

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



**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL N° 32
DE LA CIUDAD DE PUNO**

TESIS

**PRESENTADA POR:
DEYMA PALOMINO CAYO**

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

PUNO – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA INDUSTRIAL N° 32 DE LA CIUDAD DE PUNO**

DEYMA PALOMINO CAYO



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

APROBADA POR:

PRESIDENTE:



Dr. ÁNGEL ANIBAL MAMANI RAMOS

PRIMER MIEMBRO:



Mg. HUGUETE FORTUNATA DUEÑAS ZUÑIGA

SEGUNDO MIEMBRO:



Dr. PORFIRIO LAYME CUTIPA

DIRECTOR / ASESOR:



M.Sc. NELLY EDITH MAMANI QUISTE

ÁREA : Promoción de salud

TEMA: Actividad física

Fecha de sustentación: 02 / Oct / 2018

DEDICATORIA

*Con mucho afecto a mis padres Javier y
Saturnina, por su inmenso apoyo incondicional.*

AGRADECIMIENTOS

Mi eterno agradecimiento y gratitud a todos los docentes de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN FÍSICA, por su gran contribución en nuestra formación profesional y por inculcarnos conocimientos y valores.

En especial al Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos. Por su orientación, apoyo y dedicación su tiempo en la culminación de la presente tesis.

A los señores miembros del jurado: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos, Mg. Huguete Fortunata Dueñas Zuñiga, Dr. Porfirio Layme Cutipa y M.Sc. Nelly Edith Mamani Quispe.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema.....	12
1.3. Hipótesis de la investigación.....	13
1.3.1. Hipótesis general.....	13
1.3.2. Hipótesis específicas.....	13
1.4. Justificación del estudio.....	13
1.5. Objetivos de la investigación.....	14
1.5.1. Objetivo general.....	14
1.5.2. Objetivos específicos.....	14
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	15
2.1. Antecedentes.....	15
2.2. Marco teórico.....	18
2.2.1. Actividad física.....	18
2.2.2. Actividad física y salud.....	20
2.2.3. Factores que influyen en la práctica de la actividad física.....	23
2.2.3.1. Factores psicológicos.....	23
2.2.3.2. Factores tecnológicos.....	24
2.2.3.3. Factores socioeconómicos.....	25
2.2.3.4. Factores ambientales.....	26
2.3. Marco conceptual.....	27

III. MATERIALES Y MÉTODOS	29
3.1. Ubicación geográfica	29
3.2. Periodo de duración del estudio.....	29
3.3. Procedencia del material utilizado	29
3.4. Población y muestra del estudio	30
3.5. Diseño estadístico	31
3.6. Procedimiento	31
3.7. Variables	32
3.8. Análisis de los resultados	32
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
4.1. Resultados	33
4.1.1. Factores psicológicos y práctica de la actividad física.....	33
4.1.2. Factores tecnológicos y práctica de la actividad física	33
4.1.3. Factores socioeconómicos y práctica de actividad física.....	34
4.1.4. Factores ambientales y la práctica de actividad física.....	34
4.1.5. Factores que influyen en la práctica de actividad física.....	35
4.2. Discusión.....	35
V. CONCLUSIONES.....	38
VI. RECOMENDACIONES.....	39
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXO	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Periodo de duración del estudio.....	29
Tabla 2. El material utilizado.....	30
Tabla 3. Población de estudio	30
Tabla 4. Sistema de variables	32
Tabla 5. Influencia de los factores psicológicos sobre la práctica de la actividad física	33
Tabla 6. Influencia de los factores tecnológicos sobre la práctica de la actividad física	33
Tabla 7. Influencia de los factores socioeconómico sobre la práctica de la actividad física.....	34
Tabla 8. Influencia de los factores ambientales sobre la práctica de la actividad física.....	34
Tabla 9. Influencia de los factores (psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales) sobre la práctica de la actividad física.....	35

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF	Actividad física
OMS	Organización Mundial de Salud
IES	Institución Educativa Secundaria

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar los factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno. El estudio es de tipo descriptivo, de diseño correlacional. La muestra de estudio está compuesta por 196 estudiantes (71 de 3°, 53 de 4° y 73 de 5°). El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario de factores que afectan en la práctica de la actividad física, siendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0,74. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis inferencial (correlación de Rho Spearman). Los resultados demuestran que los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales en general influyen significativamente sobre la práctica de la actividad física, correspondiendo a una correlación inversa de $-0,195^{**}$ Rho de Spearman. La conclusión final a la que se arribó en el estudio es que los factores: psicológicos, tecnológicos, socioeconómico y ambientales.

Palabras Clave: Actividad física, estudiantes de secundaria, factores.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the factors that influence the practice of physical activity in students of the seventh cycle of the Industrial Secondary Education Institution 32 of the city of Puno. The study is descriptive, of correlational design. The study sample is composed of 196 students (71 of 3, 53 of 4 and 73 of 5). The instrument used to collect data was the questionnaire of factors that affect the practice of physical activity, being the internal consistencies (Alpha de Cronbach) of 0.74. For the statistical treatment, the inferential analysis (Rho Spearman correlation) was applied. The results show that the psychological, technological, socioeconomic factors and environments in general have a significant influence on the practice of physical activity, corresponding to an inverse correlation of Spearman. The final conclusion reached in the study is that the factors: psychological, technological, socioeconomic and environmental.

Keywords: Physical activity, students the secondary schools, factors.

I. INTRODUCCIÓN

Estudios realizados a nivel mundial y nacional demuestran que las actividades físicas son de mucha importancia para todos los deportes y estos deben desarrollarse a temprana edad, en nuestro medio la mayoría de docentes de las diferentes instituciones educativas hacen su sesión de aprendizaje sin saber cuál es la capacidad física de cada estudiante, también realizan sus preparativos para los juegos escolares sin una previa evaluación, la cual debería realizarse para una adecuada planificación, así poder mejorar el desempeño de los estudiantes, deportistas y este pueda actuar según las exigencias y con mayor eficiencia. El presente trabajo de investigación esta ordenado en cuatro capítulos como se presenta a continuación:

En el capítulo I: Se plantea: la problemática de la presente investigación como objetivo de estudio, la pregunta o definición del problema que se ha propuesto, a través de la justificación y estableciendo los objetivos que se proponen alcanzar con el desarrollo de dicha investigación.

En el capítulo II: Se presentan los antecedentes de investigación: el marco teórico y marco conceptual. Se consideran los aspectos que orientan a la investigación.

En el capítulo III: Engloba la ubicación geográfica, periodo de duración, procedencia del material de estudio, el tipo y diseño de la investigación, población y muestra de la investigación, material experimental, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimiento del experimento y el plan de tratamiento de datos y diseño estadístico.

En el capítulo IV: Se consideran: el análisis e interpretación de los resultados y discusión de la investigación. Finalmente se plantean las conclusiones y las sugerencias, del trabajo de investigación, así como la bibliografía y el anexo.

1.1. Planteamiento del problema

La actividad física actual no corresponde con los nuevos estilos de vida de los jóvenes (Martínez, 2012), siendo cada vez más sedentarios (Serra, 2008). Por lo indicado la tecnología que facilita el que hacer práctica y con lleva al sedentarismo, al utilizar el movimiento en forma mínima y también podríamos manifestar que los juegos de internet y las redes sociales están de moda para la juventud y tales prefieren esta manera de diversión.

En ese sentido, esta problemática se viene dando de manera marcada en la institución educativa; es decir, los que vienen demostrando que la actividad física no es un estilo de vida para los adolescentes ya que existen los juegos de las redes o problemas que le afectan al estudiante. Los datos que hacen pensar que se está creando un problema de sedentarismo y en la adolescencia. A la hora de diseñar programas de intervención para fomentar la práctica de actividad física de la población estudiantil así como de los posibles determinantes de la práctica (Montil, 2004).

1.2. Formulación del problema

¿Cuáles son los factores que influyen en la actividad física en los estudiantes de VII ciclo?

1.3. Hipótesis de la investigación

1.3.1. Hipótesis general

Los factores que influyen con mayor incidencia en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno son tecnológicos y ambientales.

1.3.2. Hipótesis específicas

- a) Los factores psicológicos influyen positivamente en la práctica de la actividad física.
- b) Los factores tecnológicos influyen negativamente en la práctica de la actividad física.
- c) Los factores socioeconómicos influyen positivamente en la práctica de la actividad física.
- d) Los factores ambientales influyen negativamente en la práctica de la actividad física.

1.4. Justificación del estudio

En la actualidad, numerosos padres y educadores de las instituciones, afirman que la práctica de actividad física durante la adolescencia favorece diversos aspectos relacionados con el desarrollo integral de la persona. Considerando los beneficios que reporta una práctica regular de actividad física, además de la importancia de esta práctica en edades jóvenes por su influencia en la práctica futura, se hace necesario estudiar y analizar estos niveles de prácticas, así como sus influencias, el objeto de poder establecer estrategias y políticas de promoción de la actividad física favorece la calidad de vida presente y futura de la población (Serra, 2008).

La actividad física deportiva es un componente esencial para una buena salud, así como para el crecimiento y desarrollo de los estudiantes (Tros y Loprinzi, 2008, citado por Martínez, 2012). Se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en el familiar, en lo social y en lo psicológico para realizar la actividad física (Figueroa, 2013).

Según Quevedo–Blasco y Bermúdez (2009, citado por Martínez, 2012) el juego es un papel fundamental necesario para trabajar con el conocimiento de los principales elementos demandados por los adolescentes para que se pueda producir un aumento en su interés y motivación hacia este tipo de prácticas en la actividad física.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Determinar los factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno. Los objetivos específicos fueron:

1.5.2. Objetivos específicos

- a) Describir los factores psicológicos que influyen en la práctica de la actividad física.
- b) Describir los factores tecnológicos que influyen en la práctica de la actividad física.
- c) Describir los factores socioeconómicos que influyen en la práctica de la actividad física.
- d) Describir los factores ambientales que influyen en la práctica de la actividad física.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

Martínez (2012) en Granada-España, con el objetivo de analizar los factores influyentes (interés, motivos y actitudes) en la actividad física de los adolescentes españoles; se estudió a 369 padres y madres y 93 profesores y profesoras pertenecientes a centros escolares de nivel de educación secundaria obligatoria en la Provincia de Granada; concluyendo en que los intereses, los motivos y las actitudes hacia la actividad física-deportiva de los adolescentes españolas se encuentra mediatizadora por sexo, edad y nivel de actividad física-deportiva.

Figuroa (2013) en Chile, con el objetivo de analizar y describir los factores facilitadores y dificultades que se perciben para desarrollar actividades físicas, como parte de las rutinas cotidianas y dando el estudio con las características de los individuos, hombres y mujeres chilenos, mayores de 29 años es decir, adultas y adultos mayores, y tienen hábitos sedentarios como parte importante de sus rutinas cotidianas llegando a una cantidad de estudios 13 individuos concluyendo con el estudio da a conocer la importancia que le dan las persona de hábitos sedentarios a la actividad física como factor que incide en su salud y su calidad de vida.

Serra (2008) en Zaragoza-Huesca, con el objetivo de identificar los factores que pueden influenciar la realización de actividad física en este sector poblacional se valora las influencias que los “otros significativos” ofrecen a los adolescente en forma de apoyo social, se dio la muestra de 5.389 alumnos centros públicos (2.780 chicos y chicas) y 1.863 alumnos de centros privados y concertados (1.017 chicos y 846 chicas). Se producirá una estratificación por su pertenencia al sector público o privado-concertado en

conclusión 58,48% de la población estudiada no cumple las recomendaciones internacionales de realización de actividad física, sobre todo en la población femenina.

Fernández (2012) en Santiago Compostela-Chile, con el objetivo describir los diferentes factores de riesgo en los adolescentes de Santiago de Compostela se estudió a una muestra que indica el nivel de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física descenden del 87,8% en 1° de bachillerato al 83,55% en 2°, siendo el descenso más acusados entre las chicas, los principales conclusiones de este estudio de investigación son, el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en 1° y 2° de bachillerato es mayor en varones, en quienes están federados y quiénes van caminando al colegio, disminuyendo un 4,3% con el cambió de curso.

Montil (2004) en Madrid-España, su objetivo es evaluar la relación entre la conducta de actividad física de los niños y las conductas de modelo de los otros significados (influyente del modelo) la muestra en este estudio la participación 24 alumnos de 6° curso de E.S.O. del Colegio N°, Sra. de Loreto (Madrid), con edades comprendidas entre los 11 y 12 años concluyendo con los cambios para evaluar el nivel de actividad física de los sujetos la mayor parte (55.3%) se describen como practicantes regulares y con un establecido con respecto a la actividad física.

Flores (2009) en Murcia-España, el objetivo es identificar los motivos que aluden los sujetos que, habiendo sido activos durante algún tiempo, han abandonado la práctica de actividad física deportiva de tiempo libre, se dio la muestra con la cantidad de estudio 65.700 de los estudiantes y su validez de los resultados nos permitirá asumir la muestra seleccionada para nuestro análisis es de 1.207 estudiantes de la Universidad

de Guadalajara llegando a conclusiones se observa que la variable sexo es un factor que correlaciona con la práctica, siendo los varones quienes suelen participar en mayor medida en actividades físicas y deportivas de tiempo libre respecto a las mujeres.

Pancorbo y Parcorbo (2011) en Madrid, el objetivo es proporcionar a los profesionales de la atención de conocimiento sobre la actividad física personalizada como parte del tratamiento médico se dio la muestra en el proyecto que ahora presentamos se vincula a la atención primaria para 100 paciente con riesgo cardiovascular de la ciudad de Madrid llegando a conclusiones seria coordinar principalmente por el personal de enfermería a controlar el programa de actividad física personalizada.

Andrés (2015) en Lima – Perú, en objetivos determinar los niveles de actividad física en internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales la muestra se dio el 100% de los internos de medicina (56 en total) del Hospital Nacional Sergio E. Bernales llegando a conclusiones el nivel que predominó en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales fue el bajo con 96,4%.

Machaca (2017) en Puno – Perú, en objetivo determinar en 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 transaccional, descriptivo. La muestra de estudio está compuesta por 225 estudiantes (83 mujeres y 142 varones) en la ciudad de Puno llegando a conclusión final a la que se arribó en el estudio es que las estudiantes mujeres en su mayoría evidencian un moderado nivel de actividad física habitual, en cambio los

estudiantes varones en su gran mayoría evidencia un bajo nivel de actividad física habitual, encontrándose la mujeres en mejor nivel que los varones que indica.

Quispe (2015) en Juliaca – Perú, con el objetivo de determinar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de la Institución educativa Secundaria Policía Nacional del Perú programa colibrí de la ciudad de Juliaca; estudio a una muestra 132 estudiantes (69 varones y 63 mujeres); concluyendo en que la práctica de actividades físicas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policial Nacional del Perú programada Colibrí de la ciudad de Juliaca, tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que dedican.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Actividad física

La actividad física es un componente importante para conseguir estilos de vida saludable en niños y adolescentes. A pesar de estos y de la reconocida mejora que produce a nivel físico, psíquico y social diversos estudios verifican un descenso progresivo de la práctica con la edad, demostrando una mayor tasa de abandono en la etapa adolescente (Martínez, 2012). Asimismo, se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las actividades físicas, afectivas y cognoscitiva del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento sino una necesidad de la sociedad actual (Figuroa, 2013).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) la actividad física se basa en el movimiento corporal, para lograr un desarrollo integral y armónico de las

capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en lo familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento sino una necesidad de la sociedad actual.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como “cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (Devís, 1992). Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo (Devís, 2000). Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental (Kirsch, 1985) a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

El concepto más reducido y asumido culturalmente de la actividad física engloba las actividades motrices como la marcha, la carrera, el lanzamiento, el levantamiento, en su relación instrumental con el entorno. La actividad física se considera desde el punto de vista funcional y estructural.

La actividad física está recomendada en todas las edades, pero es en la infancia y en la adolescencia donde juega un papel fundamental a la hora de adquirir hábitos y

actitudes positivas que continúan en las edades posteriores (Serra, 2008). La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal (Andrés, 2015).

García (1997, citado por Macarro, 2010). Señala que los factores que influyen en el abandono de la práctica de actividad física de las chicas son: los cambios que se producen en la personalidad y en los hábitos de vida durante esta etapa; las nuevas necesidades y expectativas con respecto la actividad física es un componente importante para conseguir estilos de vida saludable en niños y adolescentes.

Valdés (1999, citado por Machaca, 2017). 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 estructuradas y que reciben el nombre del ejercicio.

2.2.2. Actividad física y salud

Donde se enfatiza que la salud, considera como un producto, es el resultado de un efecto, actividad física, que será el conducto ideal para mantenerla, esto sería que la salud no es simplemente un estado (OMS, 2002, citado por Flores, 2009).

La realización de actividad física de forma sistemática y con ciertas regularidades se considera como un factor de protección y de prevención de diferentes trastornos de la

salud por los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos asociados al ejercicio físico (Nagle y Montoye, 1981, citado por Montil, 2004).

Actividad física y una deficiente aptitud física son factores importantes para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de esta manera podría ser un factor clave en la mejoría de la longevidad y calidad de vida (Oscar, 2013).

Figuroa, (2013). Las relaciones entre la actividad física y la salud no son nuevos sino que llevan tras de sí una larga historia. En la civilización occidental encontramos desde los tratados de salud de la Grecia antigua, toda una tradición medica que establece vinculaciones entre la actividad física y la salud, aunque estas relacionado han evolucionado conforme cambiaba el contexto sociocultural y el tipo de vida que llevaban los pueblos. Actualmente podemos identificar tres grandes perspectiva de relación entre la actividad física y la salud: Una perspectiva rehabilitación, una perspectiva preventiva y Una perspectiva orientada al bienestar (Richard, 1991, citado por Figuroa, 2013).

Enlazamos este último punto con la última fase de lo que (Canteras y Devis, 2002), consideran que debería ser un proceso de promoción de la salud de la actividad física relacionada con la salud como fase previa a la creación de una línea específica de investigación en la materia y que no es otra que el “desarrollo de programas promoción de la actividad física relacionada con la salud, la evaluación de programas y publicación de resultados”. En este sentido, desde el conocimiento del estado de la situación actual de estos jóvenes.

Dada la evidencia de que la actividad física regular proporciona beneficios para la salud física y mental en niños y adolescentes, se han propuesto recomendaciones para jóvenes que promueven la actividad física de intensidad moderada y vigorosa, así como también el ejercicio para mejorar la fuerza y flexibilidad (Biddle y Col. 1998: Salís y Patrick, 1994).

Catenra y Devis, (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado con adolescentes.

Beneficios de la actividad física

Los beneficios físicos, mentales y sociales obligan ser transferidos a la población en general para concientizar sobre las oportunidades que conlleva ser y mantenerse físicamente activo y promover una salud integral y no solamente la ausencia de enfermedades. De igual manera, es ventajoso difundir las diversidades y derivaciones de la no participación o la inactividad física. Efectos que favorecen el llevar un estilo de vida activo, así como las escuelas de la inactividad (Flores, 2009).

Casimiro, (2001). A través de estas experiencias aprendemos a conocer la realidad de la práctica de actividades físicas deportivas para prevenir las enfermedades que se están aprovechando de nuestra población globalizada.

La detección de los efectos de la actividad física sobre la salud de la población de los adolescente son más difíciles de constatar, ya que muchos de los factores fisiológicos afectados por las actividades están también influenciados por el desarrollo y la

maduración Bar-Or y Malina (1995); Bouchard, Shephard, y Stephens. 1994; Citado por Montil, 2004).

2.2.3. Factores que influyen en la práctica de la actividad física

Conocer cuáles son los factores que inducen, facilitan y fortalecen la práctica de la actividad física, es fundamental, considerando que los jóvenes adquieren un estilo de vida activo y lo conserven desde la adolescencia hasta edad adulta (Kjnniksen, Anderssen y Wold, 2009). En ese sentido, los factores que se estudiarán en la investigación son: psicológicos, sociales, ambientales y tecnológicos (Beltrán, 2009; Martínez, 2012).

2.2.3.1. Factores psicológicos

Un amplio número de investigaciones han confirmado los indudables beneficios psicológicos que aporta la actividad física practicada de forma regular. Sin embargo, contrario a esta afirmación lógica, existe una tendencia declive en el disfrute de tales actividades a lo largo de la vida (Owen y Bauman, 1992).

En ese sentido, los factores psicológicos cumplen un rol importantísimo en la práctica regular de la actividad física, siendo el factor motivacional y emocional los determinantes. El factor motivacional incide en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física, y la efectividad de ciertas estrategias que fomentan la actividad física y aseguran el mantenimiento de ésta como un hábito personal (Cantón, 1999).

El factor emocional se compone de emociones o sentimientos derivados de la experiencia con la actividad física, que se representan con adjetivos bipolares como amor-odio, gusto-disgusto, admiración-desprecio y otros que denotan sentimientos de tipo

favorable o desfavorable. Las emociones pueden surgir como una respuesta a un estímulo ambiental, que puede ser inductora o un estímulo para que se desarrolle una acción (Sánchez, Torres y Velásquez, 2005).

Estos factores como experiencia negativa, causan el abandono de la práctica física-deportiva (Trepode, 2001), porque se concibe que existe falta de diversión, aburrimiento, mala relación con el profesor-entrenador, juego brusco, estrés competitivo, actitudes acerca de ganar a cualquier precio, etc.

2.2.3.2. Factores tecnológicos

En la actualidad, el uso y abuso de las tecnologías de información y comunicación (televisión, videos juegos e internet), provocan menor nivel de participación en las actividades físicas y mayor nivel de sedentarismo (Martínez, 2012), constituyéndose así en uno de los principales condicionante de la práctica de actividad física (Lyon, 1996 y Pérez, 1998).

Prat y Soler (2003) afirman que las tecnologías de información y comunicación, en especial la internet y la televisión, se perciben con una doble y contradictoria sensación; por un lado, se consideran negativos ya que contribuyen a la transmisión de contravalores, y por otro, se constituyen en elementos con un potencial educativo tremendo debido a la enorme difusión que tienen.

Las tecnologías de información y comunicación en definitiva no contribuyen a realizar una actividad física regular, por el contrario incrementa la obesidad en niños y adolescentes, el aislamiento y la introversión.

2.2.3.3. Factores socioeconómicos

El ambiente en que se vive influye en el estilo de vida de los individuos (Ruiz, Pierón y Baena, 2012). La familia, la escuela-centro de formación deportiva (profesores de educación física y entrenadores) y los amigos, son considerados como agentes sociales capaces de influir en los valores y las actitudes de los adolescentes con relación a la actividad física y el deporte (Meneses, 2017; Triguero, Rivera y De La Torre, 2013). Los que más influyen en el adolescente es el que se encuentra más cercano y parecido según sus intereses, edad y posición en que se encuentra (Escartí y García, 1994).

Los patrones de actividad física de los padres se imitan en los hijos, por lo que en las familias menos activas hay mayor riesgo de desarrollar patrones de inactividad, y este patrón es más reproducible que el de actividad. La influencia de los padres es mayor en los primeros años de vida y se mantiene en la adolescencia, con una mayor asociación por sexo, es decir, entre madres e hijas y entre padres e hijos (Bennassar, 2012; Fernández, 2012).

El papel del profesor-entrenador es un elemento fundamental en la práctica deportiva que realizan los jóvenes en la edad escolar. A través de la vertiente educativa del deporte, además del aprendizaje físico de los alumnos, se pueden infundir en ellos una serie de valores, actitudes y hábitos de comportamiento. El profesor-entrenador debe utilizar el deporte como un instrumento que contribuye a fomentar el respeto a los demás o a las reglas, la responsabilidad, la disciplina, cooperación o tolerancia, entre otros muchos valores (Beregüi y Garcés, 2007).

El que los amigos también practiquen actividad física durante la infancia puede promover hábitos saludables de por vida (Maturo y Cunningham, 2013). Por lo que se puede decir, que los amigos ejercen una gran influencia a la hora de practicar actividad física sobre los demás (McDonald, Jago y Sterne, 2012).

Por otro lado, el factor económico influye en la práctica de la actividad física-deportiva, por las clases sociales, por el poder adquisitivo familiar y es que el costo de muchas actividades deportivas crea una barrera para la incorporación de los sectores con un menor poder adquisitivo. La actividad física no es solamente un acto natural dependiente de unas condiciones biológicas, sino que es un fenómeno social, donde las condiciones socioeconómicas individuales y colectivas, son los elementos que condicionan su práctica (Otero, 2009).

2.2.3.4. Factores ambientales

La desigualdad de oportunidades para realizar ejercicios físicos en el área que rodea a la vivienda familiar es un factor que influye en la realización de actividad física y en el riesgo de obesidad (Fernández, 2012).

El lugar donde se va a realizar la actividad, depende del tipo de actividad que se va llevar a cabo. Si se va a jugar un partido de fútbol sala, lo más normal, es que se realice en un polideportivo; si se va a realizar actividades como el esquí, lo más correcto es que se desarrolle en el medio natural (Soler y Menuier, 2010).

Otro condicionante ambiental a tener en cuenta es la estacionalidad y la influencia de la climatología en el nivel de práctica de actividad física, pudiendo convertirse en una

barrera (Sallis, Bauman y Pratt, 1998). La variación estacional puede influir por condicionar el número diario de horas de luz y la climatología por las condiciones de temperatura, precipitación y humedad (Fernández, 2012).

2.3. Marco conceptual

Actividad física.- Es un 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, frecuencia, de las contracciones musculares, son todas las acciones motoras que se realizan a diario: el trabajo en oficina, caminar, correr o cualquier movimiento que efectúe una persona.

Beneficio.- Mejora la calidad de vida, no solo a través de beneficios fisiológicos (reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso, la obesidad, la osteoporosis, diabetes, entre otros) sino también psicológicos (estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar) y sociales (Fomenta la sociabilidad entre los que practican la actividad física, aumenta la autonomía y la integración social, en el caso de personas con discapacidad física o psíquica; También en el desarrollo integral, sobre todo en niños y jóvenes).

Psicológico.- Es el campo donde se aplica el estudio del comportamiento humano antes, durante y después de la actividad deportiva en relación a la personalidad, a la motivación, la interacción del hombre, sus motivaciones y consecuencias.

Deportivo. Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico; Sirve para mejorar la salud física y mental, normalmente es de carácter competitivo sujeta a reglamentos establecidos.

Práctica.- La práctica de la actividad física es uno de los beneficios que incrementa algunos aspectos importantes en el individuo (confianza, estabilidad emocional, intelectual, autocontrol, etc.) y al mismo tiempo reduce (ansiedad, depresión, fobias, tensión, tabaquismo, enfado, entre otros).

Influencia. Reincidiendo la importancia de la Actividad Física, influye de manera positivo como también puede ser negativo; Proporciona múltiples efectos beneficiosos para la salud de la persona, que puede salir favorecido a nivel físico, ambiental, biológico, psicológico y social.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica

El siguiente trabajo se realizó en el departamento de puno, se encuentra ubicado en el altiplano peruano, en la meseta el Collao a una altura aproximada de 3827 m.s.n.m (Provincia de Puno) entre la cordillera oriental de los andes del sur.

3.2. Periodo de duración del estudio

El presente estudio de investigación duro exactamente dos años calendario y un mes, el cual se detalla en el siguiente cuadro de calendarización.

Tabla 1.

Periodo de duración del estudio

Actividad	2016		2018	
	Jul	Ago.	Sep.	Oct.
Presentación del proyecto	x			
Aprobación del proyecto	x			
Preparación de instrumentos		X		
Aplicación de instrumentos		X		
Sistematización de datos		X		
Redacción final del informe		X	x	
Presentación del informe			x	
Sustentación del informe				x

3.3. Procedencia del material utilizado

El material utilizado en la presente investigación, fue asumido directamente de recursos económicos del tesista, el cual se plasmó un presupuesto desde el perfil de proyecto cerca a los S/2.610, dentro de ello se detalla en el siguiente cuadro.

Tabla 2.

El material utilizado

Descripción	Unidad de medida	Costo unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Servicio de internet	Unidad	200.00	08	400.00
Impresiones	Millar	160.00	02	320.00
Copias	Millar	80.00	03	240.00
Apoyo profesional	Unidad	700.00	01	700.00
Fólderes anillados	Millar	5.00	10	50.00
Otros				900.00
Costo total (S/.)				2610.00

3.4. Población y muestra del estudio

La población de la investigación está conformada por los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Industrial N° 32 de la ciudad de Puno.

Tabla 3.

Población de estudio

Grado	Secciones						Total	%
	A	B	C	D	E	F		
3°	26	25	24	14	27	28	144	36.09
4°	21	21	21	9	15	20	107	26.82
5°	25	23	20	28	27	25	148	37.09
Total	72	69	65	51	69	73	399	100.00

Fuente: Nóminas de matrícula de la IES Industrial N° 32, agosto 2018.

La muestra responde al muestreo probabilístico-por sorteo. El tamaño de la muestra se determinó siguiendo las recomendaciones de Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Tamaño de universo: 399

Error máximo aceptable: 5%

Porcentaje estimado de muestra: 50%

Nivel deseado de confianza: 95%

La muestra para el estudio fue de 196 estudiantes (71 3°, 53 4° y 73 5°). El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario de factores que afectan en la práctica de la actividad física. La validación de instrumento se realizó mediante juicio de expertos y ensayo piloto.

El resultado de la consistencia (Alpha de Cronbach) realizado en el estudio es de 0.74, siendo estadísticamente significativa.

3.5. Diseño estadístico

La investigación es de tipo descriptivo, de diseño correlacional (Palomino, 2013), por lo que, se describe los factores que influyen en la práctica de la actividad física.

3.6. Procedimiento

El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario de factores que afectan en la práctica de la actividad física. La validación de instrumento se realizó mediante juicio de expertos y ensayo piloto.

El resultado de la consistencia (Alpha de Cronbach) realizado en el estudio es de 0.74, siendo estadísticamente significativa.

3.7. Variables

Tabla 4.

Sistema de variables

VARIABLES	DIMENSIONES
ACTIVIDAD FÍSICA	Factores psicológicos
	Factores tecnológicos
	Factores socioeconómicos
	Factores ambientales

3.8. Análisis de los resultados

Para el análisis de **datos** se tomó en cuenta la correlación Rho de Spearman, apoyando en el software SPSS 23 y Excel.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Factores psicológicos y práctica de la actividad física

Tabla 5.

Influencia de los factores psicológicos sobre la práctica de la actividad física

	Realiza actividad física
Factores psicológicos	-,275**

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 4.1. Se observa que los factores psicológicos (sientes que es divertido la práctica de actividad física; te molesta realizar actividad física; consideras a la actividad física como una acción agradable; te gusta realizar actividad física y te esfuerzas por mejorar; la práctica de actividad física es buena para tu salud; la actividad física ocupa un lugar importante en tu vida; y piensas que la práctica de la actividad física es interesante) influyen significativamente sobre la práctica de la actividad física (correlación inversa de -,275** Rho de Spearman).

4.1.2. Factores tecnológicos y práctica de la actividad física

Tabla 6.

Influencia de los factores tecnológicos sobre la práctica de la actividad física

	Realizas actividad física
Factores tecnológico	-.059

En la tabla 4.2. Se observa que los factores tecnológicos (es mejor jugar los videojuegos, que hacer deporte; las redes sociales te parecen más divertidas y beneficiosas que hacer deporte; te parece mejor mirar deportes por televisión, que jugar tú mismo; te sientes más cómodo y seguro jugando videojuegos en casa, que jugando en la calle,

parques o polideportivos; y navegar en internet te entretiene más que jugar en la calle, parques o polideportivos) no influyen sobre la práctica de la actividad física.

4.1.3. Factores socioeconómicos y práctica de actividad física

Tabla 7.

Influencia de los factores socioeconómico sobre la práctica de la actividad física

	Realizas actividad física
Factor socioeconómico	-,159*

En la tabla 4.3. Se observa que los factores socioeconómico (cuesta demasiado dinero realizar actividad física; si no contaras con recursos económicos necesarios para financiar una actividad física, aun así lo practicaría; y sientes que te alimentas bien para realizar actividad física intensa) influyen significativamente sobre la práctica de la actividad física.

4.1.4. Factores ambientales y la práctica de actividad física

Tabla 8.

Influencia de los factores ambientales sobre la práctica de la actividad física

	Realizas actividad física
Factor ambiental	-.107

En la tabla 4.4. Se observa que los factores ambientales (los lugares para realizar actividad física están muy lejos de tu casa; consideras que hay pocos lugares para realizar actividad física; las instalaciones deportivas te motivan para realizar actividad física; el clima te permite realizar actividad física con normalidad; el clima te permite realizar actividad física en cualquier momento del día) no influyen sobre la práctica de la actividad física.

4.1.5. Factores que influyen en la práctica de actividad física

Tabla 9.

Influencia de los factores (psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales) sobre la práctica de la actividad física.

		Realizas actividad física
Influyen a la práctica de actividad física	Coefficiente de correlación	-,195**

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 4.5. Se observa que los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientes en general influyen significativamente sobre la práctica de la actividad física (correlación inversa de -,195** Rho de Spearman).

4.2. Discusión

Con respecto a los factores psicológicos se evidencia una correlación inversa significativa; es decir, los sujetos en estudio, sienten que es divertido la práctica de actividad física; no se molestan en realizar actividad física; consideran a la actividad física como una acción agradable; les gusta realizar actividad física y se esfuerzan por mejorar; asumen que la práctica de actividad física es buena para su salud; conciben que la actividad física ocupa un lugar importante en su vida; y piensan que la práctica de la actividad física es interesante. Estos factores psicológicos vienen cumpliendo un rol importantísimo en la práctica regular de la actividad física, siendo el factor motivacional y emocional los determinantes (Cantón, 1999). Por tanto, estos factores no se presentan como experiencias negativas (Trepode, 2001).

Referente a los factores tecnológicos se evidencia, que los sujetos en estudio, es mejor jugar los videojuegos, que hacer deporte; las redes sociales te parecen más

divertidas y beneficiosas que hacer deporte; te parece mejor mirar deportes por televisión, que jugar tú mismo; te sientes más cómodo y seguro jugando videojuegos en casa, que jugando en la calle, parques o polideportivos; y navegar en internet te entretiene más que jugar en la calle, parques o polideportivos, en la actualidad que el uso de las tecnologías de información y comunicación, en especial la televisión, video juegos e internet, menor nivel de participación de actividad física (Martínez, 2012).

En cuanto a los factores socioeconómico se evidencia una correlación inversa significativa; es decir, que los sujetos de estudio, tus padres te influyen para realizar la actividad física; y tus familiares te animan para realizar la actividad física; asume que su mejor amigo(a) le fomenta realizar la actividad física; admiten que sus amigos practican la actividad física; que los profesor-entrenador le motiva para realizar actividad física; Si no contaras con recursos económicos necesarios para financiar una actividad física, aun así lo practicaría la actividad física; y sientes que te alimentas bien para realizar actividad física intensa, el ambiente en que se vive influye en el estilo de vida (Ruiz, Pierón y Baena, 2012), la escuela-centro de formación deportiva y los profesores de educación física y entrenadores y los amigos son considerados como agentes sociales son capaces de influir en realizar la actividad física (Meneses, 2017; Triguero, Rivera y De La Torre, 2013). Por otro lado la actividad física por las clases sociales o el poder adquisitivo familiar y es que el costo de muchas actividades deportivas crea barreras la práctica de actividad física (Otero, 2009).

En cuanto a factores ambientales se evidencia una correlación inversa significativa; es decir, Los lugares para realizar actividad física están muy lejos de su casa; consideran que hay pocos lugares para realizar actividad física; las instalaciones deportivas le

motivan para realizar actividad física; el clima te permite realizar actividad física con normalidad; el clima te permite realizar actividad física en cualquier momento del día, por otro lado, hay condicionante ambiental a tener en cuenta es la estacionalidad y la influencia de la climatología, pudiendo convertirse en una barrera para realizar la actividad física (Sallis, Bauman y Pratt, 1998). La variación estacional puede influir por condicionar el número diario de horas de luz y la climatología por las condiciones de temperatura, precipitación y humedad (Fernández, 2012).

En cuanto los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales en general influye la práctica de la actividad física.

V. CONCLUSIONES

Primera: Los factores psicológicos influyen significativamente sobre la práctica de la actividad física, siendo el factor motivacional y emocional que inciden en la práctica y mantenimiento de la actividad física.

Segunda: Los factores tecnológicos en la actualidad contribuyen más a los videos juegos con los niños y adolescentes lo cual no influyen en la práctica de la actividad física, que favorece con la libertad de la práctica de actividad física.

Tercera: Los factores socioeconómicos en los estudiantes del séptimo ciclo de la IES Industrial 32(mixto) en su mayoría influye en la práctica de la actividad física se observa en cuanto a los implementos deportivos, la alimentación, entre otros factores lo cual es un impedimento para la práctica de la actividad física.

Cuarta: Los factores ambientales en su mayoría no influyen la práctica de la actividad física, a tener en cuenta la estacionalidad y la influencia de las climatologías pudiendo convertirse en un obstáculo para realizar la práctica de actividad física.

Quinta: Los factores (psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales) en general influyen regularmente sobre la práctica de la actividad física.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: Las ligas deportivas, gerenciales deportivas regionales, municipales y los profesores de educación física deben motivar para más realizar la actividad física, desde las edades tempranas mediante la coordinación de las Instituciones Educativas.

Segunda: En la actualidad en las instituciones educativas liderando por los profesores de educación física deben persuadir, fomentar y establecer el conocimiento a los jóvenes a que puedan realizar más la práctica de actividad física para llevar una vida saludable.

Tercera: Los factores socioeconómicos, por las clases sociales, por el poder adquisitivo familiar que es el costo de muchas actividades deportivas que crea una barrera, lo cual previo a una coordinación con las instituciones educativas, las autoridades regionales, municipales, padres de familia y otros deben establecer políticas orientadas y promover la práctica de actividad física para los jóvenes sin ningún impedimento alguno.

Cuarta: En el factor ambiental impulsar a nuestras autoridades y la población en general a tomar conciencia e implementar espacios deportivos para realizar la práctica de la actividad física.

Quinta: En general los jóvenes deben realizar y practicar más la actividad física, los padres deben inculcar desde temprana edad a los niños y así fomentar a las instituciones educativas y la población en general.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrés, (2015). *Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014*. (Tesis licenciatura). Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Lima.
- Beltrán, J. (2009). *Patrones de actividad física de los adolescentes de la Comunidad Valenciana y factores que influyen en su participación*. (Tesis doctoral): Universidad de Valencia.
- Bennassar, M. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud*. Universitat de les Illes Balears, Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut.
- Bernal, C. (2011). *Metodología de la investigación, administración, economía, humanidades y ciencia sociales*.
- Beregüí, R. y Garcés Fayos, E. J. (2007). *Valores en el deporte escolar: estudio con profesores de educación física*. Cuadernos de Psicología Del Deporte, 7(2), 89-103.
- Catenra, M. A. y Devis, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado con adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 67,54-62
- Casimiro, (2001) “*Efectos fisiológicos del ejercicio físico*”. En actas del II congreso internacional de educación física y diversidad – Murcia: consejería de educación y universidades.
- Castejón F.J. (2004). *Una próximamente a la utilización del deporte en la educación*. Recuperado de <http://www.efdeporte.com/efd73/deporte.htm>
- Cervello, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas del logro*. Tesis Doctoral, Universidad De Valencia, Valencia España.
- Escartí, A., y García, A. (1994). *Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia*. Revista de Psicología del Deporte, 3(2), 35-53.

- Fernandez, J. (2012). *Actividad Física en los Jóvenes de Santiago de Compostela*. Tesis doctoral Universidad de Santiago Compostela. Recuperado el 06 de julio del 2016 de: https://dspace.usc.es/bitstream/10347/7141/1/rep_344.pdf.
- Figuroa, J. (2013) *Actividad Física, Salud y Calidad de Vida el Discurso de las Personas con Hábitos Sedentarios*. Tesis Licenciado. Universidad Academia de Humano Cristiano, Chile. Recuperado el 14 de julio del 2016 de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc%20171.pdf;jsessionid=BD3D5EC066EB26E1925C2BA0DA32A88C?sequence=1>
- Flores, G. (2009). “*Actividad Física-Deportiva del Alunado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos Biológicos y Cognitivos Asociados*”. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. Recuperado 11 de julio del 2016 de: <http://ruizjuan.retos.org/pdf/T3.pdf>
- Gómez, J. (2015). “*Actividades físicas habituales de los estudiantes de la institución educativa secundaria “José Carlos Mariátegui” José Carlos Mariátegui” de Sandia*” Tesis Licenciado de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL/INTERAMERICA. EDITORES, S.A. DE C.V.
- Gamarra, G. Puray, O. Berrospi, J. Cueva, R. (2008). *Estadística e investigación*. Lima: San Marcos.
- Kjønniksen, L. Anderssen, N. & Wold, B. (2009). *Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19, 646-654.
- Lyon, D. (1996). *Postmodernidad*. Madrid: Alianza.
- Macarro, j. (2010). *Motivos de abandono de la práctica de actividad físico – deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la Provincia de Granada*. *Revista de educación*, (6-25). Recuperado de 05 de junio del 2016 de: http://www.revistaeducacion.educacion.es/re353/re353_18.pdf

- Machaca, M. (2017). *Actividad física habituales en estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar san Carlos de la Ciudad de Puno*. (Tesis licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Martínez, A. (2012) *Factores Influyente en la Actividad Física – Deportiva de Adolescentes Españoles: Opciones sobre el papel de la Escuela*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Recuperado de 05 de junio del 2016 de: http://www.mssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/vol83/vol83_3/RS833C_427.pdf:
- Maturo, C., y Cunningham, S. (2013). *Influence of Friends on children´s physical activity: a review*. American Public Health Association, 103(27), 23-38.
- Meneses, M. (2017). *Agentes socializadores en actividad físico-deportiva, consumo de alcohol y tabaco*. Relación existente entre estas conductas en un estudio longitudinal de estudiantes de Costa Rica, México y España (Tesis doctoral). Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España.
- Mesa, R. (1999). *El profesorado de Educación Física ante el consumo de las mensajes emitidos por los medios de comunicación*. En la Educación Física en el siglo XXI. Actas del Primer Congreso Internacional de Educación Física. Madrid. Fondo Editorial de Enseñanza; pp.353-362.
- Montil, M. (2004). *Determinante de la Conducta de Actividad física en Población Infantil*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado 08 de julio del 2016 de: <http://oa.upm.es/287/1/02200445.pdf>
- Mcdonald, K., Jago, R., y Sterne, J. (2012). *Social network analysis of childhood and Youth physical activity: a systematic review*. American Journal of Preventive Medicine, 43(6), 636-642.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Suiza. Recuperado el 18 julio del 2016 de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- Otero, J. M. (2009). *El impacto socioeconómico del deporte: métodos de análisis y evaluación*.

- Owen, N. and bauman, A. (1992). The descriptive epidemiology of physical inactivity in adult Australians. *International Journal of Epidemiology*, 21, 305-310.
- Palomino, G. (2013). *Investigación cualitativa y cuantitativa en ciencias sociales y de la educación*. Titikaka S.A. Puno
- Pancorbo, A; Parcorbo, E. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabolica. Las dosis del ejercicio cardiosaludable*. Madrid. Recuperado 10 de julio del 2016 de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf>
- Pérez Gómez, Á. I. (1998). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Madrid: Morata.
- Prat, M. y Soler S. (2003). *Actitudes, valores y normas en la Educación Física y el Deporte*. Barcelona: Inde.
- Ruiz, F., Pieron, M., y Baena, A. (2012). *Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos*. RIDEP, 34(1), 34-59.
- Quispe, P. (2015). *La práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí - Juliaca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Sallo, M. y R. (1997). *Physical activity with moderate – to --vigorous intensity in preschool and firs grade children*. *Pediatric exercise science*, 9, 44 - 54.
- Sallis J, Bauman A, Pratt M. (1998). *Environmental and policy interventions to promote physical activity*. *Am J Prev Med*, 15, 379-97.
- Sánchez, H., Torres, D., y Velásquez, M. (2005). *Análisis de factores psicológicos que inciden en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia*. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 137-147.
- Serra, J. (2008). *Factores que Influencian la Práctica de la Actividad Física en la Población Adolescente de la Provincia de Huesca*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. Recuperado el 05 de julio del 2016 de https://zagan.unizar.es/record/1903/files/TUZ_0027_serra_factor.pdf.

- Soler, A. y Meunier, B. (2010). *Hábitos deportivos de la población escolar española*. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>
- Telama,R., Leskinen, E. y Yang X. (1996). *Stability of Habitual Physical, and cardiovascular disease risk factors in adolescents: the oslo youth stud*. Preventive medicine, 17(1), 12-24
- Trigueros, C., Rivera, E., y de la Torre, E., (2013). El contexto social y su influencia en la práctica de actividad física. *Revista Digital de Investigación Educativa*, 4(1)120
- Tropode, N. (2001). *Abandono del deporte en los jóvenes*. Recuperado de <http://www.efdeporte.com/efd73/deporte.htm>

ANEXO

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

CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES

Institución **Educativa** **Secundaria:**

Grado: _____

Sección: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino () Femenino ()

Fecha de aplicación: _____ / _____ / 2018

Este cuestionario busca conocer si los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos o ambientales te inducen o no hacia la práctica de la actividad física.

Para identificar estos factores se presentan 25 ítems para que los leas atentamente y las respondas con sinceridad, según sea tu opinión.

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

¿Realizas actividad física? (marca con una equis Si o No, solo en uno de ellos):

a)	En forma regular (acumulas un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa)
b)	De vez en cuando (algunos días de la semana o fines de semana)
c)	No realizo

Dinos tu grado de desacuerdo o de acuerdo con las siguientes afirmaciones:	Muy en desacuerdo	En Desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Factores psicológicos					
Sientes que es divertido la práctica de actividad física	1	2	3	4	5
Te molesta realizar actividad física	1	2	3	4	5
Consideras a la actividad física como una acción agradable	1	2	3	4	5
Te gusta realizar actividad física y te esfuerzas por mejorar	1	2	3	4	5
La práctica de actividad física es buena para tu salud	1	2	3	4	5
La actividad física ocupa un lugar importante en tu vida	1	2	3	4	5
Piensas que la práctica de la actividad física es interesante	1	2	3	4	5
Factores tecnológicos					
Es mejor jugar los videojuegos, que hacer deporte	1	2	3	4	5
Las redes sociales te parecen más divertidas y beneficiosas que hacer deporte	1	2	3	4	5
Te parece mejor mirar deportes por televisión, que jugar tú mismo	1	2	3	4	5
Te sientes más cómodo y seguro jugando videojuegos en casa, que jugando en la calle, parques o polideportivos	1	2	3	4	5
Navegar en internet te entretiene más que jugar en la calle, parques o polideportivos	1	2	3	4	5
Factores socioeconómicos					
Tus padres te influyen para realizar actividad física	1	2	3	4	5
Tus familiares te animan para realizar actividad física	1	2	3	4	5
Tu mejor amigo(a) te fomenta para hacer actividad física	1	2	3	4	5

Tus amigos practican actividad física	1	2	3	4	5
Tu profesor-entrenador te motiva para realizar actividad física	1	2	3	4	5
Cuesta demasiado dinero hacer actividad física	1	2	3	4	5
Si no contaras con recursos económicos necesarios para financiar una actividad física, aun así lo practicaría	1	2	3	4	5
Sientes que te alimentas bien para realizar actividad física intensa	1	2	3	4	5
Factores ambientales					
Los lugares para realizar actividad física están muy lejos de tu casa	1	2	3	4	5
Consideras que hay pocos lugares para realizar actividad física	1	2	3	4	5
Las instalaciones deportivas te motivan para realizar actividad física	1	2	3	4	5
El clima te permite realizar actividad física con normalidad	1	2	3	4	5
El clima te permite realizar actividad física en cualquier momento del día	1	2	3	4	5

Gracias por tu colaboración.