la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas.

En ese sentido, concebimos a la actividad física habitual como el conjunto de actividades cotidianas que se realizan regularmente, mediante la actividad deportiva, recreativa, caminatas, entre otras; en las federaciones, ligas, clubes-, en la institución educativa y fuera de las horas de estudio; las que en su conjunto producen un aumento significativo del gasto energético, por encima de los niveles de reposo.

1.2.3. Importancia de la actividad física habitual

Según OMS (2010), la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21-25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento.

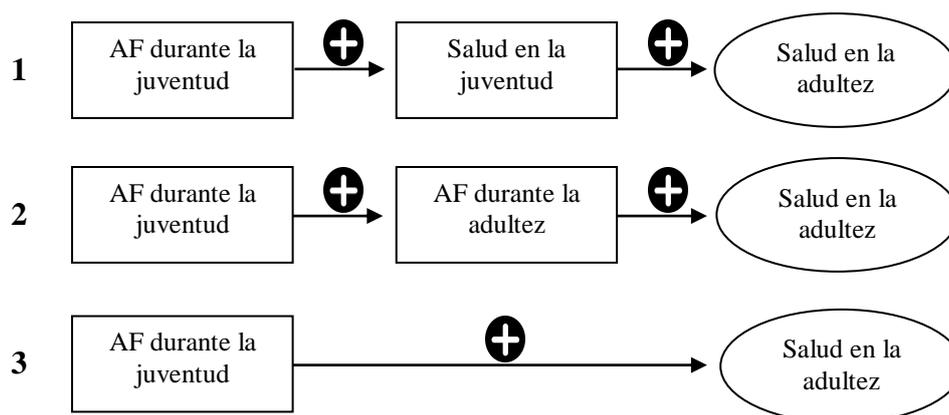
Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II,

hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

En la misma línea, Tudor et al. (2004) afirman la importancia que tiene la práctica habitual de la actividad física para prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, afecciones coronarias y algunos tipos de cáncer.

1.2.4. Beneficios de la actividad física en la adolescencia

Cuando se habla de los beneficios de la actividad física en la vida de los infantes y adolescentes, la literatura biomédica y epidemiológica se apoya en diversos supuestos básicos o hipótesis (Devís y Peiró, 2013). Éstos aparecen claramente ilustrados en el modelo conceptual propuesto por Blair, Clark, Cureton y Powell (1989), en donde existen tres posibles relaciones entre la actividad física que se realiza durante la infancia y adolescencia y la salud.



Posibles relaciones entre la actividad física durante la infancia y adolescencia y la salud en la adultez (Blair, Clark, Cureton y Powell, 1989).

La número 1 viene a decir que la actividad física realizada durante la adolescencia está relacionada con el estado de salud en ese periodo vital, lo cual puede ser importante porque el estado de salud en la adolescencia es un predictor importante del estado de salud en la vida adulta. La relación número 2 describe la reducción de la probabilidad de desarrollar factores de riesgo para la salud (mejora directa del estatus de salud adulto). Por último, la número 3 indica que aumentan las probabilidades de mantener niveles adecuados de la actividad física en la vida adulta y, por tanto, indirectamente, mejoraría el estatus de salud adulto.

1.2.5. Influencia de la práctica de actividad física en la adolescencia para la vida adulta

No son pocas las investigaciones que revelan que la práctica regular de la actividad física durante la infancia y adolescencia puede predecir modelos activos en el estilo de vida posterior (Serra, 2008), de ahí que la práctica de la actividad física permite lo siguiente:

- Contribuir a estimular el interés y la participación en actividades físicas (Telama, Leskinen y Yang, 1996).
- Influenciar la actividad física en la edad adulta (Sallo y Silla, 1997).
- Ayudar a la manifestación de este estilo durante la edad adulta (Rodríguez, De Abajo, y Márquez, 2004).
- Estabilizar el estilo de vida adquirido al final de la adolescencia en el resto de la vida (Mendoza, 2000). Igualmente la inactividad de la adolescencia se refleja en la fase adulta (Gordon, McMurray y Popkin, 2000).

Todo ello hace que los adolescentes sean una población-blanco privilegiada para intervenciones que aumenten el valor de la actividad física en sus tiempos libres, en los periodos después de la escuela y en los fines de semana.

Sin embargo, la relación encontrada entre los niveles de actividad física durante la infancia y la adolescencia, aunque positiva, es de escasa cuantía para algunos autores (Telama et al., 1996, y Casimiro y Piéron, 2001). Aunque lejos de desalentarnos, desde un punto de vista de prevención y promoción de la salud, tiene sentido animar a que las personas sean suficientemente activas desde la infancia y adolescencia, siendo importante respaldar a los jóvenes a llevar un estilo de vida activo desde edades tempranas y teniendo en cuenta, que las actitudes y los comportamientos en estas edades son más maleables que en adultos, y que cambiar los comportamientos en edades avanzadas, es sumamente complejo (Blackburn, 1991).

1.2.6. Niveles recomendados de actividad física para la salud de niños y adolescentes

Según la OMS (2010) para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- 1) Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- 2) La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- 3) La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Terreros (2010) señala que para niños/as y adolescentes se recomienda 1 hora o más de actividad física diaria, moderada o vigorosa (esta última con un mínimo de 3 días semanales), estiramiento muscular (3 veces semanales) y fortalecimiento óseo (correr o saltar).

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben de realizar al menos 60 minutos (1 hora) al día de actividad física moderada a vigorosa; estos 60 minutos pueden alcanzarse

también sumando periodos más cortos a lo largo del día. Asimismo, indican incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y, actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea que incluyan grandes grupos musculares.

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

1.2.7.1. Actividad Deportiva

La actividad deportiva, según la carta Europea del Deporte de 1992 (Gil y Contreras, 2005), es todo tipo de tarea física, que, mediante una participación organizada o de otro tipo, tiene por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. Asimismo, estimula aptitudes como el espíritu de equipo, la negociación y el liderazgo, y destacando a la vez la participación y la inclusión de todos los grupos en la sociedad, sin importar el género, la edad o la etnia (UNICEF, 2007).

Hoy en día existe un convencimiento general sobre el gran valor de la práctica deportiva como generadora de numerosos beneficios para la salud, como el disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras (Ramírez, Vinaccia y Ramón, 2004).

Las investigaciones han demostrado que el deporte para los jóvenes puede producir:

- Mayor autoestima.
- Mayor capacidad para hacer frente al estrés.
- Mayor rendimiento en los estudios.
- Mejores relaciones con la familia (Brettschneider, 1999).

Según Gutiérrez (2004) la práctica deportiva ha de llevarse a cabo en unas determinadas condiciones, es decir, ésta ha de ser continuada, por lo que no es suficiente una práctica ocasional y esporádica para obtener sus beneficios.

En el Perú quienes están encargados de promover el desarrollo del deporte son el Instituto Peruano del Deporte, las federaciones deportivas, clubes deportivos, gerencias deportivas regionales y municipales y asociaciones deportivas de diferente índole. La función de estos entes consiste en programar y promocionar cursos que faciliten el aprendizaje de la práctica deportiva en cualquier forma e intensidad, así como facilitar espacios para su realización. También deben adaptar programas que hagan factible el aumento de la actividad física sin connotaciones competitivas, sino para disfrute y bienestar ya que en la edad infantil y en la adolescencia el ocio y el disfrute es una importante motivación para la práctica de actividad física (Fernández, 2012).

1.2.7.2. Actividad en la institución educativa

Las instituciones educativas presentan oportunidades únicas para que niños y adolescentes realicen actividades físicas, puesto que los mismos pasan gran parte de su tiempo en este entorno, consideran que el profesorado es fuente de información

creíble, proporcionan acceso a las instalaciones, las infraestructuras y la asistencia requeridas para realizar actividad física (Merino y González, 2006). A todo esto se suma el contar con la asignatura y profesionales de educación física.

Los centros escolares y la educación física han sido identificados como en una posición única para mejorar la salud pública (Scruggs, 2007). La calidad de la educación física representa la mejor oportunidad para proporcionar a niños y adolescentes experiencias positivas relacionadas con la actividad física que promuevan estilos de vida saludables y duraderos para toda la vida (NASPE, 2004). En la sociedad actual la relación entre la salud y la práctica de la actividad física está cada vez más valorada, convirtiéndose el profesorado en un elemento clave para encauzar la educación física hacia la perspectiva de la salud (Delgado, 1997, citado por Moral, 2010). En ese entender, la educación física en las escuelas es la única asignatura que actualmente tiene la responsabilidad de promover la actividad física para todos los niños y adolescentes.

Los recreos escolares son otro espacio temporal del día a día de los escolares donde podríamos encontrarnos con una actividad física espontánea significativa (Hernández, Ferrando, Quílez, Aragonés y Terreros, 2010).

Por otro lado, los desplazamientos a pie o en bicicleta al acudir y volver de la escuela es una importante oportunidad para establecer la actividad física diaria como un hábito (Sleap y Warburton, 1993), garantizando un considerable gasto energético semanal. De ahí que el desplazamiento activo de los escolares tiene importancia

como hábito saludable porque supone una oportunidad de incrementar la actividad física de los jóvenes de manera informal y espontánea (Cooper et al., 2006).

1.2.7.3. Actividad durante el tiempo libre

Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es el sedentarismo o inactividad física en la infancia y adolescencia (Gálvez, 2004), es así que las actividades del tiempo libre resultan tan necesarias e importantes como la calidad en el estudio y la calidad de vida. Por tanto, los sujetos que no pueden dar respuesta a sus necesidades recreativas experimentan un deterioro de su calidad de vida (Suárez, 2002).

El tiempo libre hoy en día se presenta como una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad (Hernández y Morales, 2008, citado por Hermoso, 2009). La importancia de tener tiempo libre tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc.

El tiempo libre, se caracteriza por cuatro elementos fundamentales. En primer lugar, es el tiempo que no se dedica a estudiar o trabajar, ni comer o dormir. En segundo lugar, es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión. En tercer lugar, es un tiempo útil para sentirse bien, para aprender cosas, o para nuestras relaciones afectivas. Por último, es un tiempo en el que hacemos uso de nuestra iniciativa (haciendo lo que deseamos) y de nuestra libertad, ya que no estamos obligados a hacer algo concreto (FAD, 2002).

En ese panorama, el deporte, para Guardia (2000), como actividad del tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de población española en un pasa tiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. Ocio y deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se han constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel. En esa línea García y Llopis (2011) afirman que las prácticas deportivas tienen una influencia considerable, para amplios grupos de población, en la configuración de estilos de vida y grupales en los que la preocupación por el cuerpo ha adquirido un rasgo primordial.

Codina (1989) afirma que el deporte sirve para contrarrestar los efectos negativos derivados de otras actividades. O sea, es una actividad compensadora por sustitución de lo no deseado. En ese sentido, el deporte es un instrumento útil para recuperar o prevenir al hombre de los peores males de la sociedad actual, y esto posibilita la práctica del deporte como auténtico tiempo libre, que se da cuando el hombre, sin tener la necesidad, crea sus condiciones para desarrollarse personal y socialmente.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo y diseño de investigación

El estudio es de tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010 y Bernal, 2010), donde se diagnosticó la actividad física habitual practicada por los sujetos en estudio, diferenciando según sexo.

Población y muestra

La población del estudio está conformada por la totalidad de estudiantes del 5to grado de la institución educativa secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno.

Tabla 3. 1.Población de la investigación

IES	Secciones													Total	%	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M			
Santa Rosa	32	34	35	33	33	34									201	37.08
GUE San Carlos	30	32	30	29	25	23	25	24	28	27	22	24	22		341	62.92
Total	62	66	65	62	58	57	25	24	28	27	22	24	22		542	100.00

Fuente: Nóminas de matrícula 2016 IES Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos, mayo 2016.

Elaborado: Por el investigador.

Para hallar la muestra, se tomó en cuenta el muestreo probabilístico. El tamaño de la muestra se halló en función a lo siguiente:

- 1) Tamaño del universo: 542
- 2) Error máximo aceptable: 5%
- 3) Porcentaje estimado de la muestra: 50%
- 4) Nivel de confianza deseado: 95%

El cálculo se realizó en base al software estadístico Decision Analyst STATS TM 2.0., sugerido por Hernández et al. (2010).

El cálculo de la muestra, se dio en función a la siguiente formula:

$$n = \text{Tamaño de la muestra} = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{Ne^2 + Z^2 pq}$$

Z = Nivel de confianza.

p = Variabilidad positiva (probabilidad de éxito).

q = Variabilidad negativa (probabilidad de fracaso).

N = Tamaño de población.

e = precisión o error (Gutiérrez y Tumi, 2001).

Reemplazando valores se tiene:

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5)(0,5)(542)}{(542)(0,05)^2 + (1,96)^2 (0,5)(0,5)}$$

$$n = 225$$

En ese sentido, la muestra de estudio es de 225 estudiantes (83 IES SR y 142 IES GUESC) (Tabla 3.2.). El tipo de muestreo utilizado fue por sorteo (Gamarra, Pujay, Berrospi y Cuevas, 2008).

Tabla 3. 2. Características de la muestra

Sexo	n (%)	Edad			
		Mínimo	Máximo	Medía	Desviación estándar
Mujeres (IES SR)	83 (37.08)	15	17	16.15	0.46
Varones (IES GUESC)	142 (62.92)	15	17	16.02	0.41
Total	225 (100.00)			16.10	0.45

Fuente: Nóminas de matrícula 2016 IES Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos, mayo 2016.

Elaborado: Por el investigador.

Instrumento

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA), aplicado por Gálvez, Rodríguez y Velandrino (2006) en 217 adolescentes (85 varones y 132 mujeres) entre 14 a 18 años de la ciudad de Murcia (España). La consistencia interna (Alpha de Cronbach) del instrumento fue de 0.85, siendo estadísticamente significativa.

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

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

Tabla 3. 3. Coste metabólico (METs) según tendencia de práctica del deporte

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

Fuente: Metabólico según la tendencia de práctica del deporte, mayo 2016.

Elaborado: Por el investigador.

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

Valoración ítems 3 y 7:

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

Valoración ítems 4 y 8:

Respuesta	Valoración (minutos/día)
1	30
2	45
3	90
4	120

Valoración total ítem 1:

$$(1) \text{ Gasto energético} = [(\text{ítem}2 \times \text{ítem}3 \times \text{ítem}4) + (\text{ítem}6 \times \text{ítem}7 \times \text{ítem}8)]$$

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

Gasto energético	Valor ítems 1
#500	1
> 500 y # 2000	2
> 2000 y # 4000	3
> 4000 y # 6000	4
> 6000	5

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

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

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

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

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

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

Obtención del nivel de actividad física habitual total, NAF:

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

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

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

El resultado de la consistencia interna (Alpha de Cronbach) realizado en el estudio es de 0.80, siendo estadísticamente significativa.

Procedimiento para la recolección de datos

La recolección de datos se procedió del siguiente modo: 1) Se coordinó con los directores de las instituciones implicadas en la investigación, 2) Se coordinó con los jefes del área de EF, 3) Se coordinó con los docentes de EF que estuvieron a cargo del 5to grado, y 4) Se coordinó con los estudiantes de 5to grado para la aplicación final de del instrumento.

Procedimiento de análisis de datos

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

III. RESULTADOS

Tabla 4. 1. Nivel de actividad física habitual en el ejercicio deportivo, según género

Nivel	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	50	60.2	90	63.4
Bajo	3	3.6	3	2.1
Moderado	13	15.7	18	12.7
Alto	10	12.0	22	15.5
Muy alto	7	8.4	9	6.3
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 60.2% de estudiantes mujeres de la IES SR se encuentran dentro del nivel de actividad física habitual en el ejercicio deportivo muy bajo, el 15.7% moderado, el 12.0% alto, el 8.4% muy alto y el 3.6% bajo. Por otro, el 63.4% de estudiantes varones de la IES GUESC se encuentran dentro del nivel de actividad física habitual en el ejercicio deportivo muy bajo, el 15.5% alto, el 12.7% moderado, el 6.3% muy alto y el 2.1% bajo (Tabla 4.1.).

Tabla 4. 2. Nivel de actividad física habitual en la institución educativa, según género

ivel	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	6.0	31	21.8
Moderado	38	45.8	73	51.4
Alto	37	44.6	36	25.4
Muy alto	3	3.6	2	1.4
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 45.8% de estudiantes mujeres de la IES SR se encuentran en el nivel de actividad física habitual en la institución educativa moderado, el 44.6% alto, el 6.0% bajo y el 3.6% muy alto. Por otro, el 51.4% de estudiantes varones de la IES GUESC se encuentran en el nivel de actividad física habitual en la institución educativa moderado, el 25.4% alto, el 21.8% bajo y el 1.4% muy alto (Tabla 4.2.).

Tabla 4. 3. Nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre, según género

Nivel	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	2	2.4	2	1.4
Bajo	41	49.4	64	45.1
Moderado	36	43.4	61	43.0
Alto	4	4.8	15	10.6
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 49.4% de estudiantes mujeres de la IES SR se encuentran en el nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre bajo, el 43.4% moderado, el 4.8% alto y el 2.4% muy bajo. Por otro, el 45.1% de estudiantes varones de la IES GUESC se encuentran en el nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre bajo, el 43.0% moderado, el 10.6% alto y el 1.4% muy bajo (Tabla 4.3.).

Tabla 4. 4. Nivel de actividad física habitual, según género

Nivel	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo			1	0.7
Bajo	36	43.4	75	52.8
Moderado	38	45.8	52	36.6
Alto	9	10.8	14	9.9
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario actividad física habitual para adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 45.8% de estudiantes mujeres de la IES SR se encuentran en el nivel de actividad física habitual moderado, el 43.4% bajo y el 10.8% alto. Por otro, el 52.8% de estudiantes varones de la IES GUESC se encuentran en el nivel de actividad física habitual bajo, el 36.6% moderado, el 9.9% alto y el 0.7% muy bajo (Tabla 4.4.).

IV. DISCUSIÓN

Actividad física habitual en el ejercicio deportivo

Los resultados del nivel de actividad física habitual (AFH) en el ejercicio deportivo, son similares tanto en mujeres como en varones, encontrándose ambos grupos de estudiantes dentro del nivel de AHF en el ejercicio deportivo muy bajo. Por tanto, se demuestra que los estudiantes en gran parte, no pertenecen y no practican deporte en las federaciones, ligas, clubes, escuelas deportivas y programas deportivos; es decir, los estudiantes no acostumbran a practicar el deporte de manera continuada (Gutiérrez, 2004), con el fin de mejorar su condición física y logro de resultados en competencias de todos los niveles (Gil y Contreras, 2005). Consideramos que estos resultados son reflejo de la ausencia o deficiente promoción deportiva por las autoridades del Instituto Peruano del Deporte, municipalidad y federaciones deportivas (ligas-clubes).

Actividad física habitual en la institución educativa

Los resultados del nivel AFH en la institución educativa, presentan diferencias significativas, encontrándose las mujeres en mejor nivel que los varones, con una tendencia fuerte de moderado a alto; en cambio los varones muestran una tendencia similar de moderado a alto y bajo, estando en riesgo. La diferencia de los resultados se debe al nivel de participación en competencias deportivas organizadas en la institución y a la participación activa durante la ejecución de tareas en las clases de Educación Física que muestran las mujeres, lo que no ocurre con la misma magnitud en los varones. Está claro que en la IES Santa Rosa se hace un aprovechamiento del tiempo que permanecen las estudiantes, de las instalaciones y asistencia requerida

para realizar la actividad física, tal como lo señalan Merino y González (2006). Asimismo, se considera que conciben a la Educación Física como la mejor oportunidad para proporcionar a las adolescentes experiencias positivas relacionadas con la actividad física que promuevan estilos de vida saludables y duraderos para toda la vida (NASPE, 2004).

Actividad física habitual durante el tiempo libre

Los resultados del nivel AFH durante el tiempo libre, son similares, tanto en las mujeres como en los varones, encontrándose ambos en un bajo nivel, con cierta tendencia a moderado. Estos resultados demuestran que los estudiantes durante su tiempo libre no vienen dando respuesta positiva a sus necesidades recreativas, más por el contrario están vivenciando consciente e inconscientemente un deterioro de su calidad de vida (Suárez, 2002). En ese sentido, el tiempo libre no viene cumpliendo con su carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, etc. (Hernández y Morales, 2008, citado por Hermoso, 2009).

Actividad física habitual

Los resultados del nivel de AFH, demuestran, por un lado, que las mujeres se encuentran dentro de un nivel de AFH moderado (no recomendado), y por otro, que los varones se encuentran dentro de un nivel de AFH bajo (no recomendado). Las mujeres se encuentran ligeramente en mejor nivel de AFH que los varones. Sin embargo, en ninguno de los casos se tiene una fuerte tendencia a encontrarse en un alto o muy alto nivel de AFH (niveles recomendados). Según la OMS (2010),

Terreros (2010) y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) cumplir con los niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años (niños y jóvenes), significa, que deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa (al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y, actividades de fortalecimiento muscular y óseo).

Los estudiantes al encontrarse en un nivel de AFH moderado o bajo, definitivamente no cumplen con los niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años (niños y jóvenes). Primero, porque los estudiantes no pertenecen y no practican deporte en las federaciones, ligas, clubes, escuelas deportivas y programas deportivos. Segundo, porque la participación en competiciones deportivas organizadas en la institución es temporal y las clases de Educación Física son entre 1 a 2 veces por semana de 90 a 180 minutos. Tercero, porque los estudiantes no vienen dando respuesta positiva a sus necesidades recreativas en su tiempo libre. En razón de ello, no se evidencia que se acumula un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

Los resultados de AFH obtenidos en la investigación son similares a los obtenidos por Serra (2008) en España, y Montoya et al. (2016) en el distrito de San Martín de Porres en Perú. Serra (2008) concluyó en que los alumnos y alumnas de secundaria obligatoria de institutos de la provincia de Huasca no cumplen las recomendaciones internacionales de realización de actividad física. Sanz (2017) concluyó que existen bajos niveles de las recomendaciones de práctica de actividad física moderada-

vigorosa. Montoya, Pinto, Taza, Meléndez y Alfaro (2016) concluyeron en que los escolares se encuentran en un bajo nivel de actividad física.

Los resultados obtenidos por Suarez (2002) en el Callao-Perú y Quispe (2015) en Puno-Perú, resultan contradictorios a los obtenidos en él estudio. Morales et al. (2016) concluyó en que se muestra un nivel alto de actividad física en adolescentes. Quispe (2015) concluyó en que la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de la institución educativa secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que la dedican. Esta contrariedad se da con mayor contundencia con respecto a los varones, quienes se encuentran dentro de un nivel de AFH bajo.

Asimismo, los resultados de AFH demuestran, que las mujeres presentan ligeramente mejor nivel de AFH que los varones, siendo estos resultados muy contrarios a los alcanzados por Yáñez et al. (2014) en Talca-Chile, Fernández (2012) en España, y Moral (2010) en Andalucía-España. El primero, sostiene que las adolescentes de sexo femenino evidenciaron menor nivel de AF que los hombres. El segundo, sostiene que el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física es mayor en los varones. Y el tercero, sostiene que los adolescentes varones entre 13-16 años son más activos que las mujeres.

Este fenómeno contradictorio, responde a la influencia del ámbito de práctica de la AFH en la institución educativa; es decir, en este ámbito se observa claramente que las políticas de práctica deportiva y trascendencia de las clases de educación física que se le da en la IES Santa Rosa, vienen actuando como factores influyentes en la práctica de la AFH, lo que no viene ocurriendo en la IES Gran Unidad Escolar San Carlos.

Los resultados alcanzados en la población estudiantil estudiada requiere con urgencia una rápida intervención, puesto que de lo contrario estarán favoreciendo al aumento de posibles ENT, considerando que conforme la edad avanza los patrones de AF disminuyen (Alvear et al., 2015).

V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estudiantes del 5to grado de la IES Santa Rosa (mujeres) y Gran Unidad Escolar San Carlos (varones) de la ciudad de Puno en su mayoría evidencian muy bajo nivel de AFH en el ejercicio deportivo, por lo que no pertenecen y no practican deporte en las federaciones, ligas, clubes, escuelas deportivas y programas deportivos.

SEGUNDA: Los estudiantes del 5to grado de la IES Santa Rosa (mujeres) y Gran Unidad Escolar San Carlos (varones) de la ciudad de Puno en su mayoría evidencian un moderado nivel de AFH en la institución educativa, en caso de las mujeres se evidencia también una fuerte tendencia en el alto nivel AFH, como consecuencia de las políticas de práctica deportiva y trascendencia de las clases de educación física en la IES Santa Rosa.

TERCERA: Los estudiantes del 5to grado de la IES Santa Rosa (mujeres) y Gran Unidad Escolar San Carlos (varones) de la ciudad de Puno en su mayoría evidencian un bajo nivel de AFH durante el tiempo libre, con fuerte tendencia a moderado.

CUARTA: Las estudiantes mujeres del 5to grado de la IES Santa Rosa en su mayoría evidencian un moderado nivel de AFH, en cambio los estudiantes varones de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos en su gran mayoría evidencian un bajo nivel de AFH, encontrándose las mujeres en mejor nivel que los varones; sin embargo, ambos casos, no responden a niveles recomendados de AFH.

VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: El Consejo Regional del Deporte de Puno, las ligas deportivas, gerencias deportivas regionales y municipales, asociaciones deportivas entre otros, deben masificar la práctica deportiva, mediante escuelas de formación deportiva anuales, desde edades tempranas, bajo la dirección de profesores y/o entrenadores calificados. Para ello deberán coordinar con las instituciones educativas.

SEGUNDA: Las instituciones educativas, liderado por los profesores de educación física deben persuadir-establecer en la consciencia de niños y adolescentes una cultura física sólida, a través de jornadas de actividad física (campeonatos inter secciones y/o grados), talleres deportivos (durante todo el año escolar), entre otros., desde las clases de educación física y otros espacios.

TERCERA: Las clases de educación física deben tener una tendencia extensiva, de manera que pueda seguir practicándose lo aprendido en los tiempos libres de los estudiantes, haciendo énfasis en juegos y deportes. Para ello se debe establecer cronogramas de práctica de juegos y deportes en los tiempos libres, durante la semana y fines de semana.

CUARTO: Las autoridades de las instituciones educativas en coordinación con las autoridades del Consejo Regional del Deporte de Puno, Municipalidades, entre otros, y padres de familia; con urgencia deben establecer políticas orientadas a promover una práctica habitual regular de la actividad física y deportiva.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Alvear, F. Abarca, H. Urra, C. Gonzales, C. Silva, R. y Gómez, R. (2015). *Niveles de actividad física de adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad*. Perú: Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Andreyeva, T. Sturm, R, y Ringel, J. (2004). *Moderate and severe obesity have large differences in health care costs*. *Obes Res*, 12, 1936-1943. Recuperado el 12 de abril del 2016 de:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2004.243/pdf>
- Arráez, J. y Romero, C. (2002). *Didáctica de la educación física*. Madrid: Síntesis.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Pearson.
- Blackburn, H. (1991). *The potential for prevention of atherosclerosis un childhood*. Spanish: *Annals of the New Yord Academy of Sciences*.
- Blair, S. Clark, D., Cureton, K. y Powell, K. (1989). *Exercise and fitness in childhood: implications for a lifetime of health*. New Yord: McGraw-Hill.
- Bouchard, C., Shephard, R. y Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign: Human Kinetics.
- Brettschneider, W. (1999). *Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education*. Cumbre Mundial sobre Educación Física, Berlín.
- Casimiro, A. y Pieron, M. (2001). *La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia*. Apunts: Educación Física y Deportes.

- Caspersen, C. Powell, K. & Christenson, G. (1985). *Physical activity, exercise and physical exercise: Definitions and distinctions for health related research*. Spanish: Public Health Reports.
- Codina, N. (1989). *El deporte como actividad compensatorio en el tiempo libre*. Madrid: Anuario de Psicología.
- Cooper, A., Wedderkopp, N., Wang, H., Andersen, L., Froberg, K. y Page, A. (2006). *Active travel to school and cardiovascular fitness in Danish children and adolescents*. Barcelona: Med Sci Sports Exerc.
- Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Alcoy: Marfil.
- Devís, J. y Peiró, C. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia España: Madrid.
- Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción (FAD). (2002). *Y tú ¿Qué piensas? Tiempo libre*. Madrid: Ancares Gestión Gráfica, S. L.
- Fernández, J. (2012). *Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostela*. Tesis Doctoral. Universidad de Santiago de Compostela. España.
- Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. España.
- Gálvez, A., Rodríguez, P. y Velandrino, A. (2006). *IAFHA: inventario de actividad física habitual para adolescentes*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6(2), 85-99. Recuperado el 03 de marzo del 2016 de: <file:///C:/Users/Win8.1/Downloads/113901-452221-1-PB.pdf>

- Gamarra, G., Pujay, O., Berrospi, J. y Cuevas, R. (2008). *Estadística e investigación*. Lima: Editorial San Marcos.
- García, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: EFCA, S.A.
- Gil, P. y Contreras, O. (2005). *Enfoques actuales de la educación física y el deporte. Retos e interrogantes: el manifiesto de antigua, Guatemala*. Guatemala: Revista Iberoamericana de Educación.
- Gordon, P., McMurray, R., Popkin, B. (2000). *Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns*. Pediatrics.
- Greendorfer, S. (1992). Sport socialization, en T.Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guardia, F. (2000). El abordaje de la salud en la práctica educativa de la educación física. En Fete-UGT (Ed.). *Educación física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física* Cádiz: Publicaciones del Sur.
- Gutiérrez, F. y Tumi, J. (2001). *Diseños estadísticos aplicados a la educación*. Puno: Titikaka.
- Gutiérrez, M. (2004). *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*. Lima: Revista de Educación.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Delegación Álvaro Obregón: Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hermoso, Y. (2009). *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares*. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga. España

- Hernández, L., Ferrando, J., Quílez, J., Aragonés, M. y Terreros, J. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. España: Rafael Gálvez Artes Gráficas, S.L.
- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). *Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas*. Rev Panam Salud Pública, 14(4), 223–225. Recuperado el 05 de abril del 2016 de: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf>
- Mendoza, R. (2000). *Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva*. Actas del II Congreso Internacional de Educación Física. FETE-UGT. Cádiz.
- Merino, B. y González, E. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Grafo S.A.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS*. Madrid. Recuperado el 11 de enero del 2017 de https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Montoya, A., Pinto, D., Taza, A. Meléndez, E. y Alfaro, P. (2016). *Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres - Lima*. Rev Hered Rehab, 1, 21-31. Recuperado el 31

de enero del 2017 de [file:///C:/Users/Win8.1/Downloads/2892-7026-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Win8.1/Downloads/2892-7026-1-PB%20(2).pdf)

Moral, J. (2010). *Actividad física y composición corporal en escolares andaluces de 13-16 años. Análisis de la calidad de vida y motivos que inducen a la práctica de actividades físico-deportivas*. Tesis Doctoral. Universidad de Jaén, España.

Morales, J., Añez, R. y Suarez, C. (2016). *Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao*. Rev Perú Med Exp Salud Pública, 33(3), 471-477. Recuperado el 31 de enero del 2017 de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n3/a12v33n3.pdf>

National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2004). *Moving into the future: National standards for physical education*. Reston, VA: Author.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza. Recuperado el 15 abril del 2016 de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Pancorbo, A. y Pancorbo, B. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*. Madrid: IMC S.A.

Quispe, P. (2015). *La práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibri - Juliaca*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.

- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Ramón, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales.
- Rodríguez, J., De Abajo, S., y Márquez, S. (2004). *Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos de ESO del municipio de Avilés*. Motricidad. European: Journal of Human Movement.
- Sallo, M. y Silla, R. (1997). *Physical activity with moderate-to-vigorous intensity in preschool and first grade children*. Pediatric Exercise Science.
- Sanz, D. (2017). *Niveles de actividad física moderada-vigorosa de adolescentes del municipio de Soria*. Sportis Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad, 3(1), 100-122. Recuperado el 31 de enero del 2016 de [file:///C:/Users/Win8.1/Downloads/1738-5903-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Win8.1/Downloads/1738-5903-2-PB%20(1).pdf)
- Scruggs, W. (2007). *Middle school physical education physical activity quantification: a pedometer steps/min guideline*. Research Quarterly for Exercise and Sport.
- Serra, J. (2008). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. España.
- Sleap, M. y Warburton, P. (1993). *Are primary school children gaining heart health benefits from their journeys to school?* Spanish: Child Care Health Dev.
- Suarez, S. (2002). *La formación universitaria para el tiempo libre. Caso de la Facultad de Turismo de la Universidad Nacional de Comahue*. Universidad Nacional de Comahue. Argentina.

- Telama, R., Leskinen, E. y Yang, X. (1996). *Stability of habitual physical activity, and cardiovascular disease risk factors in adolescents: The Oslo youth study*. Preventive Medicine. Spanish.
- Terreros, J. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte. Actividad física y salud*. Madrid.
- Tudor, C., Bell, R., Myers, A. Harris, S. Ecclestone, N., Lauzon, N. y Rodger, N. (2004). *Controlled outcome evaluation of the first step program: A dialy physical activity intervention for individuals with type II diabetes*. Int J Obes Relat Metab Disord.
- UNICEF. (2007). *Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe*. Panamá.
- Valdés, H. (1999). *El problema de la personalidad en el deporte y la actividad física*. Barcelona: INDE.
- Yáñez, A., Hespanhol, J., Gómez, R. y Cossio, M. (2014). *Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario*. Rev Chil Nutr, 41(4), 360-366. Recuperado el 12 de abril del 2016 de: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v41n4/art03.pdf>

Anexos

Anexo 1

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

INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES

Datos personales

Grado: Sección:

Edad (cuántos años tienes):

Sexo: Femenino Masculino

Ciudad:

Fecha de aplicación:

Estamos interesados en saber el conjunto de actividades deportivas, recreativas y caminatas, que realizas cotidianamente en tu tiempo libre y durante tu asistencia y permanencia en tu institución educativa. Para lo cual te presentamos 23 interrogantes para que las leas atentamente y las respondas con sinceridad según sea tu parecer.

Para ello marca con una equis (X) o subraya la afirmación que veas por conveniente.

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

Agradezco anticipadamente por tu colaboración.

ACTIVIDAD DEPORTIVA (son actividades deportivas que se practican en las federaciones, ligas, clubes, escuelas deportivas, Instituto Peruano del Deporte, etc.)

1. ¿Prácticas algún deporte habitualmente (en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)? Si No

SÓLO SI HAS RESPONDIDO SÍ, CONTESTA A LAS PREGUNTAS 2, 3 Y 4.

2. ¿De qué deporte se trata? (marcar uno solo)	Fútbol Voleibol Básquetbol	Atletismo Natación Balonmano	Tenis de mesa Tenis de campo	Otro:.....
3. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?	1 a 2 días (1)	3 días (2)	4 días (3)	5 o más días (4)
4. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?	30 minutos (1)	De 30 minutos a 1 hora (2)	De 1 a 2 horas (3)	Más de 2 horas (4)
5. ¿Prácticas algún otro deporte habitualmente (en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)?	Si	No		

SÓLO SI HAS RESPONDIDO SÍ, CONTESTA A LAS PREGUNTAS 6, 7 Y 8.

6. ¿De qué deporte se trata? (marcar uno solo)	Fútbol Voleibol Básquetbol	Atletismo Natación Balonmano	Tenis de mesa Tenis de campo	Otro:.....	
7. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?	1 a 2 días (1)	3 días (2)	4 días (3)	5 o más días (4)	
8. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?	30 minutos (1)	De 30 minutos a 1 hora (2)	De 1 a 2 horas (3)	Más de 2 horas (4)	
9. Considero que la actividad deportiva que realizo es:	Muy insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regular (3)	Considerable (4)	Muy considerable (5)
10. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad deportiva que realizo es:	Mucha menos (1)	Menos (2)	Igual (3)	Más (4)	Mucha más (5)

ACTIVIDAD EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA (son actividades deportivas, recreativas, caminatas, que se realizan durante tu permanencia en la institución educativa en las clases de Educación Física y recreos; así como al ir y regresar de la misma)

11. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
12. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
13. Participo en las competencias deportivas que se organizan en la institución educativa:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
14. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
15. En las clases de Educación Física participo activamente:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
16. De casa a la institución educativa suelo ir caminando o en bicicleta:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
17. Para regresar de la institución educativa a casa suelo ir caminando o en bicicleta:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
18. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que, durante el tiempo de permanencia en la institución educativa, la actividad física que realizo es:	Mucha menos (1)	Menos (2)	Igual (3)	Más (4)	Mucha más (5)

ACTIVIDAD DURANTE EL TIEMPO LIBRE (son actividades que se realizan fuera de las horas de estudio-trabajo, con el fin de disfrute y diversión, haciendo lo que más te gusta)

19. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con la computadora o con los videojuegos, etc.	Siempre (1)	Con frecuencia (2)	A veces (3)	Rara vez (4)	Nunca (5)
--	-------------	--------------------	-------------	--------------	-----------

20. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
21. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
22. Suelo ir a billares, salones de juego-baile y sitios así:	Nunca (1)	Rara vez (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Siempre (5)
23. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es:	Mucha menos (1)	Menos (2)	Igual (3)	Más (4)	Mucha más (5)

Anexo 2

Operacionalización de variables

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

Anexo 3

**ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SANTA ROSA Y GRAN
UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS DE LA CIUDAD DE PUNO**

A) Actividad deportiva

Tabla 1. Prácticas algún deporte habitualmente en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	33	39.8	52	36.6
No	50	60.2	90	63.4
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 60.2% de estudiantes mujeres de la institución educativa secundaria (IES) Santa Rosa (SR) expresan no practicar ningún deporte habitualmente en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc., y el 39.8% si practican. Por otro, el 63.4% de estudiantes varones de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos (GUESC) expresan no practicar ningún deporte habitualmente (en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.) y el 36.6% si practican (Tabla 1.).

Tabla 2. Deporte practicado (primera opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	3	3.6	35	24.6
Voleibol	14	16.9	6	4.2
Básquetbol	3	3.6	4	2.8
Atletismo	2	2.4	3	2.1
Natación	7	8.4	1	0.7
Tenis de campo			2	1.4
Karate	2	2.4	1	0.7
GIM	2	2.4		
No practica	50	60.2	90	63.4
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 16.9% de estudiantes mujeres de la IES SR expresan practicar habitualmente el voleibol, el 8.4% natación, el 3.6% básquetbol, el 3.6% fútbol, el 2.4% atletismo, el 2.4% karate, el 2.4% GIM y el 60.2% no practican ningún deporte en un club, en una selección, etc. Por otro, el 24.6% de estudiantes varones de la IES GUESC expresan practicar habitualmente el fútbol, el 4.2% voleibol, el 2.8% básquetbol, el 2.1% atletismo, el 1.4% tenis de campo, el 0.7% natación, el 0.7% karate y el 63.4 no practican ningún deporte en un club, en una selección, etc. (Tabla 2.).

Tabla 3. Tendencia del deporte practicado según puntuación (primera opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No practica	50	60.2	90	63.4
Recreacional	21	25.3	12	8.5
Competitivo-recreacional	4	4.8	17	12.0
Competitivo	8	9.6	23	16.2
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 25.3% de estudiantes mujeres de la IES SR practican el deporte con carácter recreacional, el 9.6% con carácter competitivo, el 4.8% con carácter competitivo-recreacional y el 60.2% no practican ningún deporte. Por otro, el 16.2% de estudiantes varones de la IES GUESC practican el deporte con carácter competitivo, el 12.0% con carácter competitivo-recreacional, el 8.5% con carácter recreacional y el 63.4% no practican ningún deporte (Tabla 3.).

Tabla 4. Cuántos días a la semana aproximadamente lo practicas (primera opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No practica	50	60.2	90	63.4
1 a 2 días	21	25.3	14	9.9
3 días	3	3.6	13	9.2
4 días	3	3.6	15	10.6
5 o más días	6	7.2	10	7.0
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 25.3% de estudiantes mujeres de la IES SR practican deporte aproximadamente de 1 a 2 días, el 7.2% 5 o más días, el 3.6% 4 días, el 3.6% 3 días y el 60.2% no practican ningún deporte. Por otro, el 10.6% de estudiantes varones de la IES GUESC practican deporte aproximadamente 4 días, el 9.9% de 1 a 2 días, el 9.2% 3 días, el 7.0% 5 o más días y el 63.4% no practican ningún deporte (Tabla 4.).

Tabla 5. Cuántas horas al día aproximadamente lo practicas (primera opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No practica	50	60.2	90	63.4
30 minutos	2	2.4	7	4.9
De 30 minutos a 1 hora	4	4.8	14	9.9
De 1 a 2 horas	20	24.1	23	16.2
Más de 2 horas	7	8.4	8	5.6
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 24.1% de estudiantes mujeres de la IES SR practican deporte al día aproximadamente de 1 a 2 horas, el 8.4% más de 2 horas, el 4.8% de 30 minutos a 1 hora, el 2.4% 30 minutos y el 60.2% no practican. Por otro, el 16.2% de estudiantes varones de la IES GUESC practican deporte al día aproximadamente de 1 a 2 horas, el 9.9% de 30 minutos a 1 hora, el 5.6% más de 2 horas, 4.9% 30 minutos y el 63.4% no practican (Tabla 5.).

Tabla 6. Prácticas algún otro deporte habitualmente en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	12.0	17	12.0
No	73	88.0	125	88.0
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 88.0% de estudiantes mujeres de la IES SR expresan no practicar habitualmente ningún otro deporte adicional en un club, en una selección, en una

escuela deportiva, programa deportivo, etc., y el 12.0% si practican otro deporte adicional. Por otro, el 88.0% de estudiantes varones de la IES GUESC expresan no practicar habitualmente ningún deporte adicional (en un club, en una selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.) y el 12.0% si practican otro deporte adicional (Tabla 6.).

Tabla 7. Deporte practicado (segunda opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	1	1.2	2	1.4
Voleibol	2	2.4	2	1.4
Básquetbol	1	1.2	2	1.4
Atletismo	1	1.2	4	2.8
Natación	4	4.8	2	1.4
Balonmano	1	1.2	3	2.1
Karate			2	1.4
No practica	73	88.0	125	88.0
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 4.8% de estudiantes mujeres de la IES SR expresan practicar adicionalmente la natación, el 2.4% voleibol, el 1.2% fútbol, el 1.2% básquetbol, el 1.2% atletismo, el 1.2% atletismo y el 88.0% no practican ningún deporte adicional en un club, en una selección, etc. Por otro, el 2.8% de estudiantes varones de la IES GUESC expresan practicar adicionalmente el atletismo, el 2.1% balonmano, el 1.4% fútbol, el 1.4% voleibol, el 1.4% básquetbol, el 1.4% natación, el 1.4% karate y el 88.0 no practican ningún deporte adicional en un club, en una selección, etc. (Tabla 7.).

Tabla 8. Tendencia del deporte practicado según puntuación (segunda opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No practica	73	88.0	125	88.0
Recreacional	9	10.8	9	6.3
Competitivo-recreacional	1	1.2	6	4.2
Competitivo			2	1.4
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 10.8% de estudiantes mujeres de la IES SR practican deporte adicionalmente con carácter recreacional, el 1.2% con carácter competitivo-recreacional y el 88.0% no practican. Por otro, el 6.3% de estudiantes varones de la IES GUESC practican deporte adicionalmente recreacional, el 4.2% con carácter competitivo-recreacional, el 1.4% con carácter competitivo y el 88.0% no practican (Tabla 8.).

Tabla 9. Cuántos días a la semana aproximadamente lo practicas (segunda opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No practica	73	88.0	125	88.0
1 a 2 días	8	9.6	9	6.3
3 días	2	2.4	5	3.5
4 días			2	1.4
5 o más días			1	0.7
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 9.6% de estudiantes 2 de 1 a 2 días, el 3.5% 3 días, el 1.4% 4 días, el 0.7% 5 o más días y el 88.0% no practican (Tabla 9.).

Tabla 10. Cuántas horas al día aproximadamente lo practicas (segunda opción)

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No practica	73	88.0	125	88.0
30 minutos	3	3.6	4	2.8
De 30 minutos a 1 hora	4	4.8	6	4.2
De 1 a 2 horas	2	2.4	4	2.8
Más de 2 horas	1	1.2	3	2.1
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 4.8% de estudiantes mujeres de la IES SR practican deporte adicionalmente al día aproximadamente de 30 minutos a 1 hora, el 3.6% 30 minutos, el 2.4% de 1 a 2 horas, el 1.4% más de 2 horas y el 88.0% no practican. Por otro, el 4.2% de estudiantes varones de la IES GUESC practican deporte adicionalmente al día aproximadamente de 30 minutos a 1 hora, el 2.8% 30 minutos, el 2.8% de 1 a 2 horas, 2.1% más de 2 horas y el 88.0% no practican (Tabla 10.).

Tabla 11. Considero que la actividad deportiva que realizo es

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy insuficiente	50	60.2	87	61.3
Insuficiente	1	1.2	3	2.1
Regular	8	9.6	17	12.0
Considerable	14	16.9	24	16.9
Muy considerable	10	12.0	11	7.7
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 60.2% de estudiantes mujeres de la IES SR consideran que la actividad deportiva que realizan es muy insuficiente, el 16.9% considerable, el 12.0% muy considerable, el 9.6% regular y el 1.2% insuficiente. Por otro, el 61.3% de estudiantes varones de la IES GUESC consideran que la actividad deportiva que realizan es muy insuficiente, el 16.9% considerable, el 12.0% regular, 7.7% muy considerable y el 2.1% insuficiente (Tabla 11.).

Tabla 12. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad deportiva que realizo es

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Mucha menos	50	60.2	90	63.4
Menos	2	2.4	3	2.1
Igual	10	12.0	15	10.6
Más	12	14.5	21	14.8
Mucha más	9	10.8	13	9.2
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 60.2% de estudiantes mujeres de la IES SR piensan que comparado con las chicas de su edad la actividad deportiva que realizan es mucha menos, el 14.5% más, el 12.0% igual, el 10.8% mucha más y el 2.4% menos. Por otro, el 63.4% de estudiantes varones de la IES GUESC piensan que comparado con los chicos de su edad la actividad deportiva que realizan es mucha menos, el 14.8% más, el 10.6% igual, el 9.2% mucha más y el 2.1% menos (Tabla 12.).

B) Actividad en la institución educativa**Tabla 13. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar**

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	13.3	43	30.3
Rara vez	42	50.6	58	40.8
A veces	26	31.3	37	26.1
Con frecuencia	4	4.8	2	1.4
Siempre			2	1.4
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 50.6% de estudiantes mujeres de la IES SR durante el tiempo de recreo suelen hacer deporte o jugar rara vez, el 31.3% a veces, el 13.3% nunca y el 4.8% con frecuencia. Por otro, el 40.8% de estudiantes varones de la IES GUESC durante el tiempo de recreo suelen hacer deporte o jugar rara vez, el 30.3% nunca, el 26.1% a veces, 1.4% con frecuencia y el 1.4% siempre (Tabla 13.).

Tabla 14. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	1.2	17	12.0
Rara vez	10	12.0	48	33.8
A veces	32	38.6	50	35.2
Con frecuencia	19	22.9	16	11.3
Siempre	21	25.3	11	7.7
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 38.6% de estudiantes mujeres de la IES SR durante el tiempo de recreo suelen dar paseos a veces, el 25.3% siempre, el 22.9% con frecuencia, el 12.0% rara vez y el 1.2% nunca. Por otro, el 35.2% de estudiantes varones de la IES GUESC durante el tiempo de recreo suelen dar paseos a veces, el 33.8% rara vez, el 12.0% nunca, 11.3% con frecuencia y el 7.7% siempre (Tabla 14.).

Tabla 15. Participo en las competencias deportivas que se organizan en la institución educativa

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	12.0	34	23.9
Rara vez	5	6.0	32	22.5
A veces	12	14.5	27	19.0
Con frecuencia	15	18.1	16	11.3
Siempre	41	49.4	33	23.2
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador

Por un lado, el 49.4% de estudiantes mujeres de la IES SR participan en las competencias deportivas que se organizan en la institución siempre, el 18.1% con frecuencia, el 14.5% a veces, el 12.0% nunca y el 6.0% rara vez. Por otro, el 23.9% de estudiantes varones de la IES GUESC nunca participan en las competencias deportivas que se organizan en la institución, el 23.2% siempre, el 22.5% rara vez, 19.0% a veces y el 11.3% con frecuencia (Tabla 15.).

Tabla 16. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	3.6	25	17.6
Rara vez	2	2.4	22	15.5
A veces	3	3.6	16	11.3
Con frecuencia	24	28.9	39	27.5
Siempre	51	61.4	40	28.2
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 61.4% de estudiantes mujeres de la IES SR realizan actividades y tareas en las clases de educación física siempre, el 28.9% con frecuencia, el 3.6% a veces, el 3.6% nunca y el 2.4% rara vez. Por otro, el 28.2% de estudiantes varones de la IES GUESC realizan actividades y tareas en las clases de educación física siempre, el 27.5% con frecuencia, el 17.6% nunca, el 15.5% rara vez y el 11.3% a veces (Tabla 16.).

Tabla 17. En las clases de Educación Física participo activamente

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca			1	0.7
Rara vez	1	1.2	10	7.0
A veces	8	9.6	21	14.8
Con frecuencia	30	36.1	62	43.7
Siempre	44	53.0	48	33.8
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 53.0% de estudiantes mujeres de la IES SR en las clases de educación física participan activamente siempre, el 36.1% con frecuencia, el 9.6% a veces y el

1.2% rara vez. Por otro, el 43.7% de estudiantes varones de la IES GUESC en las clases de educación física participan activamente con frecuencia, el 33.8% siempre, el 14.8% a veces, el 7.0% rara vez y el 0.7% nunca (Tabla 17.).

Tabla 18. De casa a la institución educativa suelo ir caminando o en bicicleta

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	23	27.7	38	26.8
Rara vez	15	18.1	25	17.6
A veces	15	18.1	20	14.1
Con frecuencia	8	9.6	17	12.0
Siempre	22	26.5	42	29.6
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 27.7% de estudiantes mujeres de la IES SR nunca suelen ir caminando o en bicicleta de casa a la institución, el 26.5% siempre, el 18.1% a veces, el 18.1% rara vez y el 9.6% con frecuencia. Por otro, el 29.6% de estudiantes varones de la IES GUESC suelen ir caminando o en bicicleta de casa a la institución siempre, el 26.8% nunca, el 17.6% rara vez, el 14.1% a veces y el 12.0% con frecuencia (Tabla 18.).

Tabla 19. Para regresar de la institución educativa a casa suelo ir caminando o en bicicleta

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	18	21.7	35	24.6
Rara vez	16	19.3	24	16.9
A veces	15	18.1	25	17.6
Con frecuencia	11	13.3	16	11.3
Siempre	23	27.7	42	29.6
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 27.7% de estudiantes mujeres de la IES SR suelen ir caminando o en bicicleta para regresar a casa de la institución siempre, el 21.7% nunca, el 19.3% rara vez, el 18.1% a veces y el 13.3% con frecuencia. Por otro, el 29.6% de estudiantes varones de la IES GUESC suelen ir caminando o en bicicleta para regresar a casa de la institución siempre, el 24.6% nunca, el 17.6% a veces, el 16.9% rara vez y el 11.3% con frecuencia (Tabla 19.).

Tabla 20. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que, durante el tiempo de permanencia en la institución educativa, la actividad física que realizo es

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Mucha menos	3	3.6	4	2.8
Menos	20	24.1	37	26.1
Igual	38	45.8	59	41.5
Más	16	19.3	27	19.0
Mucha más	6	7.2	15	10.6
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 45.8% de estudiantes mujeres de la IES SR piensan que comparado con las chicas de su edad durante el tiempo de permanencia en la institución educativa la actividad física que realizan es igual, el 24.1% menos, el 19.3% más, el 7.2% mucha más y el 3.6% mucha menos. Por otro, el 26.1% de estudiantes varones de la IES GUESC piensan que comparado con las chicas de su edad durante el tiempo de permanencia en la institución educativa la actividad física que realizan es igual, el 26.1% menos, el 19.0% más, el 10.6% mucha más y el 2.8% mucha menos (Tabla 20.).

C) Actividad durante el tiempo libre

Tabla 21. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con la computadora o con los videojuegos, etc.

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	6.0	19	13.4
Con frecuencia	13	15.7	26	18.3
A veces	34	41.0	62	43.7
Rara vez	25	30.1	30	21.1
Nunca	6	7.2	5	3.5
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 41.0% de estudiantes mujeres de la IES SR en su tiempo libre están viendo TV o con la computadora o con los video juegos a veces, el 30.1% rara vez, el 15.7% con frecuencia, el 7.2% nunca y el 6.0% siempre. Por otro, el 43.7% de estudiantes varones de la IES GUESC en su tiempo libre están viendo TV o con la

computadora o con los video juegos a veces, el 21.1% rara vez, el 18.3% con frecuencia, el 13.4% siempre y el 3.5% nunca (Tabla 21.).

Tabla 22. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	33.7	33	23.2
Rara vez	26	31.3	49	34.5
A veces	20	24.1	39	27.5
Con frecuencia	7	8.4	16	11.3
Siempre	2	2.4	5	3.5
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 33.7% de estudiantes mujeres de la IES SR nunca pasean en bicicleta en sus horas de tiempo libre, el 31.3% rara vez, el 24.1% a veces, el 8.4% con frecuencia y el 2.4% siempre. Por otro, el 34.5% de estudiantes varones de la IES GUESC pasean en bicicleta en sus horas de tiempo libre rara vez, el 27.5% a veces, el 23.2% nunca, el 11.3% con frecuencia y el 3.5% siempre (Tabla 22.).

Tabla 23. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	2.4	14	9.9
Rara vez	26	31.3	28	19.7
A veces	24	28.9	51	35.9
Con frecuencia	22	26.5	33	23.2
Siempre	9	10.8	16	11.3
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 31.3% de estudiantes mujeres de la IES SR en sus horas de tiempo libre hacen algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos rara vez, el 28.9% a veces, el 26.5% con frecuencia, el 10.8% siempre y el 2.4% nunca. Por otro, el 35.9% de estudiantes varones de la IES GUESC en sus horas de tiempo libre hacen algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos a veces, el 23.2% con frecuencia, el 19.7% rara vez, el 11.3% siempre y el 9.9% nunca (Tabla 23.).

Tabla 24. Suelo ir a billares, salones de juego-baile y sitios así

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	54	65.1	88	62.0
Rara vez	17	20.5	35	24.6
A veces	9	10.8	10	7.0
Con frecuencia	3	3.6	3	2.1
Siempre			6	4.2
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 65.1% de estudiantes mujeres de la IES SR nunca suelen ir a billares, salones de juego-baile y sitios así, el 20.5% rara vez, el 10.8% a veces y el 3.6% con frecuencia. Por otro, el 62.0% de estudiantes varones de la IES GUESC nunca suelen ir a billares, salones de juego-baile y sitios así, el 24.6% rara vez, el 7.0% a veces, el 4.2% siempre y el 2.1% con frecuencia (Tabla 24.).

Tabla 25. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es

	IES SR (mujeres)		IES GUESC (varones)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Mucha menos	3	3.6	5	3.5
Menos	26	31.3	40	28.2
Igual	32	38.6	47	33.1
Más	18	21.7	35	24.6
Mucha más	4	4.8	15	10.6
Total	83	100.0	142	100.0

Fuente: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 38.6% de estudiantes mujeres de la IES SR piensan que la actividad física que realizan comparado con chicas de su edad es igual, el 31.3% menos, el 21.7% más, el 4.8% mucha más y el 3.6% mucha menos. Por otro, el 33.1% de estudiantes varones de la IES GUESC piensan que la actividad física que realizan comparado con chicas de su edad es igual, el 28.2% menos, el 24.6% más, el 10.6% mucha más y el 3.5% mucha menos (Tabla 25).