

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



**LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLICÍA
NACIONAL DEL PERÚ PROGRAMA COLIBRI, JULIACA - 2014**

TESIS

PRESENTADO POR:

PIO NESTOR QUISPE YUCRA

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

PROMOCIÓN 2014-I

**PUNO – PERÚ
2015**



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

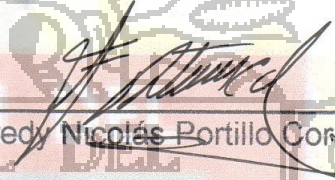
LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLICÍA
NACIONAL DEL PERÚ PROGRAMA COLIBRI, JULIACA - 2014

PIO NÉSTOR QUISPE YUCRA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

Presidente :


Lic. Fredy Nicolás Portillo Cora

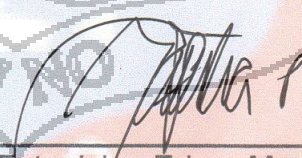
Primer Miembro :


M.Sc. Eliseny Vargas Ramos

Segundo Miembro :


M.Sc. Yanet Amanda Maquera Maquera

Director :


Dr. Estanislao Edgar Mancha Pineda

Asesor :


M.Sc. Angel Anibal Mamani Ramos

Área: Educación física, deporte y recreación
Tema: Deporte escolar

DEDICATORIA

Quiero manifestar mi gratitud a las personas que de una u otra forma me han ayudado y han contribuido a la consecución del presente trabajo.

En primer lugar, dedico este presente estudio y agradezco a Dios y a mi padre el señor; Heladio Quispe Torreblanca por haberme apoyado en forma económica, afectiva y emocional sin condición alguna.

Agradezco a mi linda familia; a mi esposa Eloisa Mochica Ruiz, por la ayuda que me brinda día a día.

A mi hija Summy Sayuri Quispe Mochica, por las molestias que le he podido causar en el trayecto de mi estudio.



AGRADECIMIENTO

Mi eterno agradecimiento y gratitud a todos los docentes de la escuela profesional de educación física por su constancia, empeño y sacrificio en nuestra formación de estudiantes a buenos profesionales.

A mí director de tesis; Dr. Estanislao Edgar Mancha Pineda y asesor de tesis M.Sc. Angel Aníbal Mamani Ramos, por su calidad docente, investigadora, y sobre todo; por su gran calidad humana. Su asesoramiento, apoyo profesional y amistad han servido para mantener vivo mi interés e inquietud hacia la investigación.

Agradezco a todos mis compañeros por haber compartido los cinco años dentro de la escuela profesional de educación física con respeto y buenos valores, apoyándonos siempre unos a otros en todo momento.

Al director de la institución educativa secundaria, policía nacional del Perú, "programa colibrí" de la ciudad de Juliaca. Por haberme brindado la facilidad para la ejecución del proyecto de investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	09
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Descripción del problema	13
1.2. Definición del problema	16
1.3. Limitaciones de la investigación	16
1.4. Delimitación del problema	16
1.5. Justificación del problema	17
1.6. Objetivos de la investigación	18
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de la investigación	20
2.2. Sustento teórico	25
2.2.1. Actividades físico-deportivas	25
2.2.2. Actividades físicas diarias o cotidianas	27
2.2.3. Tipo de actividades o deportes	30
2.2.4. Frecuencia y tiempo	34
2.2.5. Motivo de practica	37
2.2.6. Necesidades de las actividades físicas	41

2.3. Glosario de términos básicos	45
2.4. Variables	48
CAPÍTULO III	
DISEÑO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN	49
3.1. Tipo y diseño de investigación	49
3.2. Población y muestra de la investigación	50
3.3. Ubicación y descripción de la población	52
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	52
3.5. Plan de tratamiento de datos	53
CAPITULO IV	
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	54
CONCLUSIONES	77
SUGERENCIAS	80
BIBLIOGRAFÍA	82
ANEXOS	86



LISTA DE TABLAS

Tabla N° 01: Población de investigación	50
Tabla N° 02: Muestra de investigación	51
Tabla N° 03: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas pasivas practicas de 10 a 15 minutos?.....	56
Tabla N° 04: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas activas practicas de 15 a 30 minutos?.....	58
Tabla N° 05: ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencias?.....	60
Tabla N° 06: ¿Cuál de los siguientes deportes individuales practicas con más frecuencia?.....	62
Tabla N° 07: La frecuencia de la práctica de actividades físico-deportivas es:	64
Tabla N° 08: ¿Qué días de la semana practicas actividades físico-deportivas?.....	66
Tabla N° 09: ¿Durante cuánto tiempo practicas actividades físico-deportivas al día?	68
Tabla N° 10: ¿Por qué motivo practicas actividades físico-deportivas?	70
Tabla N° 11: Indique el motivo por el cual practicas actividades físico-deportivas:	72
Tabla N° 12: ¿Cree usted que es necesario la práctica de actividades físico-deportivas?.....	74
Tabla N° 13: ¿tiene usted la necesidad de tener habito saludable?	76
Tabla N° 14: ¿Tiene usted la necesidad de tener una movilidad constante?...	78

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01: Población de investigación	51
Gráfico N° 03: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas pasivas practicas de 10 a 15 minutos?.....	57
Gráfico N° 04: ¿Cuál de las siguientes actividades físicas activas practicas de 15 a 30 minutos?.....	58
Gráfico N° 05: ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencias?.....	60
Gráfico N° 06: ¿Cuál de los siguientes deportes individuales practicas con más frecuencia?.....	62
Gráfico N° 07: La frecuencia de la práctica de actividades físico-deportivas es:	64
Gráfico N° 08: ¿Qué días de la semana practicas actividades físico-deportivas?.....	66
Gráfico N° 09: ¿Durante cuánto tiempo practicas actividades físico-deportivas al día?	68
Gráfico N° 10: ¿Por qué motivo practicas actividades físico-deportivas?	70
Gráfico N° 11: Indique el motivo por el cual practicas actividades físico-deportivas:	72
Gráfico N° 12: ¿Cree usted que es necesario la práctica de actividades físico-deportivas?.....	74
Gráfico N° 13: ¿tiene usted la necesidad de tener habito saludable?.....	76
Gráfico N° 14: ¿Tiene usted la necesidad de tener una movilidad constante?.....	78

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca. Metodología: el estudio es de tipo descriptivo y de diseño diagnóstico; la muestra está compuesta por 132 estudiantes entre varones (70) y mujeres (62) de edades entre 12 a 18 años; el instrumento que se utilizó fue cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes del nivel secundario. Para el tratamiento estadístico se utilizó tablas (análisis porcentual) y gráficos. Resultados: primero, el 30,3% de los estudiantes realizan actividades físico-deportivas de 3 a 4 veces por semana, el 27,3% de 1 a 2 veces por semana, 18,9% 1 vez por semana, el 10,6% 7 veces a la semana y el 3,0% no practica; segundo, el 22,7% de los estudiantes realizan actividades físico-deportivas el día sábado, el 20,5% domingo, 16,7% jueves, el 14,4% lunes, el 10,6% martes, también el 10,6% viernes, el 3,0% no practica y el 1,5% miércoles; y tercero, el 28,0% de los estudiantes al día realizan actividades físico-deportivas de 1 hora y media a 2 horas, el 20,5% de 1 hora a 1 hora y media, también el 20,5% de 15 a 30 minutos, el 10,6% de 2 horas a 3 horas, también el 10,6% menos de 15 minutos, el 6,1% de 3 horas a más y el 3,8% no practican. Conclusión: 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, es decir, las actividades físico-deportivas que realizan

los estudiantes conduce a un incremento sustancial del gasto energético, tal como lo señala Sánchez (1996).

Palabras clave: Practica, tipo, frecuencia, motivo, tiempo, necesidad.



ABSTRACT

The investigation has Putz objective präsentieren Bestimmungswort practice physical and sports activities in students of Secondary Educational Institution National Police of Peru Hummingbird Program Juliaca. Methodology: The study is descriptive and diagnostic design; the sample consists of 132 students between men (70) and women (62) ages 12-18; the instrument used was questionnaire practice of physical and sports activities in secondary students. Tische von For the statistical analysis (percentage analysis) was used and graphics. Results: first, 30.3 % - of students and sports physicist made March 4 Laster week, 27.3% 1 2 Laster per week, 18.9% 1 time per week, 10 activities. 6% 7 Laster ein week and 3.0% keine Praxis; second, 22.7 % - students perform physical and sports activities on Saturday, Sunday 20.5%, 16.7% Thursday, 14. 4% Monday, 10 June % - Märkte, also 10. 6% Friday, keine Praxis 3. 0% and 1.5% Sunday; and third, 28.0 % - students perform daily physical-sports activities 1 hour and 2 hours Medien, 20.5% ein 1 hour 1 hour Medien, also 20.5% 15 30 minutes, 10. 6% of 2 hours 3 hours, also the 10. 6% less than 15 minutes, the 1% 6. 3 hours ein more and 8% 3. kein practice. Conclusion: the practice of physical and sports activities in students of Secondary Educational Institution National Police of Peru Hummingbird Juliaca program has a tendency regularly günstiger by the frequency and time that the dedicated, ie trägt the physical activities -deportivas made by students ein a substantial increase in energy expenditure, such Putz points out Sanchez (1996) bei. **Keywords:** Practice, type, frequency, reason, time, need.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación titulado: “LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ PROGRAMA COLIBRI, JULIACA - 2014”, está estructurado de acuerdo a los siguientes capítulos:

En el capítulo I del planteamiento del problema, se presentan la descripción, definición, limitaciones, delimitaciones, justificación y objetivos de la investigación.

En el capítulo II del marco teórico, se presentan los antecedentes, el sustento teórico, glosario de términos básicos y operacionalización de variables.

En el capítulo III de diseño metodológico de la investigación, se presentan el tipo y diseño de investigación, población y muestra de la investigación, ubicación y descripción de la población, técnicas e instrumentos de recolección de datos y plan de tratamiento de datos.

En el capítulo IV, se presenta los resultados de la investigación, el cual se realizó a través de un análisis únicamente descriptivo.

Finalmente, se presentan las conclusiones y sugerencias de la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción de problema

El presente trabajo de investigación nace de la preocupación del incremento de la tasa de obesidad y sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario de la Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí, el problema de fondo actual, es el incremento que se ha producido en los últimos años respecto al sedentarismo y la falta constante de práctica de actividades físico-deportivas en la institución educativa y los tiempos libres.

Vilches, (2007). Los hábitos de vida de los estudiantes son cada vez más sedentarios dedicándose la mayor parte del tiempo libre a ver televisión, a jugar con el ordenador, con los-video juegos, a hacer los deberes entre otros.

Gutiérrez, (2000). Este sedentarismo, junto a los numerosos estudios donde se demuestra la relación positiva entre llevar un estilo de vida activo y

conseguir un estado de salud y bienestar, va a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender que factores influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de vida activos.

(Vílchez, 2007). Actualmente en las instituciones educativas, se preocupan solo en el rendimiento académico del estudiante y muy pocas veces en la parte física, esto influye que en estos tiempos los adolescentes dejan de practicar las actividades físico-deportivos, porque simplemente eligen los juegos de una computadora u objetos tecnológicos

Por otro lado Casimiro (1999) señala una serie de circunstancias que determinan el estilo de vida pasivo del escolar o estudiante, destacando el estrés (al individuo le queda poco tiempo libre ya que este discurre entre la escuela y actividades como matemática, física, algebra, inglés, deberes, entre otros).

Perula y Cols (1998) indica que el aumento de juegos pasivos e informatizados y el mayor número de horas de televisión de esta manera, en la promoción de actividades físico deportivas va a tener un papel importante la educación física escolar ya que la obligatoriedad del área junto a la valoración positiva de los alumnos en cuanto a la utilidad le conferirá la asignatura una gran influencia en la futura vida de los estudiantes.

Nuviala (2005) agrega que el docente de educación física tiene la posibilidad de orientar a los escolares hacia actividades físico-deportivo atractivo y placentero, que pueden influir a la adquisición de hábitos activos en el futuro. Por tal motivo se requiere docentes motivadores que ayuden a los estudiantes a incorporarlos y que manden un apoyo moral, que permitan motivar, incentivar a los estudiantes para que puedan formarse integralmente y tener una conciencia de cultura física. Si la ley del deporte está considerado la Educación Física como esencial para enriquecer la actividad físico-deportiva y/o recreativa, como una de las principales vigas que contribuye a la formación integral de la persona, a la enseñanza del estudiante sobre el valor de la cooperación y el trabajo en equipo permitiendo, su desarrollo físico más sano y armonioso, teniendo finalidad de emplear el tiempo libre y el ocio de forma divertida.

Vílchez, (2002). Hoy en día las actividades físicas se han convertido en una gran corriente preventiva de enfermedades que se va apoderando de esta sociedad globalizada y que es necesario propiciar e incentivar en nuestro medio.

Además; hoy en día las actividades físico-deportivas en los estudiantes de las instituciones educativas de nuestra región son consideradas con poco interés, y se debe considerar la Educación Física como un curso importante esencialmente para su salud, diversión sana e incentivo de practicar deportes;

previniendo la vida sedentaria. Esta preocupación nos permitió plantear la realización del presente trabajo de investigación.

1.2 Definición del problema

La investigación responde a la siguiente pregunta:

¿Cómo es la práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí - Juliaca 2014?

1.3 Limitaciones de la investigación

La irregular asistencia de los estudiantes a la Institución Educativa, no permitió completar la aplicación del instrumento al total de la muestra, según las fechas programadas, por lo que, se tuvo que volver a reprogramar la aplicación del instrumento hasta alcanzar la muestra.

1.4 Delimitación del problema de investigación

Las delimitaciones de investigación son los objetivos de la investigación: identificación de actividades cotidianas, tipo, frecuencia, tiempo, motivos y la necesidad de la práctica de actividades físico-deportivas.

1.5 Justificación de la investigación

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la práctica de actividades físico-deportivas, describir las actividades físicas diarias

y cotidianas, el tipo, frecuencia, tiempo, motivos y necesidad de la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí, Juliaca-2014.

El estudio de esta investigación facilitó a los estudiantes de la mencionada institución educativa a llevar la práctica de actividades físico-deportivas y a la prevención de enfermedades y malos vicios, así como el alcoholismo, drogadicción para luego llevar una vida sana.

Teniendo en conocimiento que la práctica de las actividades físico-deportiva contribuye al desarrollo del ser humano. Es necesario crear una conciencia de cultura física que nos permite tomar actitudes de aceptación progresiva de las actividades físicas, basadas en un criterio científico que les permita explicar el conocimiento, cómo dichas actividades contribuyen al joven estudiante.

Los resultados de la investigación beneficiaron a los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí, al aumento de conciencia de la práctica de actividades físicos que tuvo como objetivo de determinar el estado real de la práctica de las actividades físico-deportivas.

Las nuevas teorías de la investigación planteadas enriquecen al lector y a los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí, Juliaca, teniendo mejor perspectiva actualizada.

1.6 Objetivos de la investigación

1.6.1 Objetivo general

Determinar la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí, Juliaca-2014.

1.6.2 Objetivos específicos

- 1) Describir las actividades físicas diarias o cotidianas que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí, Juliaca-2014.
- 2) Describir el tipo de actividad física o deporte que practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí.
- 3) Describir la frecuencia y el tiempo que dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí.
- 4) Describir el motivo de la práctica de actividades físico-deportivos en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí.
- 5) Describir las necesidades de las actividades físico-deportivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Sólo se han encontrado estudios sobre la práctica de actividades físico-deportivo, a nivel internacional.

Vaquero C. (2007), Tesis doctoral “Actividad físico-deportiva extraescolar en estudiantes de primaria”. En donde llego a las siguientes conclusiones.

De forma general, ya que aproximadamente la mitad de la muestra declara que no realiza actividad física extraescolar en la ciudad de Murcia, podemos calificar a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria”.

El porcentaje de chicas que realiza actividad física extraescolar respecto al de chicos, es significativamente inferior. Estas diferencias probablemente se

deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aún pueden quedar ideas arraigadas del papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa pasividad de la niña con actividades más pausadas.

Teniendo en cuenta que el motivo principal para la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en niñas como en niños, padres y educadores deben promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio de nuestros niños, facilitando así los tan codiciados “hábitos saludables”.

Desde las clases de Educación Física debemos promover entre nuestros alumnos una estrategia global, es decir, no sólo debemos centrarnos en la promoción de la práctica de actividad física extraescolar, sino también de una dieta sana como pilares básicos en la prevención de numerosas enfermedades.

En definitiva, la mirada al uso del tiempo libre de los escolares, es de extrema importancia si se quieren diseñar políticas de intervención para su buen uso. Los agentes socioculturales encargados de promover este tipo de actividades, deben pasar obligatoriamente por un diagnóstico previo del uso del tiempo libre de los escolares que permite orientar y dar las pautas para el diseño de programas acordes a las necesidades de la población escolar.

Hoyo L. y Sañudo C. (2007), Tesis doctoral “motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla”.

Donde llegó a las siguientes conclusiones: de forma general y, ya que más de la mitad de la muestra declara que nunca realiza actividad física o que lo hace “menos de 1- 2 días” a la semana podemos calificar a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria” siendo estos en niveles de algo superiores a los encontrados en estudios realizados en otros países europeos similares resto de España.

El porcentaje de chicas que realizan actividad física respecto al de chicos, es significativamente superior. Estas diferencias probablemente se deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aun puedan quedar ideas arraigadas del papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa actividad de la niña con actividades más pausadas.

Teniendo en cuenta que el motivo principal de la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en chicas como en chicos, padres y educandos deben promover estrategias atractivas que reviertan posiblemente el ocio de los niños facilitando así los tan codiciados “hábitos saludables”. En otro sentido y considerando que aquellos niños que no practican actividad física argumenta que esto se debe a la “falta de tiempo” podemos incidir en este aspecto si realmente estamos llenando la agende de los niños con

innumerables actividades extraescolares que no le deja tiempo para la práctica de actividades físicas o deportivas.

Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante de la universidad de Murcia España facultad ciencia del deporte.

La investigación sobre las relaciones entre la imagen corporal y la actividad física sugieren que éstas son complejas porque están influidas por numerosos factores, como el tipo de modalidad deportiva. La mayoría de los trabajos han examinado esta temática estableciendo diferentes grupos de deportes (deportes estéticos) y considerando muestras de adultos del deporte competición, por lo que existe una falta de datos en adolescentes, sobre todo en nuestro país. El propósito de este estudio es investigar las relaciones que se establecen entre la imagen corporal y el tipo de deporte practicado en una muestra de chicas adolescentes que se ejercitan regularmente.

Ruiz (2000) Tesis doctoral "Análisis diferenciales de los comportamientos motivacionales y demanda de actividades físico-deportivas de los estudiantes de la Universidad de Almería, con respecto a la práctica físico-deportivo de las universidades".

Ruiz, (2000). La conclusión es la siguiente: Existe una gran coincidencia al opinar que, los deportes catalogados como individuales son los más demandados, seguido por los deportes colectivos. Los deportes colectivos más

demandados son: el Fútbol, Baloncesto, el Voleibol, el Balonmano y Futsal. Como deporte individual más solicitado esta la natación, a continuación encontramos el Tenis, el Ciclismo y el Atletismo.

La modalidad con que se demanda realizar actividades físico deportivos señala una práctica por medio de actividades cotidianas y el carácter no competitivo no es demandado mayormente, apareciendo a continuación la competición con los amigos para divertirse.



2.2 Sustento Teórico

2.2.1. Actividad físico-deportivas

Santiago C. (1993). Desde el inicio hemos dejado a un lado la discusión sobre las diferencias entre actividad física, ejercicio físico, juego o deporte, pues esta distinción no interfiere en gran medida nuestro planteamiento. El hecho que nos inquieta es la práctica de actividad físico-deportiva, de una manera u otra, La actividad físico-deportiva es un elemento constante en nuestra vida: la realizamos o no, la vemos, la escuchamos e interaccionamos diariamente con ella. Por ello, ha pasado a ser una conducta cotidiana, comparable a otras como el acto de comer, ver la televisión, utilizar el teléfono, la electricidad o los medios de transporte, actividades que se relacionan con el uso de servicios o la adquisición de productos de carácter casi diario. Visto de esta forma, el estudio y la investigación de la actividad físico-deportiva como conducta humana de consumo de productos y uso de servicios, adquiere una trascendencia importante. Es desde esta perspectiva como nos planteamos el análisis de la conducta de los estudiantes de la institución secundaria con respecto al consumo de la práctica de actividad físico-deportiva.

Existen diferentes términos para expresar que estamos físicamente activos. En muchas ocasiones, estos vocablos son usados como sinónimos, sin tener en cuenta las características diferenciales que poseen.

Sánchez (1996) define a la actividad física o deporte como “el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético.”

Caspersen, Powell y Christensen (1985) Según estos autores la actividad física deportiva está basada en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal.

Para Newell (1990), además de las mencionadas características, se considera actividad física siempre y cuando el movimiento se realice con intencionalidad, quedando excluidos de la definición de actividad física aquellos movimientos no intencionados, como por ejemplo los movimientos reflejos.

Por otro lado Zamorra, (1998) sostiene que la actividad física es la totalidad que se consume por el movimiento del cuerpo, incluye actividades diarias de la rutina diaria como las tareas del hogar como también el conjunto de tareas propicias de la constitución y naturaleza corpórea educación física, tareas y resistencias, muscular, cardiovascular, ejercitación.

Las actividades se refieren a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades, en las que hay que mover el cuerpo. (DINFOCAD, 2001).

La actividad física consiste en una acción que involucra la masa muscular y produce consiguientemente elevación en el metabolismo energético, es decir, implica un gasto calórico para lo cual, el ser humano está genéticamente programado.

Para Cagigal M. (1979 y 1990) el deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento y ocio pasivo. Cuando se orienta hacia la praxis es ocio activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, pausa en el tecnicismo (tregua), relación social y superación personal o ajena.

Para Santiago C. (1993). El deporte le da al hombre una dimensión corporal dado que en su práctica es del todo necesaria la intervención y participación del cuerpo con tal tanto en su dimensión física como intelectual, asimismo lo sitúa en una realidad lúdica y recreativa en la que el juego es factor clave para su realización, pero además, también le posibilita en poner en juego su gestualidad y expresividad en muy diversas formas, le coloca ante un reto que debe afrontar dado que el deporte es competición y como consecuencia de todo ello lo hace un ser cultural, pues el deporte es uno de los elementos de la cultura de la sociedad actual.

2.2.2. Actividades físicas diarias o cotidianas

Casimiro, (2001). La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 30 minutos en el día, todos los días de la semana con una intensidad moderada. Ésta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano. Tiene la facultad de prevenir y controlar ciertas enfermedades. La actividad física aumenta la energía y ayuda a reducir el

estrés, las concentraciones altas de colesterol y la tensión arterial. También, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, especialmente el de colon.

2.2.2.1. Actividades cotidianas físicas pasivas

Casimiro, (2001). Las actividades cotidianas físicas pasivas, son aquellas actividades cotidianas o diarias, puede no estar planificada, tal como hacer los quehaceres de la casa; cocinar, barrer, lavar los servicios, lavar la ropa, etc.

De cualquier modo, con tal de que estés realizando actividad física más de 10 a 15 minutos a la vez, estas realizando parte de la actividad física diaria, es bueno, pero no es lo suficiente para tener una vida saludable.

2.2.2.2. Actividades cotidianas físicas activas

Casimiro, (2001). Las actividades cotidianas físicas activas, es un requisito básico para toda una vida de salud. El estar activo debe intentar realizar un total de 15 a 30 minutos, todos los días. La actividad puede ser planificado como no. Se trata practicar la actividad física intencionalmente tales como: caminar al aire libre, andar en bicicleta, subir y bajar las escaleras, cortar el césped, rastrillar las hojas, o divertirse al mismo tiempo y esto ayuda al cuerpo a crecer y desarrollarse. Además, ayuda alcanzar máximo potencial, intelectual, emocional y físicamente.

- **Actividades aeróbicos**

Según Verner W. y Sharon A. La mayoría de las personas que hacen ejercicio eligen realizar una sola actividad, ya sea caminar, nadar o trotar. Sin embargo, ninguna actividad por si sola desarrolla una condición física total. Muchas actividades contribuyen al desarrollo cardiorrespiratorio, pero su contribución a otros elementos de la condición física es limitado y varia de una actividad a otra. Para obtener una condición física total, las actividades aeróbicas deben complementarse con ejercicios de fuerza y flexibilidad. El ejercicio cruzado puede añadir diversión al programa, disminuir el riesgo de sufrir daños debido a la ejercitación de una sola actividad y romper la monotonía.

- **Actividad anaeróbicos**

Según Verner W. y Sharon A. (1998). El ejercicio anaeróbico es el ejercicio físico que comprende actividades breves basadas en la fuerza, tales como los sprints o el levantamiento de pesas.

La palabra anaeróbica consta de un prefijo negativo: "an" al que se le acopla el vocablo "aeróbico" que significa oxígeno, lo que implica que anaeróbico quiere decir posibilidad de vivir sin oxígeno, a diferencia de aeróbico que significa con oxigenación.

2.2.3. Tipo de actividades o deportes

2.2.3.1. Deportes individuales

Villalobos (2004). En los deportes individuales es habitual que el deportista emplee, además de su cuerpo, un complemento de características tipificadas que se sitúa en el centro del desarrollo de la actividad, y que hay que lanzar, saltar, manipular o desplazarse con él, con unas determinadas condiciones.

Según la clasificación de Parlebás (1986), se encuentran englobados en las llamadas situaciones psicomotrices, que son aquellas en las que el sujeto actúa en solitario. Existen cuatro tipos de deportes individuales:

- Deportes en los que no existe ni compañero, ni adversario ni incertidumbre en el medio, como ocurre en el salto de altura o el lanzamiento de peso.
- Deportes en los que no existe compañero ni adversario, pero sí incertidumbre en el espacio de acción, por ejemplo en la escalada en solitario, el esquí o una contrarreloj individual.

Siendo estas dos categorías las estrictamente psicomotrices, actuación en solitario, sin intervención directa de un adversario. En las dos siguientes, aparecen adversarios que comparten el espacio de acción simultáneamente (por lo que se podrían considerar socio-motrices).

Atletismo

Villalobos, (2004). Es el deporte base, fundamental para todas las disciplinas deportivas por sus contenidos de movimientos naturales, como correr, lanzar y saltar esenciales en los deportes.

Natación

Villalobos, (2004). La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. “La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella”.

Tenis de mesa

Villalobos, (2004). El tenis de mesa, ping-pong, es un deporte de raqueta, que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). El ping pong, es uno de los juegos o deportes, más recreativos que existen. La gracia está, es que es un juego de tenis, pero que practica en una mesa pequeña. La cual se puede plegar, transportar y guardar en cualquier parte. Muchas personas sin ser profesionales, cuentan con una mesa de ping pong en su casa.

Tenis

Villalobos, (2004). El tenis es un deporte de raqueta que se practica sobre una pista rectangular delimitada por líneas y dividida por una red. Se

disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles). El objeto del juego es lanzar una pelota golpeándola con la raqueta de modo que bote dentro del campo del rival procurando que éste no pueda devolverla.

Frontón

Es un tipo de cancha para la práctica de la pelota vasca (en cualquiera de las especialidades que allí se juegan), de una modalidad de pelota valenciana y de los desafíos o encuentros entre pelotaris vascos y valencianos. Se trata de un espacio rectangular de 10 a 11 m de ancho y un largo de 30, 36 o 54 metros; uno de los lados largos queda siempre sin cerrar; los otros tres lados se cierran con paredes de 10 m de altura, aunque no faltan los frontones en que sólo uno de los lados cortos tiene pared.

2.2.3.2. Deportes colectivos

Varillas (2004) son aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin".

Fútbol

Es un deporte practicado entre dos equipos, cada uno de 11 jugadores. El objetivo del juego es meter el balón en el arco (gol) del equipo contrario,

ganando el equipo que anota un mayor número de goles. (Villalobos, 2004; 100).

Futsal

Villalobos, (2004). El Futsal o Fútbol Sala es un deporte colectivo que se practica entre dos equipos compuesto por cinco jugadores cada uno, en una cancha de superficie dura, donde se impone el equipo que anote la mayor cantidad de goles posibles en el arco rival.

Voleibol

Es un deporte de equipo practicado entre dos bandos con seis jugadores cada uno. El objetivo es lanzar en tres toques el esférico encima de una net (malla) dentro de los límites del campo contrario, tratando de que el adversario no pueda contestar o evitar que caiga al piso para impulsar el esférico puede utilizarse cualquier parte del cuerpo, de la rodilla para arriba incluso los pies.(Villalobos, 2004:106).

Basquetbol

El baloncesto es un juego rápido y emocionante en el cual participan dos equipos de cinco jugadores cada uno quienes puedan pasar, lanzar, pivotear o driblear el balón, el objetivo es anotar puntos introduciendo el balón en la cesta del equipo contrario. (Villalobos, 2004; 115).

Balonmano o Hándbol

Los términos procedentes del término alemán Handball; es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

2.2.4. Frecuencia y tiempo

En el deporte escolar se debe incentivar y/o concientizar al estudiante a una cultura deportiva, a la práctica de la actividad física deportiva. Ya que en estos tiempos la mayoría de niños, adolescentes y jóvenes hacen de lado la práctica deportiva por la atracción de los nuevos artefactos tecnológicos o juegos de una computadora, celulares, Tablet u otros artefactos.

Varillas, (2004) en su marco refiere “eliminar inmediatamente la programación de las actividades físicas o deportes como cursos de solo una por frecuencia semanal. Esto es semejante al llamado deporte de fin de semana que tanto se practica en su país y trae como consecuencia una serie de lesiones a los practicantes, es más, siempre se dice que no cuanto tiempo

vivirá un deportista de fin de semana pero si se sabe exactamente cuándo morirá, porque morirá un fin de semana.

Varillas, (2004) indica que es necesario fundamentar la necesidad de realizar actividad física y deporte en la medida que se reconozca que el ejercicio físico es benéfico, también tendremos conocimiento de quien puede practicarlo intensamente.

(Varillas, (2004) sostiene que todas las localidades necesitan cada vez más profesionales capacitados eficientemente para hacerle frente al desafío propio de tiempos libres, no solo en lo cultural y académico, también en lo físico, ya que es preocupante en lo académico y dejarlo de lado la parte físico o deportivo para que ellos puedan desempeñarse y poner en práctica todo su potencial académico. Los hallazgos científicos de las últimas décadas no han heredado un cúmulo de conocimiento referente a los beneficios del ejercicio físico en la salud humana; el sedentarismo y hipoactividad física constituyen uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.

(Varillas, (2004) además indica que es alarmante que las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, del antaño propias de la población adulta, se manifiestan como una amenaza latente para los niños, jóvenes y adolescentes. En un país, el perfil de salud de los estudiantes de ellos presentan ya, uno o más factores de riesgo cardiovascular; sobrepeso, grasa o mala composición corporal, altos valores de colesterol, tabaquismo e hipoactividad física.

Con todos estos agravantes de la salud de los futuros profesionales (como esperamos poder enviarlos a trabajar por el bien de nuestro país en

zonas como la selva, costa y sierra, donde las particularidades medio ambientales son tan exigentes) (como puede aspirar un joven profesional trabajar en un lugar donde se siente sobre estresada físicamente).

2.2.4.1. Días por semana

Para responder a estas cuestiones se ha determinado una serie de características esenciales para la práctica físico deportiva hade reunir para obtener beneficios saludables para el organismo.

Así, el American College of Sports Medicine (1999), recomienda, para conseguir niveles de actividad física optima, mantener un gasto calórico semanal cercano a las 2000 kilocalorías (kcal.) siempre en la salud y la forma física lo permitan. Sin embargo, sugiere para la reducción de grasa corporal un umbral semanal de 800 a 900 kcal. Es decir un umbral mínimo a 300 kcal. Por sesión de ejercicio realizado tres días a la semana, 200 kcal. Por sesión realizada durante 4 días por semana. La frecuencia se clasifica de lo siguiente:

Muy alto-7 veces, alto-5 a 6V, moderado-3 a 4V, bajo-1 a 2V, muy bajo-1V, sedentario-nunca realiza actividad.

2.2.4.2. Horas por día

Se recomienda una práctica de actividades físico-deportivas una gran parte de la vida entre 60 a 90 minutos de actividad continua aeróbica dependiendo a la intensidad moderado se le considera como moderado. Por último, se recomienda una frecuencia entre 3 a 4 días por semana en forma moderada (American College of Sports Medicine, 1999).

American College of Sports Medicine, (1999). Sostiene la medición de la siguiente forma: Muy alto-2h a 3h a mas, Alto-1:30 a 2h, Moderado-1h-1:30, Bajo-15m. A 30m. Muy bajo-menos de 15m, Sedentario-no practica actividad física.

Una práctica moderada y regular de actividad física contribuye positivamente a disminuir a aquellos factores que perjudican la condición cardiovascular.

De esta forma, Sallis y Cols (1988), citados por Rodríguez G. (2006), indican la actividad física regular esta inversamente relacionada con los factores de riesgo cardiovascular, tanto en adultos como en niños. Del mismo modo, la disminución de la actividad en la infancia supone un factor de riesgo evidente para las enfermedades cardiovasculares, ya que es un predictor de inactividad en la etapa adulta.

Según Ros (2007). La actividad aeróbica de baja o moderada intensidad juega un papel decisivo, tanto en la prevención como en la rehabilitación cardiovascular.

2.2.5. Motivo de practica

Motivos por lo que se practican actividades físico-deportivas.

Las definiciones actuales del termino de motivación, hacen referencia a tres dimensiones: la dirección u orientación (razones que llevan a los individuos a elegir o evitar una determinada actividad) la intensidad (esfuerzo empleado en realizar una determinada actividad) y la duración (el tiempo que se mantiene el interés y el esfuerzo).

Vílchez (2007) define la motivación como: “aquello que se inicia, mantiene y convierte en más o menos intensa la actividad de los individuos para alcanzar una meta”. Esta motivación puede tener dos fuentes intrínseca (esfuerzos internos) extrínseca (esfuerzos externos).

Gómez y García (2009) la motivación de los individuos hacia la actividad física es plurifacética, (varias razones susceptibles de ser valoradas). Heterogenia y evolutiva (los motivos van cambiando a lo largo del tiempo). Por este motivo, es necesario conocer las causas que encaminen a los alumnos a ser activos.

Vílchez (2007) obtiene como tres motivaciones principales en los estudiantes para la práctica de actividad física-deportiva: la diversión, el gusto por el deporte y los amigos como razones principales para practicar deporte y actividad física.

Las investigaciones de García y Cols (1996), y Perula (2000) coinciden en señalar: la salud, el gusto por el deporte y los amigos como razones principales para practicar la actividad física o deporte.

2.2.5.1. Motivos intrínsecos

Vílchez (2007). Es intrínseca, cuando la persona fija su interés por el estudio o trabajo, demostrando siempre superación y personalidad en la consecución de sus fines, sus aspiraciones y sus metas.

Definida por el hecho de realizar una actividad por el placer y la satisfacción que uno experimenta mientras aprende, explora o trata de

entender algo nuevo. Aquí se relacionan varios constructos tales como la exploración, la curiosidad, los objetivos de aprendizaje, la intelectualidad intrínseca y, finalmente, la para aprender.

Motivación intrínseca hacia la realización: En la medida en la cual los individuos se enfocan más sobre el proceso de logros que sobre resultados, puede pensarse que están motivados al logro. De este modo, realizar cosas puede definirse como el hecho de enrolarse en una actividad, por el placer y la satisfacción experimentada cuando uno intenta realizar o crear algo.

Motivación Intrínseca hacia experiencias estimulantes: Opera cuando alguien realiza una acción a fin de experimentar sensaciones (ej. placer sensorial, experiencias estéticas, diversión y excitación).

2.2.5.2. Motivos extrínsecos

Vílchez, (2007) Es extrínseca cuando el alumno sólo trata de aprender no tanto porque le gusta la asignatura o carrera si no por las ventajas que ésta ofrece.

Contraria a la MI, la motivación extrínseca pertenece a una amplia variedad de conductas las cuales son medios para llegar a un fin, y no el fin en sí mismas.

Existen tres tipos de ME:

Regulación externa

Vílchez, (2007). La conducta es regulada a través de medios externos tales como premios y castigos. Por ejemplo: un estudiante puede decir, "estudio en la noche antes del examen porque mis padres me fuerzan a hacerlo".

Regulación introyectada

Vílchez, (2007). El individuo comienza a internalizar las razones para sus acciones pero esta internalización no es verdaderamente auto determinada, puesto que está limitada a la internalización de pasadas contingencias externas. Por ejemplo: "estudiaré para este examen porque el examen anterior lo reprobé por no estudiar"

Identificación

Es la medida en que la conducta es juzgada importante para el individuo, especialmente lo que percibe como escogido por él mismo, entonces la internalización de motivos extrínsecos se regula a través de identificación. Por ejemplo: "decidí estudiar anoche porque es algo importante para mí".

Posibles causas del abandono de la práctica físico-deportiva por parte de los estudiantes.

Numerosas investigaciones han analizado los motivos que llevan los estudiantes de nivel secundario a no participar o a abandonar la práctica de actividades físico-deportivas.

Palou y cols (2005) señalan que los motivos para el abandono de la práctica deportiva son similares entre chicos y chicas siendo el estudio de motivo principal. Falta de tiempo, aburrimiento, otras preferencias y motivos distintos.

Vílchez (2007) obtiene como motivos fundamentales para el abandono de la actividad físico-deportiva los siguientes:

Tengo que estudiar y hacer deberes (44,7%).

No tengo tiempo (30,6%).

Me da pereza y no tengo ganas (12,9%).

No hay actividades extra escolares en el colegio (11,8%).

Falta de instalaciones deportivas (10,6%).

Me canso (9,4%).

Otros motivos (8,2%).

No tengo amigos con quienes hacer deporte (5,9%).

No me gusta el deporte (5,9%).

Me aburre hacer deporte (3,5%).

Mis padres no me dejan (2,4%).

Los motivos principales para la no realización de práctica deportiva no arrojan diferencias significativas entre chicos y chicas, la única diferencia la encontramos en la importancia que se le da en las chicas el “no practico porque me canso”.

2.2.6. Necesidades de las actividades físicas

2.2.6.1. Necesidades de hábitos

Para Cols (1997). Considerados también, los hábitos saludables, a todas aquellas conductas y comportamientos para el bienestar y la salubridad de cada individuo que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

A) Hábitos de trabajo

Cols, (1997). Durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud y educar adecuadamente la respiración.

B) Higiene corporal de piel

De las manos, pies, cabello, ojos, nariz, genitales y buco-dental (Junta de Andalucía, 1990), tremendamente condiciona por la falta de aseos y duchas en los colegios por su inutilidad.

C) Higiene y actitud postural

Cols, (1997). Basado en adopción de posturas saludables, mediante un adecuado trabajo de elasticidad y fortalecimiento muscular, así como de toma de conciencia corporal evitando, además, esfuerzos que potencien posturas inadecuadas.

D) Hábitos alimenticios

Cols, (1997). Considerando, entre otros, hidratación continuada, cuidado del balance energético y el aporte de nutrientes esenciales (aminoácidos esenciales, ácido linoleico, vitaminas y minerales), evitar alimentos ricos en calorías vacías. Y la ingesta excesiva de proteínas y grasas saturadas, potenciar la ingesta de alimentos crudos, evitar la ingesta de drogas institucionalizadas (alcohol, tabaco y algunos medicamentos) y no institucionalizadas, y crear una actitud crítica hacia los patrones consumistas de nuestra sociedad (suplementos alimentarios).

2.2.6.2. Movilidad constante

Desde hace décadas se considera a la actividad física como una necesidad fundamental en el fomento y mejora de la salud, de manera que constituye una de las variables básicas del estilo de vida saludable. En nuestros días existen numerosas investigaciones a nivel internacional sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física, tanto para la salud física como para la psicológica de las personas adultas (p.e. ACSM, 1991; Balaguer y García-Merita, 1994; Blasco, 1997; Morey, 1999; Pastor y Pons, 2003; Serra y Bagur, 2004; Taylor et al., 1985; USDHHS, 1996; Van Amersfoort, 2004; Weinberg y Gould, 1996; WHO, 2003a y 2003b).

La movilidad constante es realizar ejercicio físico, regularmente para así mejorar nuestra condición física y, por lo tanto, las capacidades condicionantes o capacidades físicas básicas. Dichas capacidades físicas básicas o capacidades físico-motrices se pueden definir, según Gastañer y Camerino (1990), como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Al mismo tiempo que la literatura científica informa sobre las bondades para la salud de la práctica regular de actividad física, la población adulta también reconoce las necesidades y sus beneficios. En el Eurobarómetro de 2004, el 78% de los europeos respondían estar de acuerdo con que la mejora de la salud (mental y física) era uno de los principales necesidades de la

práctica de actividad física (European Commission-Special Eurobarometer, 2004). Igualmente, en porcentajes del 46% y 43% citaban estar de acuerdo con las necesidades y los beneficios como el desarrollo de la forma física y la relajación, respectivamente.

Para la población adulta, en términos generales, se afirma que la práctica de actividad física resulta beneficiosa para la salud siempre y cuando se realice con una frecuencia de tres o más veces por semana, a una intensidad de moderada a vigorosa y con una duración mínima de 30 minutos por sesión, Balaguer (1991).

- **Beneficios de la Actividad Física**

Casimiro, (2001). Los efectos beneficiosos de la actividad física se pueden ver en el aumento de la Hipoactividad, mayor coordinación y capacidad de reducción y prevención de la obesidad, aumento de la resistencia a la fatiga corporal, mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

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

Casimiro, (2001). Desde el punto de vista de fisiológico las investigaciones que se han realizado en los últimos años han sido muy prolíficas. Hoy en día se conocen los efectos que produce el ejercicio de diversos niveles. No obstante al considerar la práctica físico-deportiva como un

factor preventivo, e incluso terapéutico es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por lo tanto, es necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo como adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa.

2.3. Glosario de Términos Básicos

Alcoholismo

Alcoholismo enfermedad crónica y habitualmente progresiva producida por la ingesta excesiva de alcohol etílico.

Ejercicios

Son movimientos específicos o generales que se repiten para aprender una acción de ejecutores progresivamente con una finalidad determinada. Para determinar capacidades específicas. (Villalobos, 2004).

Sedentario

Cuando la cantidad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo o tendencia a no realizar actividad física (enciclopedia de deportes)

Hipoactividad

Cualquier actividad del cuerpo o de sus órganos anormalmente disminuida, como la disminución del gasto cardíaco, de la secreción tiroidea o del peristaltismo.

Cardiovascular

Perteneiente o relativo al corazón o al aparato circulatorio. Cardiovascular, por su parte, es un término vinculado al corazón y al aparato circulatorio. El sistema cardiovascular, por lo tanto, abarca aquellas estructuras que permiten la circulación sanguínea y linfática.

Actividades

Para Merani, (1979). La actividad (Lat. activitas, activas = actuar) es una faceta de la psicología. Mediatiza la vinculación del sujeto con el mundo real. La actividad es generadora del reflejo psíquico el cual, a su vez, mediatiza a la propia actividad.



2.4. Variables

2.4.1. Operacionalización de viables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Actividades físico-deportivas.	a) Actividades físicas diarias o cotidianas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Actividades físicas pasivas ❖ Actividades físicas activas 	Ficha de encuesta.
	b) Tipo de actividades o deportes.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Deportes individuales. ❖ Deportes colectivos. 	
	c) Frecuencia y Tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Días por semana. ❖ Horas por día. 	
	d) Motivo de práctica.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Motivos intrínsecos ❖ Motivos extrínsecos. 	
	e) Necesidades.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Necesidad de hábito. ❖ Movilidad constante. 	

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Diseño de Investigación.

Tipo de Investigación.

La presente investigación corresponde al tipo descriptivo simple, en la cual está orientado a describir la forma como realizan las actividades físico-deportivas por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca.

Diseño de la Investigación.

El diseño de investigación es diagnóstico, sobre las actividades físico-deportivos en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí Juliaca.

M → O

Leyenda:

M = Muestra

O = Observación.

3.2 Población y Muestra de la Investigación.**Población de Estudio.**

El presente trabajo de investigación se tomó en cuenta la totalidad de los estudiantes matriculados de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí, Juliaca-2014.

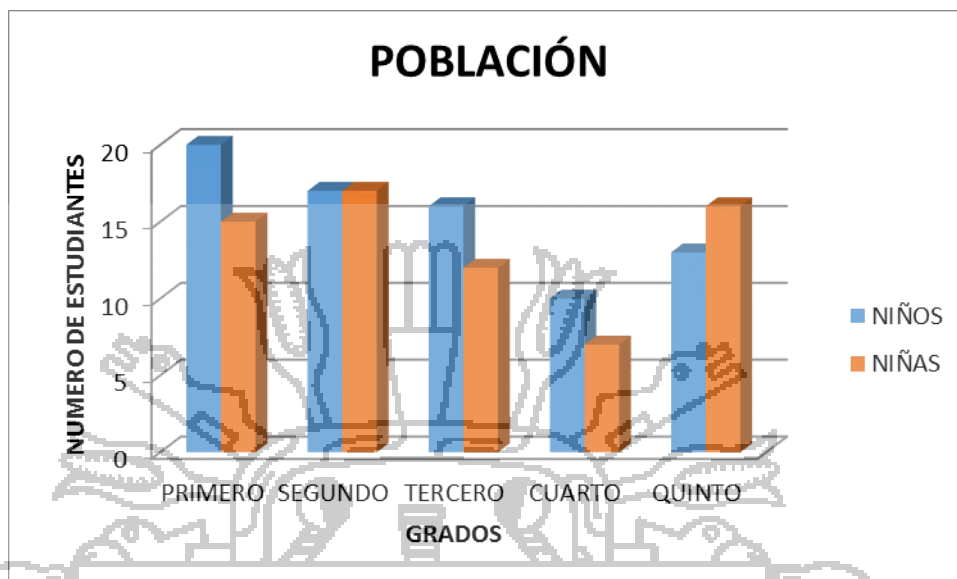
Cuadro N° 01

I.E.S.	GRADO	SEXO		TOTAL
		VARONES	DAMAS	
POLICIA NACIONAL DEL PERÚ, PROGRAMACOLIBRÍ	PRIMERO	20	15	35
	SEGUNDO	17	17	34
	TERCERO	16	12	28
	CUARTO	10	7	17
	QUINTO	13	16	29
TOTAL DE ESTUDIANTES		76	67	143

Fuente: Nómina de matrícula año académico 2014.

Elaborado: por el investigador

GRAFICO N° 01



Muestra de la Población

La muestra responde al muestreo probabilístico, por tanto queda representada 132 estudiantes, siguiendo las recomendaciones de Hernández, Fernández y Baptista (2010).

CUADRO N° 02

I.E.S.	GRADO	SEXO		MUESTRA	%
		NIÑOS	NIÑAS		
POLICIA NACIONAL DEL PERÚ, PROGRAMA COLIBR	PRIMERO	17	15	32	24.2
	SEGUNDO	16	15	31	23.5
	TERCERO	14	12	26	19.7
	CUARTO	9	7	16	12.1
	QUINTO	13	14	27	20.5
TOTAL		69	63	132	100

Fuente: Hernández, Fernández y Baptista (2010).

3.3 Ubicación y Descripción de la Población.

Está situado en el departamento de Puno, en la provincia de San Román y en la ciudad de Juliaca ubicado en el jirón Apurímac N° 281.

La población de estudiantes está constituida por los estudiantes de la institución educativa secundaria policía nacional del Perú, programa colibrí

La institución educativa secundaria está constituida por familias de clase media baja, en ella estudian estudiantes que cuentan con el apoyo económico de sus padres, pero también existen alumnos con necesidades económicas ya que esta institución educativa alberga a estudiantes con problemas familiares económicos, jóvenes huérfanos, abandonados por los padres que cuentan con escasos recursos económicos.

El objetivo de la mencionada institución educativa trata de brindar una educación para aquellas personas que no cuentan con economía necesaria y que cuenten con una educación para la vida en el futuro.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

2.1.1. Técnica

La técnica a utilizar es la encuesta, la misma que no es nada más una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigado.

2.1.2. Instrumentos.

El instrumento que se utilizó es el cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes del nivel secundario, el que permitió el recojo de datos se tomó en cuenta:

El Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC, The Health Behavior in Schoolchildren (1985/86): A WHO cross-national survey, Wold, 1995) es un instrumento diseñado para evaluar las variables del estilo de vida saludable. Este cuestionario fue creado por la oficina regional europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y además de evaluar las variables del estilo de vida saludable mide otras variables, como son: aspectos sociodemográficos, variables de la vida cotidiana y variables psicosociales de la salud. En nuestro caso, se utilizó una versión del HBSC traducida al castellano (Balaguer, 2002), que fueron utilizadas por muchos investigadores a nivel internacional y la misma que se adaptó para esta investigación a estudiantes de la institución educativa secundaria.

Variables del HBSC seleccionadas para nuestro estudio

Las variables del HBSC seleccionadas para la presente investigación han sido la práctica de actividad física-deportiva, y la variable de la vida cotidiana. Por lo tanto se muestran los ítems seleccionados para medir las variables mencionadas. La codificación de cada uno de los indicadores (ítems) de las variables empleadas en esta investigación puede ser consultada en el Anexo.

Para la validez del instrumento, se tomó en cuenta el juicio de un experto; M.Sc. Angel Aníbal Mamani Ramos que se desarrolló doce años de su vida como docente en el magisterio y hoy por hoy es docente catedrático de investigación de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

Además para la validez del instrumento, se realizó lo siguiente:

- a) Se hizo la validez de contenido, es decir, se estableció la coherencia entre ítems e indicadores.
- b) Se aplicó un ensayo piloto a 20 estudiantes (12 varones y 08 mujeres del segundo grado). Al finalizar el ensayo piloto, los estudiantes mencionaron que no tuvieron ningún inconveniente al desarrollar el cuestionario, por lo que ese fue el instrumento que se aplicó a la totalidad de la muestra.

2.1.3. Plan de Tratamiento de Datos.

El tratamiento de datos se dio en función al análisis porcentual y gráficos estadísticos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

4.1. Actividades físicas diarias o cotidianas que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí

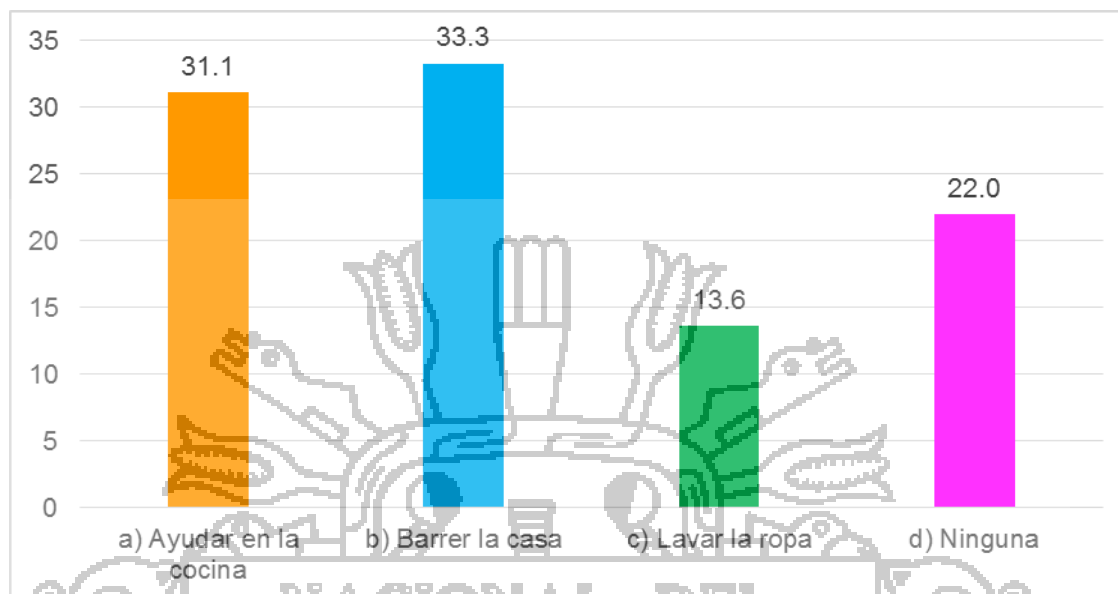
Tabla 4.1. ¿Cuál de las siguientes actividades físicas pasivas practicas de 10 a 15 minutos?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Ayudar en la cocina	41	31,1
b) Barrer la casa	44	33,3
c) Lavar la ropa	18	13,6
d) Ninguna	29	22,0
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.1. ¿Cuál de las siguientes actividades físicas pasivas prácticas de 10 a 15 minutos?



Fuente: Tabla N° 4.1.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.1., el 33,3% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí barren en la casa como parte de la ejecución de actividades pasivas, el 31,1% ayudan en la cocina, el 22,0% no realizan ninguna actividad y el 13,6% lavan ropa.

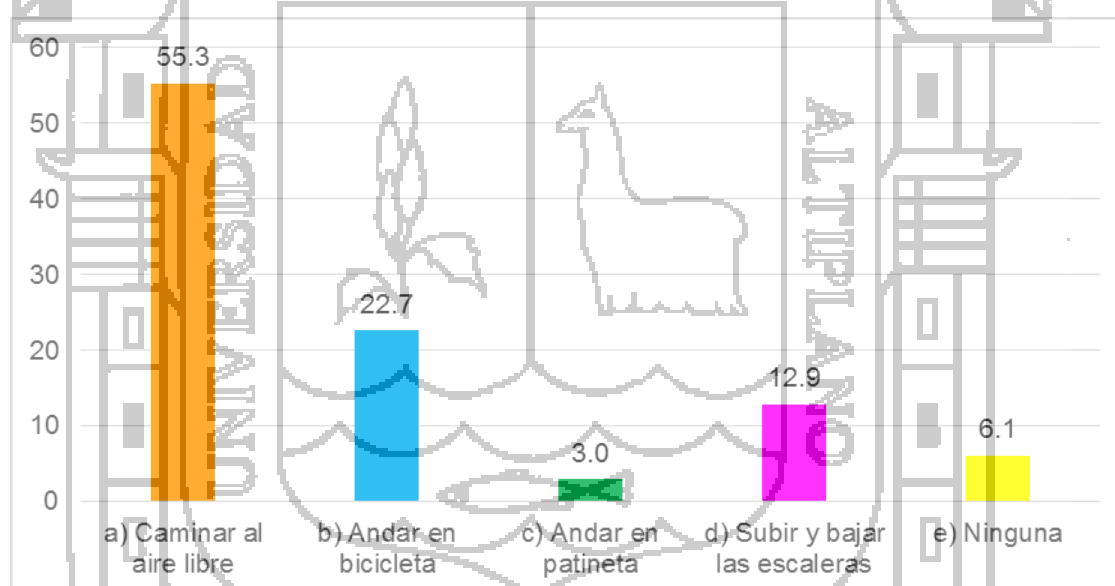
Tabla 4.2. ¿Cuál de las siguientes actividades físicas activas prácticas de 15 a 30 minutos?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Caminar al aire libre	73	55,3
b) Andar en bicicleta	30	22,7
c) Andar en patineta	4	3,0
d) Subir y bajar las escaleras	17	12,9
e) Ninguna	8	6,1
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.2. ¿Cuál de las siguientes actividades activas prácticas de 10 a 15 minutos?



Fuente: Tabla N° 4.2.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.2., el 55,3% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí caminan al aire libre como parte de la ejecución de actividades activas, el 22,7% andan en bicicleta, 12,9% suben y bajan las escaleras, el 6.1% no realizan ninguna actividad y el 3,0% andan en patineta.



4.2. Tipo de actividad física o deporte que practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí

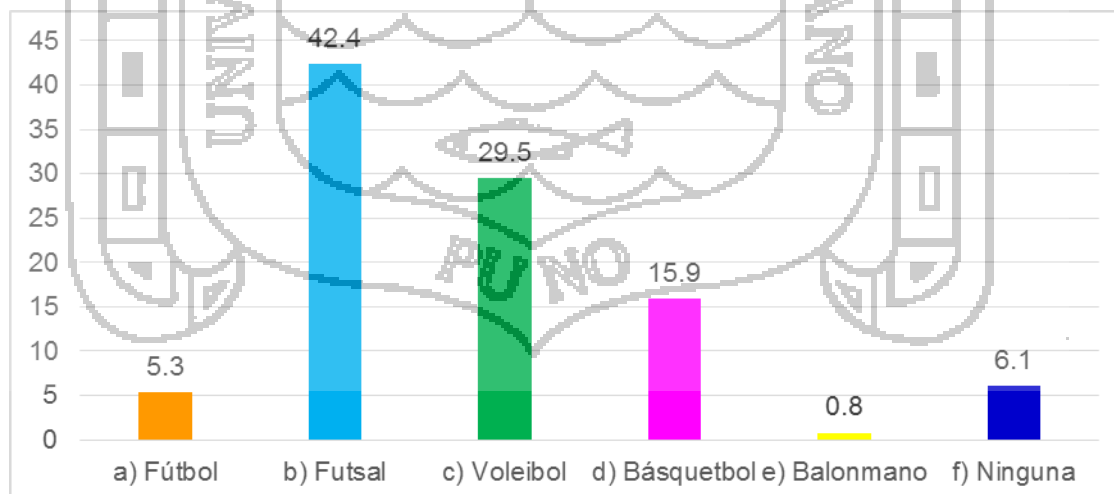
Tabla 4.3. ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Fútbol	7	5,3
b) Futsal	56	42,4
c) Voleibol	39	29,5
d) Básquetbol	21	15,9
e) Balonmano	1	0,8
f) Ninguna	8	6,1
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.3. ¿Cuál de los siguientes deportes colectivos practicas con más frecuencia?



Fuente: Tabla N° 4.3.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.3, el 42,4% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí practican el futsal, el 29,5% practican el voleibol, 15,9% practican el básquetbol, el 6.1% no practican nada y el 0,8% practica balonmano.



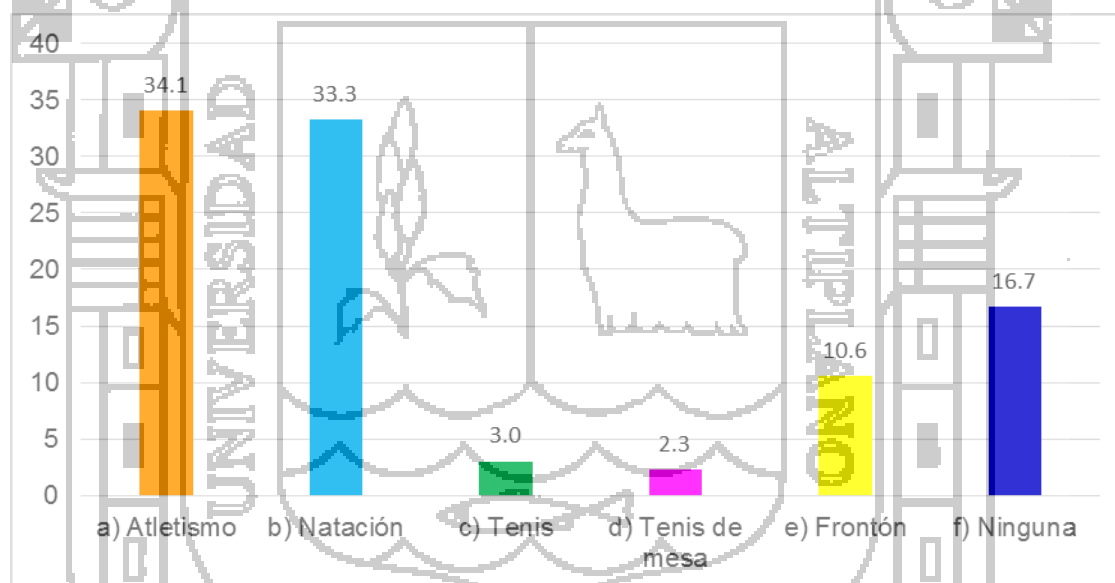
Tabla 4.4. ¿Cuál de los siguientes deportes individuales practicas con más frecuencia?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Atletismo	45	34,1
b) Natación	44	33,3
c) Tenis	4	3,0
d) Tenis de mesa	3	2,3
e) Frontón	14	10,6
f) Ninguna	22	16,7
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.4. ¿Cuál de los siguientes deportes individuales practicas con más frecuencia?



Fuente: Tabla N° 4.3.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.4., el 34,3% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí practican el atletismo, el 33,3% practican la natación, 16,7% no practican nada, el 10.6% practican el frontón y el 3,0% practican tenis mesa.



4.3. Frecuencia y el tiempo que dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí

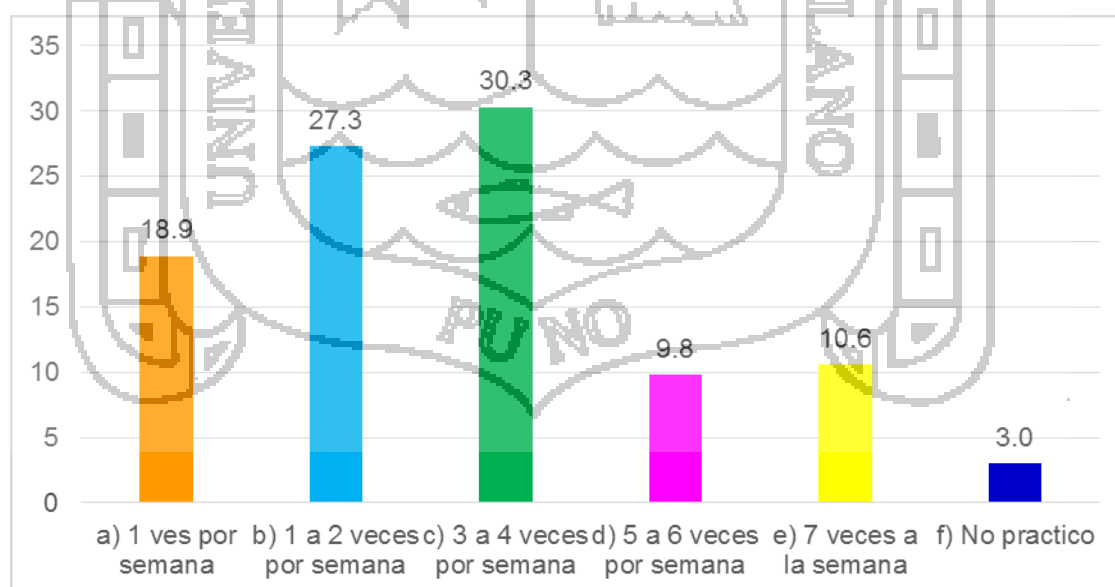
Tabla 4.5. La frecuencia de la práctica de actividades físico-deportivas es:

	Frecuencia	Porcentaje
a) 1 vez por semana	25	18,9
b) 1 a 2 veces por semana	36	27,3
c) 3 a 4 veces por semana	40	30,3
d) 5 a 6 veces por semana	13	9,8
e) 7 veces a la semana	14	10,6
f) No practico	4	3,0
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.5. La frecuencia de la práctica de actividades físico-deportivas es:



Fuente: Tabla N° 4.5.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.5., el 30,3% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí realizan actividades físico-deportivas de 3 a 4 veces por semana, el 27,3% de 1 a 2 veces por semana, 18,9% 1 vez por semana, el 10,6% 7 veces a la semana y el 3,0% no practica.



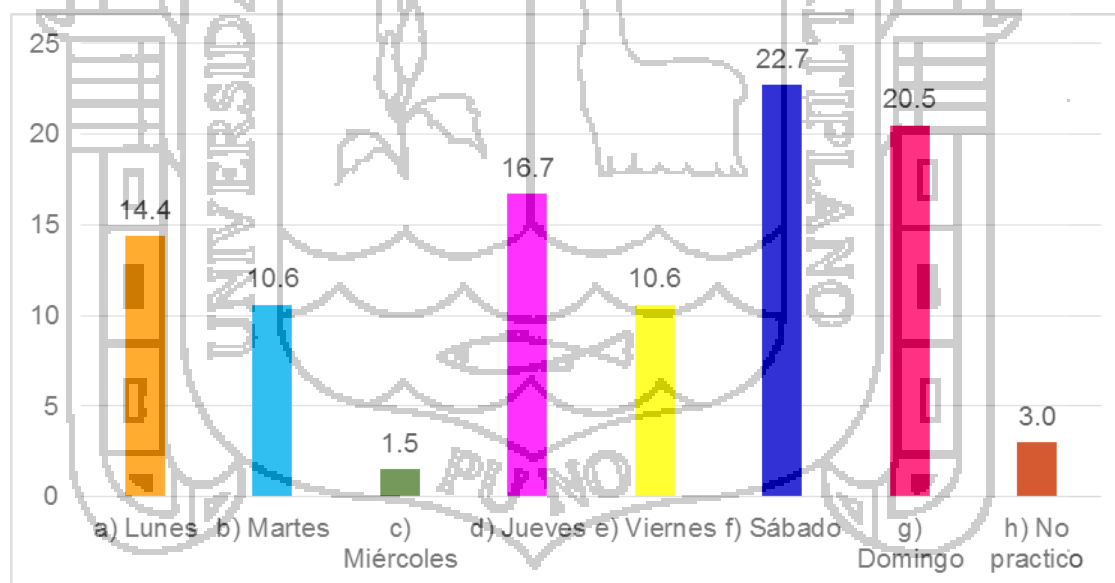
Tabla 4.6. ¿Qué días de la semana practicas actividades físico-deportivas?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Lunes	19	14,4
b) Martes	14	10,6
c) Miércoles	2	1,5
d) Jueves	22	16,7
e) Viernes	14	10,6
f) Sábado	30	22,7
g) Domingo	27	20,5
h) No practico	4	3,0
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.6. ¿Qué días de la semana practicas actividades físico-deportivas?



Fuente: Tabla N° 4.6.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.6., el 22,7% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí realizan actividades físico-deportivas el día sábado, el 20,5% domingo, 16,7% jueves, el 14,4% lunes, el 10,6% martes, también el 10,6% viernes, el 3,0% no practica y el 1,5% miércoles.

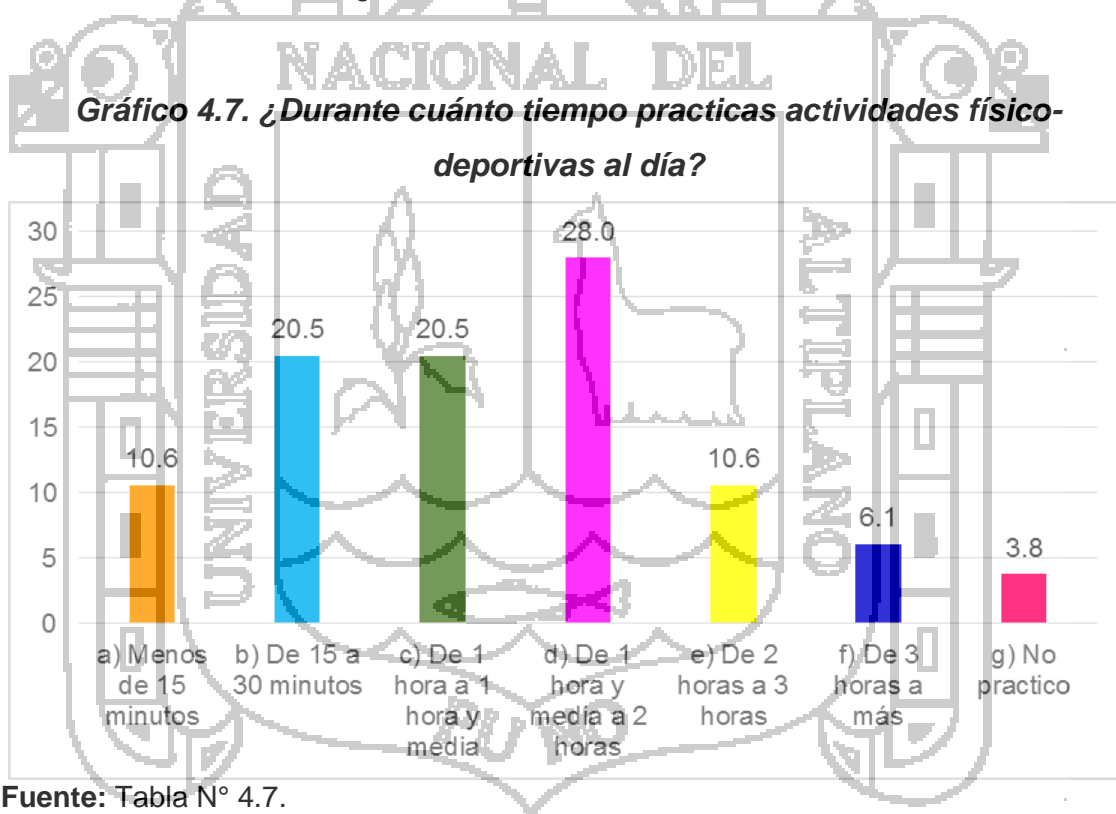


Tabla 4.7. ¿Durante cuánto tiempo practicas actividades físico-deportivas al día?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Menos de 15 minutos	14	10,6
b) De 15 a 30 minutos	27	20,5
c) De 1 hora a 1 hora y media	27	20,5
d) De 1 hora y media a 2 horas	37	28,0
e) De 2 horas a 3 horas	14	10,6
f) De 3 horas a más	8	6,1
g) No practico	5	3,8
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador



Fuente: Tabla N° 4.7.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.7., el 28,0% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí al día realizan actividades físico-deportivas de 1 hora y media a 2 horas, el 20,5% de 1 hora a 1 hora y media, también el 20,5% de 15 a 30 minutos, el 10.6% de 2 horas a 3 horas, también el 10.6% menos de 15 minutos, el 6.1% de 3 horas a más y el 3.8% no practican.



4.4. Motivo de la práctica de actividades físico-deportivos en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí

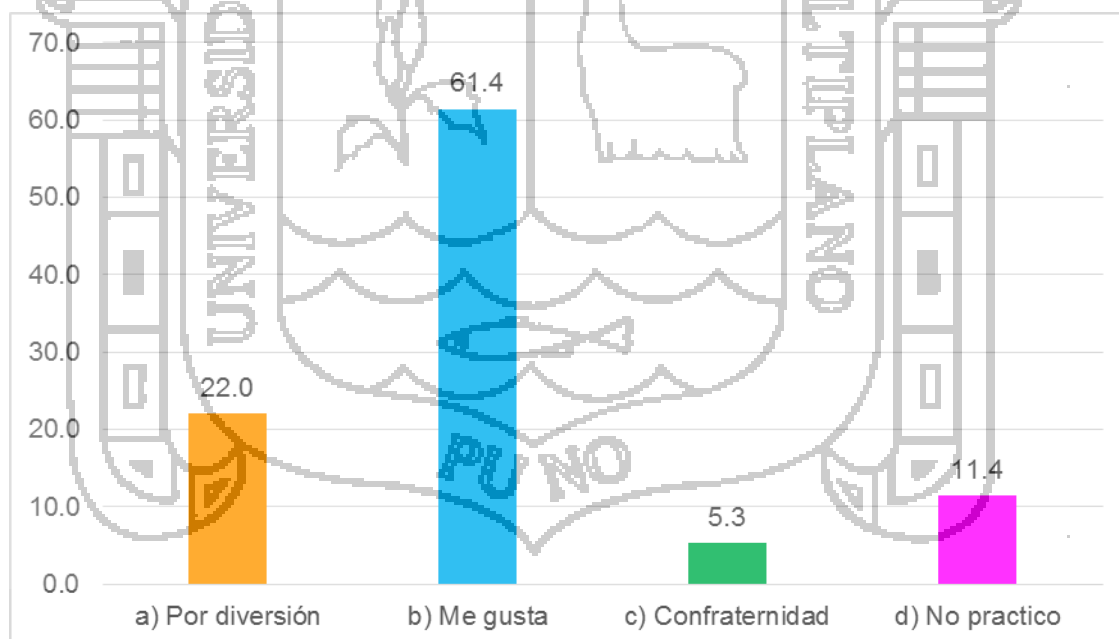
Tabla 4.8. ¿Por qué motivo practicas actividades físico-deportivas?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Por diversión	29	22,0
b) Me gusta	81	61,4
c) Confraternidad	7	5,3
d) No practico	15	11,4
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.8. ¿Por qué motivo practicas actividades físico-deportivas?



Fuente: Tabla N° 4.8.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.8., el 61,4% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí practican las actividades físico-deportivas porque les gusta, el 22,0% por diversión, el 11,4% no practican y el 5,3% por confraternizar.

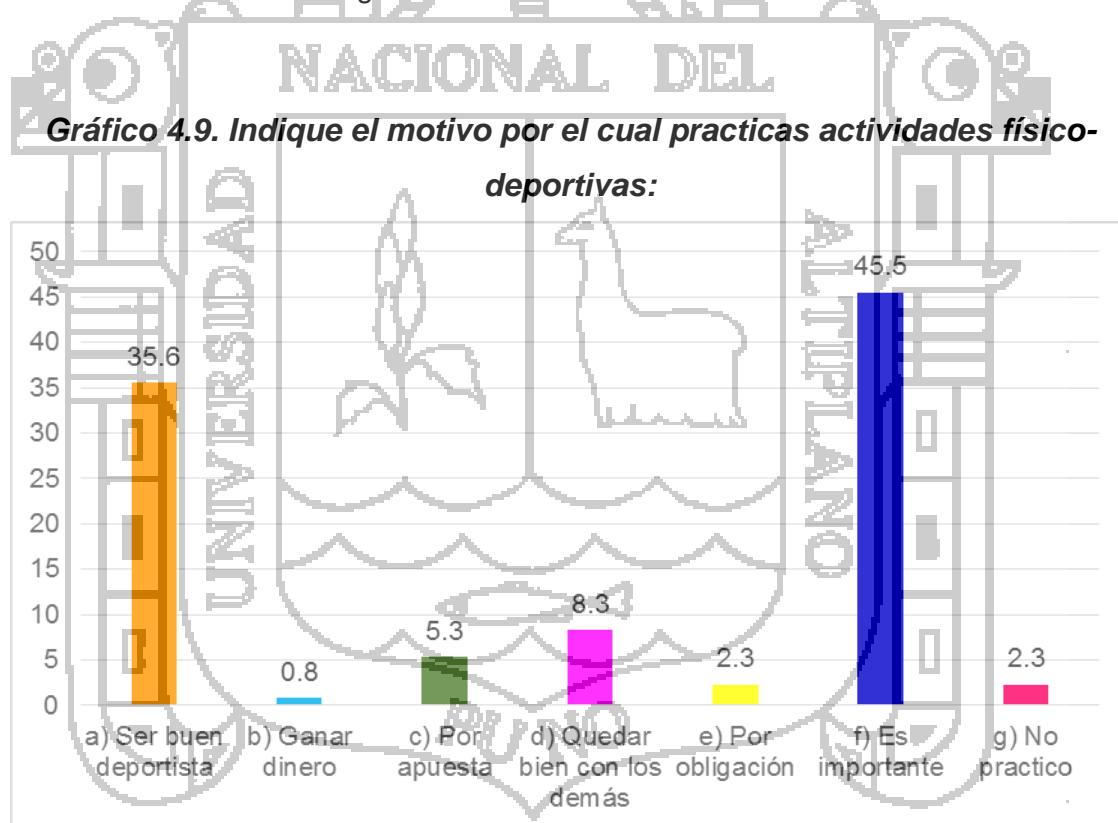


Tabla 4.9. Indique el motivo por el cual practicas actividades físico-deportivas:

	Frecuencia	Porcentaje
a) Ser buen deportista	47	35,6
b) Ganar dinero	1	,8
c) Por apuesta	7	5,3
d) Quedar bien con los demás	11	8,3
e) Por obligación	3	2,3
f) Es importante	60	45,5
g) No practico	3	2,3
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.



Fuente: Tabla N° 4.9.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.9., el 45,5% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí practican las actividades físico-deportivas por ser importante, el 35,6% para ser buen deportista, el 8,3% por quedar bien con los demás, 5,3% por apuesta, el 2,3% por obligación, también el 2,3% no practican y el 0,8% por ganar dinero.

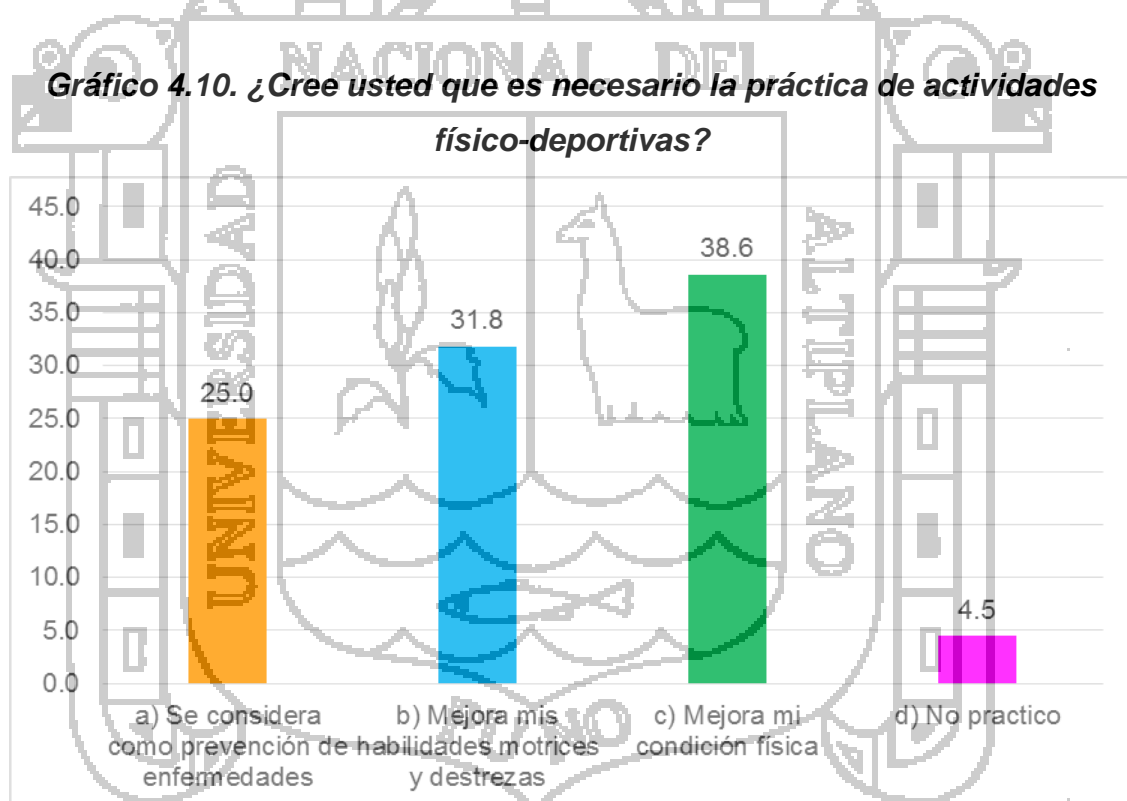


Tabla 4.10. ¿Cree usted que es necesario la práctica de actividades físico-deportivas?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Se considera como prevención de enfermedades	33	25,0
b) Mejora mis habilidades motrices y destrezas	42	31,8
c) Mejora mi condición física	51	38,6
d) No practico	6	4,5
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.



Fuente: Tabla N° 4.10.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.10., el 38,6% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí consideran que es necesario la práctica de actividades físico-deportivas por que mejora su condición física, el 31,8% porque mejora sus habilidades motrices y destrezas, el 25,0% como prevención de enfermedades y el 4,5% no practican.



4.5. Necesidades de las actividades físico-deportivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú, Programa Colibrí

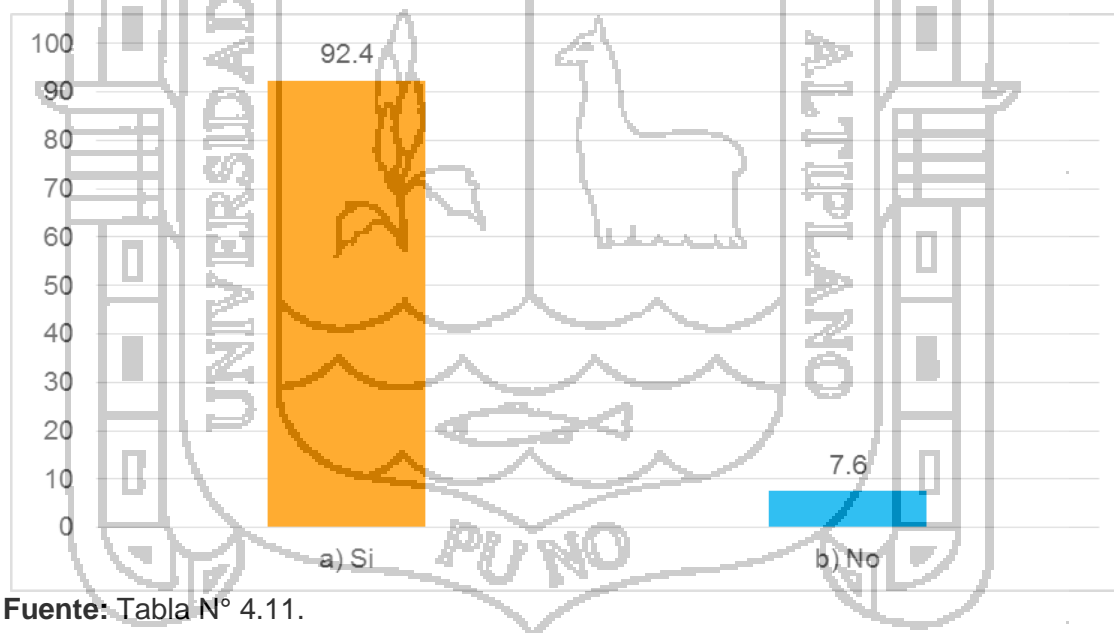
Tabla 4.11. ¿Tiene usted la necesidad de tener hábito saludable?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Si	122	92,4
b) No	10	7,6
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.11. ¿Tiene usted la necesidad de tener hábito saludable?



Fuente: Tabla N° 4.11.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.11., el 92,4% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí consideran que tienen la necesidad de practicar actividades físico-deportivas por tener un hábito saludable y el 7,6% no tienen la necesidad de tener un hábito saludable.



Tabla 4.12. ¿Tiene usted la necesidad de tener una movilidad constante?

	Frecuencia	Porcentaje
a) Si	124	93,9
b) No	8	6,1
Total	132	100,0

Fuente: Cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas aplicado a estudiantes de la IES Policía Nacional del Perú - Juliaca, octubre 2014.

Elaboración: Por el investigador.

Gráfico 4.12. ¿Tiene usted la necesidad de tener una movilidad constante?

Fuente: Tabla N° 4.12.

Elaboración: Por el investigador.

Interpretación

Según los resultados de la tabla y gráfico 4.12., el 93,9% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Policía Nacional del Perú Programa Colibrí consideran que tienen la necesidad de estar en constante movimiento y el 6,1% no tienen la necesidad de estar en movimiento.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Las actividades físicas diarias o cotidianas que realizan con mayor incidencia los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, es la de barrer la casa (Tabla y gráfico 4.1.) y caminar al aire libre (Tabla y gráfico 4.2.), es decir, los estudiantes cotidianamente realizan actividades físicas a una intensidad moderada.

SEGUNDA: El tipo de actividad física o deporte que practican con mayor frecuencia los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, es el futsal, voleibol (Tabla y gráfico 4.3.), atletismo y natación (Tabla y gráfico 4.4.), es decir, los estudiantes evidencian la ejecución de la práctica deportiva.

TERCERA: La frecuencia y el tiempo que dedican a las actividades físico-deportivas con mayor incidencia los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, es de 3 a cuatro veces por semana (Tabla y gráfico 4.5.), lo realizan entre los días sábados y domingos (Tabla y gráfico 4.6.), de 1 hora y media a 2 horas (Tabla y gráfico 4.7.), es decir, la frecuencia y tiempo que dedican los estudiantes a las actividades físico-deportivas es regular.

CUARTA: El motivo de la práctica de actividades físico-deportivos con mayor incidencia de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, es porque les gusta (Tabla y gráfico 4.8.), consideran importante (Tabla y gráfico 4.9.) y consideran que mejora su condición física (Tabla y gráfico 4.10.), es decir, las razones que llevan a los estudiantes a la realización de actividades físico-deportivas es por placer y bienestar.

QUINTA: Las necesidades de las actividades físico-deportivas con mayor incidencia de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, tiene una afirmación favorable (Tabla y gráfico 4.11.-4.12.), es decir, las conductas y comportamientos de conciencia de los estudiantes es su bienestar y salubridad es pertinente.

SEXTA: 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, es decir, las actividades físico-deportivas que realizan los estudiantes conduce a un incremento sustancial del gasto energético, tal como lo señala Sánchez (1996).

SUGERENCIAS

PRIMERA: El Instituto Peruano del Deporte, Municipalidad Provincial de San Román y Ligas Deportivas, deben promover la práctica permanente de la actividad física y deporte de manera zonificada, ya que la ciudad de Juliaca tiene una población muy alta, con el fin de crear una cultura deportiva en la mayoría de los niños y adolescentes, y que estos a su vez puedan llevar una vida sana y saludable.

SEGUNDA: Las instituciones educativas deben promover la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas, fuera de las horas de clases, con el fin de conducir a los estudiantes a la práctica de actividades que generan grandes beneficios para la salud física y mental.

TERCERA: Las entidades gubernamentales y no gubernamentales deben realizar campañas agresivas para la práctica consciente de actividades físicas y deportivas, con el fin de mejorar la salud de la población en general.

CUARTA: Los docentes de la institución educativa secundaria Policía Nacional del Perú programa colibrí de Juliaca, de la especialidad de educación física debe capacitarse constantemente y tomar en cuenta nuevas estrategias metodológicas y así promover la

práctica de actividades físico-deportivas; haciendo de sus sesiones muy dinámicas, divertidas y actualizadas.

QUINTA: Todos los estudiantes de la institución educativa secundaria Policía Nacional del Perú programa colibrí de la ciudad de Juliaca que tengan una inclinación masiva a una cultura deportiva en el uso del tiempo libre a la práctica físico-deportiva como un hábito saludable para una vida saludable.



BIBLIOGRAFÍA

American college of sports medicine (2008) heyward (2001).

Cagigal M. (1979 - 1990). "*Actividad Física. España – Murcia*".

Casimiro, J. (1999). "*Circunstancias que determinan en estilo de vida pasivo del escolar*". Tesis doctoral granada: universidad de granada.

Casimiro, J. (2001). "*Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria (16 años)*" Tesis doctoral granada: universidad de granada.

Caspersen P. y christensen (1985). "*El movimiento como actividad física*".

Cols (1997-2005). "*Conducta y hábitos saludables de la sociedad moderna*".

Balanguer, (1991). "*Hábitos beneficiosos para la vida*" - Madrid.

Basco y Cols (1996). "*Evolución de los patrones de la actividad física en estudiantes universitarios. Revista de psicología del deporte*".

Bickman y rog (1998) *Physical Activity and Exercise. London: Spriger – Verlag.*

Bouchard y Cols (1994). *A met-hod to assesenergy expenditure in childrens and adults.american journal clinicianutrition.*

Caspersen, P. y Christensen (1985). "*La salud y la actividad física y deporte*". *España: biblioteca especializada de la facultad ciencias de la actividad física y deporte.*

- Casimiro, (2001) *“Efectos fisiológicos del ejercicio físico”*. En actas del II congreso internacional de educación física y diversidad – Murcia: consejería de educación y universidades.
- Cogerino G. (2001). *“Relación entre la actividad física y salud”*. Concepciones entre los profesionales de educación física y deportiva – Barcelona – masson.
- College of sports medicine,(2008). Heyward, (2001).”*La salud en la activación física”*.
- Chávez E. (2001). *“V congreso latinoamericano de consejo internacional para la salud, educación física, deporte, danza y recreación”*. edic. ipcher, Arequipa – Perú.
- D’amours (1988) *“Activite Physique: Sante et Maladie. Biblioteque Nationale du Quebec”*. / americque.
- Dinfocad (2001). *“Educación Física”*, edic. ucaddiness, edit. Fascículo auto instructivo.
- Dumazedier J. (1968). *“Hacia una civilización del ocio”*. Barcelona.
- Ferrer, (1998). *Actividad para una vida sin enfermedades*.
- Flores, (1999). *Dialogo universal y habito de actividad física*.
- García M. y cols (1996) *“Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre”*. Tesis doctoral granada – Universidad de Granada.
- Gomes y García M. (2009) *“Motivaciones de los adultos en la práctica física de tiempo libre”*.

- Gutierrez, M. (2000). *“Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. Revista de educación física”*.
- Gutierrez, M. (1995). *“Motivo por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva”*. Análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En aplicaciones y fonaments de lesactivitats físico deportivas.
- Hernández, Fernández y baptista (2010). *“software estadístico stats”*.
- Junta de Andalucía, (1990). *Higiene y hábito personal*.
- Kelder y cols (1994) *“Longitudinal tracking of adolescent smoking, and food choise behaviours”*. American journal of public health.
- Marcos B. (1989) *“Salud y deporte para todos”*. Madrid: Eudema.
- Merani (1979). *“faceta psicológica - activitas”*
- Mozo C. (2001). *“Nuevas perspectivas científico pedagógico para la actividad física y deporte”*. 2da. Edición, Bolivia.
- Newel, (1990) *“La actividad física y deporte para la salud sana España”*.
- Nuviata R. (2005). *“Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes”*. La influencia de los padres. Revista retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.
- Osolin (1999). *La práctica deportiva en la juventud*.
- Palou y cols (2005). *“Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca”*. Apuntes Educación física y deportes.

Pascual (1998). *“La orientación curricular socio crítica y reflexiones en torno a algunos aspectos ideológicos relacionados con la actividad física y la salud”*. Universidad de Murcia.

Parlebás (1986), *“Situaciones, y actividades motrices”*.

Programación continua docentes, (2001). *“Las actividades físicas y salud”*.
(Educación secundaria).

Sanches Bañuelos (1996) *“La actividad física orientada hacia la salud”*.
Madrid: biblioteca nueva.

Santiago C. (1993). *“Actividad física en nuevas paradigmas”*.

Sallis y Cols. (1988) *“Practica de actividades físicas y una vida libre de enfermedades”*.

Ros (2007). *“Actividad física y salud”*. Hacia un estilo de vida activo. Murcia: consejería de sanidad de la región Murcia.

Rouse (1991). *“Culturas deportivas y actividades físicas de los estudiantes de la universidad de Murcia”* – España.

Tercedor (1998). *“Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad”*. Granada: Universidad de Granada.

Varillas A. (2004), *“Actividad física y deporte universitario”*. Buenos aires-argentina.

Verner W. y Sharon A. (1998). *“Motivación de actividades físicos en escolares de la población de Barcelona”*.

Vilches (2007) *“Adquisición y manteniendo de hábitos de vida saludables en los escolares del tercer ciclo de educación primaria de la*

comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos". Granada: Universidad de Granada.

Villalobos (2004). *"Manual de la educación física para la educación secundaria"*, edit. abedul, lima-Perú.

Zamorra R. (1998), *"Actividad física y salud"*. edit. Científico técnico de habana.





ANEXOS

CUESTIONARIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

NOMBRES Y APELLIDOS: _____ GRADO: _____
EDAD: _____ SEXO: _____ FECHA: _____

LA PRESENTE ENCUESTA ES PERSONAL, PARA ELLO DEBE MARCAR CON UNA (X) LAS ALTERNATIVAS QUE VEA POR CONVENIENTE CON MUCHA SINCERIDAD, YA QUE LA MISMA NO TIENE CALIFICACIÓN ALGUNA PARA EL EVALUADO.

1. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FÍSICAS PASIVAS PRACTÍCAS DE 10 A 15 MINUTOS?
 - a) Ayudar en la cocina

- b) Barrer la casa
 - c) Lavar la ropa
 - d) Otros: _____
 - e) Ninguna
2. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FÍSICAS ACTIVAS PRÁCTICAS DE 15 A 30 MINUTOS?
- a) Caminar al aire libre
 - b) Andar en bicicleta
 - c) Andar en patineta
 - d) Subir y bajar las escaleras
 - e) Otros: _____
 - f) Ninguna
3. ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES DEPORTES COLECTIVOS PRACTICAS CON MÁS FRECUENCIA?
- a) Futbol
 - b) Futsal
 - c) Voleibol
 - d) Básquetbol
 - e) Balonmano
 - f) Otros: _____
 - g) Ninguna
4. ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICAS CON MÁS FRECUENCIA?
- a) Atletismo
 - b) Natación
 - c) Tenis
 - d) Tenis de mesa
 - e) Frontón
 - f) Otros: _____
 - g) Ninguna
5. LA FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS ES:

- a) 1 vez por semana
 - b) 1 a 2 veces por semana
 - c) 3 a 4 veces por semana
 - d) 5 a 6 veces por semana
 - e) 7 veces a la semana
 - f) No practico
6. ¿QUÉ DÍAS DE LA SEMANA PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS?
- a) Lunes
 - b) Martes
 - c) Miércoles
 - d) Jueves
 - e) Viernes
 - f) Sábado
 - g) Domingo
 - h) No practico
7. ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS AL DÍA?
- a) Menos de 15 minutos
 - b) De 15 a 30 minutos
 - c) De 1 hora a 1 hora y media
 - d) De 1 hora y media a 2 horas
 - e) De 2 horas a 3 horas
 - f) De 3 horas a mas
 - g) No practico
8. ¿POR QUÉ MOTIVO PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS?
- a) Por diversión

- b) Me gusta
 - c) Confraternidad
 - d) Otros: _____
 - e) No practico
9. INDIQUE EL MOTIVO POR EL CUAL PRACTÍCAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS:
- a) Ser buen deportista
 - b) Ganar dinero
 - c) Por apuesta
 - d) Quedar bien con los demás
 - e) Por obligación
 - f) es importante
 - g) No practico.
10. ¿CREE USTED QUE ES NECESARIO LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS?
- a) Se considera como prevención de enfermedades
 - b) Mejora mis habilidades motrices y destrezas
 - c) Mejora mi condición física
 - d) Otros: _____
 - e) No practico
11. ¿TIENE USTED LA NECESIDAD DE TENER HÁBITO SALUDABLE?
- a) Si
 - b) No
12. ¿TIENE USTED LA NECESIDAD DE TENER UNA MOVILIDAD CONSTANTE?
- a) Si
 - b) No



MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ PROGRAMA COLIBRÍ, JULIACA - 2014.

ENUNCIADOS DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	SISTEMATOLOGÍA (TÍTULO, SUBTÍTULOS)	VARIABLES Y SUS DIMENSIONES	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS
<p>Problema general.</p> <p>¿Cómo es la práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí - Juliaca 2014?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Policía Nacional del Perú, Colibrí, Juliaca-2014.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Describir las actividades físicas diarias o cotidianas que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Nacional del Perú Programa Colibrí, Juliaca-2014. ➤ Describir el tipo de actividad física o 	<p>➤ ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.</p> <p>➤ ACTIVIDADES FÍSICAS DIARIAS O COTIDIANAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades cotidianas físicas pasivas. • Actividades cotidianas físicas activas. <p>➤ TIPO DE ACTIVIDADES O DEPORTES.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deportes individuales. • Deportes colectivos. <p>➤ FRECUENCIA Y TIEMPO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Días por semana. • Horas por día. <p>➤ MOTIVO DE PRÁCTICA.</p>	<p>Variable:</p> <p>Actividades físico-deportivas.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> f) Actividades físicas diarias o cotidianas. g) Tipo de actividades o deportes. h) Frecuencia y Tiempo. i) Motivo de práctica. j) Necesidad 	<p>Tipo:</p> <p>La presente investigación corresponde al tipo descriptivo simple, en la cual está orientado a describir la forma como realizan las actividades físico-deportivas por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí, Juliaca-2014.</p> <p>Diseño:</p> <p>Policial Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca.</p>	<p>Población:</p> <p>El presente trabajo de investigación se tomó en cuenta la totalidad de los estudiantes matriculados de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí, Juliaca-2014.</p> <p>Muestra:</p> <p>La muestra responde al muestreo probabilístico, por tanto queda representada 132 estudiantes,</p>	<p>Técnica:</p> <p>La técnica a utilizar es la encuesta, la misma que no es nada más una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigado.</p> <p>Instrumento:</p> <p>El instrumento que se utilizó es el cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes del nivel secundario, el que permitió el recojo de datos se tomó en cuenta:</p>

<p>deporte que practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú Programa Colibri.</p> <p>➤ Describir la frecuencia y el tiempo que dedican a las actividades físico-deportivas los estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú Programa Colibri.</p> <p>➤ Describir el motivo de la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú Programa Colibri.</p> <p>➤ Describir las necesidades de las actividades físico-deportivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Policía Nacional del Perú Programa Colibri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivos intrínsecos. • Motivos extrínsecos. <p>➤ NECESIDADES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades de hábitos. • Movilidad constante. 	<p>El diseño de investigación es diagnóstico, sobre actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policia Nacional del Perú Programa Colibri Juliaca.</p>	<p>siguiendo las recomendaciones de Hernández, y Fernández y Baptista (2010).</p>
--	--	---	---

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Investigador: Pio Nestor Quispe Yucra

Título del trabajo de investigación: "LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ PROGRAMA COLIBRI - JULIACA 2014".

Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO.

Nombres y apellidos: Angel Anibal Mamani Ramos

Grado académico: Maestro en Investigación y Docencia Universitaria

Institución donde labora: Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Mediante el presente hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido, por tanto, está apto para ser aplicado en el logro de objetivos que se plantea en la investigación.



Universidad Nacional del Altiplano Puno
Formación Profesional de la Educación
Escuela Profesional de Educación Física
M.Sc. Angel Anibal Ramos
DOCENTE