



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



TESIS

APLICACIÓN DE TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA IMPULSAR EL  
DEPORTE EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

PRESENTADA POR:

FELIX RENSO RAMIREZ PULCHA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN EDUCACIÓN

CON MENCIÓN EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR

PUNO, PERÚ

2019



## DEDICATORIA

A Dios por su infinito amor

A mis Padres por su gran amor, nobleza y sabiduría,

A mis hermanos, por su ejemplo de lucha, tenacidad y superación.

Este logro es para Ustedes...



## AGRADECIMIENTOS

- A la Universidad Nacional del Altiplano por haberme formado profesionalmente y haberme hecho formar parte del mundo de la investigación.
- A los señores miembros del jurado, por haberme brindado su tiempo en las orientaciones y mejoras para el desarrollo del presente trabajo.
- A mi asesora, quien me acompañó y asesoró en este camino de la investigación y de quien guardo las mejores orientaciones respecto al campo de la investigación.



## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	1

### CAPÍTULO I REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Marco teórico	2
1.1.1 Actividad física	2
1.1.1.1 Beneficios de la actividad física	3
1.1.1.2 Enfermedades asociadas a la falta de actividad física	4
1.1.1.3 Tipos de actividad física	6
1.1.1.4 Importancia de los hábitos de la actividad física	8
1.1.1.5 Ventajas de la actividad física	10
1.1.1.6 Talleres de actividad física	11
1.1.2 El deporte	12
1.1.2.1 El fenómeno deportivo	13
1.1.2.2 Los retos del deporte moderno	14
1.1.2.3 Clasificación de los deportes	15
1.1.2.4 Distintas funciones del deporte	16
1.1.2.5 El deporte como técnica en evolución	18
1.1.2.6 El deporte como espectáculo	18
1.1.2.7 El deporte como propuesta cultural	19
1.1.2.8 Función educativa del deporte	20
1.1.2.9 Distintas funciones del deporte	21
1.1.2.10 Actitudes de práctica deportiva	22



1.1.2.11 Hábitos de práctica deportiva	22
1.1.2.12 Relación entre deporte, actividad física y salud física	23
1.1.3 Relación entre deporte, actividad física y salud mental	24
1.2 Antecedentes	25
1.2.1 A nivel internacional	25
1.2.2 A nivel nacional	29
1.2.3 A nivel regional	32

## **CAPÍTULO II**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

2.1 Identificación del problema	35
2.2 Enunciados del problema	36
2.3 Justificación	37
2.4 Objetivos	37
2.4.1 Objetivo general	37
2.4.2 Objetivos específicos	38
2.5 Hipótesis	38
2.5.1 Hipótesis general	38
2.5.2 Hipótesis específicas	38

## **CAPÍTULO III**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

3.1 Lugar de estudio	39
3.2 Población	39
3.3 Muestra	40
3.4 Método de investigación	42
3.5 Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	42
3.5.1 Procedimiento del experimento	42
3.5.2 Plan de tratamiento de datos, incluye el diseño estadístico	43
3.5.3 Diseño estadístico	43
3.5.4 Variables	44



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 Resultados	45
4.1.1. Impulso del deporte en la facultad de ciencias de la educación grupo experimental.	45
4.1.2. Impulso del deporte en la facultad de ciencias de la educación por dimensiones	48
4.1.3. Impulso del deporte en la facultad de ciencias de la educación grupo control	54
4.2 Discusión	56
CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES	59
BIBLIOGRAFÍA	60
ANEXOS	68

Puno, 17 de octubre de 2019

**ÁREA:** Calidad de la educación superior

**TEMA:** Aplicación de talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

**LÍNEA:** Comportamiento de los sujetos educativos.



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
1. Población de la investigación	40
2. Muestra estratificada	41
3. Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.	45
4. Resultados del grupo experimental de la chi-cuadrado de Pearson	47
5. Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.	48
6. Resultados por dimensiones de la chi-cuadrado de Pearson	50
7. Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en el procedimiento hacia la práctica deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.	51
8. Resultados del procedimiento pre y postest Pruebas de chi-cuadrado de Pearson	53
9. Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.	54
10. Resultados del impulso pre y postest Pruebas de chi-cuadrado de Pearson	55



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
1. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la FCEDUC UNA	45
2. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva de la FCEDUC UNA	48
3. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en el procedimiento hacia la práctica deportiva de la FECEDEC UNA.	51
4. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno	54





## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
1. Instrumento de recolección de datos	69
2. Talleres de actividad deportiva	70
3. Matriz de consistencia	76



## RESUMEN

La aplicación de talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNAP. La población está formada por estudiantes universitario escogidos aleatoriamente. El error muestral asumido es del  $\pm 5\%$  y un nivel de confianza del 95 %. La recogida de datos se ha realizado con metodología cuantitativa mediante encuestas (cuestionario autoadministrado con aplicación masiva -por aulas y presencia de aplicador). El análisis de datos mediante técnicas cuantitativas, nos permiten presentar resultados descriptivos de las diferentes variables planteadas, así como inferenciales. A todas las personas objeto de nuestra investigación, independientemente de su situación activa o pasiva (realización o no de actividades físico-deportivas en el tiempo libre) se les plantea una pregunta simple para determinar su interés sobre la práctica de actividad físico-deportiva: Con relación a la práctica de la actividad físico-deportiva y considerándola en todas sus formas, es decir, como espectáculo, juego, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que practiques o no actividad física. El tipo de investigación en el presente trabajo es el experimental, a través del diseño Cuasi Experimental, porque se aplica. Talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO. los resultados obtenidos nos demuestran que: los talleres de actividad física como influirán en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, según la prueba estadística Chi cuadrada que se utilizó para la contratación de hipótesis.

**Palabras clave:** actividad física, estudiante, práctica deportiva, salud y talleres.



## ABSTRACT

Learn about the application of physical activity workshops to promote sport in the Faculty of Education Sciences of UNA Puno” The population is made up of randomly chosen university students. The assumed sampling error is  $\pm 5\%$  and a confidence level of 95%. The data collection has been carried out with quantitative methodology through surveys (self-administered questionnaire with massive application -by classrooms- and presence of applicator). Data analysis using quantitative techniques with the SPSS / PC + (V 5.5) computer program allows us to present descriptive results of the different variables, as well as inferential ones. All the people who are the object of our research, regardless of their active or passive situation (whether or not they carry out physical-sporting activities in their free time) are asked a simple question to determine their interest in practicing physical-sporting activity: " In relation to the practice of physical-sporting activity and considering it in all its forms, that is, as a show, game, physical exercise and fun, and regardless of whether or not you practice physical activity. The type of research in this work is the experimental one, through the Quasi Experimental design, because it is applied. Physical activity workshops to promote sport at the UNA PUNO School of Education Sciences. Finally, the results obtained show us that: physical activity workshops such as will influence the promotion of sport in the Faculty of Educational Sciences of the National University of the Altiplano Puno, according to the statistical test a Chi square that was used for the contracting of hypotheses.

**Keywords:** health, physical activity, student, sports practice and workshops.

## INTRODUCCIÓN

En la investigación titulada “aplicación de talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, se mostrará cómo es que los talleres influyeron en el impulso del deporte, Con relación a la práctica de la actividad físico-deportiva y considerándola en todas sus formas, es decir, como espectáculo, juego, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que practiques o no actividad física, dirías que te interesas mucho, bastante, poco o nada por la actividad física y deportiva" Los datos que se desprenden de nuestro estudio vienen a coincidir en gran medida con los aportados por otras investigaciones similares, que confirman el creciente interés por la práctica físico-deportiva, y el lugar que ésta va ocupando, como una de las formas ideales y con mayor diversidad de manifestaciones entre las actividades de ocio. Se presentan también los resultados del análisis inferencial de la variable interés en relación con las variables de edad, sexo, estado civil, facultades, estudios, curso académico, expediente académico, Educación Física recibida, experiencia práctica personal y actitud de los padres hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre. La estructura del estudio realizado se encuentra organizado en cuatro capítulos que son como sigue:

Capítulo I, Revisión de Literatura: se considera el marco teórico donde se da ha conocer los conceptos más importantes respecto a las variables motivo de la investigación, se expone los antecedentes de estudio encontrado a nivel internacional, nacional y regional.

Capítulo II, Planteamiento del Problema: donde se identifica el problema, la justificación del estudio, los objetivos de investigación y las hipótesis de investigación.

Capitulo III, Materiales y Métodos: se describe el lugar de estudio, la población, muestra, método de investigación y se realiza la descripción detallada de métodos por objetivos específicos.

Capitulo IV, Resultados y Discusión: se presentan los resultados de la investigación en tablas y figuras estadísticas con sus respectivas interpretaciones y análisis; donde se consigna las estadísticas referidas a las variables: actividad física y deporte, el estadístico de correlación R de Pearson de acuerdo a resultados finales.

Finalmente, las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## CAPÍTULO I

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 1.1 Marco teórico

##### 1.1.1 Actividad física

Chatzisarantis *et al.* (2003) al promover la actividad física en un entorno en el que la persona se encuentra cómoda y segura, aumentan las actitudes positivas hacia la actividad física y promueve la participación de la misma.

La Organización Mundial de la Salud conceptualiza la actividad física como cualquier acción provocada por el organismo con la intención de producir movimiento, que genere una deuda en términos de energía. La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (ACMD, 2004) agrega una acotación a este concepto, otorgando importancia también a la contracción muscular voluntaria, implicada en el proceso.

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), relaciona la puesta en práctica de este concepto, con distintos beneficios para la salud, a su vez, es capaz de proporcionar a quienes lo realicen (Vidarte *et al.*, 2011).

La literatura científica ha comprobado los beneficios en términos de salud, que genera la práctica regular de actividad física (Ramos *et al.*, 2012). Algunas de las principales áreas en las que la actividad interviene de manera positiva es en la disminución del riesgo de obesidad, el bienestar emocional y la salud mental (De Moraes *et al.*, 2013).

La Organización Mundial de la Salud OMS (2016) clasifica los tipos de actividad física, según el esfuerzo que estos supongan. De esta forma, la intensidad moderada se percibe por medio del aumento del ritmo cardiaco, mientras que la vigorosa, exige un

esfuerzo de mayor magnitud, por lo que se incrementa considerablemente la frecuencia respiratoria y cardíaca.

### **1.1.1.1 Beneficios de la actividad física**

Actividad física y salud de padres y madres (1999) el practicar actividad física en todas las etapas de la vida, ayuda a cuidar y mantener el cuerpo de manera saludable previniendo de cualquier enfermedad.

Considerando estudios científicos los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales mejoran la calidad de vida y vivir a plenitud una vida longeva.

#### **a) Beneficios fisiológicos.**

La actividad física reduce el riesgo de padecer:

- Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Los beneficios fisiológicos que se obtienen al realizar actividad física deberán ir acompañado de una adecuada alimentación para obtener una salud equilibrada y fortalecer el conjunto de órganos (sistemas) del cuerpo.

#### **b) Beneficio psicológico**

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. Muchos estudios han demostrado que realizar actividad física 30 minutos diarios mejora notablemente la salud emocional.

#### **c) Beneficios sociales**

Acrecienta la independización y se integra a la sociedad de las personas, el provecho será especialmente relevante para las personas con discapacidad física o mental.

### 1.1.1.2 Enfermedades asociadas a la falta de actividad física

#### a) **Obesidad**

Pajuelo (2017) La obesidad es una enfermedad crónica que se encuentra presente en todos los grupos poblacionales y con una tendencia a aumentar en función del tiempo. Las mayores prevalencias se dan en la población adulta seguida por el grupo escolar, pre-escolar y adolescente. Los que viven en áreas urbanas, las mujeres y los considerados no pobres son los más afectados. La obesidad ya está presente en todo el mundo y ha sido declarada la epidemia del siglo XXI. Su presencia se relaciona a enfermedades como la diabetes mellitus 2, la hipertensión arterial, las dislipidemias y algunos tipos de cánceres. En los adolescentes ya se encuentra complicaciones como la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico. Los factores que condicionan los cambios en los estilos de vida (patrones dietarios y sedentarismo) están cada vez más vigentes y con una tendencia a una mayor presencia en el futuro, lo cual hace que el panorama de la obesidad se vea sombrío.

Pese a todas las recomendaciones dadas por organismos internacionales, en particular la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), y con las medidas que ha tomado el Estado, en especial la ley de Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, la prevalencia de la obesidad continúa aumentando. Es menester hacer tomar conciencia a la población que la obesidad es una enfermedad que ocasiona complicaciones que comprometen muy seriamente la salud.

Para ello es necesario seguir las recomendaciones que tienden a orientarnos en una alimentación saludable y en una promoción de la actividad física. Comprometer a aquellas personas e instituciones que tengan que ver de alguna manera con los estilos de vida, que se sumen al esfuerzo dirigido a ofrecerle una buena salud a la población.

#### b) **Diabetes**

Organización Mundial de la Salud (2016) La diabetes es una enfermedad crónica grave que sobreviene cuando el páncreas no produce suficiente insulina (hormona que regula la concentración de azúcar [glucosa] en la sangre, o

glucemia) o cuando el organismo no puede utilizar de manera eficaz la insulina que produce. La diabetes es un problema de salud pública importante y una de las cuatro enfermedades no transmisibles (ENT) cuya carga los líderes mundiales se proponen aliviar mediante diversas medidas. Tanto el número de casos como la prevalencia de diabetes han aumentado progresivamente en los últimos decenios.

### **c) Depresión**

El DSM-IV describe el Trastorno Depresivo Mayor como un trastorno episódico con un resultado crónico y un elevado riesgo de mortalidad (APA, 2000), equivalente a la descripción de la CIE-10 de trastorno depresivo (WHO, 1992). Implica la presencia de al menos un episodio depresivo mayor, con la experiencia de humor depresivo casi todo el día, todos los días durante al menos 2 semanas. Existe una pérdida de afecto positivo que se manifiesta en un rango de síntomas, incluyendo trastornos del sueño, falta de autocuidado, poca capacidad de concentración, ansiedad y la falta de interés en actividades diarias (NICE, 2009).

### **d) Cáncer**

De la Garza y Juárez (2014) el cáncer es una enfermedad provocada por un grupo de células que se multiplican sin control y de manera autónoma, invadiendo localmente y a distancia otros tejidos. Es una enfermedad tan antigua como el hombre y le ha acompañado muy probablemente desde su aparición. Según algunos informes, data de apenas unos tres o cuatro millones de años.

Si bien el cáncer, algunos autores lo han definido como una entidad letal y definitoria del momento actual, tenemos que reconocer que su frecuencia a nivel mundial, como causa de muerte, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ocupaba para 2008 el segundo lugar (7.7 millones de defunciones) y que, por añadidura, más del 70% de muertes Jaime G. de la Garza Salazar Paula Juárez Sánchez por esta causa se registraron en países de ingresos bajos o medianos. Esta cifra, según cálculos para 2030, llegará a superar los 13.1 millones.



### 1.1.1.3 Tipos de actividad física

La OMS (2016) “Contempla los siguientes tipos de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria” La organización mundial de la salud considero tres tipos de actividad física.

#### a) Actividad física intensa

La OMS (2016), consideró que “Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca”.

Según la OMS consideró que las actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad (> 6 MET), acelerando el ritmo cardiaco.

Rosselli (2018) definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de 6 MET) presentado una sudoración.

#### b) Actividad física moderada.

Son aquellas que aumentan un poco los latidos del corazón, hacen que la persona respire más rápido de lo normal, pero sin dificultad. Algunos ejemplos de esas actividades y la duración en que ellas pueden realizarse son: sólo se necesita acumular 60 minutos de actividad física moderada por día, durante todos los días de la semana. A continuación, se muestra un cuadro tomado de actividades U.S. Department of Health and Human Services. A report of the Surgeon General. Physical Activity and Health, que fue tomado de la tesis de Santiago (Fernández, 2012).

<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>
Rastrillar	30 min
Caminar	3,2 km/ 30 min
Hidrogimnasia	30 min
Nadar	20 min

Básquet	20 min
Pedalear	6,4 km/30 min
Saltar la cuerda	15 min
Correr	2,4 km (15 min -10 min)
Subir escalera	15 min
Lavar el auto	45-60 min
Lavar vidrios	45-60 min 30
Jugar vóley	45 min
Jardinería	30-45 min
Jugar básquet (lanzar al aro)	30 min
Pedalear	8,1 km/30 min
Danza rápida	30 min
Empujar el carro del bebe	2,4 km/30 min
Menos vigorosa	Más vigor

Dar la debida atención a las administraciones locales, enfatizando el ambiente escolar, teniendo como grupo objetivo los niños y adolescentes, para la consolidación de un modo de vida saludable por medio de la práctica de actividades físicas y de recreación (Fernandez, 2012).

### c) **Actividad física sedentaria.**

Según Sanchez (2005) el sedentarismo es visto como la falta de ejercicio y la ausencia de la práctica de actividad física y es considerado como una deficiencia que afecta a un sinnúmero de personas en todo el mundo. La principal causa del sedentarismo es la modernidad de hoy en día, pues las comodidades y el confort se han apoderado de la vida de los niños, adolescentes y adultos. Actualmente son más comunes los niños con hábitos sedentarios, pues no practican actividades físicas, los profesionales de la salud han notado que ha habido un aumento en el número de personas sedentarias en los últimos años.

Gracias a los equipos electrónicos tales como; computadoras (internet), DVD, juegos de video, la gente no sale de casa, incluso para comprar algo, acaban pidiendo por teléfono o internet y se acostumbran a un estilo de vida sedentaria. “Nos encontramos con gente que pasa horas sentada delante de un computador o sentado frente a la televisión con varios controles remotos y una mesa llena de

comida rápida. Con esa inactividad el organismo que antes era acostumbrado a estar siempre activo, va debilitándose poco a poco y su vida se convierte en sedentaria.

#### **1.1.1.4 Importancia de los hábitos de la actividad física**

Según Tucker (2008) a menudo se destaca la estrecha relación que existe entre la práctica frecuente de la actividad física y la calidad de vida. Y aunque existe un acuerdo generalizado respecto a que hacer deportes, o al menos sostener una rutina periódica de ejercitación física forma parte de una vida saludable, estos hábitos, por diversas razones, parecen muchas veces difíciles de incorporar.

En efecto, el ejercicio resulta fundamental sobre todo para aquellas personas que llevan una vida sedentaria o que deben padecer muchas presiones en sus quehaceres cotidianos. La actividad física adecuada a las características individuales de cada uno, puede estimular la producción de endorfinas del organismo mejorando el humor y el ánimo general.

La actividad física es también un remedio eficaz contra el insomnio ya que contribuye a la recuperación nocturna de las energías, posibilitando una más rápida conciliación del sueño y un descanso más profundo.

Sin embargo, pese a estos evidentes beneficios de la actividad física muchas personas suelen fracasar en el intento de incorporar la actividad física a sus hábitos de vida. Clubes y gimnasios se pueblan en primavera a partir de motivaciones tales como recuperar la figura en vistas del verano. Pero incluso cuando se inicia la actividad por indicación médica, la deserción es importante al comprender que los resultados visibles son escasos en el corto plazo y los beneficios significativos solo aparecen más tarde asociados al esfuerzo y la perseverancia.

Para aquellas personas que por su historia personal encuentran satisfacción inmediata en la actividad física, llevar adelante un programa de entrenamiento no representa desafío alguno. Pero para las que no han desarrollado a lo largo de su vida el interés por este tipo de hábitos saludables, iniciarse en la exigencia física en la adultez suele ser aburrido e incluso frustrante en un primer momento.

Para aquellas personas, proponemos algunas reflexiones no convencionales. (Tucker, 2008).

1. **Póngase objetivos cortos:** Si nunca ha realizado actividad física no aspire a incorporar hábitos de deportista de la noche a la mañana. Comience con un programa liviano e increméntelo a medida que vaya mejorando su estado físico. Para la actividad aeróbica, es una buena medida de exigencia poder sostener una conversación mientras se ejercita.
2. **Mejorar la figura:** Es una consecuencia adicional del entrenamiento, pero éste no será el único beneficio. Ponga la mirada en objetivos más amplios y encontrará mayor satisfacción en el esfuerzo. Recuerde que el buen estado físico se sostiene mientras se continúa la actividad, y en este sentido la meta es no alcanzar un determinado físico sino transformar los hábitos de vida sedentaria.
3. **Existen diferentes formas de actividad física:** Encuentre la que se adecue mejor a su gusto. No se deje influir por las odas, no siempre lo que “se usa” en el momento es lo que nos sirve o interesa.
4. **Ordene su tiempo:** Una excusa frecuente es la falta de tiempo. Esto es generalmente verdad, pero cambiar algunas prioridades puede ayudarnos a encontrar el pequeño momento libre que necesitamos. Piense que un buen estado físico nos permite mejorar el rendimiento general.
5. **Busque un lugar adecuado:** El lugar que elijamos para realizar la actividad debe adecuarse a nuestra comodidad de manera tal que iniciarnos en el ejercicio no suponga un esfuerzo adicional al de realizar la actividad en sí misma.
6. **Disfrute:** El tiempo de la actividad física puede ser un momento para estar consigo mismo (si gusta de las actividades solitarias) o una oportunidad para el intercambio social, hacer nuevos amigos, compartir experiencias que antes nunca había creído que fueran para usted busque un ambiente social que se adecue a su personalidad y podrá sentirse cómodo en un nuevo espacio.

7. **Confíe en un entrenador:** A menudo necesitamos un mayor estímulo. Trabajar con un entrenador individual o grupal puede ayudarnos a tomar el entrenamiento con la fuerza de la convicción de que estamos realizando un buen plan de trabajo, al tiempo que nos sentiremos alentados cuando el entrenador certifique la importancia de nuestros progresos.
8. **Consulte a su médico:** Los médicos suelen recomendar diferentes formas de actividad física adecuadas a cada condición en particular. Escuche el consejo de su médico, probablemente él sabrá que es lo mejor para usted.

#### 1.1.1.5 Ventajas de la actividad física

Según Blair (1995) el aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental.

a) **Mejora de huesos y músculos:** Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos. Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas.

El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No obstante, no está del todo claro qué tipo de ejercicio es mejor para el dolor de espalda. No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos.

Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

**b) Mejora de condiciones mentales:** Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo, la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de presiones.

También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay cientos de estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones. Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer. (Blair y Hordman, 1995).

#### **1.1.1.6 Talleres de actividad física**

El complemento ideal del tratamiento para mejorar su salud y calidad de vida es realizar actividad física de modo regular. Para obtener el peso adecuado y mantenerse a través del tiempo, es necesario practicar actividad física en su vida diaria.

El taller tiene como objetivo la sensibilización en los beneficios de la práctica de Actividad Física (AF) y la disminución del sedentarismo asociado con la salud. Fortalecer estas acciones es un pilar fundamental para la prevención en todos sus niveles en el abordaje de las enfermedades crónicas.

Tiene una duración de una hora y se compone de una parte teórica donde se presentan conceptos de los beneficios de la AF para el deporte, prescripción del ejercicio y principales intervenciones exitosas de promoción de la AF.

La modalidad será a distancia, a través de la plataforma Zoom, con una metodología de intercambio donde se logre problematizar los temas planteados, exponer los conceptos más relevantes y espacio para preguntas.

### **1.1.2 El deporte**

El deporte ha dejado de ser una leyenda social para convertirse en un bien cultural que sirve de emblema a sociedades, regiones y países, punto de unión entre civilizaciones (léase Juegos Olímpicos) y un bien enriquecedor de una sociedad que pretende ser más sana, muchas veces de una forma exacerbada y con una mejor calidad de vida. El deporte ha pasado a ocupar un primer plano en nuestros días, con una alta consideración social tanto educativa y formativa pero sobre todo a nivel de entretenimiento/espectáculo; esto ha facilitado dos vertientes cada vez más distanciadas en el terreno de sus manifestaciones: por un lado, el deporte espectáculo con la persecución constante de la excelencia, el éxito y el triunfo, y por otro lado, la práctica física y deportiva como medios de educación integral, contacto con la naturaleza, promoción de la salud, alivio del estrés, búsqueda de nuevas sensaciones y aventuras, disfrute y relación social, aspectos lúdicos y formativos más próximos al deporte para todos (Gutiérrez, 2003). Aunque supuestamente estos dos posicionamientos están diferenciados, la realidad es que viene produciéndose una constante invasión de los modelos profesionalizados del deporte adulto, del deporte espectáculo, sobre esos otros modelos más educativos del deporte, aquellos encaminados a convertir el deporte en un estilo de vida activo, saludable y perdurable en el tiempo (Gutiérrez, 2003). Esto ocurre, según Knop (1993), porque el deporte destinado a niños y jóvenes se ha visto sometido a una fuerte presión que busca el triunfo por encima de todo, donde ganar es lo único que importa, siendo acompañado por un incremento de la violencia y el engaño. Por eso, después de numerosos análisis e investigaciones, psicólogos, sociólogos y educadores parecen estar cada vez más de acuerdo en que el deporte será bueno o malo según cómo se desarrolle su práctica. Una gran parte de lo que percibimos y perciben nuestros hijos, niños/jóvenes es un panorama del deporte mercantilizado donde lo único (o casi lo único) que importa es

que consuman horas de TV con su respectiva publicidad. Quizá explique ello que hoy en España un tercio de la juventud dedique parte de su tiempo libre a ver deporte por TV (el 32%, de los cuales ocho de cada diez son chicos) y, en particular, que algo menos de la mitad de los jóvenes vean todas o bastantes retransmisiones deportivas (un 42%, de los cuales seis de cada diez son chicos), según datos de la última encuesta del CIS sobre Hábitos Deportivos en España (2010). De tal modo que la relación entre televisión y deporte queda lejos de cualquier duda; es más, se ha convertido en un binomio dependiente (Moscoso y Moyano, 2010).

### **1.1.2.1 El fenómeno deportivo**

Es un fenómeno sociocultural, relacionado con el comportamiento (manifestación) de la corporalidad lúdico-expresiva del individuo como unidad biopsicosocial que integra elementos simbólicos, rituales y marcos de acción con diferentes motivos, intereses y necesidades, escenificando acciones agonísticas, antagonistas, juegos de diversión, aprendizaje, ejercitación, entrenamiento, demostración, exhibición consigo mismo, con otros, con la naturaleza, con o sin implementos, en espacios y tiempos definidos.

La diversidad de motivos permite establecer diferentes modelos de deporte (Deporte- Salud, Deporte - Tiempo Libre, Deporte – Estética, Deporte de Competencia, Deporte de Nuevas Tendencias) niveles de rendimiento (aprendizaje, juego, ejercitación, entrenamiento, competencia de rendimiento, competencia de alto rendimiento), formas de organización (libre, club, asociación, liga, federación, equipos, individual, eventos deportivos) y práctica de las disciplinas deportivas (actividades del movimiento olímpico, actividades no olímpicas, cultura tradicional de movimiento, nuevas prácticas).

Como fenómeno sociocultural inherente a la modernidad surge como un proceso derivado de la revolución industrial y del urbanismo del siglo XVII, hechos sociales que influyeron las conductas lúdicas de las comunidades agrarias bajo los criterios del mundo laboral y de la libre competencia: tiempo, roles, funciones, responsabilidades, reglamentos, delimitación de áreas, espacios, criterios de comparación y control de la emocionalidad. (Vargas, 2012).



### 1.1.2.2 Los retos del deporte moderno

El movimiento olímpico provocó una formidable expansión del deporte durante el siglo XX. Las diferentes disciplinas y modalidades se organizaron en torno a federaciones nacionales e internacionales, e instauraron sus propias competiciones. Poco a poco, lo que comenzó siendo una simple forma de ejercicio físico se convirtió en una actividad a tiempo completo y profesional. Para competir y alcanzar records, los deportistas tuvieron que prepararse de forma metódica e incluso científica. En todos los deportes se aplicaron las más avanzadas tecnologías y trabajaron los mejores profesionales para mejorar el entrenamiento de los atletas y diseñar los materiales de competición.

Comprometidas con sus principios fundadores, las autoridades deportivas internacionales se opusieron insistentemente a la profesionalización del deporte, rechazando la idea de recompensar económicamente las victorias deportivas. Pero en la década de 1960, el golf, el tenis o el automovilismo dieron el paso decisivo y superaron el tradicional espíritu amateur del deporte (del que se erigieron en baluartes el atletismo o la natación). Sin embargo, el temor a que el concepto pecuniario ingresara en el vocabulario deportivo fue superado de forma progresiva (y terminó por esfumarse) ante las cifras que el deporte comenzó a generar por los ingresos procedentes de la publicidad y de los derechos de televisión: el deporte profesional había dado paso al deporte espectáculo y éste, a su vez, al deporte como sector económico.

Los Juegos Olímpicos celebrados en Los Ángeles (Estados Unidos) en 1984 fueron financiados enteramente por empresas patrocinadoras y los derechos de retransmisión adquiridos por las cadenas de televisión señalaron simbólicamente la entrada en una nueva era. El deporte como actividad económica adquiere una importancia planetaria y sus protagonistas se convierten en héroes e ídolos de masas. El fútbol en Europa y Sudamérica, y el baloncesto, el béisbol y el fútbol americano en Estados Unidos, se transformaron en auténticos fenómenos sociales. Sólo algunos casos de dopaje o de violencia hacen recapacitar acerca del rumbo que el deporte toma cuando excede su propia esencia. (Blogger, 2016).

### 1.1.2.3 Clasificación de los deportes

Vargas (2004) plantea que: Aunque resulte difícil todas las disciplinas deportivas (que a su vez pueden tener varias modalidades), generalmente se enumeran seis tipos de deporte:

- Atlético (por ejemplo, atletismo, gimnasia, halterofilia, natación y ciclismo).
- De combate (boxeo, lucha libre, esgrima, judo, kárate y otras artes marciales).
- De pelota (fútbol, fútbol americano, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol, tenis de mesa, waterpolo, squash, béisbol y pelota vasca).
- De motor (Automovilismo, motociclismo, motocross).
- De deslizamiento (esquí, bobsleigh, trineo, patinaje sobre hielo).
- Náuticos o de navegación (vela, esquí acuático, surf, windsurf, remo, piragüismo).

No obstante, ésta es sólo una de las muchas tipologías propuestas válidas que se puede efectuar. Otras más generales serían, por ejemplo, las que distinguen entre deportes individuales y de equipo, o entre deportes de verano y de invierno. También existen modalidades deportivas en el límite con la aventura (los denominados deportes de riesgo), las que se enmarcan en el puro juego (billar, bolos) y las relacionadas con la inteligencia (como el ajedrez) (Vargas, 2004).

La clasificación del deporte se realiza según el objetivo de la actividad, podríamos empezar por su ordenamiento.

- a) *Lúdica*, cuando el objetivo es el entretenimiento.
- b) *Salud*, cuando tratamos de mejorar la calidad de vida.
- c) *Estético*, cuando el objetivo es mejorar nuestra figura.
- d) *Competitivo*, cuando el objetivo es ganar.
- e) *Aventura*, cuando el objetivo es superar retos.
- f) *Extremo*, cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible.

- g) *Recuperar fuerzas perdidas*, cuando se realiza sin intención competitiva, por el placer de disfrutar la actividad física. (Ortiz, 2013).

#### **1.1.2.4 Distintas funciones del deporte**

Desde el momento en que a partir de él ha sido posible ganarse la vida, recibir una alta estimación social y figurar en el mito de los mitos populares, la práctica del deporte ha sido emprendida por muchos individuos sin otro tipo de consideraciones que esos objetivos, marginando el valor formativo y el espíritu deportivo.

*“Lo que nosotros llamamos juego y que distinguimos actualmente con tanto cuidado del trabajo, fue, después de la alimentación, la forma más antigua de actividad en los hombres”.* Elisée Reclus

Con todos estos ejemplos a la vista, resulta difícil decir que el deporte une a los pueblos, ya que en la mayor parte de las situaciones en las que se enfrentan deportistas representantes de países de actitudes políticas opuestas brotan actitudes que contradicen el espíritu deportivo.

Todo lo que se puede precisar en esta situación histórica es que el deporte constituye un importante fenómeno social y que, entre sus grandes condicionantes, figura junto con el espíritu mercantilista del mundo actual el alto grado de politización que está implícito en todas las cosas.

Lo que sí está fuera de toda duda es que la sociedad necesita replantearse el hecho deportivo y decidir qué función le atribuye para el futuro. Sin una concienciación general y una acción decidida por parte de quienes creen en la existencia de un espíritu deportivo y en su validez como pilar importante de la formación humana y de la coexistencia, parece claro que, en el futuro, el deporte acabará por transformarse en un monumental espectáculo profesionalizado, y en el que los únicos valores serán los políticos. Si no se producen esa concientización y esa acción, todas las corrientes actuales que solicitan una divulgación y la manifestación del deporte – práctica quedarán pronto olvidadas y pasarán a la historia como un romanticismo muerto (Franco, 1973).

ONU (1992) atribuye al deporte cinco tipos de funciones clave para el desarrollo

social, que van más lejos que la simple mejoría de la condición física, ya de por sí importante, señalando:

- a) *Función educativa*: al equilibrar la formación y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida de éste. Esta importancia llevó a las instituciones europeas a declarar el pasado año 2004 como año europeo de la Educación y el Deporte, destacando como objetivos prioritarios:
- Estimular la necesidad de cooperación dado el interés que para los jóvenes tiene el deporte.
  - Aprovechar los valores transmitidos por el deporte para el desarrollo del trabajo en equipo, la solidaridad, la tolerancia y el juego limpio.
  - Mentalizar sobre la contribución de las actividades voluntarias.
  - Promover los intercambios de encuentros deportivos y culturales.
  - Alentar el intercambio en el deporte para la integración social de los grupos desfavorecidos.
- b) *Función de salud pública*: contribuyendo al mantenimiento de una buena salud y calidad de vida hasta una edad avanzada.
- c) *Función social*: promoviendo una sociedad más inclusiva al luchar contra la intolerancia, el racismo, la violencia
- d) *Función cultural*: permitiendo a los ciudadanos conocer y por lo tanto, proteger y respetar el medio ambiente, a la vez que le ayuda a arraigarse a un territorio.
- e) *Función lúdica*: la práctica deportiva tiene en la actualidad una dimensión importante en el ocio y entretenimiento tanto individual como colectivo.

Así mismo, el deporte tiene una especificidad como producto de consumo que le diferencia de otros servicios que se prestan desde la administración, puesto que está sujeto a modas y tendencias que hacen que se mantenga en una permanente evolución, provocando cambios muy significativos en cortos periodos de tiempo. Esta necesidad de adaptación a los cambios, implica, que es un servicio donde se requiere de una política decidida de formación del personal.

Hay múltiples motivaciones en juego: salud, diversión, sociales, deportivos, que hacen que tengamos que diversificar la oferta deportiva, para cubrir, en la medida de nuestras posibilidades, las diferentes expectativas que se generan en torno al deporte, lo que conlleva otra especificidad del deporte actual.

#### **1.1.2.5 El deporte como técnica en evolución**

Un documento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de febrero de 1961 estableció dos grandes orientaciones para las relaciones entre la medicina y el deporte:

En el deporte – espectáculo, el papel de la medicina debe consistir en seleccionar a los atletas, llevar un control sanitario de ellos para prevenir las lesiones y estar en condiciones de rehabilitarlos cuando se hayan dañado.

En el deporte como práctica, analizar los efectos de la actividad deportiva en los jóvenes, elegir los ejercicios más apropiados para su desarrollo armónico en relación con la edad y el sexo, y establecer las modalidades de entrenamiento y su duración óptima (Franco, 1973).

#### **1.1.2.6 El deporte como espectáculo**

Habitualmente, la mayoría de la gente no practica ningún deporte, pero gusta de presenciarlos. Esto constituye un fenómeno importante y es lo que lo ha potenciado como espectáculo, no constituye una exageración decir que el deporte se ha impuesto como el gran espectáculo del siglo XX, el que atrae a más público y consigue mayor repercusión.

La vehemencia que manifiestan no va dirigida solo a animar al deportista, aunque éste sea uno de los vínculos importantes de los que establecen en el estadio, sino que constituye también una forma natural de descargar las propias tensiones del espectador, incluso las motivadas por razones extradeportivas, como el cansancio debido al trabajo, los disgustos matrimoniales, etc.

“El público que presencia una competición deportiva experimenta la sensación de ser testigo de una pugna de la que tanto él como los propios participantes ignoran el resultado, y en la que su actitud puede contribuir al éxito de un deportista o equipo determinado”. “El deporte es ahora un ídolo que exige

renuncias, sacrificios e incluso víctimas. Querer vencer hace del juego un trabajo y una prueba; el entrenamiento es ascetismo” Charles Blondel. La práctica desinteresada del deporte, aceptando con ecuanimidad el triunfo o la derrota, constituye o que se ha convenido en denominar “*espíritu deportivo*” (Franco, 1973).

### **1.1.2.7 El deporte como propuesta cultural**

Según Paredes y Carrillo (2003) Pretendemos establecer las bases culturales del deporte como fenómeno humano. Nos parece apropiada la consideración del deporte como un mundo polifacético en perpetua evolución. El deporte en el fondo, constituye como práctica lúdica una retro progresión, una vuelta a los orígenes, vitalmente mediatizados por una motricidad, que acompaña al ser humano desde los antepasados homínidos hasta la actualidad, las más altas proezas de la humanidad no han sido la guerra y las conquistas, en las que se llegó a despreciar la vida del otro, sino que las cumbres han sido las creaciones lúdicas del hombre. El deporte se convierte en una capacidad lúdica abierta como acto creativo humano. Actualmente el deporte constituye un avance hacia lo humano, hacia un nuevo siglo XXI, que solicita y ofrece nuevas sensaciones, emociones y formas lúdicas en busca de la felicidad (realización personal y social) del ser humano, es decir estas nuevas experiencias giren en torno al equilibrio vital y la seguridad personal y social.

Al parecer el deporte como fenómeno cultural garantiza la riqueza de lenguajes, la diferencia de pareceres, el respeto y la garantía en cuanto a lo heterodoxo, o lo homogéneo y a lo personal al tratar de cuestiones humanas. El deporte refleja y se adapta, en la evolución, a ese progreso, a ese cambio, a esa búsqueda, a ese estar abierto que necesita la persona y se convierte en un proceso de intercambio de energías vitales. Entre los seres humanos, que implica aceptar las modificaciones y diferencias significativas que existen en la sociedad en la que vivimos. El deporte es un hecho social y una interpretación cultural, que se ofrece en la vida.

Consideremos que el deporte es fundamental como manifestación cultural de la motricidad, además, en sus distintos niveles y atendido por profesionales en sus distintas etapas evolutivas, el ser humano se puede ver beneficiado por la propia

motricidad y la aplicación a otros campos además del físico, el psicológico, el emocional, el estético y el espiritual.

El propio deporte podrá desarrollar, desde la inteligencia propia y práctica (la inteligencia cinético – corporal), y mejorar los distintos talentos personales (inteligencias múltiples), además de preparar a los jóvenes para unas aptitudes sociales necesarias para la propia vida (Paredes y Carrillo, 2003).

### **1.1.2.8 Función educativa del deporte**

Para nosotros, el deporte no es educativo si nos limitamos a enseñar aspectos técnicos y tácticos con el objetivo de crear “campeones” y ganar el mayor número de competiciones posibles; o al menos, no es tan educativo como podría ser ya que el aprendizaje y desarrollo de patrones motores o estratégicos es sólo una parte de lo que debería implicar la práctica deportiva en las edades tempranas (Alamo *et al.*, 2002).

En este momento es oportuno y conveniente plantear algunas interrogantes que tiene mucho que ver con el significado y sentido del concepto “deporte”.

Hasta ahora se han establecido una serie de ideas y de juicios en torno a la relación entre deporte y formación moral, ahora bien, 1ª ¿de qué deporte se está tratando?, ¿se trata del deporte profesional o de elite, en el que la victoria y los resultados adquieren una importancia suprema, en el que la competición tiende a constituir sobre todo un espectáculo y en el que subyacen intereses económicos, socio-políticos y profesionales?; o por el contrario 2ª ¿ se trata de un deporte practicado por afición, por recreación, en el que la importancia de la victoria y de los resultados es relativa, en el que la competición constituye sobre todo el aliciente del juego, y, en ocasiones, una forma de ponerse a prueba y de esforzarse para ser mejor, y en el que la diversión, la camaradería y el bienestar personal constituyen los principales aspectos que motivan la práctica deportiva?; en resumidas cuentas. ¿Es posible y acertado establecer juicios unívocos relativos al desarrollo moral que incluyan ambas formas de entender y practicar la actividad deportiva?.

### 1.1.2.9 Distintas funciones del deporte

Si revisamos la literatura especializada, vemos que el término más utilizado para definir la capacidad de movimiento es el de *condición física*. (Aquesolo, 1992) define la *condición Física* como “factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices (capacidades corporales) de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad”.

La concreción de la definición en este diccionario es superior, pues llega a distinguir entre condición física general y condición física específica. La primera trata de la capacidad de actuación deportiva general, caracterizándose por un grado de desarrollo lo más elevado y regular posible de todos los componentes de la educación física. *La condición física específica*, hace referencia a una disciplina deportiva concreta, desarrollando únicamente los factores que determinan la actuación deportiva en la misma.

- 1) *Dimensión Orgánica*: Se refiere a los procesos de producción de energía y al rendimiento. Es la más directamente relacionada con la salud.

Para valorar esta dimensión orgánica e pueden realizar los tests de resistencia cardiorrespiratoria: Cooper, 12/6 minutos., course navette de Leger o test en cicloergómetro a 170 pulsaciones/minuto. Estas pruebas muestran un alto grado de validez tanto en edades escolares como en adultos.

- 2) *Dimensión motriz*: Pone en marcha las capacidades psicomotrices necesarias en el control del movimiento. Tres componentes básicos se distinguen en la dimensión motriz: Fuerza, resistencia muscular y velocidad.
- 3) *Dimensión cultural*: Constituye el tercer vértice del triángulo de la *condición física*; comunica y refleja la influencia de los niveles de condición física: la situación de la educación física en la escuela, o la posibilidad de acceder a centros deportivos. El sistema de valores y los modos de vida también tienen relación directa con la condición física.



#### **1.1.2.10 Actitudes de práctica deportiva**

Moreno (2006) en definitiva, para comprender la construcción ideológica que determina los intereses y actitudes hacia la actividad físico-deportiva debemos tener en consideración diversos aspectos que abarcan desde aspectos que abarcan desde la valoración realizada por los discentes sobre la Educación Física, el interés de la población por practicar determinadas actividades físico-deportivas, la importancia de aspectos tales como la motivación y la diversión en la adopción de estilos de vida activos y la aceptación social de la mujer en el mundo del deporte, atendiendo, para ello, a las diferencias de sexo existentes.

Los resultados de los estudios muestran que las preferencias de los varones hacia la práctica físico-deportiva corresponden a actividades colectivas y competitivas, tales como el fútbol y el baloncesto, mientras que las adolescentes y mujeres muestran, tanto en la etapa educativa como post - educacional, actitudes positivas hacia actividades de tipo individual y estéticas tales como el aeróbic y la natación, actividades no ofertadas, en la mayoría de los casos, en las clases de Educación Física. Este aspecto ha sido considerado por los expertos como fomentador de desigualdad de oportunidades, así como de discriminación del sexo femenino (Moreno, p. 27, 2006).

#### **1.1.2.11 Hábitos de práctica deportiva**

Muñoz (2004) El sistema educativo contempla una educación integral de la persona preparando a los alumnos y alumnas para la vida, por ello también es necesario formarles para que sean capaces de tomar decisiones que van a tener consecuencias sobre su salud y la de los demás. Es necesario que realicemos junto con nuestros alumnos una reflexión de sus hábitos, valores y conductas adquiridas en su medio socio-familiar. Si es preciso trataremos de cambiar los conceptos que provocarán nuevas actitudes y comportamientos más saludables. Desde el área de Educación Física, la Educación para la Salud, puede desarrollarse de un modo global, mediante la adquisición de conocimientos específicos y la puesta en práctica de hábitos y actitudes. Procedemos a enumerar una serie de consejos y orientaciones relacionados con los hábitos y estilos de vida relacionados con la actividad física.

### 1.1.2.12 Relación entre deporte, actividad física y salud física

La actividad física y el deporte constantemente se relacionan con los hábitos de vida saludable, permitiendo mejorar significativamente la salud física y mental de las personas. Sin embargo, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública, generando como consecuencia enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas, algunos tipos de cáncer, entre otros (Kohl *et al.*, 2012).

Cabe señalar que el aumento de las tasas de obesidad y enfermedades en varios países suelen ser atribuibles en gran medida a la disminución de los niveles de actividad física. (William, 2001) en un estudio de carácter longitudinal observó que la obesidad y las enfermedades crónicas de los adultos a menudo tienen su origen en la infancia; afirmando que existe una necesidad crítica de entender mejor cómo los niveles de actividad física afectan el estado de salud de la niñez y la adolescencia en relación con el estado de salud en la edad adulta.

Igualmente, Hu *et al.* (2004) examinaron las asociaciones entre el índice de masa corporal, la actividad física y su relación con la muerte en mujeres por un periodo de 24 años. En los análisis combinados de los participantes, la adiposidad predijo un mayor riesgo de muerte, independientemente del nivel de actividad física. Los niveles más altos de actividad física parecían ser beneficiosos en todos los niveles de adiposidad, pero no eliminan el mayor riesgo de muerte asociado con la obesidad. Finalmente concluyeron que el aumento de la adiposidad y la escasa actividad física, son fuertes predictores de muerte prematura. Con respecto a los hombres, el estudio con el seguimiento por periodo de 22 años demostró que los diferentes niveles de condición física (Q1: Menos en forma y Q4: en forma) en edad mediana saludables, es un fuerte predictor de la mortalidad. Incluso pequeñas mejoras en la condición física se asocian de manera significativa con un menor riesgo de muerte prematura (Erikssen *et al.*, 1998).

A partir de lo anterior, Bassuk y Manson (2010) refieren que la práctica de actividad física ha demostrado ser una estrategia eficaz para detener el inicio y progresión de patologías a través de efectos tales como la adiposidad, la sensibilidad a la insulina, el control glucémico y la presión arterial.

Además, el ejercicio habitual puede generar cambios estructurales permanentes en el cerebro, un estudio realizado por Fabel y Kempermann (2008) evidenció que la actividad física, especialmente ejercida durante períodos largos de tiempo, puede indicar al cerebro una mayor probabilidad de experimentar situaciones ricas en complejidad y novedad que presumiblemente benefician el desarrollo de nuevas neuronas

### **1.1.3 Relación entre deporte, actividad física y salud mental**

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas (Fox, 1999).

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático (Goodwin, 2003)

Por su parte, Paluska y Schwenk (2000) determinaron que la actividad física y el deporte proporcionan una asistencia significativa entre los niveles leve o moderado en las enfermedades de salud mental, principalmente en los trastornos relacionados a la depresión y la ansiedad.

No obstante, teniendo en cuenta que las personas con depresión tienden a ser menos activos físicamente que los individuos no deprimidos. El aumento de ejercicio aeróbico o de entrenamiento de la fuerza ha demostrado reducir síntomas depresivos de manera significativa. Sin embargo, la actividad física habitual aún no ha demostrado ser una variable efectiva para prevenir el inicio de la depresión.

En cuanto a los síntomas de ansiedad estos también mejoran con el ejercicio regular y los efectos beneficiosos parecen ser iguales que los ejercicios de meditación o relajación. En una investigación realizada en Gran Bretaña se determinó que la actividad física y el deporte de larga duración (92 minutos al día) en hombres confieren un factor protector de los estados de ansiedad (Bhui y Flecher, 2000).

Wilner y Tone (2014) evaluaron a un grupo de estudiantes por medio de un autoinforme en línea, en el cual midieron los niveles de actividad física, la ansiedad rasgo y la capacidad de resiliencia auto-percibida. Los resultados indicaron que la actividad física produce efectos protectores sobre la salud mental, mediante el aumento de la resistencia al estrés en los individuos con alto rasgo de ansiedad y evitando de esta forma desarrollar problemas clínicamente significativos de salud mental. Finalmente, el ejercicio potencia los recursos motores en beneficio de la salud psicosocial, y de la autonomía e independencia en el desempeño de las actividades de la vida diaria (Sánchez *et al.*, 2002). Con respecto a la autoestima (García *et al.*, 2012) investigaron en una población de adultos mayores, evidenciando diferentes niveles de autoestima entre los adultos mayores que realizan actividad física y los que no, siendo significativamente más alta en los primeros; demostrando una relación positiva entre la autoestima y la realización de actividad física.

## 1.2 Antecedentes

### 1.2.1 A nivel internacional

Hernandez (2015) tenemos un claro ejemplo en Cayuela “El movimiento paralímpico (asociado con éxito al Comité Internacional Olímpico (CIO) y al Movimiento Olímpico) ha tenido un fuerte impacto, en lo que se refiere a la socialización y a la adquisición de valores y modelos de comportamiento humano. Así mismo, ha servido para realizar pruebas excepcionales para la superación de difíciles barreras y graves limitaciones; o como ocasión única y trampolín hacia la realización de las personas; Y, por último, como escenario abierto sobre el que mostrar niveles importantes de entusiasmo, energía, confianza, audacia, coraje, habilidad y destreza. “Ser paralímpico tiene hoy en día mucho que ver con la intercomunicación global, y al mismo tiempo demuestra en todo el mundo nuevas aspiraciones de identificación, aceptación u reconocimiento de las naciones, grupos e individuos”.

Monjas y Ponce (2015) la transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias - 17 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España, La relación deporte-educación en valores tiene muchos focos que merecen la pena ser considerados. En el presente artículo se parte de considerar la necesidad de ser conscientes de la importante presencia del deporte a nivel social, para posteriormente analizar su influencia como agente transmisor de valores, teniendo en cuenta que es necesario promover intencionadamente la relación deporte- educación en valores. No podemos pensar que la simple práctica deportiva favorece el desarrollo de valores adecuados, es necesario trabajar de forma intencionada este aspecto para que la relación sea positiva. Una vez fijado el marco de referencia se analiza un modelo de deporte escolar, el programa de deporte escolar del municipio de Segovia (PIDEMSG) como ejemplo de propuesta formativa que se viene desarrollando con éxito la última década y tomando como base el mismo se valora la posibilidad de cambiar la dirección habitual de la influencia entre deporte escolar y deporte federado, desarrollando transferencias desde el modelo de deporte escolar, habitualmente más formativo, al modelo de deporte federado, más competitivo y menos educativo. Se pretende, de este modo, hacer realidad el potencial del deporte como herramienta educativa. Siguiendo esta línea, se exponen alternativas de acción relacionadas con el desarrollo de competiciones formativas que pueden suponer un interesante cambio en la concepción y desarrollo del deporte.

Díaz *al et.* (2015) los autores realizaron la presente investigación con el objetivo de conocer cuanta actividad física practican los niños y niñas entre 8 y 10 años de la escuela municipal Carlos Hernández Peña, utilizando el método de tipo descriptivo y de carácter transversal cuyo instrumento de medición es el cuestionario, para lograr evidenciar cuantos practican actividad física, siendo aplicado a 97 estudiantes. En conclusión: preocupados por los problemas de obesidad infantil, deciden investigar cual es el nivel de práctica de actividad física en los niños y niñas de su país, obteniendo como resultado un nivel bajo. Así mismo refirieron, que existen pocos estudios respecto a la actividad física para esta población y cuestionan la mala aplicación de los cuestionarios y debilidad en el número de muestras, proponiendo de esta forma el 15 cuestionario elaborado para esta investigación, además promover programas de actividades físicas para evitar la obesidad y mejorar la salud infantil de su población.

Gómez y Quintero (2012) en su estudio consideró en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital – Colombia, presentaron la investigación realizada con el objetivo de describir el nivel de actividad física según su frecuencia y duración realizada por adolescentes con sobrepeso pertenecientes al curso 902 de la Institución Educativa Distrital Francisco Antonio Zea de Usme; el diseño empleado por los investigadores fue no experimental, de tipo transversal descriptivo, aplicándose el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, tomando un modelo en sujetos con sobrepeso entre las edades de 7 a 18 años, llegando a la siguiente conclusión que toda persona que poco o nada se mueve, mira por horas televisión, trabaja horas de horas sentados, etc., están expuestas a subir descontroladamente de peso.

Guevara (2005) desarrolló la tesis con el objetivo de averiguar La relación que existe entre el IMC y el gasto de energía de los y las estudiantes durante el horario de clases y fines de semana, mediante la actividad física, además saber qué tiempo utilizaban en ver televisión durante las clases y la semana. El diseño que utilizó fue descriptivo y correlacional, porque le permitió analizar y relacionar de manera más natural y detallada al grupo de estudio, tomando una muestra de 214 estudiantes de la población; el autor concluyó que durante el horario de clases existe mayor actividad física y por lo tanto más gasto energético, sin embargo, se dio cuenta que fuera de las clases utilizan demasiado tiempo en ver televisión (sedentarios) siendo mínimo el gasto energético.

Cantu (2006) en España, con el objetivo de conocer el índice de actividad física a través del gasto energético medio diario, de los estudiantes Universitarios por medio del auto – informe, estudió 185 estudiantes (15 a 42 años de edad); concluyendo que el 60.4% realizan actividad física regular y el 28% de estudiantes realizan actividad física activa, por lo tanto el 38.1% de estudiantes Universitarios tiene una actividad física inactiva, es decir la falta de actividad física puede traer problemas en la salud.

Herazo *et al.* (2012) con el objetivo de estimar las etapas de cambio en relación con la actividad física en población Universitaria de ambos sexos, estudió 301 estudiantes de una Universidad privada, al analizar los estudios previos encontramos que, “la inactividad física es considerado un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, puesto que el 60% de los estudiantes se encuentran en los tres primeros etapas

de cambio y solo el 44% de estudiantes son activos en la práctica de actividad física, se convierte en un estilo de vida saludable”; concluyendo que existe una relación significativa entre el gasto energético y los estados de cambios para la actividad física. En España, con el objetivo determinar la prevalencia de actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes Universitarios, estudio 548 estudiantes (431 mujeres y 117 hombres); concluyendo que un porcentaje alto de 80% de estudiantes practican actividad física de forma regular.

Leinadier *et al.* (2012) se plantearon los siguientes objetivos: a) Objetivo General Evaluar el sentido de vida que, en base a sus estilos de vida, poseen los estudiantes de la Universidad Católica Santa María La Antigua. b) Objetivos Específicos: - Analizar los conocimientos que poseen los estudiantes con relación a los conceptos estilos de vida saludable y sentido de vida. - Analizar los sentimientos que manifiestan los estudiantes con relación a los conceptos estilos de vida saludable y sentido de vida. - Analizar las conductas observadas en los estudiantes con relación a sus estilos de vida saludable y sentido de vida. c) Conclusiones: i. Los estudiantes, en una gran mayoría, mantienen estilos de vida que pueden ser considerados como saludables. Esta situación es semejante tanto para hombres como para mujeres. 2 ii. La mayoría de los estudiantes opinó que consumen bebidas alcohólicas de manera moderada; sin embargo, hay aproximadamente un 5% en el que se detectó abuso en el consumo de las mismas. En este último caso, los hombres superan a las mujeres. Además, 1 de cada 10 encuestados consideró que su padre bebía frecuentemente. iii. Aunque se observó que la mayoría de los estudiantes tienen un bajo nivel de consumo de cigarrillos, aproximadamente 3 de cada 10 estudiantes opinó que fuman con mucha frecuencia. iv. Aproximadamente 9 de cada diez estudiantes (hombres y mujeres) manifestaron que no consumen drogas (nunca o casi nunca). Esto incluye estimulantes, marihuana, cocaína, piedra, pastillas y otros. Una proporción semejante de hombres y mujeres señaló que el consumo de drogas es un problema serio en nuestro país. v. La condición psicológica manifestada por la muestra de entrevistados es, en general, satisfactoria. La mayoría presenta altos niveles de autoestima, asociados con sentimientos de satisfacción por los logros alcanzados. De igual manera, la mayoría tiene altas expectativas con relación a su futuro inmediato, manifestando un gran optimismo al respecto. Sin embargo, en porcentajes relativamente bajos de entrevistados se observaron algunos de los siguientes síntomas asociados con problemas psicológicos: ansiedad, angustia,

miedos, tristezas y palpitations. vi. Se observaron bajos índices de violencia y agresividad tanto en los hombres como en las mujeres. Los gritos e insultos parecen ser las 3 conductas más comunes en este aspecto, siendo muy poco frecuentes los empujones o la violencia física. Además, la mayoría consideran que son percibidos por los demás como personas con bajos niveles de agresividad. vii. Con relación a los valores personales y sociales se observó que la mayoría de los estudiantes consideran que la gente en la actualidad está menos dispuesta a ayudar. Además, los encuestados valoran el matrimonio como una institución vigente y consideran como principal valor para el éxito matrimonial la fidelidad, el respeto y el aprecio mutuo; en cuanto a las razones más importantes para una separación definitiva se destacan la violencia (de acuerdo a la opinión de las mujeres) y la infidelidad (para los hombres). Por otro lado, se destacaron los buenos modales, la honestidad, el sentido de responsabilidad, la tolerancia y el respeto como los principales valores a desarrollar en los niños y en el hogar. viii. En relación al sentido de vida: cerca de 8 de cada 10 estudiantes piensan en el significado y finalidad de la vida; más de la mitad piensa en la muerte y se arrepiente por alguna acción propia. Además, cuatro de cada 10 estudiantes sienten que la vida carece de sentido; aunque se consideran como personas religiosas 8 de cada 10 estudiantes, practican momentos de oración o meditación y esta misma proporción se profesa católico.

### **1.2.2 A nivel nacional**

Cjuno (2017) el estudio tiene como objetivo explicar la incidencia del fomento de las actividades físico deportivas en el mejoramiento de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la UNSAAC filial Espinar.; La muestra estimada es de 52 estudiantes, con  $Z=92\%$  y  $p=70\%$  Tipo de Muestreo, se ha aplicado el muestreo aleatorio simple; Al terminar esta investigación se ha arribado a las siguientes conclusiones: Primero; Con respecto al fomento de las actividades físico deportivas, el 33% de estudiantes casi siempre participan en las actividades deportivas organizados por la Escuela Profesional de Educación-Espinar; también el 35% de estudiantes opinan que están regularmente implementadas las instalaciones deportivas y el 31% de estudiantes lograron un aprendizaje medianamente significativo en las asignaturas de Educación Física y Deportivas. Segundo; En cuanto a los factores determinantes de los estilos de vida saludable, el 35% de estudiantes practican deportes colectivos y el 23% practican deportes individuales; asimismo el 36% de estudiantes



de la Escuela Profesional de Educación – Espinar consideran su alimentación medianamente sana y balanceada. Tercero; En la elaboración y ejecución del Plan Anual de Actividades Físico Deportivas, el 34% de estudiantes opinan que la ejecución y monitoreo de las Actividades Físico Deportivas programadas, algunas veces les permitiría consolidar el mejoramiento de estilos de vida saludable y el 25% afirma la mayoría de veces. Cuarto; Finalmente, el 29% de estudiantes universitarios realizan alguna actividad físico deportivas para conservar su salud física, el 25% de estudiantes para mejorar su autoestima y el 21% de estudiantes para evitar o reducir el estrés; lo que permite reafirmar, que el fomento de las actividades físico deportivas influye significativamente en el mejoramiento de estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Cruz (2016) La presente investigación tiene por finalidad permitir conocer la relación entre importancia de la actividad física en los adolescentes entre los 14 y 17 años y adultos entre los 35 y 45 años así como sus causas del abandono de la misma la actividad física y deportiva se ha convertido en una prioridad en la educación del adolescente y necesario en el adulto. Numerosas investigaciones consideran que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad. El realizar una actividad físico-deportiva realizada bajo determinados parámetros con un modelo de vida saludable, del mismo modo también existen investigaciones que establecen relaciones entre la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo, es importante destacar que la actividad físico-deportiva en un factor primordial para el desarrollo personal, social y armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta. Sin embargo, es importante señalar que la globalización es parte fundamental en el cambio de la actividad física por la cibernética que es parte de las actividades preferenciales en la adolescencia transformándola en una vida sedentaria.

De La Cruz y Gonzales (2017) con la tesis Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica, este estudio tuvo como objetivo determinar la calidad de vida en infantes que laboran en el pueblo de Huancavelica. El investigador utilizó el diseño no experimental, transeccional, descriptivo, se aplicó el cuestionario, teniendo una muestra de 96 niños, llegando a la conclusión que

Huancavelica por el alto nivel de pobreza, es la región donde hay mayor porcentaje de niños y adolescentes que trabajan, los riesgos a enfermarse son mayores, existiendo escasas de necesidades básicas que toda persona debe tener, afectando enormemente su calidad de vida.

Alvis *et al.* (2017) en el estudio Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú, el objetivo fue indagar qué cantidad de estudiantes del nivel primario realizaba actividad física según recomendación de la Organización Mundial de la Salud y como por múltiples razones, la escasa practica de actividad física interfiere en la salud, el tipo de estudio fue descriptivo y transversal, siendo el instrumento utilizado el acelerómetro, participando 1241 escolares de ambos sexos, con edades entre 6 a 13 años. Llegando a la conclusión que, del total de estudiantes evaluados, un poco menos de la mitad realizaba actividad física como hábitos de su vida diaria, esto sucedía mayormente en varones, siendo las mujeres y adolescentes la parte débil de este estudio, por presentar signos de obesidad, como consecuencia de la poca practica de actividad física, los investigadores sugieren que se debe fomentar practicas adecuadas para superar la inactividad de los estudiantes.

Flores (2015) con la tesis Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca, cuya finalidad fue evaluar qué relación había entre la actividad física y el predominio de exceso de peso corporal y gordura de estudiantes de 12 a 18 años 18 en la población en Juliaca. Empleo el diseño descriptivo correlacional y la muestra de estudio fue tomada a 714 estudiantes del primero al quinto de secundaria entre hombres y mujeres de cuatro instituciones educativas. El instrumento que utilizó el investigador fue el cuestionario llegando a la siguiente conclusión: La muestra da claros resultados de como la actividad física disminuye el sobrepeso/obesidad y por el contrario, el grupo que realiza poca actividad física sus niveles de sobre peso y obesidad van en aumento siendo mayor el riesgo a enfermarse; se demostró que los varones practican más actividad física que las mujeres.

Caballero (2018) El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores. Es un estudio de tipo básico de diseño no experimental transversal, de nivel– correlacional y censal, dado que se

estudiaron a todos los integrantes de la población conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria; para recoger los datos sobre las variables se emplearon dos escalas de medición tipo Likert en los que se establecieron previamente su validez y confiabilidad. El método que se utilizó fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Los resultados determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara el  $H_0$ ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Acosta (2017) con el objetivo de determinar la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional de los escolares del Colegio Experimental de Aplicación, estudió 248 estudiantes; concluyendo que el 58% de estudiantes de Colegio de Aplicación, la Cantuta; presentan un estado nutricional normal y con un 48% realizan actividad física moderada.

### **1.2.3 A nivel regional**

Fuentes (2017) la presente investigación buscó analizar y explicar la relación existente entre actividad física y autoconcepto físico en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, en el año 2017, de forma específica se determinó tipos, frecuencias, duración de actividad física y autoconcepto en sus respectivas dimensiones. Se trata de un estudio descriptivo correlacional, la muestra corresponde a 1960 estudiantes. Para determinar la actividad física se aplicó cuestionario con una fiabilidad de 0,82 (Alpha Cronbach), para la valoración de autoconcepto físico se aplicó escala con una confiabilidad Alpha Cronbach de 0.81. A ambos instrumentos se dio fiabilidad mediante la técnica test – re test. Los resultados encontrados evidencian que un 58.9% de estudiantes universitarios desarrollan actividad física en nivel moderado y el 77.1% de estudiantes evidencia niveles medios de autoconcepto físico, se encontró también un 20.1% de estudiantes con autoconcepto físico alto. Los hombres practican mayor actividad física que las mujeres y a su vez evidencian mayor nivel de autoconcepto físico; se encontró finalmente una correlación positiva moderada entre las variables estudiadas. Se concluye afirmando que nuestros estudiantes de la UNA desarrollan actividad física diversa en niveles moderados, no alcanzan recomendaciones de la

Organización Mundial de la Salud, la mayoría no practican deporte específico.

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

Huarahuara (2012) en Puno Perú, “Actitudes de los estudiantes hacia la Educación Física de la Institución Educativa secundaria Industrial 32 de – puno 2010”, donde se planteó el siguiente objetivo: Determinar las actitudes de los estudiantes hacia la Educación Física en la Institución Educativa secundaria Industrial 32 de Puno 2010. Estudio compuesto por 921 estudiantes de ambos géneros del primero al quinto año de Educación Secundaria de dicha institución (primero 199, segundo 179, tercero 189, cuarto 205 y quinto 149). Los resultados concluyen en que los estudiantes muestran una actitud mayoritaria de indiferencia, con un promedio de 53.3 % lo cual significa que el área lo consideran como un área de complemento lo cual esa actitud es desfavorable, sin embargo, el resultado también nos muestra una actitud de acuerdo con 33.1% lo cual es rescatable.

Poma (2017) factores de actividad física y nivel socioeconómico que influye en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la Institución Educativa N° 42238 Enrique Pallardelle de la ciudad de Tacna – 2015. Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Concluye que el grupo estudiado presenta un nivel de actividad física bajo, predominio de poca actividad física diaria, escasa práctica de deportes, un promedio elevado de horas frente al televisor. En cuanto al nivel socioeconómico 24.3% se encuentra en un nivel socioeconómico medio alto, 55.7% en un nivel socioeconómico medio y un 20.0% se encuentra en un nivel socioeconómico bajo. Por lo cual el problema del exceso de peso, lo podemos ver reflejado en todos los estratos socioeconómicos. Mediante la prueba estadística el coeficiente de contingencia se ubica en una relación positiva débil, entonces se concluye que existe influencia entre actividad física, nivel socioeconómico y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la institución educativa Enrrique Pallardelle de la ciudad de Tacna.

Escobar (2016) en su investigación “Actividad física y estado nutricional en escolares de la Institución Educativa Antonio Raimondi de Ilave, Puno 2016”; tuvo como objetivo, establecer la relación entre actividad física y estado nutricional en estudiantes de dicha Institución. La investigación fue de tipo descriptivo, correlacional con diseño cuantitativo no experimental. La población, constituida por 151 estudiantes y la muestra de 109, correspondientes al tercer trimestre del año académico 2016, El procesamiento de datos se realizó utilizando el programa estadístico SPSS. Los resultados obtenidos: Al aplicar la prueba no paramétrica Chicuadrada, con 95 % de nivel de confianza, los resultados fueron:  $2 = 5.991 < XXcc 2 = 10.1431$ , por lo tanto, se rechazó la,  $H_0$  y se aceptó la  $H_a$ . La cual indica que existe relación entre la actividad física y estado nutricional, donde el 63.6% de los escolares sedentarios tienen sobrepeso, mientras que el 33.3% restante son estudiantes obesos. Los escolares presentan sedentarismo, se identificó un mayor porcentaje de estudiantes que realizan actividad física (71%), sin embargo, no se puede no prestar atención al porcentaje restante (38%). Así mismo, se identificó que el sedentarismo es mayor en niñas (37.29%) que en niños (32%).

Chura (2017) la presente investigación tuvo como propósito identificar el nivel de actividad física y obesidad en los alumnos de la institución educativa Industrial 32, para lo cual se formuló el siguiente problema ¿Cuál es el nivel de actividad física y obesidad en los alumnos de la Institución educativa secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno 2018? El tipo de investigación corresponde al transversal descriptivo, con diseño descriptivo correlacional, la población y muestra es de tipo no probabilístico y estuvo constituido por los estudiantes de 12 a 16 años de la institución educativa en estudio; La técnica de investigación utilizada es la encuesta, siendo los instrumentos, el cuestionario denominado cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) y la ficha antropométrica de índice de masa corporal, los cuales se aplicaron a los estudiantes en estudio; para establecer la correlación entre ambas variables de estudio se utilizó el coeficiente de Spearman obteniendo como resultado  $r_s = -0.833$  el cual establece una correlación negativa muy fuerte, con un nivel de significancia de 0,01, según la prueba del coeficiente utilizada. Por lo tanto, se concluye que existe una relación inversa y significativa entre la actividad física y el índice de masa corporal.

## CAPÍTULO II

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 2.1 Identificación del problema

La Universidad Nacional del Altiplano de Puno contempla dentro de sus funciones sustantivas el área Responsabilidad Social, donde la formación integral de la juventud estudiantil constituye el complemento que redondea el concepto “Universidad”; Al hablar de integridad en el ser humano nos referimos a aquellos elementos que desarrollan y forjan la personalidad, en nuestro contexto serian actividades académicas curricular, meta curricular y no curricular que cumplen con la formación de valores y todo un equipaje que dotará a los futuros profesionales de fuerza de voluntad, capacidad, tenacidad, coraje, garra, carácter para enfrentar los desafíos personales y sociales.

Es en esta formación integral donde la actividad deportiva cumple un papel importante que ha guiado y marcado el porvenir no solo de individuos o personalidades, sino de naciones enteras.

El deporte universitario acompaña en los ingredientes antes mencionados, justamente en la etapa culminante del desarrollo de un ser humano física y mentalmente que comprende el rango de edad entre los 18 y 22 años: Es aquí donde se afianza la agilidad, la fuerza, la velocidad, la resistencia O bien; la torpeza, el sedentarismo o la inercia...

En la Universidad Nacional del Altiplano se ha observado un sedentarismo de parte de los estudiantes de las diferencias facultades, lo cual ocasiona. Diversos malestares: mal humor, migrañas, somnolencia, y que ocasionan perdida de habilidades en sus estudios universitarios.

En la Universidad Nacional del Altiplano; siempre es ajeno hablar del Ejercicio físico propiamente dicho, considerado sólo como un complemento por la mayoría de los estudiantes y docentes, producto de todo ello, se aumentan los niveles de sedentarismo y sobrepeso; es más, con las pocas calorías que gastamos durante el día, se agrega la hipertensión, diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y cáncer, como consecuencia de la falta de un programa de servicios, combinada con una dieta balanceada que orientan a combatir estos males que afectan especialmente cuando ya son mayores.

Si partimos de analizar el problema con el siguiente ejemplo real: Nos levantamos apurados a las 6.30 a 7:00 a.m.; según nuestro clima; tomamos por suerte un desayuno ligero, teniendo en cuenta el tiempo; después de una mañana agotadora de estudios, trabajo y tensiones, almorzamos algo regular o sólo una bebida, hay veces se sigue trabajando; llegamos en la noche a la casa, comemos lo que haya, y muchas veces abundante; lo que genera según los especialistas, desequilibrio entre el consumo y el gasto de calorías, lo que significa que no sabemos si comemos más o dinamizamos menos.

Esto produce lo que se llama “El caos de las cuatro S” (sobrepeso, sedentarismo, sobrevivencia, stress), realizando un análisis; estos factores se potencian entre sí, el stress provoca sobrepeso porque la gente come angustiada y se producen desórdenes alimenticios, el sobrepeso genera sedentarismo porque da flojera de moverse y viceversa, mientras tanto la persona envejece, pero con muy mala calidad de vida, llena de enfermedades.

Los egresados de la Escuela Profesional de Educación Física interesados en el mantenimiento y continuidad de la actividad deportiva, presentamos un instrumento de evaluación al interior de la Facultad de Ciencias de la Educación, sobre su actitud, disposición y participación en el deporte y así proceder en consecuencia en beneficio de la misma, considerando el pensar, la actitud y el sentir de los estudiantes de la FCED de la UNA -Puno, se tomarán las medidas y ajustes pertinentes para continuar mejorando e impulsando dicha actividad.

## 2.2 Enunciados del problema

- ¿Cuál es el nivel de Influencia de los talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?

## 2.3 Justificación

Los objetivos propuestos con más frecuencia se invocan como razones para la inclusión de los deportes en la enseñanza pública y privada, aspirando lograr la formación del carácter, el mantenimiento de la salud y de la aptitud, en especial para el crecimiento y desarrollo temprano de los jóvenes, por lo que la fuerza, la postura, la resistencia y los aspectos de salud de los ejercicios de aptitud deberían ser productos secundarios de ejercicios realizados por ser naturales, espontáneos y agradables.

La falta de programas de iniciación deportiva en la Universidad Nacional del Altiplano y los múltiples problemas administrativos y políticos que se presentan (como: huelgas, toma de locales, protestas, etc.) ocasionan problemas en las actitudes deportivas que debería impulsarse en la Universidad, lo cual beneficiaría en diversos aspectos, porque el juego y los deportes, son base del desarrollo personal (actividades recreativas, pre deportivas, etc.)

La utilización de los deportes como una forma de esparcimiento, de pausa en el trabajo y de terapia mental debe ser también uno de los objetivos que pretende la Universidad. Otras metas para cuya consecución se considera al deporte como el instrumento adecuado, son la integración y solidaridad grupal, la comunicación intergrupal e intergrupala.

El contacto social y el conocimiento entre ambos sexos, la expresión de formas estéticas con gracia y belleza, un medio de preservar la concordia en una sociedad en la que el hombre cuenta con cantidades crecientes de pasatiempos, un escape inofensivo para la agresión, un sustituto para los vicios e impulsos oprobiosos de la gente común, desde el punto de vista social y como fuente de prestigio nacional e internacional, es por eso que los resultados que lograra la investigación será un diagnóstico y análisis de la realidad deportiva que se vive en el alumnado personal administrativo y alumnos dela Facultad de Ciencias de la Educación..

## 2.4 Objetivos

### 2.4.1 Objetivo general

- Determinar la Influencia de los talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.



### **2.4.2 Objetivos específicos**

- Determinar la influencia de los talleres para impulsar Actitudes de práctica deportiva Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
- Determinar la influencia de los talleres para hábitos hacia la práctica deportiva Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

## **2.5 Hipótesis**

### **2.5.1 Hipótesis general**

- Los talleres de actividad física como influyen significativamente en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

### **2.5.2 Hipótesis específicas**

- Los talleres de actividad física como influyen positivamente en el impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
- Los talleres de actividad física como influyen eficientemente en el impulso del deporte en el procedimiento hacia la actividad deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 Lugar de estudio

El estudio se llevó a cabo en la región, provincia y distrito de Puno; específicamente en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, está ubicada en la provincia y ciudad de Puno, organizada en 19 facultades; según información al año 2016 de la Oficina de Tecnología Informática sus estudiantes provienen en su mayoría de las provincias de Puno 31%, San Román 13%, Melgar 7.7%, Azángaro 8.05%, Chucuito 5.35%, El Collao 5.32%, Huancané 3.7%, Carabaya 3%, Sandía 2.8%, Yunguyo 2% y otra regiones 5%. Puno está ubicado al extremo sur este del Perú, entre los 13°00'00" y 17°17'30" de latitud sur y los 71°06'57" y 68°48'46" de longitud oeste del meridiano de Greenwich; cuenta con una extensión territorial de 71 999,0 km<sup>2</sup>. Limita por el norte con la región Madre de Dios, por el este con la República de Bolivia, por el sur con la región Tacna y la República de Bolivia y por el oeste con las regiones de Moquegua, Arequipa y Cusco. El territorio puneño comprende 43 886,36 Km<sup>2</sup> de sierra (61,0 por ciento) y 23 101,86 Km<sup>2</sup> de zona de selva (32,1 por ciento), 14,5 Km<sup>2</sup> de superficie Insular (0,02 por ciento) y 4996,28 Km<sup>2</sup> (6,9 por ciento) que corresponden a la parte peruana del lago Titicaca. La Región abarca un perímetro fronterizo de 1108 Km. que representa el 11 por ciento de línea de frontera del Perú.

#### 3.2 Población

La población de estudio del presente trabajo de investigación estará constituida por todos los componentes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. El mismo que se muestra a continuación en el siguiente cuadro.

Tabla 1  
*Población de la investigación*

<b>Estratos</b>	<b>No de integrantes</b>
Docentes	104
Administrativos	40
Estudiantes	1650
<b>Total</b>	<b>1794</b>

### 3.3 Muestra

La muestra del presente estudio se halla por métodos de muestreo aleatorio estratificado utilizando el Tamaño de Muestra para la estimación de la proporción poblacional o variable cualitativa.

*Técnicas de muestreo:* Para la selección de la muestra óptima consideramos el siguiente procedimiento estadístico.

$$P = 0.5 = 50\% \quad \text{Proporción favorable}$$
$$Q = 1 - P = 1 - 0.5 = 0.5 = 50\% \quad \text{Proporción no favorable}$$
$$Z_{(1-\alpha/2)} = \text{Valor de la distribución normal según tablas estadísticas}$$
$$Z_{(1-\alpha/2)} = Z_{(1-0.05/2)} = Z_{(1-0.025)} = 1.96$$
$$e = 5\% = 0.05 = \text{Margen de error muestral}$$

Para hallar el tamaño de muestra óptimo usamos la siguiente fórmula:

$$n_0 = \frac{NZ^2PQ}{(N-1)e^2 + Z^2PQ}$$

Donde:

$Z_{(1-\alpha/2)}$  = Valor de la distribución normal según el nivel de confianza deseado.

P = Proporción favorable.

Q = P-1 = Proporción no favorable.

e = Margen de error muestral.

N = 1794 población total de docentes, administrativos y alumnos de la Facultad de Educación de la UNA – Puno.

Cuando la fracción  $n_0/N$  es más del 10% utilizamos la corrección en caso contrario el tamaño de muestra óptimo será  $n_0$ .

La corrección usada es:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{Corrección usada cuando } n_0/N \geq 10\%$$

Reemplazando los datos en la fórmula tenemos:

$$n_0 = \frac{(1794)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(1794 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 316.55$$

Para lo cual utilizamos el corrector si es necesario:

Entonces:  $n_0/N = 316.55/1794 = 0.1764 = 17.64\%$  como  $n_0$  es mayor del 10% usamos el corrector:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = \frac{316.55}{1 + \frac{316.55}{1794}} = 269.07$$

Entonces el tamaño de muestra óptimo es de 270 integrantes entre docentes, administrativos y alumnos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, de los cuales los desagregamos según la muestra estratificada elegida.

La fracción de muestreo será:

$$F = n / N = 270 / 1794 = 0.1505$$

De acuerdo con la definición, aplicamos a cada estrato la misma fracción de 0.1505, lo cual equivale a distribuir las unidades de la muestra en proporción a los estratos del universo o población:

Tabla 2  
*Muestra estratificada*

Estratos	Muestra por la fracción de muestreo		Grupo Control	Grupo Experimental
Docentes	104 x 0.1505	16	8	8
Administrativos	40 x 0.1505	6	3	3
Estudiantes	1650 x 0.1505	248	124	124
<b>Total</b>		<b>270</b>	<b>135</b>	<b>135</b>

### 3.4 Método de investigación

- **Tipo de investigación:** La presente investigación es de tipo experimental, porque “la esencia de esta concepción de experimento es que requiere la manipulación deliberada, al menos de una variable independiente para observar su efecto con una o más variables dependientes y la asignación de grupos intactos” (Hernández, Fernández, Baptista, 2010).
- **Diseño de la investigación:** El diseño de investigación es cuasi - experimental, “con Pre test - Post test y el grupo control” en el que los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (Hernández, Fernández, Baptista, 2010). Al final se obtendrá una comparación para el respectivo análisis. Se diagrama de la siguiente forma:

Ge.....O1.....X.....O2  
Gc.....O1..... \_ .....O2

Donde:

Ge: Grupo experimental

Gc: Grupo control.

x: Tratamiento experimental (Programa del rincón literario para padres)

O1: Pre test

O2: Post test

### 3.5 Descripción detallada de métodos por objetivos específicos

#### 3.5.1 Procedimiento del experimento

Para la ejecución del presente trabajo de investigación se realizó los siguientes procedimientos:

Se coordinó con el decano de la Facultad de Ciencias de la Educación de la ciudad de Puno, para la aplicación de dicho proyecto de Investigación.

Se aplicó la prueba de entrada para identificar el nivel de participación de los estudiantes y docentes en las actividades del grupo experimental y grupo control.

Se ejecutó la aplicación de los Talleres de Actividad física para impulsar el deporte (Tratamiento) en 6 oportunidades, una vez por semana aplicando los instrumentos;

ficha de observación para la recolección de datos sobre la participación de los docentes y alumnos en coordinación con el grupo experimental.

Se aplicó la prueba de salida a los grupos experimental y control.

Se compararon los resultados de la prueba de salida sobre la participación de los docentes y estudiantes en las actividades del aula de ambos grupos para determinar la influencia del tratamiento.

Se elaboró los cuadros estadísticos y el análisis e interpretación de los datos obtenidos.

### **3.5.2 Plan de tratamiento de datos, incluye el diseño estadístico**

Para el tratamiento de datos se tomó en cuenta aspectos como el marco teórico, los objetivos y la hipótesis propuesta. En este tratamiento de datos se considera el Pre y Post-Test para comparar los datos obtenidos.

Para el análisis e interpretación de los datos resultantes del presente trabajo de investigación se empleará el diseño Chi - Cuadrada.

### **3.5.3 Diseño estadístico**

Se realiza la prueba de hipótesis utilizando la Chi – cuadrada,

#### **1. Prueba de hipótesis**

Ha: Los talleres de actividad física como influyen en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Ho: Los talleres de actividad física como no influyen en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

#### **2. Nivel de significancia**

El nivel de significancia o error que elegimos es del 5% que es igual a  $\alpha = 0.05$ , con un nivel de confianza del 95%

#### **3. Prueba estadística a usar**

Desde que los datos son considerados en categorías, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

#### 4. Región aceptación y rechazo:

$X^2$  calculada  $>$   $X^2$  tabulada se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$

$X^2$  calculada  $<$   $X^2$  tabulada se rechaza la  $H_a$  y se acepta la  $H_0$

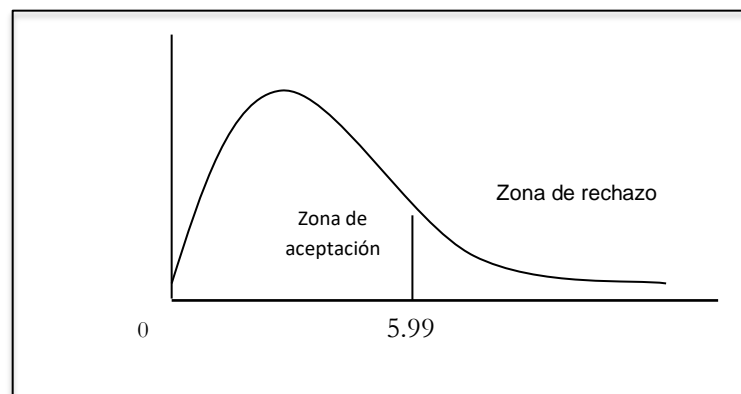


Figura 1. Distribución de probabilidad

#### 3.5.4 Variables

Variable independiente: Aplicación de Talleres de Actividad Física

Variable dependiente: Impulsar el Deporte

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSION

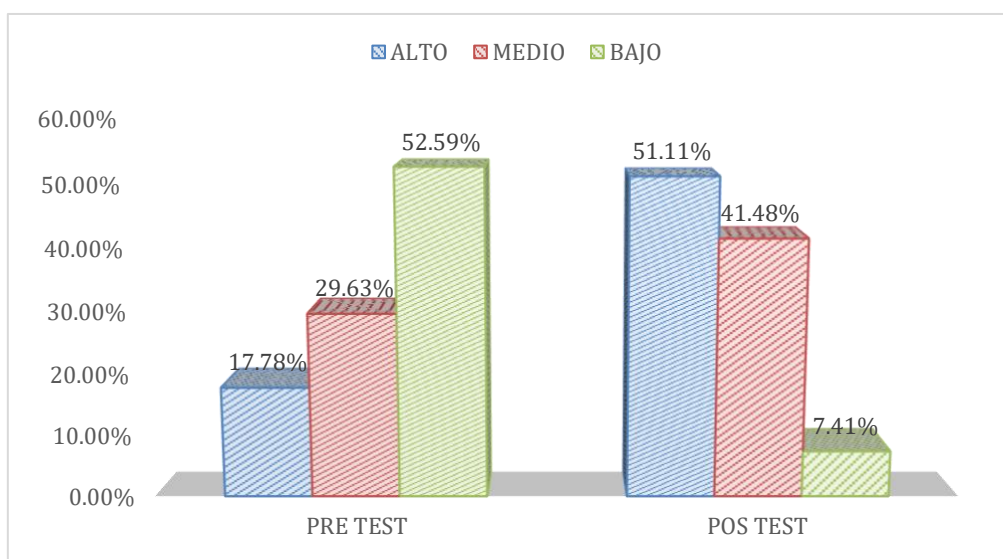
#### 4.1 Resultados

##### 4.1.1. Impulso del deporte en la facultad de ciencias de la educación grupo experimental.

Tabla 3

*Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.*

Indicador	Pre Test		Pos Test	
	N	%	N	%
Alto	24	17.78%	69	51.11%
Medio	40	29.63%	56	41.48%
Bajo	71	52.59%	10	7.41%
<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>100.00%</b>	<b>135</b>	<b>100.00%</b>



*Figura 2. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la FCEDUC UNA*



### **Interpretación:**

En la tabla 1 y figura 1, muestran los resultados de la investigación referidos a la Aplicación de talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, tomando en cuenta la escala de valoración del presente trabajo, se puede observar que en la pre test el 17.78% tiene un nivel alto de impulso al deporte, un 29.63% un nivel medio y el 52.59% un nivel bajo. Luego de haber aplicado los talleres de actividad se muestra que el 51.11% mostro un incremento de nivel alto de impulso al deporte, seguido de un 41.48% con nivel medio y solo el 7.41% con nivel bajo.

### **Análisis:**

Hay evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte (Gutiérrez, 2003).

Aplicación de talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, se mejoró el aspecto formativo y competitivo en la mayoría de los estudiantes, con talleres de actividad física que buscó en primer lugar promover este atractivo deporte y luego proyectar el desarrollo de talleres para futuras competencias o participaciones dentro de la FECUDC. Además de promovió la actividad física y el deporte.

Es así que se entiende que la educación física y la práctica deportiva desde un concepto integral en que todo está relacionado; lo motriz, lo cognitivo y lo afectivo social. De esta manera la educación deportiva que recibe un estudiante es imprescindible ya que a través de la actividad motriz se abre un abanico de posibilidades para que en la siguiente etapa educativa puedan seguir realizando un deporte.

Los resultados del post test en cuanto al impulso del deporte son bastante óptimos en razón que se mejoró en las actitudes y al proceder de la práctica deportiva. El mayor problema lo tuvimos en buscar las condiciones adecuadas para la práctica deportiva en la Facultad de Ciencias de la educación UNA – PUNO.

Prueba de hipótesis del pre y pos test del impulso del deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.

**a) Prueba de hipótesis:**

**Ho:** Los talleres de actividad física no influyen en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

**Ha:** Los talleres de actividad física influyen en el impulso del deporte en la Facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

**b) Nivel de significancia:**  $\alpha = 0.05$

**c) Estadística de prueba: Estadística de prueba:** La prueba estadística a realizar será la T- student por que el número de observaciones es menor o igual a 30.

$$X^2 = \sum_i^k \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 4

*Resultados del grupo experimental de la chi-cuadrado de Pearson*

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		
	Pre Test	
Post Test	chi cuadrado	89.984
	gl	4
	Sig.	0,0001*

**d) Regla de Decisión:**

$X_c^2$  calculada  $>$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la Ho y se acepta la Ha

$X_c^2$  calculada  $<$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la Ha y se acepta la Ho

$X_c^2$  calculada = 89.984

$X_t^2$  tabulada = 9.490

**e) Decisión:**

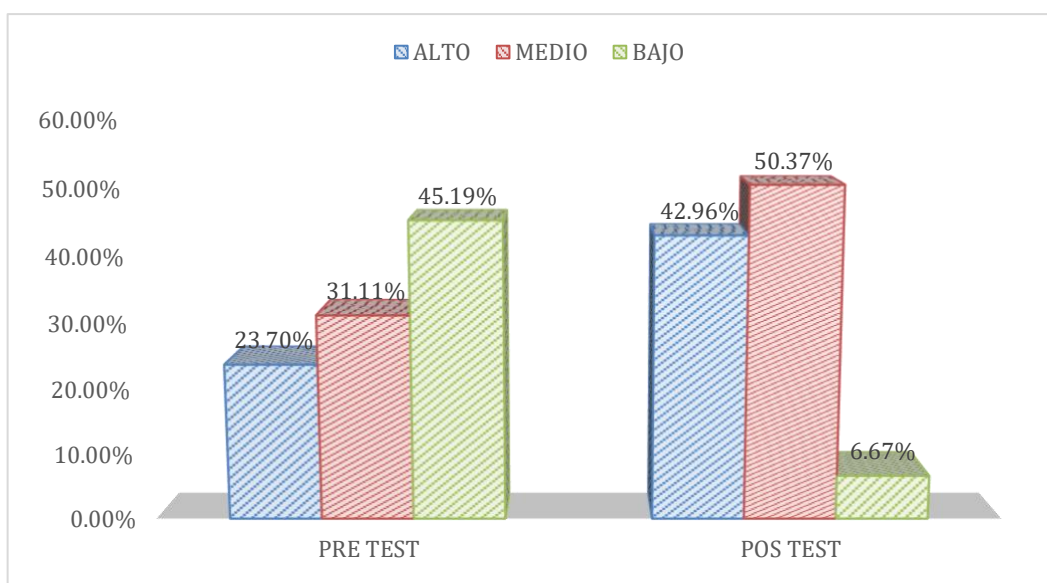
Como la  $X_c^2=89.984$  es mayor a la  $X_t^2= 9.490$  se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alterna lo que quiere decir que los talleres de actividad física influyen en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Grupo experimental.

**4.1.2. Impulso del deporte en la facultad de ciencias de la educación por dimensiones**

Tabla 5

*Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.*

Indicador	Pre Test		Pos Test	
	N	%	N	%
Alto	32	23.70%	58	42.96%
Medio	42	31.11%	68	50.37%
Bajo	61	45.19%	9	6.67%
<b>Total</b>	135	100.00%	135	100.00%



*Figura 3. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva de la FCEDUC UNA*

**Interpretación:**

En la tabla 4 y figura 2, muestran los resultados de la investigación referidos a la Aplicación de talleres de actividad física para el impulso en las actitudes de práctica deportiva de la en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional

del Altiplano Puno, tomando en cuenta la escala de valoración del presente trabajo, se puede observar que en el pre test el 23.70% tiene un nivel alto de actitud de práctica deportiva, un 31.11% un nivel medio y el 45.19% un nivel bajo. Luego de haber aplicado los talleres de actividad se muestra que el 42.96% mostro un incremento a nivel alto de actitud de práctica deportiva, seguido de un 50.37% con nivel medio y solo el 6.67% con nivel bajo.

### **Análisis**

Al promover la actividad física en un entorno en el que la persona se encuentra cómoda y segura, aumentan las actitudes positivas hacia la actividad física y promueve la participación de la misma (Chatzisarantis 2003).

Es importante entonces considerar también, en este contexto de bienestar, diversos estudios que han demostrado la existencia de una relación directa entre las actitudes y la práctica de las actividades físicas y deportivas entre hombres y mujeres, siendo que los varones tienen una actitud más positiva hacia la actividad física y deporte que las mujeres.

Dada tal situación, se describen los principales motivos que originan que los jóvenes universitarios muestren bajos niveles de actividad física, entre los cuales se encuentran la falta de tiempo, carencias de instalaciones deportivas, falta de interés, experiencias negativas en el pasado, entre otros. Ahora bien, se demostró en estudiantes universitarios de la UNA Puno que, como primer motivo ante la práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre, de los casos que la causa obedece a la flexibilidad horaria, y como segundo lugar la cercanía a su domicilio.

En los resultados se aprecia claramente que la aplicación de talleres de actividad física para impulsar el deporte en las actitudes de práctica deportiva de la FCEDUC UNA Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno ha sido favorable para impulsar el deporte, sobre todo, los estudiantes mejoraron considerablemente la práctica de deporte fuera y dentro de la facultad, se incrementó el tiempo dedicado a la práctica deportiva por semana, además se practican diferentes tipos de deporte. y si bien es cierto no alcanzaron el nivel óptimo, lograron superar largamente su nivel, ya que es muy difícil conseguirlo y además se necesita del apoyo y práctica constante para su completo desarrollo.

Prueba de hipótesis del pre y post test del impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.

**a) Prueba de Hipótesis:**

**Ho:** Los talleres de actividad física no influyen en las actitudes de práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

**Ha:** Los talleres de actividad física influyen en las actitudes de práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

**b) Nivel de significancia:**  $\alpha = 0.05$

**c) Estadística de prueba: Estadística de prueba:** La prueba estadística a realizar será la T- student por que el número de observaciones es menor o igual a 30.

$$X^2 = \sum_i^k \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 6

*Resultados por dimensiones de la chi-cuadrado de Pearson*

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		
Pre Test		
Post Test	Chi cuadrado	96.969
	gl	4
	Sig.	0,0001*

**d) Regla de Decisión:**

$X_c^2$  calculada  $>$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la Ho y se acepta la Ha

$X_c^2$  calculada  $<$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la Ha y se acepta la Ho

$X_c^2$  calculada = 96.969

$X_t^2$  tabulada = 9.490

**e) Decisión:** Como la  $X_c^2=96.969$  es mayor a la  $X_t^2= 9.490$  se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alterna lo que quiere decir que los talleres de

actividad física influyen en las actitudes de práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Tabla 7

*Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en el procedimiento hacia la práctica deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.*

Indicador	Pre Test		Pos Test	
	N	%	N	%
Alto	15	11.11%	79	58.52%
Medio	38	28.15%	45	33.33%
Bajo	82	60.74%	11	8.15%
<b>Total</b>	135	100.00%	135	100.00%

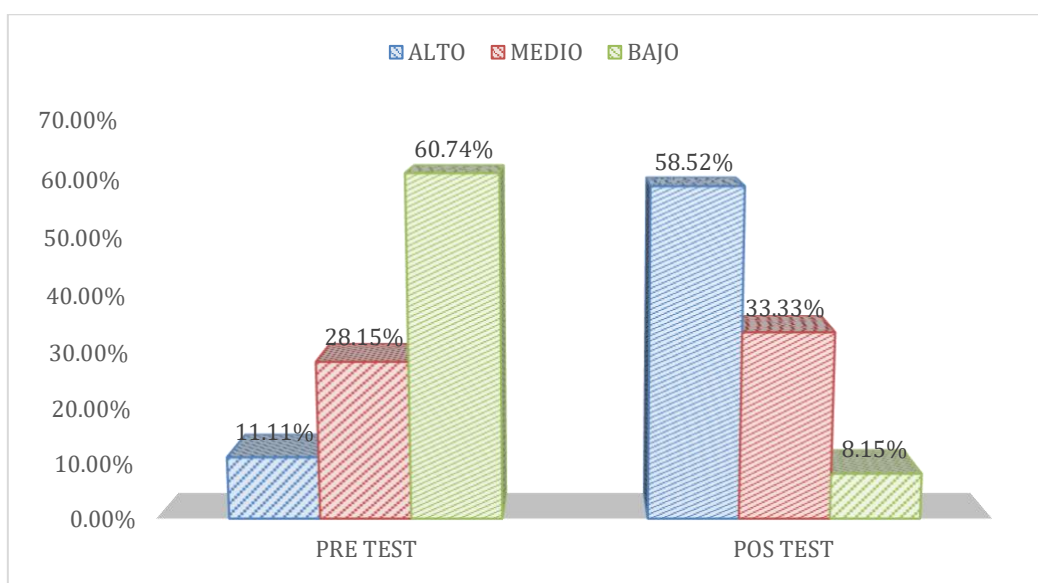


Figura 4. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en el procedimiento hacia la práctica deportiva de la FECEDUC UNA.

**Interpretación:**

El tabla 5 y figura 3, muestran los resultados de la investigación referidos a la Aplicación de talleres de actividad física para el impulso del deporte en el procedimiento hacia la práctica deportiva en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, tomando en cuenta la escala de valoración del presente trabajo, se puede observar que en la pre test el 11.11% tiene una nivel alto de procedimiento hacia la práctica deportiva, un 28.15% un nivel medio y el 60.74% un nivel bajo. Luego de haber aplicado los talleres de actividad se muestra

que el 58.52% mostro un incremento a nivel alto de procedimiento hacia la práctica deportiva, seguido de un 33.33% con nivel medio y solo el 8.15% con nivel bajo.

### **Análisis:**

Son múltiples los estudios que han centrado su interés en conocer las causas por las que se practica o no deporte. En la mayoría de los trabajos realizados se confirma que es la salud la principal motivación para el desarrollo de dicha práctica, seguida por la necesidad de diversión.

Pavón (2001) citando las aportaciones de (Durand, 1988) y (Garcés de los Fayos, et al., 1995), señala ocho factores motivacionales para el desarrollo de la práctica deportiva: Necesidad de autorrealización, buscando reconocimiento social en las excelencias de la práctica deportiva., trabajo grupal que consolide y afirme la identificación dentro de una jerarquía de grupo, busca de forma física que otorgue buenas sensaciones corporales, catarsis o liberación de energía de las tareas de la vida cotidiana, introducirse en una dinámica grupal en el contexto deportivo, desarrollo de las habilidades motrices y Búsqueda de distracción o esparcimiento. En definitiva, los hábitos o costumbres de práctica físico-deportiva se encuentran situados en un prisma de influencias multifactorial que, desde la infancia, va modelando los intereses de los sujetos, que practicarán o no actividad física en función de la configuración de esa compleja matriz de situaciones. Es, por ello, esencial que los profesionales conozcan y potencien las motivaciones que llevan a los sujetos a la práctica deportiva y minimicen todos aquellos factores que pueden influir negativamente en dichos comportamientos.

Los resultados del post test en cuanto al impulso del deporte en el procedimiento hacia la práctica deportiva de la FECEDUC UNA son bastante óptimos en razón que se mejoró para tal efecto los talleres de la actividad física fueron eficaces. El problema lo tuvimos con la costumbre de algunos estudiantes que consumen el cigarrillo, toman bebidas alcohólicas, aspectos que deben mejorarse para dar condiciones adecuadas para la práctica deportiva en la Universidad.

*Prueba de hipótesis del pre y post test del impulso del deporte en el procedimiento hacia la práctica deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno*

**a) Prueba de Hipótesis**

**Ho:** Los talleres de actividad física no influyen en el procedimiento hacia la práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

**Ha:** Los talleres de actividad física influyen en el procedimiento hacia la práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

**b) Nivel de significancia:**  $\alpha = 0.05$

**c) Estadística de prueba: Estadística de prueba:** La prueba estadística a realizar será la T- student por que el número de observaciones es menor o igual a 30.

$$X^2 = \sum \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 8

Resultados del procedimiento pre y postest Pruebas de chi-cuadrado de Pearson

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		
Pre Test		
Post Test	Chi cuadrado	61.852
	gl	4
	Sig.	0,0001*

**d) Regla de Decisión:**

$X_c^2$  calculada  $>$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la Ho y se acepta la Ha

$X_c^2$  calculada  $<$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la Ha y se acepta la Ho

$X_c^2$  calculada = 61.852

$X_t^2$  tabulada = 9.490

**e) Decisión:** Como la  $X_c^2=61.852$  es mayor a la  $X_t^2= 9.490$  se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alterna lo que quiere decir que los talleres de actividad física influyen en el procedimiento hacia la práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

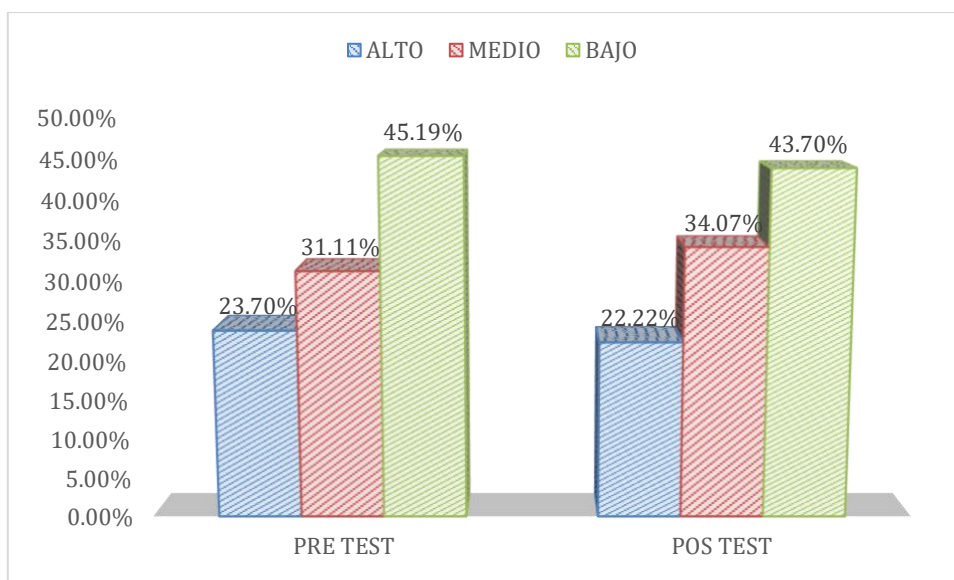


#### 4.1.3. Impulso del deporte en la facultad de ciencias de la educación grupo control

Tabla 9

*Número y porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno.*

Indicador	Pre Test		Pos Test	
	N	%	N	%
Alto	32	23.70%	30	22.22%
Medio	42	31.11%	46	34.07%
Bajo	61	45.19%	59	43.70%
<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>100.00%</b>	<b>135</b>	<b>100.00%</b>



*Figura 5. Porcentaje del pre y post test del impulso del deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno*

#### Interpretación:

En la tabla 6 y figura 4, muestran los resultados de la investigación referidos a la Aplicación de talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, tomando en cuenta la escala de valoración del presente trabajo, se puede observar que en la pre test el 17.78% tiene un nivel alto de impulso al deporte, un 29.63% un nivel medio y el 52.59% un nivel bajo. Luego de haber aplicado los talleres de actividad se muestra que el 51.11% mostro un incremento de nivel alto de impulso al deporte, seguido de un 41.48% con nivel medio y solo el 7.41% con nivel bajo.

### Análisis:

En el grupo control el porcentaje del pre y post test del impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA – Puno, Los resultados evidencian que el nivel de las actitudes y procedimientos para práctica del deporte por parte de los estudiantes es bajo y regular, ya que mostraron deficiencias en cuanto a los fundamentos como el pase, remate, conducción y recepción, pero también mostraron algunas potencialidades al respecto, lo cual permitió que el trabajo se realice en sus etapas sin problemas.

### Prueba de hipótesis del pre y pos test del impulso del deporte de la facultad de ciencias de la educación una – puno – grupo control

#### a) Prueba de Hipótesis

**Ho:** Los talleres de actividad física no influyen en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

**Ha:** Los talleres de actividad física influyen en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

#### b) Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

c) **Estadística de prueba: Estadística de prueba:** La prueba estadística a realizar será la T- student por que el número de observaciones es menor o igual a 30.

$$X^2 = \sum_i^k \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 10

*Resultados del impulso pre y postest Pruebas de chi-cuadrado de Pearson*

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		
Pre Test		
Post Test	Chi cuadrado	8.569
	Gl	4
	Sig.	0,0001*

**d) Regla de Decisión:**

$X_c^2$  calculada  $>$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$

$X_c^2$  calculada  $<$   $X_t^2$  tabulada se rechaza la  $H_a$  y se acepta la  $H_0$

$X_c^2$  calculada = 8.569

$X_t^2$  tabulada = 9.490

**e) Decisión:**

Como la  $X_c^2=8.569$  es menor a la  $X_t^2= 9.490$  se rechaza la Hipótesis Alterna y se acepta la Hipótesis Nula lo que quiere decir que los talleres de actividad física no influyen en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Grupo control.

## 4.2 Discusión

En el estudio se aplicaron 6 talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, en una nuestra investigación de 135 estudiantes de la FCEDUC, Luego de haber aplicado los talleres de actividad se muestra que el 51.11% mostro un incremento de nivel alto de impulso al deporte, seguido de un 41.48% con nivel medio y solo el 7.41% con nivel bajo, de igual forma Gallardo *et al.* (2021) realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal, cuya muestra estuvo conformada por 226 estudiantes. Se aplicó la encuesta “Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte” donde predomina el 70% de la población mostró una actitud neutra hacia la actividad física, seguido por un 24% de la población con actitud positiva o favorable, y un 6% con actitud desfavorable hacia la actividad física. Si bien hay similitudes con nuestra investigación en el diseño del estudio, los participantes en el mencionado estudio son de carreras diferentes como Ingeniería, Biomédicas y Sociales. De la misma forma Diaz (2021) en su estudio realizado a estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano en Puno, Perú durante el 2018 analiza las dimensiones del instrumento: “Escala de Actitudes Hacia la Actividad Física y Deporte” (E.A.F.D) y como resultado general, concluye que de los 450 estudiantes que participaron, el 57% posee actitudes de nivel medio hacia la actividad física y deportiva. Si bien hay similitudes con nuestra investigación en el diseño del estudio, los participantes en el mencionado estudio son de carreras diferentes como Ingeniería, Biomédicas y Sociales. Comparando con el



estudio realizado en Colombia por (Pérez, et al., 2019) de igual forma, utilizaron el cuestionario de Dosil, E.A.F.D donde se encontró que la actitud favorable hacia la AF y deporte predomina en el rango moderado, con 40% de la población. Cabe resaltar que dicho estudio es transversal descriptivo con alcance correlacional, ya que además de analizar la variable actitud hacia la AF, en otra tabla la relacionan con la variable nivel de actividad física medida mediante el cuestionario IPAQ, donde muestran, que en estudiantes universitarios presentan una actitud positiva en un 70% en el nivel alto, en relación a los niveles altos de actividad física, por lo que confirman que a un alto nivel de actividad física, existe una mejor percepción acerca del deporte. Como afirmaban los autores, para las licenciaturas en Colombia, es importante la formación integral del sujeto, tanto física, cognitiva y social.

Cabe resaltar que, si bien los estudios son observacionales, descriptivos y utilizan el mismo instrumento, hay diferencias en el análisis de los resultados, ya que, en el presente estudio se clasificó las variables talleres de actividad física para impulsar la práctica del deporte.

El presente estudio presenta ciertas limitaciones pues no nos permite comparar con otras investigaciones con la misma población en contextos similares. Dado que el diseño fue cuasi experimental y la mayoría de los estudios tienen un diseño descriptivo simple el cual no permite hacer un análisis inferencial ni medir otras variables que pudieran actuar como confusoras. Por otro lado, el contexto que se desarrolló el recojo de información no ha sido de restricción absoluta, por tanto, la percepción de los estudiantes pudo haberse influenciado por dicho contexto.

## CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Los talleres de actividad física influyen en el impulso del deporte en la Facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Grupo experimental., según la prueba estadística Chi Cuadrado con un resultado de 89.984, Mencionar también que en promedio hubo una mejora de 17.78% a 51.11% en el nivel alto de impulso al deporte.
- SEGUNDA:** Los talleres de actividad física influyen en las actitudes de práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno., según la prueba estadística Chi Cuadrado con un resultado de 96.969, Mencionar también que en promedio hubo una mejora de 23.70% a 42.96% en el nivel alto en actitudes de práctica deportiva.
- TERCERA:** Los talleres de actividad física influyen en el procedimiento hacia la práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno., según la prueba estadística Chi Cuadrado con un resultado de 61.852, Mencionar también que en promedio hubo una mejora de 11.11% a 58.52% en el nivel alto de procedimiento hacia la práctica deportiva.



## RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se sugiere a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, utilicen estrategias adecuadas para fortalecer la actividad física para mejorar los deportes, este es un elemento que permite a los estudiantes desarrollar con eficacia.
- SEGUNDA:** Se sugiere a los tutores y a la oficina de Responsabilidad Social de la Universidad Nacional del Altiplano, en considerar los talleres de actividad Física para el desarrollo de los deportes en la Universidad Nacional del Altiplano.
- TERCERA:** Se sugiere a los estudiantes pre profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación, aplicar las técnicas adecuadas para mejorar las actividades físicas en sus distintas prácticas en Deportivas durante el año académico y así hacer el seguimiento del presente.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J. (2017). *La actividad física y su relación con el estado nutricional de los escolares del colegio experimental de aplicación – la Cantuta. (tesis de pregrado)*. Lima, Perú : Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle la Cantuta.
- Alamo. S., Amador, F. y Pintor. P. (2002). *Función social del deporte escolar; El entrenador del deporte escolar.* Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd45/escolar.htm>.
- Alvis, K; Huamán, L; Pillaca, J. y Aparco, J. (2017). *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú.* Recuperado de: [www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=.46342017000100005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=.46342017000100005).
- Aquesolo, J. A. (1992). *Diccionario de las ciencias del deporte.* Malaga : UNISPORT, Junta de Andalucía.
- Asociación Colombiana de Medicina del Deporte: Comité, Volumen 10, Número 1. (2004). *Acta colombiana de medicina del deporte. Encolombia,* Recuperado de: <https://app.bibguru.com/p/bd772bcf-f9b4-4448-827c-2df365a154a3>.
- Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. (2012). *Manifiesto de Actividad Física para.* Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2012.v29n3/303-313/es/>.
- Aznar, S., Merino, B., Castro, J. M. y Veiga, Ó. L. (1999). *Actividad Física y Salud guía para padres y madres. Red de Información Educativa.* Recuperado de: <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/62280>
- Bassuk, S. S. y Manson, J. E. (2010). *Physical activity and cardiovascular disease prevention in women: a review of the epidemiologic evidence. Nutrition, Metabolism y Cardiovascular Diseases.* doi: 10.1016/j.numecd.2009.12.015.
- Bhui, K. y Fletcher, A. (2000). *Common mood and anxiety states: gender differences in the protective effect of physical activity. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol,* 35, 28-35. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10741533>.



- Blair, S. y Hardman, A. (1995). *Physical activity, health and well being an international scientific consensus conference*. Québec City: Research Quarterly for Exercise and Sport, 66(4) v-viii.
- Blogger, K. (2016). Un mundo deportivo . *Retos del deporte moderno*. Recuperado de: <http://unmundodeportiivo.blogspot.com/2016/05/retos-del-deporte-moderno.html>.
- Caballero, C. J. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimandi"*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo.
- Cantu, M. (2006). *Actividad física y gasto energético en estudiantes Universitarios. (Tesis maestría)*. Madrid: Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/6915/1/1080158371.PDF>.
- Chatzisarantis, N., Hagger, M., Biddle, S., Smith B. y Wang, J. (2003). A Meta-Analysis of Perceived Locus of Causality in Exercise Sport and Physical Education Contexts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(3):284-306. Recuperado de: <https://repository.nie.edu.sg/handle/10497/14303>
- Chura, S. A. (2017). *Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano .
- Cjuno, E. (2017). *Fomento de actividades físico deportivas y la formación de estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de educación, universidad nacional de Aan Antonio Abad del Cusco*. Arequipa: Universida Nacional de San Agustín .
- Cruz, E. S. (2016). *Importancia de la actividad física en los adolescentes entre los 14 a 17 años y adultos entre los 35 a 45 años y las causas del abandono de la misma en la Institución Educativa Benigno Ballon Farfan turno diurno y nocturna del distrito de Paucarpata*. Arequipa : Universidad Nacional del San Agustín .
- De La Cruz, K. y Gonzales, M. (2017). *Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica”, (Tesis pre grado)*. Recuperado en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1108/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200088.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.



- De la Garza, J. G. y Juárez, P. (2014). *El cáncer*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- De Moraes, A. C., Guerra, P. H., & Menezes, P. R. (2013). *The worldwide prevalence of insufficient physical activity in adolescents; a systematic review*. *Nutricionhospitalaria*, 28(3), 575–584. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23848074/>.
- Díaz, B. (2021). *Actitud hacia la actividad física y deportiva en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. (Tesis de Licenciatura)*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Díaz, R., González, P., y Sánchez, R. (2015). *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años, (tesis de Kinesiología)*. Santiago de Chile: Universidad Andrés Bello.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona : Piados.
- Erikssen, G., Liestøl, K., Bjørnholt, J., Thaulow, E., Sandvik, L., Erikssen, J. (1998). *Changes in physical fitness and changes in mortality*. *The Lancet*: 352(9130), 759–762. DOI: 10.1016/S0140-6736(98)02268-5.
- Escobar, B. (2016). *Actividad física y estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Primaria Antonio Raimondi de Ilave*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Fabel, K. y Kempermann, G. (2008). *Physical Activity and the Regulation of neurogenesis in the Adult and Aging Brain*. *Neuromol Med*, 10, 59–66. doi: 10.1007/s12017-008-8031-4.
- Fernandez, M. (2012). *Incidencia de la Actividad Física y el Deporte en el Índice de Masa Corporal de los cadetes comprendidos entre 14 a 17 años del Comil-9 Eugenio Espejo durante el Primer Semestre del Año Lectivo*. Quito: SANGOLQUÍ / ESPE.
- Flores, A. (2015). *Actividad Física y su Relación con La Prevalencia De Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes Escolares de 12 a 18 años. (2015). (Tesis pre grado)*. Recuperado de: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648>.

- Fox, K. R. (1999). *The influence of physical activity on mental well-being*. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418. Recuperado de: <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>.
- Franco, A. (1973). *Deporte y sociedad*. Barcelona: Salvat.
- Fuentes, J. D. (2017). *Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la universidad*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Gallardo, A. M., Fuentes, L. A., Oré, H.S. y Blas, K. (2021). *Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por COVID-19*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Garcés de los Fayos, E., Teruel, E., Jiménez, G. y García C. . (1995). Determinantes motivacionales, burnout y propensión al abandono deportivo. *En Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (págs. 90-95). Valencia : Universidad de Valencia.
- García, A. J., Marín, M., Bohórquez, M.R. (2012). *Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores*. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 195-200. recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/view/1047>.
- Gómez, D., y Quintero, D. (2012). *Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración, (Tesis de Fisioterapeuta)*. Bogotá, Colombia: Universidad de la Sabana.
- Goodwin, R. D. (2003). *Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States*. *Preventive medicine*, 36(6), 698-703.DOI: [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00042-2).
- Guevara, C. (2005). *Índice de masa corporal y actividad física en adolescentes, (tesis de maestría)*. México: Universidad Autónoma. Nuevo León.
- Gutiérrez, M. (2003). Manual sobre valores en la educación física y el deporte. *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*, 335, 105-126. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=63456>



- Herazo B., Hernández E. y Domínguez R. (2012). *Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios*. Cartagena, Colombia: Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81724957001>.
- Hernandez, H. (2015). *El deporte y sus valores*. Madrid: Universidad Pablo de Olavide.
- Hu, F. B., Willett, W. C., Li, T., Stampfer, M. J., Colditz, G. A., Manson, J. E. (2004). *Adiposity as compared with physical activity in predicting mortality among women*. New England: Journal of Medicine, 351(26), 2694-2703. doi: 10.1056/NEJMoa042135.
- Huarahuara, W. (2012). *Actitudes de los estudiantes hacia la educación física de la institución educativa secundaria industrial 32 – Puno*. Puno: (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S. (2012). *The pandemic of physical inactivity: global action for public health*. The Lancet. Recuperado de: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8).
- Leinadier, J., Valderrama, G. A. y Vergara, I. (s/a). (2012). *Estilos de Vida Saludable y Sentido de Vida, en Estudiantes Universitarios*. Panama: Universidad Católica Santa María La Antigua.
- Monjas, R.; Ponce, A. y Gea, J. (2015). *La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Murcia: Federación Española de Docentes de Educación Física.
- Moreno, J. A. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportActitudes hacia la práctica físico-deportiva según a según el sexo del pr o del practicante. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 21-22.
- Moscoso, D. y Moyano, E. (2010). *La investigación sociológica aplicada al deporte en el consejo superior de investigaciones científicas*. Madrid: Universidad Pablo de Olavide. Recuperado de: [https://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101117162944david\\_moscoso.pdf](https://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101117162944david_moscoso.pdf).



- Muñoz, J. C. (2004). Hábitos y estilos de vida en relación con la actividad física en la educación primaria. *EFDEPORTES.COM*, 1-2.
- NICE. (2009). *Depression: the treatment and management of depression in adults*. London : NICE clinical guideline 90.
- ONU. (1992). *Carta internacional de la educación física y el deporte*. México : Organización de las Naciones Unidas .
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=FE41ECAC28FEEBD9DCA9170C399E1913?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=FE41ECAC28FEEBD9DCA9170C399E1913?sequence=1).
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Informe mundial sobre la diabetes*. Ginebra: Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254649/9789243565255-spa.pdf>.
- Ortiz, M. A. (2013). *La cultura física en la formación integral de los estudiantes de tercer año de bachillerato del colegio María de Nazaret*. Quito: Universidad Técnica de Ambato.
- Pajuelo, J. (2017). *La obesidad en el Perú*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000200012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200012).
- Paluska, S.A., Schwenk, T.L. (2000). *Physical Activity and Mental Health: Current Concepts*. *Sports Med*, 29(3), 167-180. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10739267>.
- Paredes, O. y Carrillo, L. (2003). *El deporte de base en el proyecto de vida; discurso teórico*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd68/dbase.htm>.
- Pavón, A. (2001). *Motivos de práctica físico-deportiva en la etapa universitaria* . Universidad de Murcia: Murcia.
- Pérez, C.; Cuartas D. y Suárez J. (2019). *Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios*. Colombia : Revista científicas Universidad de San Buenaventura.

- Poma, M. (2017). *Factores de actividad física y nivel socioeconómico que influye en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la Institución Educativa N° 42238 Enrique Pallardelle de la Ciudad de Tacna*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C. y Jimenez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 21, núm. 1, pp. 99-106. Recuperado de: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/23184/file\\_1.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/23184/file_1.pdf?sequence=1)
- Rosselli, P. (2018). *La actividad física, el ejercicio y el deporte en los niños y adolescentes*. Argentina: Editorial Médica Pamericana.
- Sanchez, G. (2005). *Factores de riesgo, el sedentarismo. en funlibre, beneficios de la actividad física*. Manizales: Litomaster.
- Sánchez, P. A., Ureña, F. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2002). *Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 57-73. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/112251>.
- Tucker, P. (2008). *The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review*. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547- 558.
- Vargas, C. E. (2012). *Ciencias del deporte: evolución de aspectos teórico científicos*. Colombia: Universidad Libre .
- Vargas, R. (2004). *Clasificación de los deportes*. Mexico. Recuperado de: <http://serpiente.dgsca.unam.mx/dgadyr/charlas/pda-charlas-12.htm> .
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. L. (2011). *Physical activity: A health promotion strategy*. *Hacia la Promoción de salud*, 16 (1). Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>.
- William, L. (2001). *Assessing the Influence of Physical Activity on Health and Fitness*. American: doi: 10.2196/mhealth.6239.



Wilner, N.J. y Tone, E.B. (2014). *Physical activity and stress resilience: Considering those At-Risk for developing mental health problems, Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-7. doi: 10.2196/mhealth.6239.



## ANEXOS

## Anexo 1. Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

DIRIGIDO A: Estudiantes del taller extracurricular del taller extracurricular de actividad física y vida saludable

#### A. INTRODUCCIÓN:

El presente cuestionario es parte de un proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de la variable actividad física y deportiva

#### B. INDICACIONES:

- Este cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una “X”

N°	ITEMS	ESCALA		
		Bajo	Medio	Alto
	<b>Actitudes de práctica deportiva</b>			
1.	Práctica de deporte fuera de la facultad			
2.	Práctica de deporte dentro de la facultad			
3.	Práctica de deporte dentro de la facultad			
4.	Tiempo dedicado a la semana para la práctica deportiva			
5.	Prácticas anteriores de diferentes tipos de deporte			
	<b>Proceder a la práctica deportiva</b>			
1.	Costumbres hacia el consumo de cigarrillo			
2.	Costumbres para las bebidas alcohólicas			
3.	Aspectos que deben mejorarse para dar condiciones adecuadas para la práctica deportiva en la Universidad			



## Anexo 2. Talleres de actividad deportiva

### TALLER Nro. 1

<b>ORIENTACIÓN, SOBRE ACTIVIDADES FÍSICOS DEPORTIVAS PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE</b>	
Descripción	Evento que se desarrollará a inicios de semestre 2018-II por iniciativa de los docentes, dirigido a los estudiantes universitarios con la finalidad de concientizar la importancia de las actividades físico deportivas para fortalecer, actitudes y la forma de proceder para la práctica del deporte.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adquirir conocimientos técnicos deportivos sobre nuevas modalidades.</li><li>• Favorecer el gusto por la actividad física como medio de mejora de la calidad de vida.</li></ul>
Participantes	Estudiantes de la Facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno
Responsables	Oficina de Proyección de cultura y deporte
Recursos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expertos de la oficina de Fomento Deportivo</li><li>• El auditorium de la Escuela Profesional de Educación</li><li>• Equipo de sonido para las ponencias.</li></ul>
Estrategias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición del experto</li><li>• Tareas asignadas</li></ul>
Temporalización	Los días 2 y 3 octubre del 2018 A partir 9: 00 hasta las 14:00 horas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se controlará la asistencia y participación de los estudiantes y docentes.</li><li>• Se entregará guías para los participantes.</li></ul>

## Taller Nro. 2

<b>COMPETENCIA DE ATLETISMO, PRUEBA DE PISTA</b>	
Descripción	Actividad que se desarrollará con voluntarios de estudiantes Damas y Varones de la Facultad de Ciencias de la Educación, específicamente en las pruebas de pista: 100; 200; 400; 800; 1500 metros planos y 4X100; 4X400 metros de postas o relevos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar el aprendizaje de las distintas técnicas del atletismo, pruebas de pista.</li><li>• Iniciar y continuar con el entrenamiento de las diferentes modalidades de las pruebas de pista: Velocidad y Medio Fondo.</li></ul>
Participantes	Estudiantes de las 4 escuelas profesionales de la Facultad de ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno
Responsables	Oficina de Proyección de cultura y deporte de la FCEDUC
Recursos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estadio Enríquez Torres Belón</li><li>• Cronómetro, banderines y fichas control</li></ul>
Estrategias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición del experto</li><li>• Tareas asignadas</li></ul>
Temporalización	Los días 11 y 13 octubre del 2018 A partir 9: 00 hasta las 14:00 horas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se controlará la asistencia y participación de los estudiantes y docentes.</li><li>• Se entregará medallas a los ganadores de cada prueba tanto para damas y varones</li></ul>

**Taller Nro. 3**

<b>CAMPEONATO DE FULBITO Y VOLEY DE VARONES Y DAMAS INTERSEMESTRES</b>	
Descripción	Se llevará a cabo el 1er. Campeonato de Fulbito y Vóley en la categoría de damas y Varones, en conmemoración al XVII Aniversario de Creación de la Escuela Profesional de Educación Física. En esta actividad se organizarán los equipos en función a los semestres de estudio, representado por sus delegados correspondientes.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Favorecer la práctica de actividad deportiva mixta como un comportamiento social más en la convivencia de los estudiantes universitarios</li><li>• Incentivar de manera más significativa las propuestas de práctica deportiva mixta que tenga un enfoque recreativo y de utilización saludable del tiempo libre.</li></ul>
Participantes	Estudiantes de las 4 escuelas profesionales de la Facultad de ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno
Responsables	Oficina de Proyección de cultura y deporte de la FCEDUC
Recursos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coliseo de la UNA Puno</li><li>• Balones, redes, silbato, cronómetro y fichas de control.</li></ul>
Estrategias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición del experto</li><li>• Tareas asignadas</li></ul>
Temporalización	Los días 16 y 13 noviembre del 2018 A partir 9: 00 hasta las 16:00 horas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se controlará la asistencia y participación de los estudiantes y docentes.</li><li>• Se entregará estímulos a los ganadores de cada disciplina para las categorías de Damas y Varones</li></ul>

#### Taller Nro. 4

<b>CAMPEONATO DE AJEDREZ</b>	
Descripción	Actividad que se realizará por XVII Aniversario de la Escuela Profesional de Educación Física, participan voluntariamente todos los estudiantes, el recorrido: Salida del Campus Universitario, Av. Floral, Av. Costanera, Av. Ejercito, Av. El estudiante y culmina en Club del Pueblo.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual del ciclismo, el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida.</li><li>• Adoptar prácticas saludables de actuación cotidiana, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.</li></ul>
Participantes	Estudiantes de las 4 escuelas profesionales de la Facultad de ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno
Responsables	Oficina de Proyección de cultura y deporte de la FCEDUC
Recursos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coliseo de la UNA Puno</li><li>• Balones, redes, silbato, cronómetro y fichas de control.</li></ul>
Estrategias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición del experto</li><li>• Tareas asignadas</li></ul>
Temporalización	El día 22 noviembre del 2018 A partir 9: 00 hasta las 10 horas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se controlará la asistencia y participación de los estudiantes y docentes.</li><li>• Sorteo de estímulos entre todos los estudiantes participantes</li></ul>

### Taller Nro. 5

<b>COMPETENCIA DE NATACIÓN DAMAS Y VARONES</b>	
Descripción	Esta actividad de natación se realizará en la piscina olímpica de la UNA Puno, en las categorías de damas y varones estilo libre una distancia de 50 metros, para ello cada delegado de las tres especialidades inscribirá 2 competidores por categoría. Para ello los estudiantes participaran de las 4 escuelas profesionales.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionar la técnica de nado en el estilo libre para una distancia de 50 m.</li><li>• Fomentar la práctica de actividades acuáticas por sus efectos beneficios para la salud.</li></ul>
Participantes	Estudiantes de las 4 escuelas profesionales de la Facultad de ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno
Responsables	Oficina de Proyección de cultura y deporte de la FCEDUC
Recursos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piscina olímpica de UNA Puno</li><li>• Cronómetro y fichas de control</li></ul>
Estrategias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición del experto</li><li>• Tareas asignadas</li></ul>
Temporalización	El día 4 octubre del 2018 A partir 9: 00 hasta las 13 horas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se controlará la asistencia y participación de los estudiantes.</li><li>• Se otorgará medallas a los tres primeros puestos de cada categoría.</li></ul>

**Taller Nro. 6**

<b>CAMINATA A SAN LUIS DE ALVA</b>	
Descripción	Esta actividad se desarrollará con todos los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación desde la ciudad de Puno hasta la zona turística de San Luis de Alva (antiguo Puno) una distancia aproximada de 20 Km. de ida y vuelta; para ello se organizan equipos: Guía Turística, Alimentación, Seguridad y Primeros Auxilios.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar el concepto de la amistad y el compañerismo, protección ambiental y la garantía de realizar una actividad física como la caminata.</li> <li>• Promover la caminata como un espacio para la recreación y la formación integral del individuo</li> </ul>
Participantes	Estudiantes de las 4 escuelas profesionales de la Facultad de ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno
Responsables	Oficina de Proyección de cultura y deporte de la FCEDUC
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indumentaria deportiva: Buzos y zapatillas.</li> <li>• Rancho frío, Agua y Botiquín de Primeros Auxilios.</li> </ul>
Estrategias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del experto</li> <li>• Tareas asignadas</li> </ul>
Temporalización	El día 12 octubre del 2018 A partir 9: 00 hasta las 15 horas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se controlará la asistencia y participación de los estudiantes.</li> <li>• Sorteo de estímulos entre todos los estudiantes participantes</li> </ul>

Anexo 3. Matriz de consistencia

Problema	Hipótesis	Objetivos	Variable	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la influencia de los talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la influencia de los talleres para impulsar Actitudes de práctica deportiva Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?.</p> <p>¿Cuál es la influencia de los talleres para hábitos hacia la práctica deportiva Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?</p> <p>Hipótesis de investigación</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Los talleres de actividad física como influyen significativamente en el impulso del deporte en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> Los talleres de actividad física como influyen positivamente en el impulso del deporte en las actitudes de práctica deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.</p> <p>Los talleres de actividad física como influyen eficientemente en el impulso del deporte en el procedimiento hacia la actividad deportiva en la facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la influencia de los talleres de actividad física para impulsar el deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Determinar la influencia de los talleres para impulsar Actitudes de práctica deportiva Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.</p> <p>Determinar la influencia de los talleres para hábitos hacia la práctica deportiva Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.</p> <p>Hipótesis de investigación</p>	<p>Variable independiente Aplicación de talleres de actividad física</p> <p>Variable dependiente Impulsar el deporte</p>	<p><b>Talleres</b></p> <p>Actitudes de práctica deportiva.</p> <p>Proceder hacia la práctica deportiva</p>	<p>Dimensión Orgánica Dimensión motriz Dimensión Cultural</p> <p>Actitud moderada Actitud intensa Actitud sedentaria</p> <p>Dirección de su vida Objetivos de la vida Eficiencia</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Experimental</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b> Cuasi - experimental, "con Pre test - Post test</p> <p><b>Población:</b> Estudiantes de la Facultad de ciencias de la educación</p> <p><b>Muestra:</b> 135 estudiantes</p> <p><b>Técnica</b> Observación y encuesta</p> <p><b>Instrumento</b> Cuestionario y talleres</p> <p><b>Diseño estadístico</b> Se realiza la prueba de hipótesis utilizando la Chi – cuadrada</p>