



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO
GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ
ANTONIO ENCINAS DEL CENTRO POBLADO DE PROGRESO –
ASILLO – AZÁNGARO, 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. EDIN ANGEL MAMANI MAMANI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2022



DEDICATORIA

A Dios por haberme dado la vida y por regalarme a la persona más maravillosa del mundo. A mi familia y a mis hijos Thiago y Enbappe, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien y haberme dado ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ellos, hoy puedo alcanzar una de mis metas.

A mi hermano mayor por su apoyo incondicional y a mis amigos, con los que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que, hasta ahora, seguimos siendo amigos. Gracias por su comprensión y sus consejos en mis momentos difíciles. A la Escuela Profesional de Educación Física ente formador de Profesionales; con carácter competitivo acorde a las exigencias del mundo actual.

EDIN ANGEL



AGRADECIMIENTOS

A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno, por su gran contribución en mi formación profesional y por inculcarnos conocimientos y valores éticos, en aras de lograr en nuestra formación, sólida y competitiva. En especial al Dr. Efraín Humberto Yupanqui Pino asesor de la presente tesis de investigación, por haberme guiado, por ser una persona de calidad con principios y valores establecidos y sobre todo por ser un buen referente profesional a seguir.

A mi alma mater, la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, la que abrió sus puertas a muchos jóvenes, convirtiéndolos en profesionales de calidad e inculcando la responsabilidad para con nuestra sociedad. Finalmente, a mi querida Escuela Profesional de Educación Física, de la que siempre estaré orgulloso, porque en ella pasé los mejores momentos de mi vida universitario.

EDIN ANGEL



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN 9

ABSTRACT..... 10

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**..... 11

1.2. **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA** 13

1.2.1. Problema general 13

1.2.2. Problemas específicas 13

1.3. **JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO** 13

1.4. **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN** 14

1.4.1. Objetivo general..... 14

1.4.2. Objetivos específicos 14

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. **ANTECEDENTES** 16

2.1.1. Antecedente internacional..... 16



2.1.2.	Antecedente nacional.....	19
2.1.3.	Antecedente local.....	21
2.2.	MARCO TEÓRICO	22
2.2.1.	Uso del tiempo libre.....	22

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	28
3.2.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	28
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	29
3.3.1.	Población	29
3.3.2.	Muestra	30
3.4.	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	31
3.5.	PROCEDIMIENTO	32
3.6.	VARIABLES	33
3.6.1.	Operacionalización de variables	33
3.7.	ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS	33

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	RESULTADOS	35
4.1.1.	Actividades recreativas.....	35
4.1.2.	Actividades físicas	38
4.1.3.	Actividades en redes sociales	45



4.1.4. Actividades sociales.....	49
4.2. DISCUSIÓN	50
V. CONCLUSIONES	53
VI. RECOMENDACIONES	55
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	64

Área: Deporte y recreación

Tema: Uso del tiempo libre

Fecha de sustentación: 28 de noviembre del 2022.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudio	30
Tabla 2. Muestra de estudio	31
Tabla 3. Realiza la actividad recreativa de salir de campamento	35
Tabla 4. Realiza la actividad recreativa de salir de paseo.....	36
Tabla 5. Realiza la actividad recreativa de salir de caminata	37
Tabla 6. Realiza la actividad física colectiva de jugar fútbol	38
Tabla 7. Realiza la actividad física colectiva de jugar básquet.....	39
Tabla 8. Realiza la actividad física colectiva de jugar vóleybol.....	40
Tabla 9. Realiza la actividad física individual de practicar el atletismo.....	41
Tabla 10. Realiza la actividad física individual de practicar la natación.....	42
Tabla 11. Realiza la actividad física individual de practicar el ciclismo.....	43
Tabla 12. Realiza la actividad física de jugar el ajedrez	44
Tabla 13. Realiza la actividad en las redes sociales como en el Facebook.....	45
Tabla 14. Realiza la actividad en las redes sociales como en el WhatsApp.....	46
Tabla 15. Realiza la actividad en las redes sociales como en el Instagram	47
Tabla 16. Realiza la actividad en las redes sociales como en el You tube	48
Tabla 17. Realiza o asiste a las actividades sociales de fiestas como cumpleaños, matrimonios, quince años, etc.....	49



Tabla 18. Realiza o asiste a las actividades sociales de baile como cumbia, huayno, reggaetón, merengue, etc.	50
--	----



RESUMEN

La investigación titulada: El uso del tiempo libre en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso – Asillo – Azángaro, 2021; tiene como **objetivo** describir el uso del tiempo libre en los estudiantes. La **metodología** de esta investigación se basa en el paradigma cuantitativo, de tipo descriptivo, diseño no experimental. La **población** estuvo conformada por 537 estudiantes de primero a quinto grados, para la muestra se trabajó con el muestreo no probabilístico intencionada, la cual estuvo conformada por estudiantes del quinto grado que fueron 112 (47 mujeres y 65 varones). Para la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario. Los resultados demuestran que en las actividades recreativas; a veces realizan caminatas en un 35.7%; a veces salen de paseo en un 44.6%, a veces realizan caminatas en un 35.7%. En actividades físicas; a veces juegan fútbol en un 44.6%, a veces juegan básquet en un 33.0%, a veces juegan vóleibol en un 47.3%, a veces practican atletismo en un 32.1%, casi nunca practican la natación en un 32.1%, a veces practican el ciclismo en un 33.9%, casi nunca juegan el ajedrez en un 29.5%. En actividades en redes sociales; a veces realizan actividad en el Facebook en un 38.4%, casi siempre realizan actividad en el Whatsapp en un 25.9%. En actividades sociales; nunca asisten a fiestas en un 32.1%, nunca asisten a bailes en un 33.0%. Se arribó a la siguiente conclusión: Los estudiantes no utilizan adecuadamente el tiempo libre que tienen, esto se ha demostrado en las tablas presentadas en los resultados.

Palabras clave: Actividades sociales, Físicas, recreativas, Redes sociales, Tiempo libre.



ABSTRACT

The research entitled: The use of free time in 5th grade students of the José Antonio Encinas Secondary School of Progreso - Asillo - Azángaro, 2021; has the objective of describing the use of free time in students. The methodology of this research is based on the quantitative paradigm, descriptive, non-experimental design. The population consisted of 537 students from first to fifth grades, and the sample was based on non-probabilistic intentional sampling, which consisted of 112 fifth grade students (47 females and 65 males). The survey was used for data collection and the questionnaire was used as an instrument. The results show that in recreational activities; sometimes they go for walks in 35.7%; sometimes they go for walks in 44.6%, sometimes they go for walks in 35.7%. In physical activities; sometimes they play soccer in 44.6%, sometimes they play basketball in 33.0%, sometimes they play volleyball in 47.3%, sometimes they practice athletics in 32.1%, almost never they practice swimming in 32.1%, sometimes they practice cycling in 33.9%, almost never they play chess in 29.5%. In activities in social networks; they sometimes perform activity on Facebook in 38.4%, almost always perform activity on Whatsapp in 25.9%. In social activities; they never attend parties in 32.1%, never attend dances in 33.0%. The following conclusion was reached: students do not adequately use the free time they have, this has been demonstrated in the tables presented in the results.

Key words: Social, physical, Recreational activities, Social networks, Free time.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es un problema latente el ocio, porque los estudiantes en sus horas libres no saben sacar algún beneficio, es decir no tienen un objetivo de vida, el tiempo libre lo utilizan inadecuadamente.

El mal uso del tiempo libre provoca el ocio en algunas personas, es decir los jóvenes que carecen de un televisor en su dormitorio y tienen más de cincuenta libros en casa tienen más probabilidades de asistir a la universidad. Esta es una de las informaciones reveladas en la jornada inaugural del Congreso Mundial de Ocio. (Angulo, 2022).

En Antioquia – Colombia es una problemática que surge a raíz de los contextos sociales que se viven en la actualidad a falta de una estabilidad económica familiar; espacios donde el consumo de sustancias psico activas y consumo de licor son evidentes; espacios de diversión en donde aún los menores de edad ya están participando de ellos hasta altas horas de la noche e infinidad de acontecimientos que afectan el desarrollo intelectual y social de los niños y las niñas de esta institución (Marin & Incapie, 2016).

Puente et al. (2011) mencionan que en Argentina la inactividad de los adolescentes está influenciada porque las actividades que realizan en su tiempo libre tienen mayor predilección por aquellas que tienen que ver con medios de entretenimiento (cine, música, tecnología). También las actividades físico/deportivas realizadas por los adolescentes se caracterizan por una baja frecuencia en tiempo y días, ya que la mayoría de estas se practican de 1-2 días a la semana y de media hora hasta 1 hora y media.



Apaza (2016) menciona que en Bolivia en su mayoría los estudiantes de quinto de secundaria destinan el 94% de su tiempo libre a visitar las redes sociales con un promedio de una a cinco horas diarias, es así que, en este tiempo los estudiantes chatean por el facebook, messenger, whatsapp, además de escuchar música, ver videos o simplemente jugar a los videojuegos, dejando de lado y perdiendo el contacto y la comunicación directa con sus familiares y sus amistades. Cabe destacar que el sesenta por ciento de las personas que se comunican lo hacen a través de su celular, mientras que el cuarenta por ciento restante utiliza salas de chat en internet.

Salas (2013) en Lima en su mayoría: escuchar música, escuchar la radio, ver televisión, películas y video, jugar en internet, juegos electrónicos/virtuales, ir al cine o teatro. Enriquez & Lopez (2018) menciona que el 38,5% de estudiantes en Huancavelica algunas veces hacen uso del tiempo libre.

En Puno el 33% de estudiantes es la más influenciada lo que se expresa externamente en el comportamiento, de frecuentar los diferentes lugares, el modo de vestir, hablar, actuar, etc. Mayormente aprendidas del grupo social en el que vive el estudiante, traído y difundido por los diferentes medios de comunicación social. Siendo uno de ellos la televisión, los periódicos, la radio, el internet, video juegos o juegos en red (Quispe, 2018).

En la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro se ha visto que estudiantes en sus horas de recreo o en horas cuando un docente de algún curso no asistió, están utilizando su tiempo de una forma inadecuada, como jugar en el celular o meterse en el celular para estar en las redes sociales como es el Facebook, a partir de esa realidad surge esta investigación.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cómo utilizan el tiempo libre los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021?

1.2.2. Problemas específicas

- ¿Cómo utilizan el tiempo libre en la dimensión: Actividades recreativas en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021?

- ¿Cómo utilizan el tiempo libre en la dimensión: Actividades físicas en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021?

- ¿Cómo utilizan el tiempo libre en la dimensión: Actividades en redes sociales en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021?

- ¿Cómo utilizan el tiempo libre en la dimensión: Actividades sociales en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021?

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Este trabajo de investigación se considera valioso, porque permitió describir e identificar en que invierten su tiempo los estudiantes en sus ratos u horas libres, para que posteriormente de acuerdo a los resultados de la investigación, poder brindar charlas y motivaciones para que puedan invertir su tiempo en aspectos positivos y productivos. Del



mismo modo se realizó porque constituye un tema bastante importante puesto que estudiantes de la mencionada institución en los últimos años no ocuparon puestos importantes en concurso de conocimientos de cursos de matemática, comunicación, etc., mucho menos en juegos deportivos escolares, ya sea en campeonatos de fútbol, vóley, atletismo, etc., en diferentes categorías, ya sea sub 12 o sub 14, teniendo así un poco presencia. A partir de ahí surge la idea de que los estudiantes en sus tiempos libres no lo están aprovechando al máximo.

Finalmente, este trabajo es muy importante para investigaciones futuras, ya sea como una forma de motivación o como fuente de consulta.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Describir el uso del tiempo libre en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades recreativas en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021.
- Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades físicas en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021.
- Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades en redes sociales en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de



Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021.

- Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades sociales en los estudiantes de 5to grado de la I.E.S. José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedente internacional

Samperi (2019) en la tesis: “Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos”. Su intención fue examinar el índice de uso del tiempo libre y las actividades culturales, recreativas y deportivas que realizan los adolescentes; para determinar si se trata de un período caracterizado por el ocio o, por el contrario, si se trata de un tiempo sin propósito, estéril, pasivo y fatigoso. Los resultados confirman la hipótesis inicial, que afirma que el tiempo libre de los adolescentes es estéril y monótono, y que las actividades que realizan durante este tiempo son meramente un intento de ocupar su tiempo, ya que no requieren compromiso ni dedicación y ocultan una actitud pasiva. Y actitud contenta. Estas actividades están conectadas con el ocio informal porque brindan una gratificación rápida y necesitan poca o ninguna preparación..

Garcia & Castillo (2019) en la tesis: “La relación entre el uso del tiempo libre y las calificaciones de los estudiantes de grado décimo del Colegio Cristiano Maranata de la ciudad de Florencia, Caquetá”. En la conclusion menciona que los estudiantes en cuanto a la utilización del tiempo libre, revela que el veinte por ciento dedica de dos a cinco horas semanales a actividades educativas o de aprendizaje, mientras que el ochenta por ciento dedica de seis a diez horas semanales a estas actividades. Actividades. Esto es intrigante ya que demuestra su dedicación a su estudio..

Galvis & Uscategui (2018) en la tesis: “Uso del tiempo libre y preferencias deportivas en estudiantes de cultura física, deporte y recreación. Bucaramanga”. Tuvo



como objetivo describir que actividades son frecuentes en el tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación. Finalmente, se concluye que, “los estudiantes de Cultura Física tienen bajos niveles en hábitos de lectura, muy poca participación en actividades culturales, se llegó a la conclusión que los estudiantes usan de manera elevada su tiempo libre en la utilización de aparatos electrónicos como el televisor, computador y el uso de celular, es por esto que los estudiantes no usan de manera adecuada su tiempo libre, la única actividad que se vio reflejada positivamente fue el deporte, ya que al ser una carrera muy activa físicamente, aun así los estudiantes prefieren seguir practicando activamente sus deportes preferidos, el deporte y la actividad física más común y preferida por los estudiantes de Cultura Física fue la practica del fútbol o asistir de manera cotidiana al gimnasio”.

Wilchez & Díaz (2016) en la tesis: “Análisis del tiempo libre y de ocio en los estudiantes de administración de empresas de la universidad de Cartagena”. Tuvo como objetivo analizar las condiciones en las cuales los estudiantes del programa de Administración de Empresas de la Universidad de Cartagena ocupan el tiempo libre y de ocio. Arribó a la siguiente conclusión: Se determinó que las actividades de ocio y tiempo libre más comunes realizadas por los estudiantes dentro y fuera de la Universidad de Cartagena fueron tener otras opciones de esparcimiento (escuchar música, ver televisión, charlar y charlar) e ir a lugares de diversión (cines, parques, centros comerciales, bares/discotecas). Además, la intensidad horaria semanal de estas actividades es variable, al igual que el perfil del estudiante en términos de edad, género, clase social y semestre académico.



Apaza (2016) en la tesis titulada: “El tiempo libre y el rendimiento académico en estudiantes de quinto de secundaria (Unidad Educativa Adventista Franz Tamayo)”. Tuvo como objetivo describir en qué actividades los estudiantes de quinto de secundaria destinan su tiempo libre. Se arribó a la siguiente conclusión: El noventa y cuatro por ciento del tiempo libre de los estudiantes de quinto año de secundaria lo dedican a las redes sociales en un promedio de una a cinco horas por día. Durante este tiempo, los estudiantes chatean en Facebook, Messenger, Whatsapp, etc., además de escuchar música, ver videos o jugar videojuegos, descuidando y perdiendo el contacto directo con familiares y amigos. Cabe destacar que el sesenta por ciento de las personas que se comunican lo hacen a través de su celular, mientras que el cuarenta por ciento restante utiliza salas de chat en internet.

Duran & Ludezma (2015) en la tesis titulada: “Aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del Centro Educativo de Nuevo Sucre”. Tuvo como objetivo reconocer las actividades en que aprovechan el tiempo libre los y las estudiantes de quinto grado. En la conclusión menciona que el desarrollo de actividades recreativas lúdicas con los estudiantes de quinto grado les permitió encontrarse consigo mismos y con los demás; con tu aplicación, aprovecha tu personalidad, tu esencia; Fue un tiempo que los niños se dedicaron a sí mismos, a soñar y a dejar crecer su imaginación.

Carmona (2015) en la investigación: “Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto”. Arribó al siguiente resultado: El 26,87% de los estudiantes y el 50% de los docentes siempre o habitualmente incorporan descansos en sus horarios diarios. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados utilizan habitualmente su tiempo libre para actividades académicas o profesionales. La mayoría de los empleados (41,67%)



hacía ejercicio tres veces por semana, mientras que la mayoría de los estudiantes (47,76%) nunca lo hacía. En la comunidad universitaria se aprecia un alto grado de desconocimiento sobre el correcto uso del tiempo libre. La población de estudio tiene una baja propensión a realizar actividades físicas durante el tiempo libre. La promoción del ejercicio físico regular es uno de los métodos de la Fisioterapia que pueden utilizarse para favorecer un uso adecuado del tiempo libre.

Sierra (2014) en la tesis: “El uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de tercer año de educación general básica y la calidad de vida”. Tuvo como objetivo: diagnosticar el problema del porque los niños no ocupan bien su tiempo libre. Arribó a las siguientes conclusiones: Los estudiantes y los padres no tienen concepto de tiempo libre. Los estudiantes no utilizan eficazmente su tiempo libre. Las responsabilidades del hogar y la escuela de los niños les impiden participar en actividades recreativas educativas extracurriculares.

Ganso (2014) en la investigación titulada: “Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNQUI”. Arribó a la siguiente conclusión: En el presente trabajo, el 11% de la población investigada indica que no disfruta del tiempo para actividades de recreación/tiempo libre; en este grupo se encuentra el mayor porcentaje de estudiantes que consumen psicofármacos, 46%, y alcohol y cigarrillos, 41%. Entre los que practican deportes, los porcentajes respectivos son 19% y 12%. El setenta y tres por ciento de los alumnos experimentan dificultades de concentración, lo que indica que la mayoría de los alumnos sufren anomalías psicofísicas.

2.1.2. Antecedente nacional

Carnero (2021) en la investigación con título: “Uso del tiempo libre y estilos de vida de los estudiantes de iv ciclo de Enfermería Universidad de Huánuco”. El objetivo



fue determinar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida. En los resultados menciona que el ochenta y siete por ciento de estudiantes afirmaron tener que usar su tiempo libre suficientemente para realizar actividad física. Como conclusión menciona que el uso del tiempo libre es adecuado.

Prado (2022) en la tesis titulada: “Uso del tiempo libre en estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante la pandemia COVID – 19”. Tuvo como objetivo determinar las actividades de tiempo libre que realizaron los estudiantes. Concluye que durante el periodo de cuarentena la actividad con mayor frecuencia fue hacer uso de redes sociales en un sesenta y dos por ciento y la menos frecuente fue practicar yoga setenta y uno por ciento.

Enriquez & Lopez (2018) en la tesis: “Uso del tiempo libre y las inteligencias múltiples en estudiantes de la Institución Educativa San Cristóbal de Huancavelica – 2018”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre uso del tiempo libre y las inteligencias múltiples. Se concluye que al comparar el uso del tiempo libre con la lingüística, el 38.5% de los estudiantes de la Institución Educativa San Cristóbal de Huancavelica utilizan ocasionalmente su tiempo libre y no poseen inteligencia dominante.

Salas (2013) en la tesis: “Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del Cono Sur de Lima”. El objetivo fue: determinar si existe relación significativa entre el uso del tiempo libre y el rendimiento académico. Arribó a la siguiente conclusión: Generalmente practican y disfrutan: escuchar música, escuchar radio, ver televisión, películas y videos; trabajar en internet, caminar y conversar con amigos, salir o pasar tiempo con la familia, leer libros, revistas y periódicos, descansar y reflexionar. Imaginar algo nuevo, descubrir algo nuevo, coleccionar algo nuevo, formular



nuevas preguntas y posibilidades, practicar deportes o mirar deportes, comer platos locales, jugar en línea, juegos electrónicos/digitales e ir al cine o al teatro son todos ejemplos de actividades que son novela.

2.1.3. Antecedente local

Flores & Coila (2020) en el trabajo de investigación: “Actividad física, tiempo frente al ordenador, horas de sueño e índice de masa corporal en adolescentes en tiempos de pandemia”. Tuvo como objetivo determinar la asociación directa entre la actividad física, tiempo frente al ordenador y horas de sueño con el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 17 años de la región de Puno, Perú. El enfoque utilizado es cuantitativo, el tipo de investigación que se asumió es no experimental con diseño transversal. Se aplicó una muestra no probabilística intencionada de 465 adolescentes (241 mujeres y 224 varones) con promedio de edad de (14.14 ± 1.34) . Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de actividad física, el tiempo frente al ordenador con un análisis de fiabilidad de Alfa de Cronbach de .918 y .862. Resultados: el 20.65% de mujeres presentan un nivel de actividad física baja, en el 9.87% de varones predomina la actividad física alta. El 14.19 % de mujeres pasan más tiempo frente al ordenador durante la semana (de 6 a 7 horas diarias). Se concluyen que, a menor actividad física, el índice de masa corporal se incrementa.

Chambi (2018) en la tesis titulada: “Utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la institución secundaria a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro – 2018”. El objetivo general fue determinar la utilización del tiempo libre de los estudiantes. Se arribó a las siguientes conclusiones: El uso del tiempo libre es medianamente adecuado al emplear, no prevén para la recreación y descanso los directivos, estudiantes y padres de familia descuidan en asistir y hacer seguimiento.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Uso del tiempo libre

Más allá de los deberes de la escuela y el hogar, los adolescentes encuentran en el placer del ocio un escenario ideal para hacer realidad su creciente autonomía, profundizar sus interacciones sociales y consolidar su sentido de sí mismos. La forma en que cada chico o chica ocupa y disfruta de su tiempo libre se convierte así en una importante fuente de influencia en el desarrollo socio-personal durante la adolescencia (Fernández, 2018).

La elección de actividades de tiempo libre en el adolescente está fuertemente influenciada por su proceso de socialización. La influencia del grupo, la independencia social y el proceso de autovaloración son aspectos que van determinando esta elección (Muñoz & Salgado, 2006).

Según Moragas (1998) el tiempo libre es un contrapeso al tiempo de trabajo, el cual está sometido a una organización y horario. Es el que queda después de haber satisfecho el trabajo, el descanso y las obligaciones físicas y sociales. Se caracteriza por la libertad de la persona para elegir su contenido. Contiene la variación y la libertad de decisión humana en toda su complejidad, apenas condicionada por fuerzas externas.

A lo largo del tiempo se han planteado diferentes conceptos sobre el tiempo libre, lo cual ha producido que este se confunda con el ocio llegando a ser en varias ocasiones un mismo término pues el ser humano le ha utilizado para el desarrollo de diferentes actividades que no favorecen el aprovechamiento del mismo con fines productivos (Miranda, 2006).

Muñoz & Salgado (2006) menciona que muchas veces el tiempo libre puede llegar a constituirse en un gran factor de riesgo, especialmente cuando el adolescente se



encuentra fuera del sistema escolar o se incorpora tempranamente al trabajo. “Esto se agrava cuando se asocia poca supervisión de los límites por parte de la familia, lo que determina comportamientos de riesgo que se pueden ver facilitados por características propias del funcionamiento psicológico y social del adolescente” (baja autoestima, pensamiento mágico, ausencia de proyecto futuro).

Al referirse al termino de recreación se encuentra asociado el tiempo libre “es el conjunto de aquellos periodos de la vida de una persona se sienten libre de determinaciones casuales, sobre todo en la manera de trabajo quedando con ello libre para utilizar con sentido tales momentos, de tal manera que resulte viable llevar una vida efectivamente humana” (Bautista et al., 2016, p. 34). Es por ello que se asocia al tiempo libre al opuesto del trabajo, educación donde las personas puede llevar una vida de calidad

Al utilizar el tiempo libre de una manera creativa, estamos desarrollando capacidades, que aportan en el equilibrio personal, enriqueciendo nuestra creatividad, llenando de experiencias nuestra vida, por lo tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestras obligaciones personales, laborales y escolares se presenta así como el tiempo libre que utilizaremos para hacer lo que nos gusta, nos divierta (Phail, 1999).

Al hablar de la Planificación del tiempo libre, la definiremos como la elaboración o disposición de la agenda de eventos, actividades, festivos, etc., utilizando tácticas que nos permitan destinar el tiempo a todo lo que debemos hacer. Una buena planificación permite que nos destaquemos en todas nuestras tareas, también anticipa que es lo que tenemos que preparar hacer y cómo distribuir nuestro preciado tiempo para alcanzar los objetivos y metas propuestas (Ruiz et al., 2017).

En la adolescencia, “algunas actividades de ocio y tiempo libre pueden ser consideradas como ritos de transición generados por la propia subcultura juvenil cuando



no se encuentran oportunidades de probar el paso a la adultez ante una sociedad que los acoja” (Muñoz & Salgado, 2006, p. 47). Es así como adolescentes buscan su identidad involucrándose en actividades riesgosas, tales como pertenencia a grupos de pares en los que se consume alcohol y/o drogas, acciones de infracción de ley, violencia (pandillas, “barras bravas” en el fútbol), entre otros.

Por tanto, concluimos que el tiempo libre es el tiempo que una persona tiene para dedicarse a la actividad que elija, sin obligaciones. El tiempo libre se puede definir como horas que no pertenecen a la escuela, el trabajo u otras obligaciones.

2.2.1.1. Actividades recreativas

La palabra recreación proviene del latín *recreatio*, que significa restaurar y refrescar (el hombre). De ahí que ésta se piense como una parte esencial, para mantener un estilo de vida saludable. Y es a partir de los años cincuenta, cuando éste término se pone de moda, esto no significa que antes no existiera, sino; que es a partir de este período que empieza a popularizarse su uso, y por tanto a colmarse de significados (Hurtado & Ochoa, 2011).

“La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización” (Hernández & Morales, 2008, p. 38). La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo.

Las actividades recreativas son todas aquellas que se dan rienda suelta a la espontaneidad, creatividad y da satisfacción, que la educación física tomo como adicional y extra curricular complementado y consolidado, sus fines y metas, se muestran propicias



para los escolares, evidencia, madurez y responsabilidad en la práctica de valores buscado por el curso (Gutiérrez, 1999).

Asimismo, la recreación son actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre (Méndez & Méndez, 2016).

2.2.1.2. Actividades físicas

“La actividad física está basada en el ejercicio físico y en las acciones motrices que desarrollan las capacidades aeróbicas y la tonificación de los grupos musculares. Hay que planificar la práctica de ejercicios de resistencia, flexibilidad y fuerza” (López, 2020, p. 9). Es decir, los ejercicios físicos ayudan a mantener una vida más saludable.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos esqueléticos obteniendo como resultado un gasto de energía. Forman parte del conjunto cultural de la humanidad, desde la más sencilla como andar, hasta las más complicadas, como el fútbol o cualquier otro deporte (De la Cruz et al., 2011).

“La actividad física son las tareas en las que el cuerpo utiliza energía, por ejemplo, caminar, trotar, subir escaleras, bailar, jugar etc. Si realizamos ejercicios potentes podremos lograr resultados en menos tiempo y hay que ejecutarlos de forma moderada” (López, 2020, p. 10). La práctica de actividades físicas requiere de una repetición, planificación y un objetivo específico que sería el de mejorar nuestro cuerpo y desarrollar las capacidades físicas

La actividad física está compuesta por un conjunto de movimientos del cuerpo que exige un gasto de energía, para poder mantener una buena salud. Se debe realizar la



práctica deportiva de manera moderada con una duración de 30 minutos y 5 días a la semana (Escalante, 2011)

La expresión actividad física no se debería confundir con ejercicio, que es una subcategoría de actividad física que se concibe, está estructurada, es iterativa y tiene como objetivo perfeccionar o conservar uno o más mecanismos del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es provechosa para la salud (López, 2020).

2.2.1.3. Actividades en redes sociales

Las redes sociales son medios webs que permiten a los usuarios entrelazarse para poder comunicarse entre ellos, con los amigos que se encuentren dentro de sus propias redes sociales, en la cual pueden intercambiar fotos, videos, mensajes instantáneos y comentarios en fotos (Contreras et al., 2015)

Las redes sociales están definidas como la forma de interacción social, sin embargo le permite a la persona realizar una comunicación con amigos o incluso formar nuevas amistades, por estas redes sociales se pueden crear relaciones personales y profesionales, así como también el compartir información, interactuar y crear comunidades o grupos que tengan intereses similares (Mamani, 2019).

Las redes sociales son un fenómeno en expansión que las personas utilizan cada vez más. De igual forma, es una comunidad virtual en la que un grupo de personas comparte un interés común mediante el uso de instrumentos virtuales, en este caso Internet, que da acceso a estos sitios web. Las redes sociales son sitios de Internet contruidos por comunidades de personas con intereses o actividades comunes (como amistad, parentesco o trabajo) y que permiten la comunicación y el intercambio de información entre ellos. Los individuos no necesariamente se tienen que conocer previo



a tomar contacto a través de una red social, sino que pueden hacerlo a través de ella, y ese es uno de los mayores beneficios de las comunidades virtuales (Ccopa & Turpo, 2019).

Chóliz & Marco (2012) consideran que las redes sociales son las herramientas más utilizadas por jóvenes y adolescentes, ya que tienen la posibilidad de ampliar el círculo de amigos, así como de conectarse de manera sencilla con otras personas para compartir experiencias o información. Estas características han convertido a las redes sociales en una herramienta de comunicación vital, donde los usuarios pueden tener su propia página en línea (página de inicio), crear un perfil para publicar imágenes, escribir comentarios sobre ellos mismos y sus contactos, discutir sus gustos y pasatiempos y compartir información.

2.2.1.4. Actividades sociales

La participación de los adolescentes en actividades de tipos social para que asumen conciencia social y aprenda a ser solidarios (Murillo, 2015).

Enriquez & Lopez (2018) afirman que también es muy positivo estimular la participación de los jóvenes en actividades de tipo social para que tomen conciencia social y aprendan a ser solidarios.

Según Valencia (2008) citado en Quispe (2018) explica que tanto en varones y mujeres el aumento de diferentes antros y bebidas, además de la innovación en la preparación de bebidas. Afecta el desenvolvimiento social, así como laboral también es demostrado que es un peligro en los jóvenes y trae consecuencias como:

- El embarazo no planificado.
- El alcoholismo.
- La drogadicción.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El presente trabajo de investigación se realizó en la provincia de Azángaro, distrito de Asillo, Centro Poblado de Progreso, provincia de Azángaro – Puno, en la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas.

3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó la técnica de la encuesta que es una técnica de uso frecuente para recoger datos de las personas a quienes se investiga ya que es una técnica que contiene preguntas referidas a los asuntos que el investigador quiere saber y que están dirigidas a determinadas personas.

Como instrumento se utilizó un cuestionario tipo Likert, la cual contiene preguntas relacionados con el tema y consta de 16, cabe mencionar que para la dimensión actividades recreativas se tiene 6 preguntas, igualmente para la dimensión actividades físicas 6 preguntas, del mismo modo 4 preguntas para la dimensión actividades en redes sociales y 2 preguntas para la dimensión actividades sociales.

Validación

La validación para esta investigación se dio a través de juicio de expertos, cabe mencionar que a los expertos se les presentó la operacionalización de variables (variables, dimensiones e indicadores), los objetivos y el instrumento de investigación. (ver anexo).



NOMBRE DEL EXPERTO	DNI
WASHINGTON PAREDES LARICO	01323551
ARMANDO YUPANQUI PINO	01318185
JUAN RICHARD CASTRO LUJAN	01285337

Confiabilidad

Una vez que el instrumento ha sido validado se empezó con la confiabilidad, para lo cual se tomó en cuenta a 10 estudiantes, las cuales se consideran como piloto, a ellos se les aplicó el instrumento para luego procesarlo en Excel y posteriormente aplicar la fórmula de alfa de cronbach, en donde se dio como resultado 0.75, la cual es mayor a 0.70 por lo tanto el instrumento es confiable para su aplicación (Ver anexo).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.3.1. Población

La investigación estuvo conformada por los estudiantes de 1ro a 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso – Asillo – Azángaro en el año académico 2021.



Tabla 1

Población de estudio

SECCIÓN						
GRADO	A	B	C	D	E	TOTAL
PRIMERO	23	24	26	25	24	122
SEGUNDO	21	20	22	20	19	102
TERCERO	19	21	23	12	18	93
CUARTO	23	22	19	24	20	108
QUINTO	24	20	26	23	19	112
TOTAL						537

Nota. Nómina de matrícula 2021

3.3.2. Muestra

Según Charaja (2018) la muestra es un subconjunto representativo de la población que se va estudiar. Entonces como muestra se tiene a 112 estudiantes.

Se trabajó con el muestreo no probabilístico intencionada, ya que se encuestó solo a los estudiantes del quinto grado.



Tabla 2

Muestra de estudio

SECCIÓN	Estudiantes		
	Mujeres	Varones	Total
A	10	14	24
B	7	13	20
C	10	16	26
D	11	12	23
E	9	10	19
Total	47	65	112

Nota. Nómina de matrícula 2021

3.4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Por su enfoque es cuantitativo, ya que el presente trabajo se sustenta en el enfoque cuantitativo ya que abordan problemas de la realidad y estos problemas sean del tipo que sean podemos medirlo y observar directa o indirectamente y que existe en la realidad (Charaja, 2018).

Por su tipo de investigación es descriptivo, porque el presente trabajo se verificó y describió el uso del tiempo libre en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso (Hernández et al, 2014).

Por su diseño es no experimental, porque no se manipula ninguna variable, sino solo se describe su situación actual.

A este tipo de diseño corresponde el siguiente esquema:



M1 → **O1**

Dónde:

M1: Representa el número de estudiantes.

O1: Representa la información obtenida.

3.5. PROCEDIMIENTO

- Se presentó una solicitud al director de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del centro poblado de Progreso. Para pedir autorización y posteriormente aplicar nuestro proyecto.
- Se coordinó con los docentes del curso de educación física para ver los horarios y aplicar adecuadamente el instrumento de investigación vía virtual.
- Se aplicó el proyecto de investigación.
- Se analizó e interpretó los instrumentos evaluados.
- Se redactó la tesis de acuerdo al esquema de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.



3.6. VARIABLES

3.6.1. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Uso del tiempo libre	Actividades recreativas	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad recreativa de salir de campamento - Actividad recreativa de salir de paseo - Actividad recreativa de salir de caminata 	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
	Actividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física colectiva de jugar fútbol - Actividad física colectiva de jugar básquet - Actividad física colectiva de jugar vóleybol - actividad física individual de practicar el atletismo - Actividad física individual de practicar la natación - Actividad física individual de practicar el ciclismo - Actividad física de jugar el ajedrez 	
	Actividades en redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad en las redes sociales como en el Facebook - Actividad en las redes sociales como en el Whatsapp - Actividad en las redes sociales como en el Instagram - Actividad en las redes sociales como en el You tube 	
	Actividades sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades sociales de fiestas como cumpleaños, matrimonios, quince años, etc. - Actividades sociales de baile como cumbia, huayno, reggaetón, merengue, etc. 	

3.7. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS

Se utilizó la estadística descriptiva, utilizando tablas de frecuencia absoluta y porcentual y gráficos de barras. Mediante el paquete estadístico SPSS.



La fórmula para la estadística descriptiva es:

$$\frac{X(100)}{N} = P$$

Dónde:

P = porcentaje.

N = tamaño de la muestra.

X= información acerca del uso del tiempo libre.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Actividades recreativas.

Tabla 3

Realiza la actividad recreativa de salir de campamento.

Ítem 1	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	20	19.9	23	20.5	43	38.4
Casi nunca	11	9.8	17	15.2	28	25.
A veces	10	8.9	24	21.4	34	30.4
Casi siempre	4	3.6	1	0.9	5	4.5
Siempre	2	1.8	0	0.0	2	1.8
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota. Elaboración propia

En la tabla 3, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de salir de campamento; donde el 19.9% de estudiantes mujeres mencionan que nunca, el 9.8% casi nunca, el 8.9% a veces, el 3.6% casi siempre, y el 1.8% siempre; así mismo el 21.4% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 20.5% nunca, 15.2% casi nunca, el 0.9% casi siempre y el 0.0 siempre.



Tabla 4

Realiza la actividad recreativa de salir de paseo

Ítem 2	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	7	6.3	13	11.6	20	17.9
Casi nunca	13	11.6	20	17.9	33	29.5
A veces	24	21.4	26	23.2	50	44.6
Casi siempre	2	1.8	5	4.5	7	6.3
Siempre	1	0.9	1	0.9	2	1.8
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 4, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de salir de paseo; donde el 21.4% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 11.6% casi nunca, el 6.3% nunca, el 1.8% casi siempre, y el 0.9% siempre; así mismo el 23.2% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 17.9% casi nunca, 11.6% nunca, el 4.5% casi siempre y el 0.9 siempre.



Tabla 5

Realiza la actividad recreativa de salir de caminata

Ítem 3	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	4	3.6	11	9.8	15	13.4
Casi nunca	15	13.4	20	17.9	35	31.3
A veces	16	14.3	24	21.4	40	35.7
Casi siempre	8	7.1	5	4.5	13	11.6
Siempre	4	3.6	5	0.5	9	8.0
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 5, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de salir de caminata; donde el 14.3% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 13.4% casi nunca, el 7.1% casi siempre, el 3.6% casi nunca, y el 3.6% siempre; así mismo el 21.4% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 17.9% casi nunca, 9.8% nunca, el 4.5% casi siempre, y el 0.5% siempre.



4.1.2. Actividades físicas

Tabla 6

Realiza la actividad física colectiva de jugar fútbol

Ítem 4	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	3	2.7	3	2.7	6	5.4
Casi nunca	10	8.9	16	14.3	26	23.2
A veces	21	18.8	29	25.9	50	44.6
Casi siempre	5	4.5	6	5.4	11	9.8
Siempre	8	7.1	11	9.8	19	17.0
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 6, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de jugar fútbol; donde el 18.8% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 8.9% casi nunca, el 7.1% siempre, el 4.5% casi siempre y el 2.7% siempre; así mismo el 25.9% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 14.3% casi nunca, 9.8% siempre, el 5.4% casi siempre y el 2.7% nunca.



Tabla 7

Realiza la actividad física colectiva de jugar básquet

Ítem 5	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	12	10.7	14	12.5	26	23.2
Casi nunca	14	12.5	18	16.1	32	28.6
A veces	15	13.4	22	19.6	37	33.0
Casi siempre	3	2.7	7	6.3	10	8.9
Siempre	3	2.7	4	3.6	7	6.3
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 7, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de jugar básquet; donde el 13.4% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 12.5% casi nunca, el 10.7% nunca, el 2.7% casi siempre y el 2.7% siempre; así mismo el 19.6% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 16.1% casi nunca, 12.5% nunca, el 6.3% casi siempre y el 3.6% siempre.



Tabla 8

Realiza la actividad física colectiva de jugar vóleibol

Ítem 6	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	4	3.6	5	4.5	9	8.0
Casi nunca	9	8.0	4	3.6	13	11.6
A veces	21	18.8	32	28.6	53	47.3
Casi siempre	7	6.3	12	10.7	19	17.0
Siempre	6	5.4	12	1.7	18	16.1
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 8, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de jugar vóleibol; donde el 18.8% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 8.0% casi nunca, el 6.3% casi siempre, el 5.4% siempre y el 3.6% nunca; así mismo el 28.6% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 10.7% casi siempre, 4.5% nunca, el 3.6% casi nunca y el 1.7% siempre.



Tabla 9

Realiza la actividad física individual de practicar el atletismo

Ítem 7	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	11	9.8	7	6.3	18	16.1
Casi nunca	6	5.4	16	14.3	22	19.6
A veces	18	16.1	18	16.1	36	32.1
Casi siempre	8	7.1	16	14.3	24	21.4
Siempre	4	3.6	8	7.1	12	10.7
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 9, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de practicar atletismo; donde el 16.1% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 9.8% nunca, el 7.1% casi siempre, el 5.4% casi nunca y el 3.6% siempre; así mismo el 16.1% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 14.3% casi nunca, 14.3% casi siempre, el 7.1% siempre y el 6.3 nunca.



Tabla 10

Realiza la actividad física individual de practicar la natación

Ítem 8	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	15	13.4	21	18.8	36	32.1
Casi nunca	17	15.2	25	22.3	42	37.5
A veces	12	10.7	11	9.8	23	20.5
Casi siempre	2	1.8	5	4.5	7	6.3
Siempre	1	0.9	3	2.7	4	3.6
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 10, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de practicar natación; donde el 15.2% de estudiantes mujeres mencionan que casi nunca, el 13.4% nunca, el 10.7% a veces, el 1.8% casi siempre y el 0.9% siempre; así mismo el 22.3% de estudiantes varones mencionan que casi nunca, el 18.8% nunca, 9.8% a veces, el 4.5% casi siempre, y el 2.7 siempre.



Tabla 11

Realiza la actividad física individual de practicar el ciclismo

Ítem 9	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	7	6.3	15	13.4	22	19.6
Casi nunca	17	15.2	15	13.4	32	28.6
A veces	16	14.3	22	19.6	38	33.9
Casi siempre	5	4.5	9	8.0	14	12.5
Siempre	2	1.8	4	3.6	6	5.4
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 11, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de practicar ciclismo; donde el 15.2% de estudiantes mujeres mencionan que casi nunca, el 14.3% a veces, el 6.3% nunca, el 4.5% casi siempre y el 1.8% siempre; así mismo el 19.6% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 13.4% nunca, 13.4% nunca, el 8.0% casi siempre y el 3.6 siempre.



Tabla 12

Realiza la actividad física de jugar el ajedrez

Ítem 10	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	14	12.5	15	13.4	29	25.9
Casi nunca	11	9.8	22	19.6	33	29.5
A veces	15	13.4	17	15.2	32	28.6
Casi siempre	5	4.5	9	8.0	14	12.5
Siempre	2	1.8	2	1.8	4	3.6
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 12, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad recreativa de jugar ajedrez; donde el 13.4% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 12.5% nunca, el 9.8% casi nunca, el 4.5% casi siempre y el 1.8% siempre; así mismo el 19.6% de estudiantes varones mencionan que casi nunca, el 15.2% a veces, 13.4% nunca, el 8.0% casi siempre y el 1.8 siempre.



4.1.3. Actividades en redes sociales

Tabla 13

Realiza la actividad en las redes sociales como en el Facebook

Ítem 11	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	8	7.1	9	8.0	17	15.2
Casi nunca	10	8.9	14	12.5	24	21.4.
A veces	18	16.1	25	22.3	43	38.4
Casi siempre	5	4.5	11	9.8	16	14.3
Siempre	6	5.4	6	5.4	12	10.7
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 13, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad en redes sociales como en el Facebook; donde el 16, 1% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 8.9% casi nunca, el 7.1% nunca, el 5.4% siempre y el 4.5%-casi siempre; así mismo el 22.3% de estudiantes varones mencionan que a veces, el 12.5% casi nunca, 9.8% casi siempre, el 8.0% nunca y el 5.4% siempre.



Tabla 14

Realiza la actividad en las redes sociales como en el WhatsApp

Ítem 12	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	4	3.6	5	4.5	9	8.0
Casi nunca	6	5.4	11	9.8	17	15.2
A veces	12	10.7	14	12.5	26	23.2
Casi siempre	12	10.7	17	15.2	29	25.9
Siempre	13	11.6	18	16.1	31	27.7
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 14, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad en redes sociales como en WhatsApp; donde el 11.6% de estudiantes mujeres mencionan que siempre, el 10.7% casi siempre, el 10.7% a veces, el 5.4% casi nunca y el 3.6% nunca; así mismo el 16.1% de estudiantes varones mencionan que siempre, el 15.2% casi siempre, 12.2% a veces, el 9.8% casi Nunca y el 4.5% nunca.



Tabla 15

Realiza la actividad en las redes sociales como en el Instagram

Ítem 13	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	16	14.3	17	15.2	33	29.5
Casi nunca	5	4.5	20	17.9	25	22.3.
A veces	15	13.4	13	11.6	28	25.0
Casi siempre	10	8.9	9	8.0	19	17.0
Siempre	1	0.9	6	5.4	7	6.3
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 15, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad en redes sociales como en Instagram, donde el 14.3% de estudiantes mujeres mencionan que nunca, el 13.4% a veces, el 8.9% casi siempre, el 4.5% casi nunca. Y el 0.9%-siempre; así mismo el 17.9. % de estudiantes varones mencionan que casi nunca, el 15.2% nunca, 11.6% a veces, el 8.0% casi. Siempre, y el 5.4% siempre.



Tabla 16

Realiza la actividad en las redes sociales como en el You tube

Ítem 14	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	12	10.7	15	13.4	27	24.1
Casi nunca	9	8.0	14	12.5	23	20.5.
A veces	15	13.4	19	17.0	34	30.4
Casi siempre	6	5.4	10	8.9	16	14.3
Siempre	5	4.5	7	6.3	12	10.7
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 16, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad en redes sociales como en you tube; donde el 13.4% de estudiantes mujeres mencionan que a veces, el 10.7% nunca, el 8.0% casi nunca, el 5.4% casi siempre y el 4.5%-siempre; así mismo el 17.0. % de estudiantes varones mencionan que a veces; el 13.4% nunca, 12.5% casi nunca, el 8.9%. casi. siempre, y el 6.3% siempre.



4.1.4. Actividades sociales

Tabla 17

Realiza o asiste a las actividades sociales de fiestas como cumpleaños, matrimonios, quince años, etc.

Ítem 15	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	15	13.4	21	18.8	36	32.1
Casi nunca	14	12.5	21	18.8	35	31.3
A veces	11	9.8	17	15.2	28	25.0
Casi siempre	6	5.4	5	4.5	11	9.8
Siempre	1	0.9	1	0.9	2	1.8
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 17, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad social de asistir a fiestas como cumpleaños, matrimonios, quince años, etc.; donde el 13.4% de estudiantes mujeres mencionan que nunca, el 12.5% casi nunca, el 9.8% a veces, el 5.4% casi siempre. Y el 0.9% siempre; así mismo el 18.8% de estudiantes varones mencionan que nunca., el 18.8% casi nunca, 15.2% a veces, el 4.5%, casi siempre y el 0.9% siempre.

Tabla 18

Realiza o asiste a las actividades sociales de baile como cumbia, huayno, reggaetón, merengue, etc.

Ítem 16	Mujeres		Varones		Total	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	13	11.6	24	21.4	37	33.0
Casi nunca	13	11.6	21	18.8	34	30.4
A veces	13	11.6	14	12.5	27	24.1
Casi siempre	7	6.3	3	2.7	10	8.9
Siempre	1	0.9	3	2.7	4	3.6
Total	47	42.0	65	58.0	112	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 18, se observa con relación a la pregunta: Realiza la actividad social de asistir a las actividades sociales de baile como cumbia, huayno, reggaetón, merengue, etc.; donde el 11.6% de estudiantes mujeres menciona que nunca, el 11.6% casi nunca, el 11.6% a veces, el 6.3% casi siempre, y el 0.9% siempre; así mismo el 21.4% de estudiantes varones menciona nunca, el 18.8% casi nunca, 12.5% a veces, el 2.7% casi siempre y el 2.7% siempre.

4.2. DISCUSIÓN

Los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021, no utilizan adecuadamente el tiempo libre que tienen. Esto sustentamos en las tablas N° 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12.



Estos resultados tienen similitud a los trabajos realizados por Samperi (2019) quien sostiene que el tiempo libre de los adolescentes que investigó es estéril y tedioso; y que las actividades que realizan en él están orientadas a la mera ocupación del tiempo libre, ya que no requieren compromiso y dedicación, y esconden una actitud pasiva y cómoda. Estas actividades se asocian a una experiencia de ocio casual, ya que ofrecen una recompensa inmediata y requiere de poco o ningún entrenamiento. También Galvis & Uzcátegui (2018) menciona que sus investigados usan de manera elevada su tiempo libre en la utilización de aparatos electrónicos como el televisor, computador y el uso de celular, es por esto que los estudiantes no usan de manera adecuada su tiempo libre. Del mismo modo Apaza (2016) en su tesis los estudiantes destinan el 94% de su tiempo libre a visitar las redes sociales con un promedio de una a cinco horas diarias, es así que, en este tiempo los estudiantes chatean por el Facebook, Messenger, WhatsApp, además de escuchar música, ver videos o simplemente jugar a los videojuegos, dejando de lado y perdiendo el contacto y la comunicación directa con sus familiares y sus amistades. Cabe destacar que el 60% de las personas que chatean lo hacen a través de su celular y el 40% restante lo hacen a partir de la visita a las salas de internet.

También tiene similitud con la investigación de Carmona (2015) el 83,58% de los estudiantes dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. La frecuencia semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente nunca (47,76%) en estudiantes. Prado (2022) menciona que la actividad con mayor frecuencia fue hacer uso de redes sociales en un sesenta y dos por ciento. Ganso (2014) manifiesta en su investigación que el 11% de la población estudiada, responde no gozar de tiempo para actividades de recreación/ocio, en este grupo, se da el mayor porcentaje de estudiantes que consume psicofármacos, el 46%, el consumo de alcohol y tabaco, el 41%. Así mismo Flores & Coila (2020) reportan en su investigación que el 20.65% de mujeres



presentan un nivel de actividad física baja, en el 9.87% de varones predomina la actividad física alta. El 14.19 % de mujeres pasan más tiempo frente al ordenador durante la semana (de 6 a 7 horas diarias).

La investigación que presentamos tiene un parecido con estas investigaciones: García & Castillo (2019) menciona que para realizar actividades educativas o de aprendizaje un 20% dedica de 2 a 5 horas a la semana a estas actividades, mientras que el 80% dedican de 6 a 10 horas a la semana a las mismas actividades. Esto es interesante ya que evidencian ser un grado comprometido con sus deberes escolares. También Carnero (2021) menciona que el ochenta y siete por ciento de estudiantes afirmaron tener que usar su tiempo libre suficientemente para realizar actividad física. Como conclusión menciona que el uso del tiempo libre es adecuado. Salas (2013) menciona que practican y les gusta, en su mayoría: escuchar música, escuchar la radio, trabajar en la computadora, pasear y charlar con amigos, estar con la familia, leer libros, revistas y periódicos, descansar, pensar Imaginar algo novedoso, descubrir algo nuevo, coleccionar algo novedoso, formular preguntas y posibilidades nuevas, practicar algún deporte o ver deporte, comer platos de su localidad.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021, no utilizan adecuadamente el tiempo libre que tienen, es decir su tiempo lo utilizan en cosas que no les dará ningún beneficio. Se sustenta en las tablas N° 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12.

SEGUNDA: El uso del tiempo libre que utilizan los estudiantes en la dimensión actividades recreativas; los estudiantes investigados a veces realizan caminatas en un 35.7%; a veces salen de paseo en un 44.6%, a veces realizan caminatas en un 35.7%.

TERCERA: El uso del tiempo libre que utilizan los estudiantes en la dimensión actividades físicas; los estudiantes investigados a veces juegan fútbol en un 44.6%, a veces juegan básquet en un 33.0%, a veces juegan vóleybol en un 47.3%, a veces practican atletismo en un 32.1%, casi nunca practican la natación en un 37.5%, a veces practican el ciclismo en un 33.9%, casi nunca juegan el ajedrez en un 29.5%.

CUARTA: El uso del tiempo libre que utilizan los estudiantes en la dimensión actividades en redes sociales; los estudiantes investigados a veces realizan actividad en el Facebook en un 38.4%, casi siempre realizan actividad en el Whatsapp en un 25.9%, nunca realizan actividad en el Instagram en un 29.5%, a veces realizan actividad en el YouTube en un 30.4%.

QUINTA: El uso del tiempo libre que utilizan los estudiantes en la dimensión actividades sociales; Los estudiantes investigados nunca asisten a fiestas como



cumpleaños, matrimonios, quince años, etc en un 32.1%, nunca asisten a bailes como cumbia, huayno, reggaetón, merengue, etc en un 33.0%.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los estudiantes, de la institución educativa investigada que deben planificar bien, el uso del tiempo libre de tal forma que el tiempo empleado en ellas, no produzca ninguna adicción por ejemplo al celular, ni tampoco desencadene una vida sedentaria y solitaria, lo cual afectaría al rendimiento académico y al desarrollo personal.

SEGUNDA: A los padres de familia de la institución educativa investigada a realizar más control y recomendar a sus hijos, salir de caminatas, campamentos frecuentemente con ellos, ya que sus tiempos libres no lo están utilizando adecuadamente, se le tiene que dar un direccionamiento a los estudiantes, ya que son el presente y el futuro del Perú.

TERCERA: A los docentes del área de educación física, de la institución educativa investigada, a promover y practicar frecuentemente las disciplinas deportivas como el fútbol, voleibol, natación, ciclismo, ajedrez. y orientarles la importancia del tiempo libre. Así de esa forma tener buenos estudiantes en nuestra sociedad

CUARTO: A los docentes de todas las áreas y auxiliares de la institución educativa investigada a sensibilizar sobre el uso de celulares que tienen distintos aplicativos como el Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube, para que puedan disminuir el uso de estos aplicativos, y que más bien deben utilizar el tiempo libre en cosas productivas y practicar las disciplinas que más le guste al estudiante.



QUINTA: Al director de la Institución Educativa Secundaria, investigada a realizar capacitaciones o escuela de padres en la educación sobre el tema: las actividades sociales como bailes, cumpleaños, fiestas, para el buen empleo del tiempo libre, otorgándoseles al final del año escolar un certificado que sería requerido obligatoriamente para la matrícula de su hijo al momento de emitir el certificado de estudios.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo, C. (2022). El mal uso del tiempo libre causa angustia y propone medidas educativas. Recuperado 4 de febrero de 2022, de El País website: https://elpais.com/diario/2000/07/05/paisvasco/962826018_850215.html
- Apaza, G. (2016). *El tiempo libre y el rendimiento académico en estudiantes de quinto de secundaria (Unidad Educativa Adventista Franz Tamayo) (Tesis)* (Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia). Recuperado de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11190/AAGC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bautista, C., Barrantes, J., & Gil, J. (2016). *Estado del arte de recreación, tiempo libre y ocio* (Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO). Recuperado de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/4911>
- Carmona, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22. Recuperado de <https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Aprovechamiento-del-tiempo-libre.pdf>
- Carnero, A. (2021). *Uso del tiempo libre y estilos de vida de los estudiantes de iv ciclo de Enfermería Universidad de Huánuco (Tesis)* (Universidad de Huanuco). Recuperado de [http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3422/Carnero Tineo%2C Alicia Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3422/Carnero%20Alicia%20Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ccopa, C., & Turpo, G. (2019). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019 (Tesis)*



- (Universidad Nacional del Altiplano). Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13628/Ccopa_Carmen_Turpo_Gilma.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Chambi, Y. (2018). *Utilización del tiempo libre de los estudiantes de 5to año de la institución secundaria a 28 Perú Birf de la ciudad de Azángaro - 2018 (Tesis)* (Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú). Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9946/Chambi_Macedo_Yemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Charaja, F. (2018). *El MAPIC en la Investigación Científica* (3ra ed.). Puno: Corporación SIRIO EIRL.
- Chóliz, M., & Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales*. Madrid, España: Alianza Editorial, S. A.
- Contreras, F., Gomero, G., Herrera, D., & Quijano, L. (2015). *Efecto del uso de redes sociales virtuales en mujeres empresarias del Perú (Tesis)* (Universidad Católica del Perú). Recuperado de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8836/CONTRERAS_GOMERO_EFECTO_USO_REDES.pdf?sequence=6&isAllowed=y. Surco.
- De la Cruz, E., Moreno, M., Pino, J., & Martínez, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*, 34(1). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100006



- Duran, Y., & Ludezma, G. (2015). *Aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del Centro Educativo de Nuevo Sucre (Tesis)* (Fundación Universitaria Los Libertadores, Colombia). Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/493/DuranMolinaYaneth.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Enriquez, L., & Lopez, M. (2018). *Uso del tiempo libre y las inteligencias múltiples en estudiantes de la Institución Educativa San Cristóbal de Huancavelica - 2018 (Tesis)*. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev. Esp. Salud Publica*, 85(4). Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001
- Fernández, S. (2018). *Ocio y tiempo libre sin consumo: percepciones y significados atribuidos desde la cotidianidad de adolescentes en situación de consumo problemático de alcohol o drogas de junio 2017 a marzo del 2018 (Tesis)* (Universidad Mayor de San Marcos). Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9624/Fernandez_qsh.pdf?sequence=3
- Flores, A., & Coila, D. (2020). Actividad física, tiempo frente al ordenador, horas de sueño e índice de masa corporal en adolescentes en tiempos de pandemia. *Pensar en Movimiento*, 20(2). Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/49626>
- Galvis, C., & Uscategui, S. (2018). *Uso del tiempo libre y preferencias deportivas en estudiantes de cultura física, deporte y recreación. Bucaramanga (Tesis)*



- (Universidad Santo Tomás de Aquino, Bucaramanga, Colombia). Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12696/2018sergiuscateguicalebgalvis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ganso, H. (2014). Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNQUI. *Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires*. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-035/501.pdf>
- García, V., & Castillo, L. (2019). *La relación entre el uso del tiempo libre y las calificaciones de los estudiantes de grado décimo del Colegio Cristiano Maranata de la ciudad de Florencia, Caquetá (Tesis)* (Corporación Universitaria Adventista). Recuperado de [http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/1117/Proyecto de Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/1117/Proyecto%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gutierrez, M. (1999). Análisis de los motivos de la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 2(2), 49-64.
- Hernández, A., & Morales, V. (2008). Ocio, tiempo libre y animación socio cultural. *Efdeportes. Revista digital*, 13(127). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-y-animacion-sociocultural.htm>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México: Mc Graw-Hill.
- Hurtado, E., & Ochoa, D. (2011). *Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9º, de dos instituciones educativas una pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural (Tesis)* (Universidad del Valle,



- Santiago de Cali, Colombia). Recuperado de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/9669/CB-0456026-LCS.pdf;jsessionid=6D6C88341BAF9EE02DE9FCA9EAFDDAFD?sequence=1>
- López, J. (2020). *Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky (Tesis)* (Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador). Recuperado de [http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6685/1/Tesis_Uso del Tiempo Libre- Lopez Morocho.pdf](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6685/1/Tesis_Uso_del_Tiempo_Libre- Lopez_Morocho.pdf)
- Mamani, M. (2019). *Influencias de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes del colegio Mariano Melgar Ayavire, 2017 (Tesis)* (Universidad Nacional del Altiplano, Puno). Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11887/Mamani_Chili_Milady_Yhasmin.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marin, C., & Incapie, D. (2016). *Incidencias del mal uso del tiempo libre en los estudiantes del grado tercero 1 de la Institución Educativa León XIII de el Municipio el Peñol Antioquia (Tesis)* (Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO). Recuperado de https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/4716/1/TLPI_MarinGuarinClaudia_2016.pdf
- Méndez, J., & Méndez, E. (2016). *Diccionario de educación física*. Quito, Ecuador: Editorial: Ibarra.
- Miranda, G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio*, 4(3), 301-326. Recuperado de <http://www.pasosonline.org/Publicados/4306/PS020306.pdf>



- Moragas, R. (1998). *Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona, España.
- Muñoz, E., & Salgado, G. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista chilena de terapia ocupacional*, 22(2), 259-265. Recuperado de <https://revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/110>
- Murillo, L. (2015). *Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de Ataco, de Murillo (Tesis)* (Universidad del Tolima). Recuperado de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1483/1/RIUT-BHA-spa-2015->
- Phail, E. (1999). El tiempo libre y la autonomía una propuesta. *Revista de Deportes y recreación*, 1(9), 83-105. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5202223>
- Prado, Y. (2022). *Uso del tiempo libre en estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante la pandemia COVID - 19 (Tesis)* (Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18198/Prado_ay.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Puente, M., Sandoval, M., Medina, R., & Estrada, C. (2011). Uso del tiempo libre en alumnos de Educación Secundaria. *ArgenMex*. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion-secundaria>
- Quispe, N. (2018). *Uso del tiempo libre en los estudiantes de la Escuela Profesional de*



- Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016 (Tesis)* (Universidad Nacional del Altiplano, Puno). Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9439/Quispe_Coaqira_Noemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salas, V. (2013). *Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del Cono Sur de Lima (Tesis)* (Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú). Recuperado de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3499>
- Samperi, M. (2019). *Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos (Tesis)* (Pontificia Universidad Católica Argentina). Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9486/1/ocio-uso-tiempo-libre-adolescentes.pdf>
- Sierra, M. (2014). *El uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de tercer año de educación general básica y la calidad de vida (Tesis)* (Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito, Ecuador). Recuperado de http://repositorio.ute.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/3198/55861_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wilchez, K., & Díaz, M. (2016). *Análisis del tiempo libre y de ocio en los estudiantes de administración de empresas de la universidad de Cartagena (Tesis)* (Universidad de Cartagena, Colombia). Recuperado de [https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/5501/ANÁLISIS DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD DE CARTAGENA %281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/5501/ANÁLISIS%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE%20Y%20DE%20OCIO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20ADMINISTRACIÓN%20DE%20EMPRESAS%20DE%20LA%20UNIVERSIDAD%20DE%20CARTAGENA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



ANEXOS



Anexo 1. Instrumento de investigación

CUESTIONARIO

NOMBRES Y APELLIDOS:

EDAD: _____ **GENERO:** (M) (F)

INDICACIONES

Sr, estudiante le pido que marque con una X la respuesta sincera, recuerde que los datos que Ud., llene serán confidenciales, o sea nadie pueda saber. Gracias.

N°	Condición
1	Nunca
2	Casi nunca
3	A veces
4	Casi siempre
5	Siempre

N°	Ítems	1	2	3	4	5
Actividades recreativas						
1	Realiza la actividad recreativa de salir de campamento					
2	Realiza la actividad recreativa de salir de paseo					
3	Realiza la actividad recreativa de salir de caminata					
Actividades físicas						
4	Realiza la actividad física colectiva de jugar fútbol					
5	Realiza la actividad física colectiva de jugar básquet					
6	Realiza la actividad física colectiva de jugar vóleybol					
7	Realiza la actividad física individual de practicar el atletismo					
8	Realiza la actividad física individual de practicar la natación					
9	Realiza la actividad física individual de practicar el ciclismo					



10	Realiza la actividad física de jugar el ajedrez						
Actividades en redes sociales							
11	Realiza la actividad en las redes sociales como en el Facebook						
12	Realiza la actividad en las redes sociales como en el WhatsApp						
13	Realiza la actividad en las redes sociales como en el Instagram						
14	Realiza la actividad en las redes sociales como en el YouTube						
Actividades sociales							
15	Realiza o asiste a las actividades sociales de fiestas como cumpleaños, matrimonios, quince años, etc.						
16	Realiza o asiste a las actividades sociales de baile como cumbia, huayno, reggaetón, merengue, etc.						

Anexo 2. Matriz de consistencia

INTERROGANTE	HIPÓTESIS	OBJETIVO	METODOLOGÍA
<p>Interrogante general</p> <p>¿Cómo utilizan su tiempo libre los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021?</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>El uso del tiempo libre en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021, es inadecuado.</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Describir el uso del tiempo libre en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021.</p>	
<p>Interrogantes específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo utilizan su tiempo libre en la dimensión: Actividades recreativas en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021? ¿Cómo utilizan su tiempo libre en la dimensión: Actividades físicas en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021? 	<p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> El uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades recreativas en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021, es inadecuado. El uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades físicas en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021, es inadecuado. 	<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades recreativas en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021. Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades físicas en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021. 	<p>Por su enfoque: Cuantitativo</p> <p>Por su nivel investigación: Descriptivo</p> <p>Por su tipo investigación: no experimental</p>

<p>Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo utilizan su tiempo libre en la dimensión: Actividades en redes sociales en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Asillo, Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021? ¿Cómo utilizan su tiempo libre en la dimensión: Actividades sociales en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Asillo, Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021? 	<p>provincia de Azángaro, 2021, es inadecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> El uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades en redes sociales en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021, es inadecuado. El uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades sociales en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021, es inadecuado. 	<p>Asillo, provincia de Azángaro, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades en redes sociales en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021. Identificar el uso del tiempo libre en la dimensión: Actividades sociales en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas del Centro Poblado de Progreso, distrito de Asillo, provincia de Azángaro, 2021. 	<p>Se utilizó la estadística descriptiva, Mediante el paquete estadístico SPSS.</p> <p>Población 112 estudiantes</p> <p>Muestra 87 estudiantes</p>
---	--	---	--



Anexo 3. Constancias de ejecución

MINISTERIO DE EDUCACIÓN	
DHE PUNO - MELGAR	
I.E.S. JOSÉ ANTONIO ENSINAS - PROGRESO	
L. T. A. P. E. S. N. O.	
Exp. N°	166
Fecha	09/08/21

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

**SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**PROFESOR (A) VERONICA ISABEL CHOQUE CALISAYA DIRECTORA DE LA
I.E.S JOSE ANTONIO ENSINAS.**

Yo, Edin Ángel Mamani Mamani, Identificado con DNI N°46537111, con domicilio en la Comunidad Colquemarca de Distrito Orurillo de la provincia de Melgar Puno, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de **EDUCACIÓN FÍSICA** en la Universidad Nacional Del Altiplano, solicito a Ud. Permiso para realizar trabajo de investigación en su Institución sobre **“USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO”** para optar el grado de Licenciado en Educación Física.

Agradeciendo la atención que le brinde al presente, me despido de usted.

Muy atentamente.

Orurillo, 09 de agosto del 2021

Edin Ángel Mamani Mamani
D.N.I. 46537111



PERÚ

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

DRE
PUNO

UGEL
AZÁNGARO

IESA "JAE"
PROGRESO



R.Z.N. Nº 0212 - 1980
"La tarea más noble es de ser Maestro"

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

CONSTANCIA DE TRABAJO

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AGROPECUARIA "JOSÉ ANTONIO ENCINAS" DE PROGRESO CON CÓDIGO DE MODULAR 0581462, DEL DISTRITO DE ASILLO, PROVINCIA DE AZÁNGARO, REGIÓN PUNO;

HACE CONSTAR:

Que, el Bachiller Edin Ángel, MAMANI MAMANI, Egresado de la Universidad Nacional de Altiplano de la carrera de Educación Física, solicitó permiso para realizar encuesta a los estudiante de 5to grado sobre "USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES", habiéndose concluido con la toma de 100 encuestas en virtual y presencial, en el que dicho trabajo le servirá para su proyecto de investigación.

Se le expide la presente Constancia a solicitud del interesado, para los fines que vea por conveniente.

Progreso, 09 de Setiembre del 2021.





Anexo 4. Evidencias fotográficas







Anexo 5. Validez de instrumentos

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN:
JUICIO DE EXPERTO
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

"EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ ANTONIO ENCINAS DEL CENTRO POBLADO DE PROGRESO – ASILLO – AZANGARO, 2021"

Instrucción: Sr(a). Especialista le pido su colaboración para que luego de un análisis de los ítems - guía de entrevista me brinde su evaluación.

AUTOR: EDIN ANGEL MAMANI MAMANI

Criterios	Si	No	Observaciones
1. El instrumento responde al planteamiento del problema.	X		
2. El instrumento responde a los objetivos a investigar.	X		
3. Las preguntas planteadas miden el problema planteado.	X		
4. ¿Usted considera que las preguntas formuladas en el instrumento adjuntado, miden realmente la variable de la investigación?	X		
5. La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6. Los términos utilizados son comprensibles.	X		
7. Las preguntas son claras.	X		
8. El número de ítems es adecuado.	X		
9. La redacción es buena.	X		
10. Se debe omitir algún ítem.		X	
11. Se debe considerar otros ítems.		X	
12. La técnica usada para la información es correcta.	X		

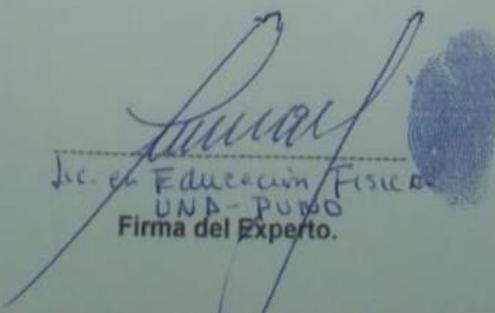
Opinión de aplicabilidad:
1. Aplicable 2. Aplicable después de corregir 3. No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Lic. Jorge Washington Parides Larico

DNI: 01323551

Especialidad del validador: Educación Física

Puno 03 de Agosto del 2021


 Lic. en Educación Física
 UNA - PUNO
 Firma del Experto.



VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN:
JUICIO DE EXPERTO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

"EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ ANTONIO ENCINAS DEL CENTRO POBLADO DE PROGRESO – ASILLO – AZANGARO, 2021"

Instrucción: Sr(a). Especialista le pido su colaboración para que luego de un análisis de los ítems - guía de entrevista me brinde su evaluación.

AUTOR: EDIN ANGEL MAMANI MAMANI

Criterios	Si	No	Observaciones
1. El instrumento responde al planteamiento del problema.	X		
2. El instrumento responde a los objetivos a investigar.	X		
3. Las preguntas planteadas miden el problema planteado.	X		
4. ¿Usted considera que las preguntas formuladas en el instrumento adjuntado, miden realmente la variable de la investigación?	X		
5. La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6. Los términos utilizados son comprensibles.	X		
7. Las preguntas son claras.	X		
8. El número de ítems es adecuado.	X		
9. La redacción es buena.	X		
10. Se debe omitir algún ítem.		X	
11. Se debe considerar otros ítems.		X	
12. La técnica usada para la información es correcta.	X		

Opinión de aplicabilidad:

1. Aplicable [X] 2. Aplicable después de corregir [] 3. No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Armando Tupanqui

DNI: 0318285

Especialidad del validador: Educación Física

Puno 13 de Agosto del 2021



Firma del Experto
M.Sc. ARMANDO TUPANQUI
DOCENTE E.P.E.F.
I.S.2. PUNO



VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN:

JUICIO DE EXPERTO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

"EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ ANTONIO ENCINAS DEL CENTRO POBLADO DE PROGRESO – ASILLO – AZANGARO, 2021"

Instrucción: Sr(a). Especialista le pido su colaboración para que luego de un análisis de los ítems - guía de entrevista me brinde su evaluación.

AUTOR: EDIN ANGEL MAMANI MAMANI

Criterios	Si	No	Observaciones
1. El instrumento responde al planteamiento del problema.	X		
2. El instrumento responde a los objetivos a investigar.	X		
3. Las preguntas planteadas miden el problema planteado.	X		
4. ¿Usted considera que las preguntas formuladas en el instrumento adjuntado, miden realmente la variable de la investigación?	X		
5. La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6. Los términos utilizados son comprensibles.	X		
7. Las preguntas son claras.	X		
8. El número de ítems es adecuado.	X		
9. La redacción es buena.	X		
10. Se debe omitir algún ítem.		X	
11. Se debe considerar otros ítems.		X	
12. La técnica usada para la información es correcta.	X		

Opinión de aplicabilidad:

1. Aplicable [X] 2. Aplicable después de corregir [] 3. No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: JUAN
..... RICHARDO CASTRO Lujan

DNI: 01285337

Especialidad del validador: Educación Física

Puno, 06 de Agosto del 2021

M. Sc. Ricardo Castro Lujan
UNA - PUNO



Anexo 6. Confiabilidad del instrumento por alfa de cronbach

Para otorgarle la confiabilidad, se trabajó con 10 estudiantes, las cuales son consideradas como piloto

Fórmula del Alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum v_i}{V_t} \right)$$

Dónde:

α = Alpha de Cronbach

K = Número de ítems.

V_i = Varianza de cada ítem.

V_t = Sumatoria total de las varianzas

$$\alpha = \frac{16}{16-1} \left(1 - \frac{20.63}{73.34} \right)$$

$$\alpha = \frac{16}{15} \left(1 - \frac{20.63}{73.34} \right)$$

$$\alpha = 1.06 * 0.71$$

$$\alpha = 0.75$$

Anexo 7. Matriz de datos para la confiabilidad

		Uso del tiempo libre																			
		P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16				
E.1	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	44			
E.2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	4	1	1	2	2	25			
E.3	1	3	5	2	1	3	3	3	1	1	3	3	5	1	3	3	3	41		16	
E.4	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	35		20.63333333	
E.5	2	2	3	3	3	2	4	5	1	3	5	5	5	5	5	3	3	56		73.34444444	
E.6	1	3	3	3	3	1	1	4	3	2	4	2	4	1	1	2	2	37			
E.7	1	4	3	5	1	1	3	1	3	3	3	5	5	4	1	1	1	42			
E.8	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	45			
E.9	5	4	3	5	1	4	1	1	1	3	1	3	4	1	4	3	3	46			
E.10	1	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	4	1	2	2	32			
	2	1.12	0.99	1.78	0.71	1.12	1.57	0.71	0.77	1.82	1.66	0.99	2.27	2.06	0.49	0.49					



Anexo 8. Matriz de datos del instrumento aplicado

		USO DEL TIEMPO LIBRE															
		Actividades recreativas			Actividades físicas							Actividades en redes sociales				Actividades sociales	
		P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16
E.1	M	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
E.2	V	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
E.3	V	3	3	3	4	5	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4
E.4	M	4	2	2	2	2	5	3	2	2	3	3	5	3	5	2	2
E.5	M	2	5	5	5	5	5	3	4	2	3	3	5	3	3	2	2
E.6	V	3	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
E.7	M	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2
E.8	V	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
E.9	V	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	4	3	4	1	1
E.10	V	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	5	1	3	2	1
E.11	M	2	2	2	3	4	3	1	3	4	1	1	5	1	4	3	3
E.12	M	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3
E.13	V	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2
E.14	M	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
E.15	V	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2
E.16	M	4	3	4	2	3	4	1	3	3	3	2	4	4	1	1	1
E.17	V	3	4	3	5	5	5	5	1	3	2	4	4	5	2	1	5
E.18	V	2	3	4	4	2	4	5	2	3	3	4	4	3	3	2	2
E.19	V	1	3	2	3	3	5	3	1	3	4	5	5	4	5	2	2
E.20	M	1	3	3	3	1	1	4	3	5	4	5	5	5	5	3	3
E.21	V	2	1	5	5	1	3	4	2	1	1	1	5	1	5	1	3
E.22	V	1	2	3	5	1	3	3	1	3	2	5	4	3	3	1	1
E.23	M	3	3	5	5	4	3	5	2	2	4	5	5	4	5	4	4
E.24	V	1	3	3	3	1	5	1	1	1	1	3	5	2	3	3	3
E.25	M	2	2	3	3	3	4	2	1	3	1	3	5	4	3	4	4
E.26	V	2	3	5	5	3	2	3	1	3	1	3	2	1	1	2	2
E.27	V	1	3	4	4	1	3	4	1	3	5	3	3	1	1	1	1
E.28	M	2	3	4	2	2	3	4	1	2	1	3	3	1	2	2	2
E.29	M	1	3	2	5	2	3	3	2	3	1	4	5	1	1	5	5
E.30	M	3	4	3	5	3	5	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4
E.31	V	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4
E.32	M	1	1	2	2	2	4	4	2	2	1	3	3	3	1	1	1
E.33	V	2	2	2	3	2	3	4	4	4	2	4	5	1	2	1	1
E.34	V	2	2	1	1	1	4	4	5	2	2	2	2	4	4	1	1
E.35	V	2	2	1	3	3	3	2	2	1	4	1	2	3	1	1	3
E.36	M	1	1	2	3	3	3	1	2	2	1	2	3	4	2	2	1
E.37	M	2	1	2	2	1	1	1	2	4	5	1	2	4	1	1	1
E.38	V	1	1	1	2	4	3	2	2	2	1	4	4	2	3	2	1
E.39	V	1	2	2	1	4	5	3	2	3	3	2	4	3	2	1	2
E.40	V	2	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	2	1
E.41	M	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3
E.42	V	2	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	1
E.43	M	1	2	3	3	2	3	4	5	1	3	5	3	1	4	1	1
E.44	V	2	2	3	2	2	4	4	3	1	3	2	2	2	1	3	1
E.45	V	1	2	3	2	1	4	4	1	1	1	3	4	2	2	4	1



E.46	M	1	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	4
E.47	V	1	1	2	3	3	5	5	3	3	2	2	2	3	3	2	1
E.48	M	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2
E.49	M	1	2	5	5	1	1	5	1	2	1	1	4	1	3	1	1
E.50	V	3	1	3	5	1	3	1	1	1	1	3	5	1	1	3	3
E.51	V	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3
E.52	M	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	4	1	1	2	2
E.53	M	1	3	5	2	1	3	3	1	1	3	3	5	1	3	3	3
E.54	V	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2
E.55	V	2	2	3	3	2	4	5	1	3	5	5	5	5	5	3	3
E.56	M	1	3	3	3	1	1	4	3	2	4	2	4	1	1	2	2
E.57	V	1	4	3	5	1	1	3	1	3	3	5	5	4	1	1	1
E.58	M	4	3	4	4	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	3
E.59	M	5	4	3	5	1	4	1	1	3	1	3	4	1	4	3	3
E.60	V	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	4	1	2	2
E.61	V	2	1	3	3	2	3	4	1	1	3	3	2	1	2	2	2
E.62	M	1	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1
E.63	V	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
E.64	M	3	3	3	4	5	3	4	2	4	2	2	2	2	2	1	1
E.65	M	1	2	4	4	4	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1
E.66	V	3	4	3	4	4	4	5	5	3	3	2	3	1	1	2	2
E.67	V	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	1	1	1	2
E.68	M	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	1	5	1	1
E.69	V	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	1	5	1	1	3	1
E.70	V	1	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	1	4	2	1	1
E.71	V	1	1	1	2	2	4	4	2	2	4	2	1	2	1	1	1
E.72	M	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3
E.73	M	5	3	3	5	3	5	5	3	4	2	3	5	1	1	2	4
E.74	V	3	3	2	5	3	5	3	3	3	2	3	4	1	2	3	3
E.75	V	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	1
E.76	V	1	2	2	3	3	3	4	4	2	1	3	3	4	4	2	1
E.77	M	1	2	1	3	3	2	2	1	3	4	2	2	3	3	2	1
E.78	V	1	1	2	1	2	3	3	4	5	2	1	1	2	2	1	1
E.79	M	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3
E.80	V	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2
E.81	V	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	5	1	1	1	1
E.82	V	3	4	3	2	3	5	2	2	5	2	4	4	5	1	5	5
E.83	M	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	2
E.84	M	3	3	4	3	3	3	1	1	3	1	5	5	1	1	4	3
E.85	M	2	3	4	3	3	3	4	4	5	5	3	3	4	4	3	2
E.86	V	3	3	3	2	3	4	4	5	5	4	3	3	3	3	2	2
E.87	V	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	3
E.88	V	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
E.89	V	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
E.90	M	3	3	3	4	5	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4
E.91	V	4	2	2	2	2	5	3	2	2	3	3	5	3	5	2	2
E.92	V	2	5	5	5	5	5	3	4	2	3	3	5	3	3	2	2
E.93	V	3	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
E.94	M	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2
E.95	M	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
E.96	V	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	4	3	4	1	1
E.97	V	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	5	1	3	2	1
E.98	V	2	2	2	3	4	3	1	3	4	1	1	5	1	4	3	3



E.99	M	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3
E.100	V	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2
E.101	V	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
E.102	V	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2
E.103	M	4	3	4	2	3	4	1	3	3	3	2	4	4	1	1	1
E.104	V	3	4	3	5	5	5	5	1	3	2	4	4	5	2	1	5
E.105	M	2	3	4	4	2	4	5	2	3	3	4	4	3	3	2	2
E.106	M	1	3	2	3	3	5	3	1	3	4	5	5	4	5	2	2
E.107	V	1	3	3	3	1	1	4	3	5	4	5	5	5	5	3	3
E.108	V	2	1	5	5	1	3	4	2	1	1	1	5	1	5	1	3
E.109	M	1	2	3	5	1	3	3	1	3	2	5	4	3	3	1	1
E.110	V	3	3	5	5	4	3	5	2	2	4	5	5	4	5	4	4
E.111	V	1	3	3	3	1	5	1	1	1	1	3	5	2	3	3	3
E.112	M	2	2	3	3	3	4	2	1	3	1	3	5	4	3	4	4

Legenda:

V: Varones

M: Mujeres

N°	Condición
1	Nunca
2	Casi nunca
3	A veces
4	Casi siempre
5	Siempre