



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN,  
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**Tesis:**

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL Y GÉNERO EN  
ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL GRAU SEMINARIO DE  
LURÍN**

**Presentada por:**

**JHAN MARCOS LAFORA CAVERO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

**LIMA - PERÚ**

**2016**

**Dedicatoria**

Con amor y gratitud a mi familia por brindarme su valioso tiempo y apoyo incondicional, para lograr superarme profesionalmente.

### **Agradecimiento**

A los docentes de la Escuela por brindar sus conocimientos que han contribuido en mi desarrollo personal y profesional, así como a la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín por colaborar con la presente investigación.

## ÍNDICE

	<b>Pg.</b>
<b>DEDICATORIA</b>	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	3
<b>ÍNDICE</b>	4
<b>INTRODUCCIÓN</b>	6
<b>RESUMEN</b>	7
 <b>CAPÍTULO I : PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
1.1. Identificación o determinación del problema.	8
1.2. Formulación del problema.	9
1.3. Objetivos.	9
1.3.1. Objetivo general	9
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4. Importancia y alcances de la investigación.	10
1.5. Limitaciones de la investigación.	11
 <b>CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes.	12
2.2. Conceptos generales del marco teórico.	16
2.2.1. Actividad Física.	16
2.2.1.1. Aproximación conceptual de actividad física.	16
2.2.1.2. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud, según la Organización Mundial de la Salud.	17
2.2.1.3. Actividad física en la adolescencia	20

2.2.1.4. Beneficios de la actividad física en la adolescencia	22
2.2.2. Institución Educativa “Miguel Grau Seminario de Lurín”	22
2.3. Definiciones de términos básicos	24

### **CAPÍTULO III: DE LA METODOLOGÍA**

3.1. Hipótesis	25
3.1.1. Hipótesis general	25
3.1.2. Hipótesis específicas	25
3.2. Variables	26
3.3. Tipos y métodos de investigación utilizados.	26
3.4. Diseño de investigación desarrollado.	26
3.5. Población y muestra.	26

### **CAPÍTULO IV : DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS**

4.1. Instrumento.	28
4.2. Recolección de datos.	28
4.3. Resultados, tablas, gráficos, figuras.	29
4.4. Discusión de resultados.	60

### **CONCLUSIONES**

63

### **RECOMENDACIONES**

64

### **REFERENCIAS**

65

### **ANEXOS**

68

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata sobre los niveles de actividad física habitual y género en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín. Existen varios factores que influyen en los niveles de la actividad física habitual, pudiendo ser favorables o desfavorables, debido a la práctica y actividad realizada durante el día. Esto trae como consecuencia que algunos estudiantes tengan niveles más elevados de actividad física que otros.

Existen muchos problemas que afectan el desarrollo de la actividad física de los estudiantes, tomando en cuenta que en el Perú la educación es el fin supremo de cualquier individuo y que la sociedad debe tener como tal. Esta se caracteriza por ser un mecanismo primordial para que las distintas instituciones educativas alcancen niveles elevados de mejora en la calidad educativa.

Así mismo, el propósito de este estudio a pesar de sus limitaciones es efectuar una investigación innovadora, claro anhelo de la educación, con el propósito de conocer en el ámbito de la actividad física de los estudiantes, una mejora en la práctica físico-deportiva, actividad física en el centro escolar y actividad física durante el tiempo de ocio. Estas actividades deben ser conducidas por la Institución y compartido con toda la plana docente sobre la base de un alto grado de superación de toda la comunidad educativa.

## RESUMEN

La investigación titulada Niveles de actividad física habitual y género en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín, se desarrolló a fin de alcanzar el objetivo de identificar los niveles de actividad física global y en las tres dimensiones del Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA), según el género.

Es un estudio básico; se trabajó con una población finita de 62 estudiantes del quinto grado de secundaria de la mencionada Institución y se evaluó a todos los estudiantes mencionados.

Las conclusiones del estudio indican que el género masculino presenta niveles más elevados de actividad físico-deportiva, actividad física en el centro escolar y actividad física durante el tiempo libre. Por lo tanto se concluyó que los adolescentes varones presentan niveles más elevados de actividad física habitual que las mujeres.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Identificación o determinación del problema.

El presente trabajo tiene como propósito identificar los niveles de actividad física habitual en estudiantes del quinto grado del nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario del distrito de Lurín, según el género.

Respecto a los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas, por su relación con la salud, Delgado (1997) citado en López (2006), señala:

La práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna. La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades físico/deportiva.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6%) de las muertes registradas en todo el mundo. Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21% - 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Sin embargo, teniendo en cuenta todos los conceptos mencionados anteriormente, en la Institución Educativa evaluada se ha observado poco interés por la

práctica de actividad física, principalmente en el tiempo libre, ya que al finalizar el horario escolar, es notorio la cantidad de alumnado que ingresan, por largas horas, a cabinas de internet y salas de videojuegos principalmente. Además, el distrito de Lurín presenta pocas losas deportivas y parques para realizar alguna práctica de actividad físico-deportiva, lo cual ya es un indicador claro que posiblemente eso disminuya los niveles de actividad física habitual en adolescentes en general.

Por ello la importancia de la investigación a realizarse, pues con ello habrá resultados reales sobre los niveles de actividad física realizada por los estudiantes y ello llevará a tomar decisiones importantes en la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín para mejorar los niveles de actividad física de los alumnos y así contribuir en mejorar su calidad de vida y salud.

## **1.2. Formulación del problema.**

¿Cuáles son los niveles de actividad física habitual en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín, según el género?

## **1.3. Objetivos.**

### **1.3.1. Objetivo general**

Identificar los niveles de actividad física habitual de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Identificar los niveles de actividad físico-deportiva de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.
2. Identificar los niveles de actividad física en el Centro Escolar de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.
3. Identificar los niveles de actividad física en el tiempo libre de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.

### **1.4. Importancia y alcances de la investigación.**

La presente investigación es importante para el área de Educación Física, actividad básica para crear hábitos de actividad física, saludables en la formación física de niños y jóvenes.

El período de Educación Básica Regular abarca un extenso periodo de edad; el sujeto permanece un gran número de horas diarias en las Instituciones Educativas, por ello no se debe despreciar dicho espacio horario como elemento fundamental para generar en los estudiantes hábitos saludables y así contribuir a una vida activa.

### **1.5. Limitaciones de la investigación.**

La principal limitación fue la falta de cultura físico-deportiva existente en nuestro país ya que esta fue una dificultad a la hora de hacer diferenciar a los estudiantes entre las actividades deportivas realizadas como opción voluntaria de las realizadas durante el tiempo libre.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes.

**Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los niveles de actividad física habitual en adolescentes escolarizados de la región de Murcia. José Valverde Pujante. 2008. Universidad de Murcia. Murcia – España.**

Los objetivos principales fueron: (1) Observar y comparar el nivel de actividad física habitual de los adolescentes según el sexo y las diferentes edades analizadas, (2) analizar y comparar el efecto que la valoración de las clases de Educación Física genera sobre las distintas subescalas que han determinado la actividad física habitual de los adolescentes.

Se evaluó a 888 adolescentes de un centro de enseñanza secundaria, muy cerca de la ciudad de Murcia, que según declaraciones de varios de sus responsables, recogía estudiantes de muy variada procedencia en cuanto a sus características socioeconómicas. El instrumento utilizado fue el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

El estudio concluyó que los niveles globales de actividad física de los adolescentes tienden a situarse por debajo de la puntuación central de la escala y que, en las diferentes subescalas son significativamente más altos en varones respecto a las mujeres; además la Educación Física es una materia curricular que eleva de forma significativa los niveles de actividad física habitual de los adolescentes.

**Intervención Educativa y Actividad Física en jóvenes con sobrepeso u obesidad. Norma Elva Sáenz Soto. 2002. Universidad Autónoma de Nuevo León. Nuevo León – México.**

El propósito fue determinar la efectividad de la intervención educativa y actividad física para modificar el nivel de actividad física y consumo de alimentos ricos en grasa, en adolescentes con sobrepeso u obesidad.

El diseño fue pre-experimental con pre y post prueba u una medición al mes de concluida la intervención. La muestra final consistió de 18 participantes, con edad media de 12 años.

El estudio concluyó que: (1) no se encontró correlación entre la autoestima y apoyo social con las conductas de autocuidado, (2) el apoyo social que deberían brindar los padres para la aplicación y conservación de las conductas de autocuidado no fue el esperado, por lo que es necesario crear nuevas estrategias que permitan el desarrollo en la familia de conductas de autocuidado, sobre todo en los cuidadores para que se responsabilicen de la salud familiar, y (3) fue notoria la falta de participación de los padres en estas actividades, probablemente por preocuparse más por favorecer la economía del hogar o mantener al joven ocupado dentro de casa, utilizando la televisión o video juegos contrario a destinar el tiempo a actividades físicas, con poca atención en la repercusión a futuro en el estado físico y de salud del adolescente.

**Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. Aranzazu Angeles Gálvez Casas. 2004. Universidad de Murcia. Murcia – España.**

Los principales objetivos fueron: (1) determinar los niveles de actividad física habitual en los adolescentes de la Región de Murcia, (2) analizar diferentes factores, tales como el asociacionismo deportivo, las clases de Educación Física, la competencia motriz, el entorno afectivo y las instalaciones, que influyen en los niveles de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia, y (3) describir los motivos hacia la práctica físico-deportiva y abandono de la misma en los adolescentes de la Región de Murcia.

La muestra a evaluar fue de 888 adolescentes escolarizados (en centros públicos), entre 14 y 17 años.

El estudio concluyó que: (1) los niveles globales de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia son bajos, debido probablemente a la escasa práctica físico-deportiva desarrollada y a un escaso aprovechamiento activo del tiempo de ocio, (2) La motivación y el gusto por las clases de Educación Física eleva significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, circunstancia que denota la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de la juventud, y (3) Los principales motivos que señalan los adolescentes para no realizar actividad físico-deportiva habitualmente son no tener tiempo, no disponer de instalaciones próximas, carecer de aptitudes, considerar que es aburrida y que no sirve para nada.

**Correlación entre el Índice de Actividad Física Habitual y el Índice de Masa Corporal en los alumnos de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior María Montessori de mayo a julio. Mariela Cutipa Condori. 2012. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Juliaca – Perú.**

El objetivo principal fue: correlacionar el Índice de Actividad Física Habitual y el Índice de Masa Corporal en los alumnos de fisioterapia y rehabilitación del Instituto Superior María Montessori.

El estudio concluyó que: (1) los niveles de Actividad Física Habitual en los alumnos es activa en 39.49%, (2) el Índice de Masa Corporal es normal en 41.54% de mujeres y en 20% en varones, y (3) existe correlación estadísticamente significativa entre el Índice de Actividad Física Habitual y el Índice de Masa Corporal en los alumnos de fisioterapia y rehabilitación del Instituto Superior María Montessori, debido a que los alumnos que realizan actividad física activa y moderadamente activa en su mayoría presentan IMC normal, mientras que los alumnos inactivos en algunos casos presentan sobrepeso u obesidad.

**Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: Influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica. Francis Charles Jean Ries. 2009. Universidad de Sevilla – España.**

Los principales objetivos fueron: (1) Conocer la actitud y el interés hacia la actividad físico-deportiva de los adolescentes en función del sexo, la edad y del tipo de centro educativo, (2) descubrir la competencia física percibida en función del sexo, de la edad y del tipo de centro educativo, (3) detallar la percepción de los recursos para poder practicar actividad físico-deportiva en función del sexo, de la edad y del tipo de centro educativo.

El estudio concluyó que los chicos tienen una mejor actitud y un mayor interés hacia la actividad físico-deportiva que las chicas, siendo las diferencias significativas en

todas las muestras. Conforme aumenta la edad de los adolescentes existe una clara involución con respecto a la actitud e interés hacia la actividad físico-deportiva.

## **2.2. Conceptos generales del marco teórico.**

### **2.2.1. Actividad Física**

#### **2.2.1.1. Aproximación conceptual de actividad física.**

La actividad física, el ejercicio físico y el deporte son términos que tienen como principal elemento al movimiento. Sin embargo, aún existe, incluso en profesionales, confusión sobre los conceptos de actividad física y ejercicio físico, incluso intercambian estos términos como sinónimos. Para tal caso, Caspersen, Powell y Christensen (1985) consideran que el término actividad física significa “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares”.

Teniendo en cuenta la definición anterior, la actividad física incluye todo tipo de movimiento corporal siempre que produzca un gasto de energía. Respecto al concepto de ejercicio físico, Caspersen y cols. (1985) lo definen como “una actividad física de tiempo libre (no ocupacional), planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, para la mejora o el mantenimiento de uno o más de los componentes de la aptitud física”.

Esto quiere decir que para el ejercicio físico, si bien es cierto, los participantes ponen en movimiento el cuerpo, con la contracción del músculo esquelético y produce

un gasto calórico, están bajo un sistema metodológico, repetitivo y programado con objetivos generales y específicos, para mantener o aumentar los componentes de la aptitud física.

Según Delgado y Tercedor (2002) para que un movimiento sea ejercicio físico, debe de tener las siguientes características: “(1) Voluntariedad: actos con plena conciencia, (2) intencionalidad: actos con una intención clara, y (3) sistematización: acto pensado con un determinado orden, intensidad y dificultad...”

En esta misma línea, se puede afirmar que la diferencia esencial entre ejercicio físico y actividad física radica en la intencionalidad y sistematización, de tal forma que ir andando al trabajo no presenta una intención de mejorar la condición física en la mayoría de los casos, pero andar diariamente, una hora con cierta intensidad sí lo pretende. (Francis, 2009).

#### **2.2.1.2. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud, según la Organización Mundial de la Salud.**

La OMS (2010), elaboró las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar orientaciones sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles. Dichas recomendaciones fueron distinguidas en tres grupos de edad:

1. Niños y jóvenes (5 – 17 años). Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el

contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: (1) Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, (2) la actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud, y (3) la actividad física diaria, en su mayor parte, aeróbica; convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular los músculos y huesos.

2. Adultos (18 – 64 años). Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que: (1) Dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas, (2) la actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo, (3) a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física

intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa, y (4) dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

3. Adultos mayores (65 años a más). Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que: (1) Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas, (2) la actividad se practicará en sesiones de 10 minutos como mínimo, (3) a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa, (4) que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana, (5) convendría realizar actividades que fortalezcan los

principales grupos de músculos dos o más días a la semana, y (6) cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

### **2.2.1.3. Actividad física en la adolescencia**

La adolescencia conecta a la niñez con la edad adulta y está caracterizada por importantes cambios no solo biológicos o cognitivos sino también de comportamiento de relación social.

Respecto al concepto de adolescencia, DiClemente, et. al (1996) describe que la adolescencia es un periodo de desarrollo con rápidas alteraciones físicas, psicológicas, socioculturales y cognitivas, caracterizados por esfuerzos para superar desarrollos físicos y para establecer una identidad y autonomía.

De acuerdo a las características de la adolescencia, Balaguer et. al (2002) dicen que:

se concretan fundamentalmente su cambio biológico, donde el cuerpo cambia de talla y de forma y altera su funcionamiento, los cambios en el pensamiento y en el razonamiento, ya que durante la primera adolescencia se produce el paso del pensamiento concreto al pensamiento abstracto y cambios a nivel psicológico y social, puesto que va elaborando una imagen de sí mismo en interacción con las diferentes situaciones de su vida, cobrando importancia nuevas áreas como la apariencia física, la conducta moral y sus relaciones.

Según Casimiro (2000) “la infancia y la adolescencia constituyen un periodo clave en la vida de la persona para adquirir y consolidar hábitos saludables que puedan tener continuidad en la edad adulta...”

Muchos autores coinciden en señalar que la etapa adolescente supone un punto de declinación en los hábitos de práctica físico-deportiva. Siendo la actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, resulta necesario desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, con el objetivo de desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en los jóvenes.

Tomando en cuenta el concepto de vida activa, Valverde (2008) señala:

El concepto de vida activa no es restrictivo y específico de la práctica físico-deportiva, sino que se extiende a diversos contextos y situaciones de la vida cotidiana del sujeto. En este sentido, cobra especial importancia el tiempo libre, siendo preciso distinguir el compromiso obligado que un sujeto puede adquirir para realizar actividad deportiva, de aquel tiempo libre donde se escoge libremente las actividades que se han de realizar. Esta consideración nos permite afirmar que, practicar actividad deportiva reglada o dirigida no puede estar encuadrado dentro del tiempo de ocio, aunque no excluye que, durante dicho espacio, se pueda realizar actividad físico-deportiva. Junto a esta consideración, es preciso señalar la importancia que posee el entorno escolar.

#### **2.2.1.4. Beneficios de la actividad física en la adolescencia**

Los beneficios de la actividad física constante son principalmente hacia la salud.

Para el Grupo de estudio Kinesis (2003):

El sistema muscular esquelético junto con el cardiorrespiratorio es el que más modificaciones y beneficios obtiene de la actividad física constante. La falta de una actividad física constante genera en el sistema muscular la aparición de diferentes trastornos, ya que en situación de inactividad, los músculos disminuyen su volumen...

En esa misma línea, dicen que: “al iniciar los 30 años de edad, se presenta en promedio una pérdida progresiva de la masa muscular esquelética que es reemplazada en gran medida por grasa”.

#### **2.2.2. Institución Educativa “Miguel Grau Seminario”**

La Institución Educativa Miguel Grau Seminario nació como una ampliación de servicios Educativos con R.D.No.090-87 USE 12, dentro de la Escuela 6154 del km 40 (Zona A del distrito de Lurín), en el año 1987 estudiando en el turno tarde, siendo la directora de la escuela primaria la señora Felicita Zavala León.

En el año 1989 mediante la gestión del director Armando Ávila Guerrero quien en esos años era el Subdirector de la escuela 6154 y con R.D. No.413-89 USE12 se dispuso la separación del nivel de secundaria de la escuela 6154. En la cual se denomina como: Colegio Nacional Mixto “MIGUEL GRAU SEMINARIO”. Cabe mencionar que el nombre de Miguel Grau Seminario fue una consulta de todos los alumnos en donde

habían 3 opciones para escoger el nombre del colegio (Alfonso Ugarte, Ramón Castilla y Miguel Grau Seminario).

Al mismo tiempo el señor Armando Ávila Guerrero hizo las gestiones para la donación de un terreno en la Asociación de Vivienda Los Claveles, el cual fue donado al Ministerio de Educación y luego dicho terreno fue entregado al Colegio Miguel Grau Seminario mediante oficio No.855-89 USE 12, con un área de 665 m.

Se construyeron aulas de esteras y otras semiconstruidas de material noble con el apoyo de los profesores Robert Díaz Monteolivo, Alfonso Leyva Ávila, Percy Ávila Leyva, Juan Morales, Juan Chumpitaz Reyes, Francisco Cotrina Terrones, y el personal Administrativo: Carmen Rueda Ballarta, Rosa Huapaya Alvarado, Juana Flores Vagas, Luis Figueroa, Enrique Ortega Vargas y durante 4 años se estuvo laborando con un promedio de 120 alumnos.

En el año 1993 se amplía los servicios educativos al nivel primario. Por gestiones del señor director Armando Ávila Guerrero ante el INFES se obtiene la aprobación y convocatoria de licitación pública el 22 de marzo de 1993 siendo construido el colegio el mismo año e inaugurado el diciembre de 1994 siendo el presidente Alberto Fujimori Fujimori.

Actualmente la Institución Educativa Miguel Grau Seminario cuenta con los niveles de primaria y secundaria de menores, pertenece a las UGEL 01 – SJM, teniendo turno mañana y tarde. El 5to grado del nivel secundario cuenta con tres secciones; las secciones A y B en turno mañana y la sección C en el turno tarde. El actual director es Juan Morales Quispe.

### 2.3. Definiciones de términos básicos.

**Ocio:** Es el conjunto de ocupaciones en las que una persona emplea su tiempo sin necesidad de estar obligado a realizar esas actividades.

**Tiempo libre:** es el periodo de tiempo que nos resta tras el periodo de trabajo y el tiempo de sueño.

Tanto Ocio como Tiempo Libre se caracterizan por ser actividades realizadas voluntariamente por los participantes por las que obtiene una satisfacción por la mera realización de estas actividades sin tener connotación laboral propiamente entendida.

## CAPÍTULO III

### DE LA METODOLOGÍA

#### 3.1. Hipótesis.

##### 3.1.1. Hipótesis general

Los niveles de actividad física habitual de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.

##### 3.1.2. Hipótesis específicas

1. Los niveles de actividad físico-deportiva de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.
2. Los niveles de actividad física en el centro escolar de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.
3. Los niveles de actividad física en el tiempo de ocio de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.

### **3.2. Variables.**

- a) Niveles de actividad física habitual.
- b) Género

### **3.3. Tipos y métodos de investigación utilizados.**

La presente investigación es de alcance descriptiva, porque describe hechos y tiene por finalidad identificar los niveles de actividad física habitual de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.

### **3.4. Diseño de investigación desarrollado.**

El diseño de investigación es No experimental, transversal de tipo descriptivo, pues la recolección de datos fue en un único momento, donde se tomó la encuesta a los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.

### **3.5. Población y muestra.**

En la presente investigación se trabajó con el total de la población de estudio, es decir, lo conformaron 62 estudiantes del quinto grado del nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1

Población de estudio

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	31	50
Femenino	31	50
Total	62	100

## CAPÍTULO IV

### DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS

#### 4.1. Instrumento.

En la presente investigación se utilizó el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA), que es la adaptación del inventario de actividad física habitual (QHPA) de Baecke y cols. (1982) al sector de población de jóvenes adolescentes de habla castellana. El IAFHA respeta la propuesta inicial y mantiene la misma estructura, ya que aborda tres momentos principales de la vida cotidiana de los adolescentes: actividad físico-deportiva, actividad física en el centro escolar y actividad física en el tiempo libre. Este cuestionario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los adolescentes entre 14 y 17 años durante su vida cotidiana.

#### 4.2. Recolección de datos.

La recolección de datos se realizó a través del Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA). Se utilizó la metodología de encuesta personal, la cual permitió un contacto directo con los adolescentes, de manera que se les pudo explicar detalladamente cómo van a responder el cuestionario y aumentar su implicación en la investigación, motivándolos para que la información (de forma anónima) sea sincera y veraz.

### 4.3. Resultados, tablas, gráficos, figuras.

#### 4.3.1. Niveles de actividad físico-deportiva.

Práctica físico deportiva.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 2 y Figura 1, de la totalidad de la población (62 sujetos), un 50% realizan práctica de actividad físico deportiva, siendo los varones los que presentan porcentajes claramente superiores.

Tabla 2

Práctica físico-deportiva según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
¿Practicar algún deporte?	No	Recuento	8	23	31
		% de ¿Practicar algún deporte?	25.8%	74.2%	100.0%
		% de la población	12.9%	37.1%	50.0%
	Sí	Recuento	23	8	31
		% de ¿Practicar algún deporte?	74.2%	25.8%	100.0%
		% de la población	37.1%	12.9%	50.0%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de ¿Practicar algún deporte?	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 14.516,  $p = .0000 < 0.05$

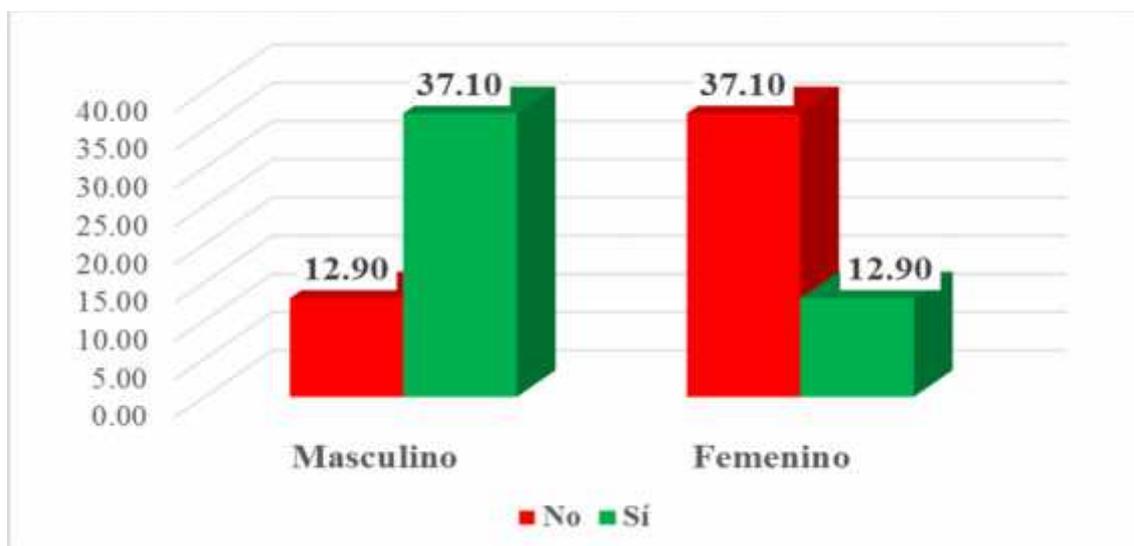


Figura 1. Porcentaje de practicantes de actividad físico-deportiva según género.

## Deporte practicado.

De acuerdo a los resultados obtenidos, en la Tabla 3 y Figura 2, queda representado el porcentaje de participación de los estudiantes en las diferentes modalidades de práctica deportiva. Se aprecia que el voleibol en las mujeres (9.7%) y el fútbol en los varones (27.4%) son las actividades más practicadas.

Tabla 3

## Deporte practicado según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Deporte que practica (1°)	No practica	Recuento	8	23	31
		% por deporte	25.8%	74.2%	100.0%
		% de la población	12.9%	37.1%	50.0%
	Fútbol	Recuento	17	1	18
		% por deporte (1°)	94.4%	5.6%	100.0%
		% de la población	27.4%	1.6%	29.0%
	Voleibol	Recuento	0	6	6
		% por deporte (1°)	.0%	100.0%	100.0%
		% de la población	.0%	9.7%	9.7%
	Básquetbol	Recuento	2	0	2
		% por deporte (1°)	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	.0%	3.2%
	Atletismo	Recuento	2	0	2
		% por deporte (1°)	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	.0%	3.2%
	Natación	Recuento	1	0	1
		% por deporte (1°)	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	1.6%	.0%	1.6%
	Baile	Recuento	0	1	1
		% por deporte (1°)	.0%	100.0%	100.0%
		% de la población	.0%	1.6%	1.6%
Skateboarding	Recuento	1	0	1	
	% por deporte (1°)	100.0%	.0%	100.0%	
	% de la población	1.6%	.0%	1.6%	
Total	Recuento	31	31	62	
	% por deporte (1°)	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 34.480,  $p = .0000 < 0.05$

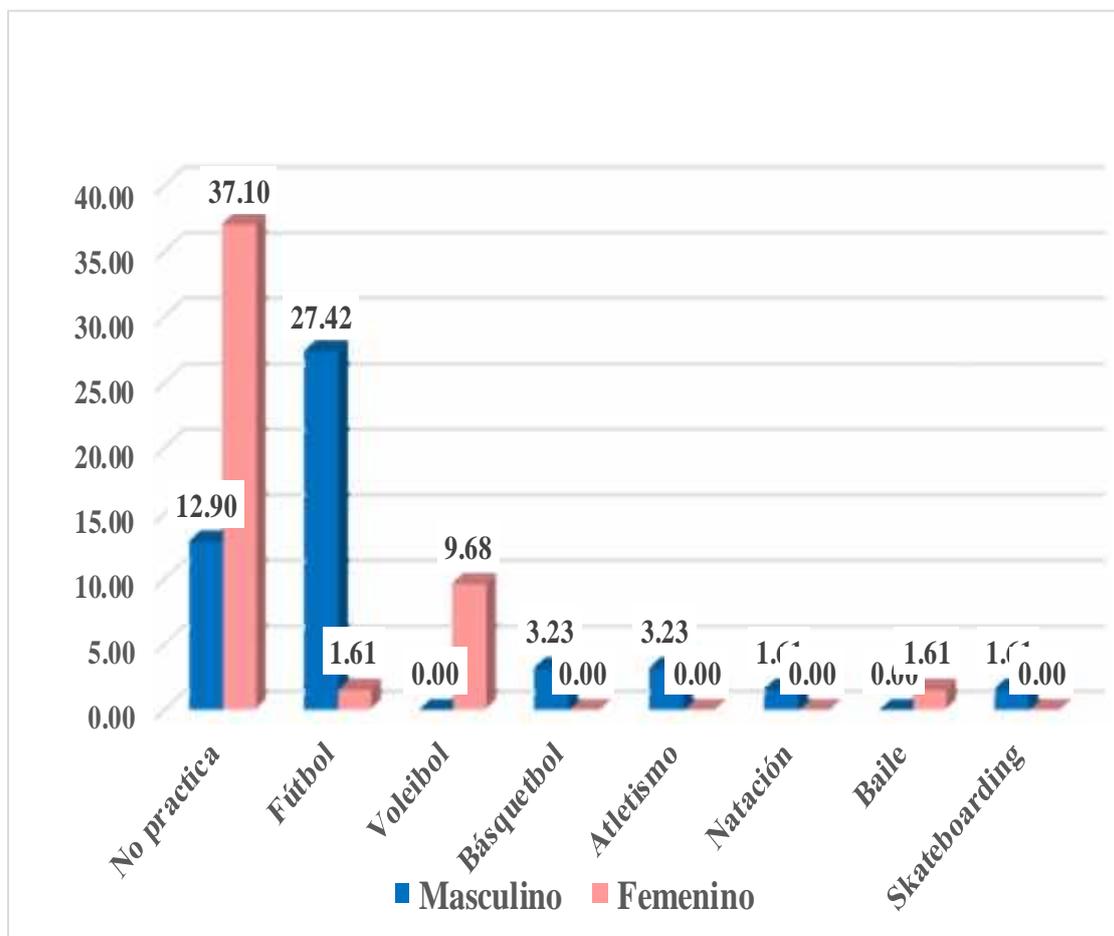


Figura 2. Porcentaje por deporte practicado según género.

Días a la semana de práctica físico deportiva.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 4 y Figura 3, la mayoría de adolescentes practicantes eligen como opción principal entre 1 a 2 días (16.1%) y 3 días (22.6%), siendo los varones los que arrojan porcentajes más altos.

Tabla 4

## Días a la semana de práctica físico-deportiva según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Días/semana (deporte 1°)	No practica	Recuento	8	23	31
		% por Días/semana (deporte 1°)	25.8%	74.2%	100.0%
		% de la población	12.9%	37.1%	50.0%
	1 a 2 días	Recuento	5	5	10
		% por Días/semana (deporte 1°)	50.0%	50.0%	100.0%
		% de la población	8.1%	8.1%	16.1%
	3 días	Recuento	11	3	14
		% por Días/semana (deporte 1°)	78.6%	21.4%	100.0%
		% de la población	17.7%	4.8%	22.6%
	4 días	Recuento	2	0	2
		% por Días/semana (deporte 1°)	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	.0%	3.2%
	5 días o más	Recuento	5	0	5
		% por Días/semana (deporte 1°)	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	8.1%	.0%	8.1%
Total	Recuento	31	31	62	
	% por Días/semana (deporte 1°)	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 18.829,  $p = .0000 < 0.05$

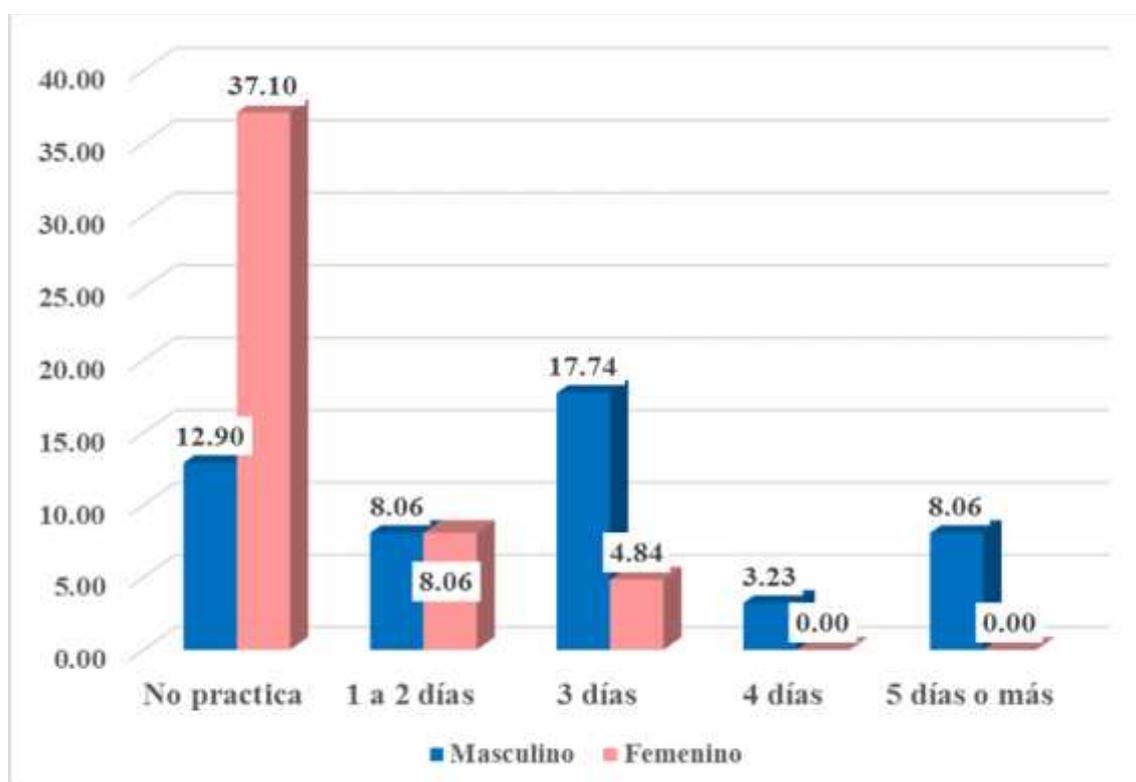


Figura 3. Porcentaje por días a la semana de práctica físico-deportiva según género.

## Horas al día de práctica físico-deportiva.

En la Tabla 5 y Figura 4, apreciamos que la mayoría de los adolescentes practicantes suelen realizar de 30 minutos a 1 hora (16.1%) y de 1 a 2 horas (17.7%), siendo los varones los que presentan porcentajes más altos.

Tabla 5

## Horas al día de práctica físico-deportiva según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Horas/día (deporte 1°)	No practica	Recuento	8	23	31
		% por Horas/día (deporte 1°)	25.8%	74.2%	100.0%
		% de la población	12.9%	37.1%	50.0%
	30 minutos	Recuento	2	0	2
		% por Horas/día (deporte 1°)	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	.0%	3.2%
	De 30 m a 1 hora	Recuento	7	4	11
		% por Horas/día (deporte 1°)	63.6%	36.4%	100.0%
		% de la población	11.3%	6.5%	17.7%
	1 a 2 horas	Recuento	8	3	11
		% por Horas/día (deporte 1°)	72.7%	27.3%	100.0%
		% de la población	12.9%	4.8%	17.7%
	Más de 2 horas	Recuento	6	1	7
		% por Horas/día (deporte 1°)	85.7%	14.3%	100.0%
		% de la población	9.7%	1.6%	11.3%
Total	Recuento	31	31	62	
	% por Horas/día (deporte 1°)	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 16.502,  $p = .0000 < 0.05$

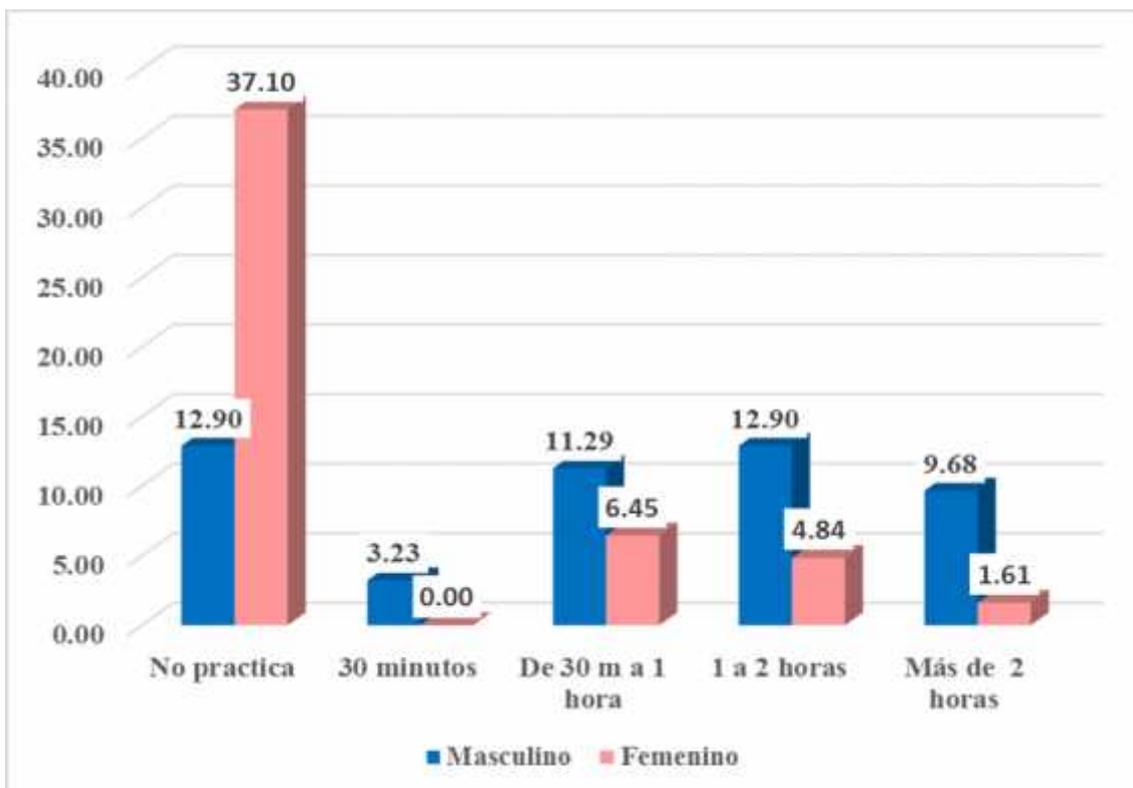


Figura 4. Porcentaje por horas al día de práctica físico-deportiva según género.

Práctica en sujetos que realizan una segunda actividad físico-deportiva.

En la Tabla 6 y Figura 5 observamos que, de la población, el 12.9% practica una segunda actividad físico deportiva, siendo únicamente los varones los que lo realizan.

Tabla 6

Práctica en sujetos que realizan una segunda actividad físico-deportiva según género.

			Género		Total
			Masculino	Femenino	
¿Practicas algún otro deporte?	No	Recuento	23	31	54
		% de ¿Practicas algún otro deporte?	42.6%	57.4%	100.0%
		% de la población	37.1%	50.0%	87.1%
	Sí	Recuento	8	0	8
		% de ¿Practicas algún otro deporte?	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	12.9%	.0%	12.9%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de ¿Practicas algún otro deporte?	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 9.185,  $p = .0000 < 0.05$

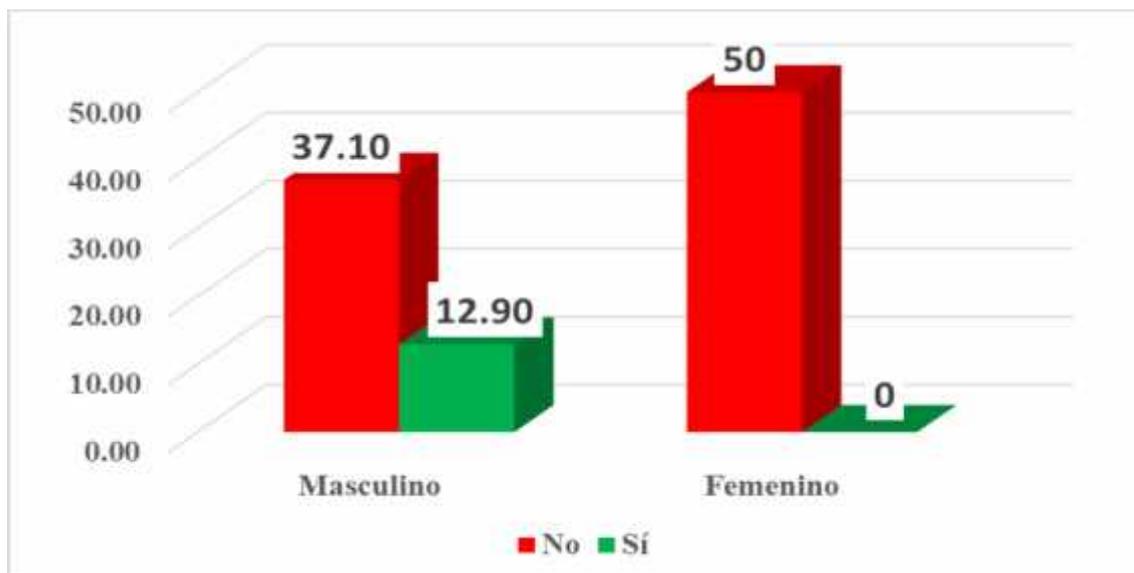


Figura 5. Porcentaje de sujetos que practican una segunda actividad físico-deportiva según género.

#### Ejercicio físico en casa.

En la Tabla 7 y Figura 6, se observa que la mayoría de los estudiantes a veces realizan ejercicio físico en casa (64.5%), siendo los varones los que presentan porcentajes más elevados.

Tabla 7

#### Ejercicio físico en casa según género

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Ejercicio en casa	Rara vez	Recuento	7	8	15
		% de Ejercicio en casa	46.7%	53.3%	100.0%
		% de la población	11.3%	12.9%	24.2%
	A veces	Recuento	19	21	40
		% de Ejercicio en casa	47.5%	52.5%	100.0%
		% de la población	30.6%	33.9%	64.5%
	Con frecuencia	Recuento	3	2	5
		% de Ejercicio en casa	60.0%	40.0%	100.0%
		% de la población	4.8%	3.2%	8.1%
	Siempre	Recuento	2	0	2
		% de Ejercicio en casa	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	.0%	3.2%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Ejercicio en casa	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 2.367,  $p = .0000 < 0.05$

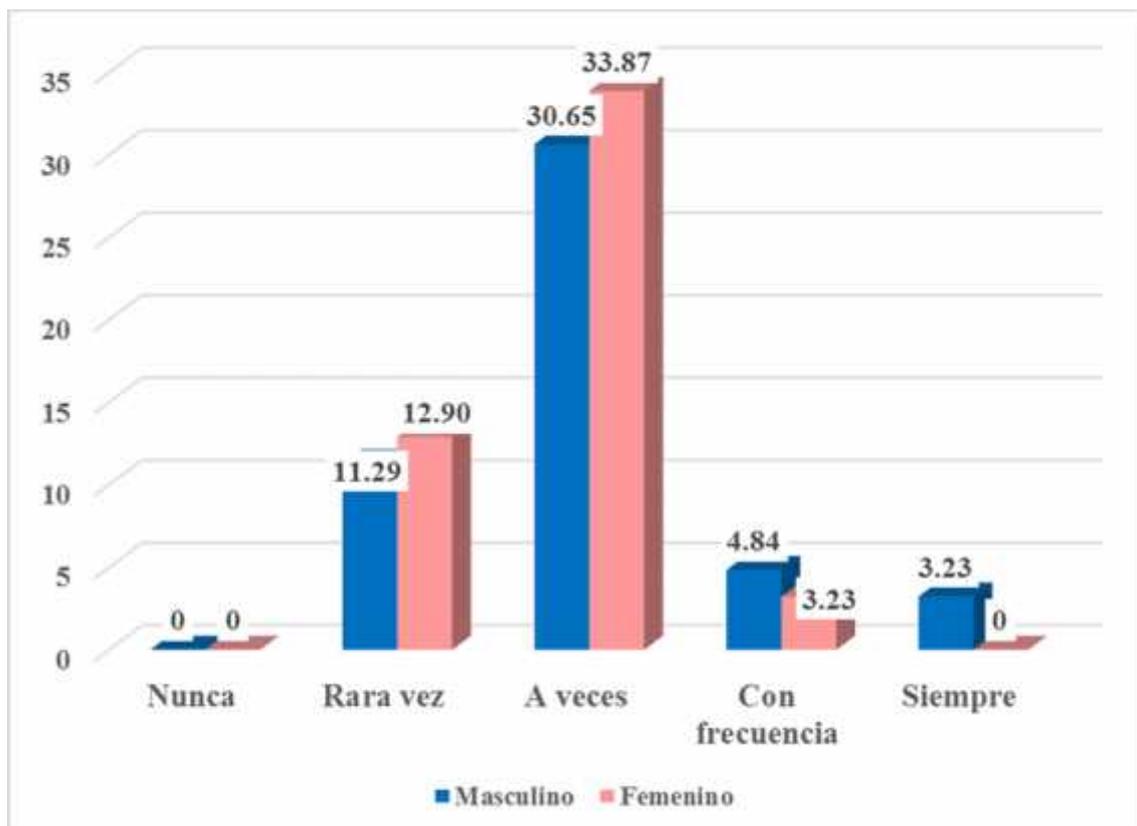


Figura 6. Porcentaje de sujetos que realizan ejercicio físico en casa según género.

Autopercepción del nivel de actividad físico-deportiva realizada.

En la Tabla 8 y Figura 7, se observa que la autopercepción de los adolescentes sobre el nivel de actividad física comparada es equilibrada, siendo los varones los que presentan mayor valoración de su nivel de actividad realizada.

Tabla 8

Autopercepción del nivel de actividad físico-deportiva comparada según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Comparando, la actividad deportiva es:	Mucha menos	Recuento	1	7	8
		% de Comparando, la actividad deportiva es:	12.5%	87.5%	100.0%
		% de la población	1.6%	11.3%	12.9%
	Menos	Recuento	6	14	20
		% de Comparando, la actividad deportiva es:	30.0%	70.0%	100.0%
		% de la población	9.7%	22.6%	32.3%
	Igual	Recuento	15	9	24
		% de Comparando, la actividad deportiva es:	62.5%	37.5%	100.0%
		% de la población	24.2%	14.5%	38.7%
	Más	Recuento	8	1	9
		% de Comparando, la actividad deportiva es:	88.9%	11.1%	100.0%
		% de la población	12.9%	1.6%	14.5%
	Mucha más	Recuento	1	0	1
		% de Comparando, la actividad deportiva es:	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	1.6%	.0%	1.6%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Comparando, la actividad deportiva es:	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

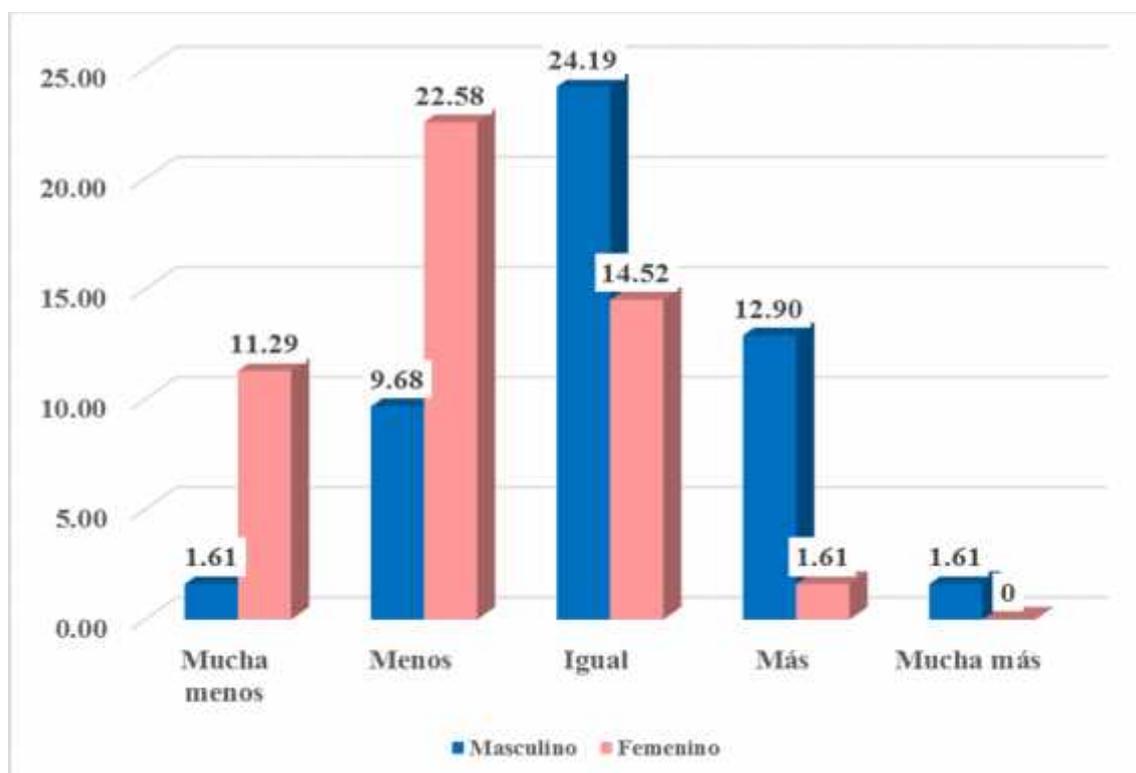
Chi-cuadrado de Pearson = 15.644,  $p = .0000 < 0.05$ 

Figura 7. Autopercepción del nivel de actividad físico-deportiva comparada según género.

Valores alcanzados en la subescala de niveles de actividad físico-deportiva.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 9, se observa que la media de la subescala de práctica físico-deportiva para los varones es regular, mientras que para las mujeres es bajo.

Tabla 9

Valores medios alcanzados del nivel de actividad físico-deportiva según género.

	Género		Estadístico
Índice AFH en T. Deporte (Escala 0-10)	Masculino	Media	5.5258
		Mediana	6.0000
		Varianza	2.998
		Desv. típ.	1.73135
		Mínimo	2.00
		Máximo	9.33
		Rango	7.33
		Asimetría	-.256
		Curtosis	-.240
	Femenino	Media	3.6548
		Mediana	3.3300
		Varianza	1.477
		Desv. típ.	1.21546
		Mínimo	2.00
		Máximo	6.67
	Rango	4.67	
	Asimetría	.772	
	Curtosis	.042	

#### 4.3.2. Niveles de actividad física en el centro escolar.

Actividad físico-deportiva durante el recreo.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 10 y Figura 8, los estudiantes eligen como opción “a veces” realizar actividad físico-deportiva durante el recreo (43.5%), y un 29.1% practican asiduamente; siendo los varones los que presentan porcentajes más elevados.

Tabla 10

Actividad físico-deportiva durante el recreo según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Recreo: Hago deporte o juego	Nunca	Recuento	1	5	6
		% de Recreo: Hago deporte o juego	16.7%	83.3%	100.0%
		% de la población	1.6%	8.1%	9.7%
	Rara vez	Recuento	1	10	11
		% de Recreo: Hago deporte o juego	9.1%	90.9%	100.0%
		% de la población	1.6%	16.1%	17.7%
	A veces	Recuento	14	13	27
		% de Recreo: Hago deporte o juego	51.9%	48.1%	100.0%
		% de la población	22.6%	21.0%	43.5%
	Con frecuencia	Recuento	9	3	12
		% de Recreo: Hago deporte o juego	75.0%	25.0%	100.0%
		% de la población	14.5%	4.8%	19.4%
	Siempre	Recuento	6	0	6
		% de Recreo: Hago deporte o juego	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	9.7%	.0%	9.7%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Recreo: Hago deporte o juego	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

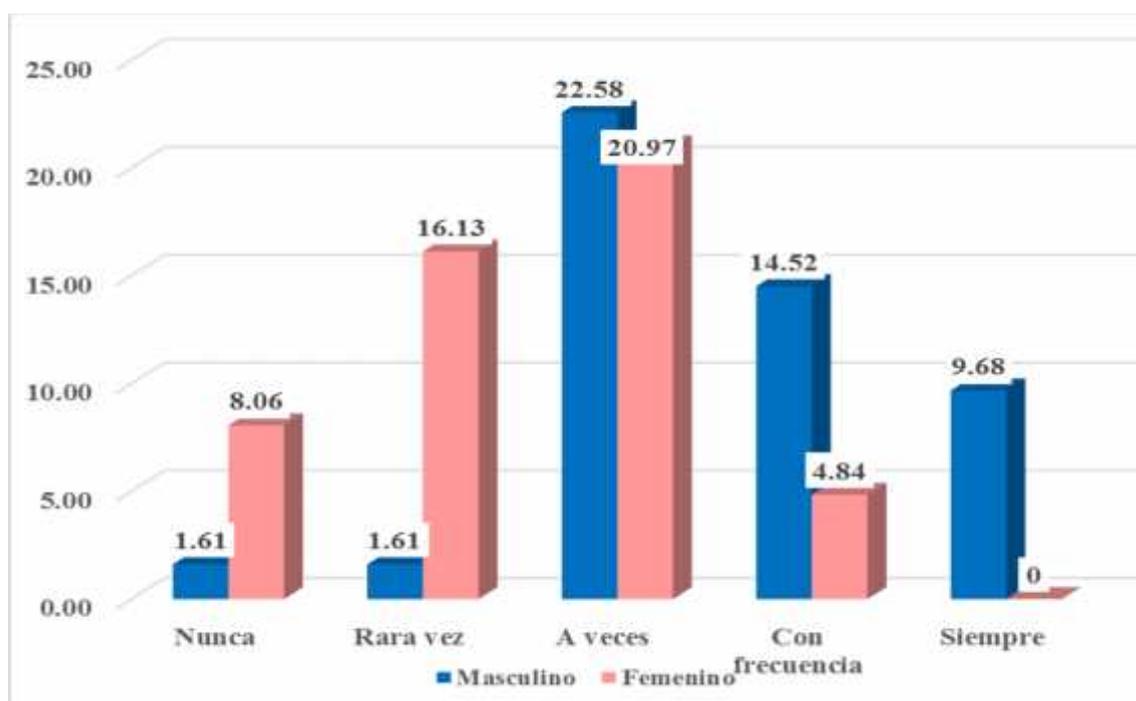
Chi-cuadrado de Pearson = 19.067,  $p = .0000 < 0.05$ 

Figura 8. Porcentaje de actividad físico-deportiva durante el recreo según género.

## Paseos durante el recreo.

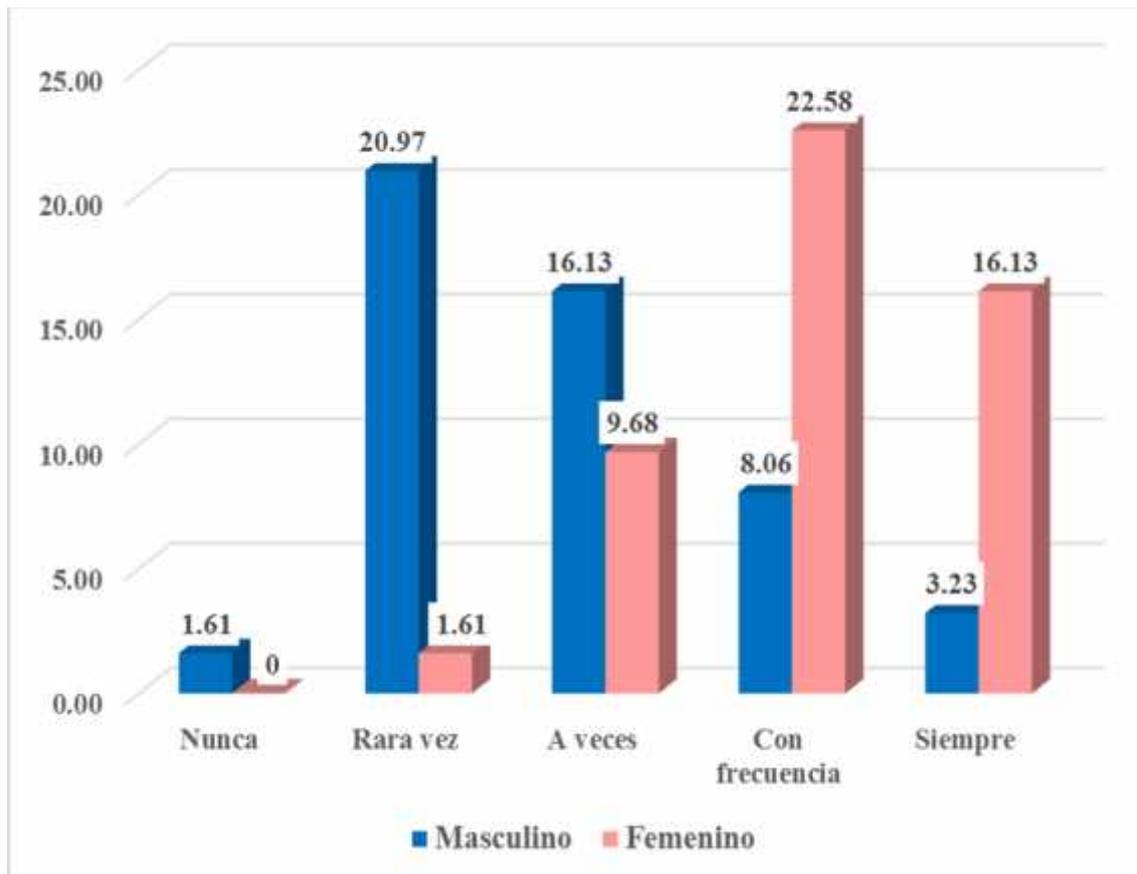
De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 11 y Figura 9, los estudiantes eligen como opción “con frecuencia” realizar paseos durante el recreo (30.6%), y solo el 1.6% elige como opción “nunca”; siendo las mujeres las que presentan porcentajes más elevados.

Tabla 11

Paseos durante el recreo según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Recreo: doy paseos	Nunca	Recuento	1	0	1
		% de Recreo: doy paseos	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	1.6%	.0%	1.6%
	Rara vez	Recuento	13	1	14
		% de Recreo: doy paseos	92.9%	7.1%	100.0%
		% de la población	21.0%	1.6%	22.6%
	A veces	Recuento	10	6	16
		% de Recreo: doy paseos	62.5%	37.5%	100.0%
		% de la población	16.1%	9.7%	25.8%
	Con frecuencia	Recuento	5	14	19
		% de Recreo: doy paseos	26.3%	73.7%	100.0%
		% de la población	8.1%	22.6%	30.6%
	Siempre	Recuento	2	10	12
		% de Recreo: doy paseos	16.7%	83.3%	100.0%
		% de la población	3.2%	16.1%	19.4%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Recreo: doy paseos	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 21.882,  $p = .0000 < 0.05$



*Figura 9.* Porcentaje de paseos durante el recreo según género.

Participación en competencias deportivas escolares.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 12 y Figura 10, el 50% de los estudiantes participa asiduamente en las competencias escolares y tan sólo el 3.2% nunca lo hace; siendo los varones los que presentan porcentajes más elevados.

Tabla 12

Participación en competencias deportivas escolares según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Participo en competencias escolares	Nunca	Recuento	0	2	2
		% de Participo en competencias escolares	.0%	100.0%	100.0%
		% de la población	.0%	3.2%	3.2%
	Rara vez	Recuento	4	7	11
		% de Participo en competencias escolares	36.4%	63.6%	100.0%
		% de la población	6.5%	11.3%	17.7%
	A veces	Recuento	8	10	18
		% de Participo en competencias escolares	44.4%	55.6%	100.0%
		% de la población	12.9%	16.1%	29.0%
	Con frecuencia	Recuento	7	4	11
		% de Participo en competencias escolares	63.6%	36.4%	100.0%
		% de la población	11.3%	6.5%	17.7%
	Siempre	Recuento	12	8	20
		% de Participo en competencias escolares	60.0%	40.0%	100.0%
		% de la población	19.4%	12.9%	32.3%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Participo en competencias escolares	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

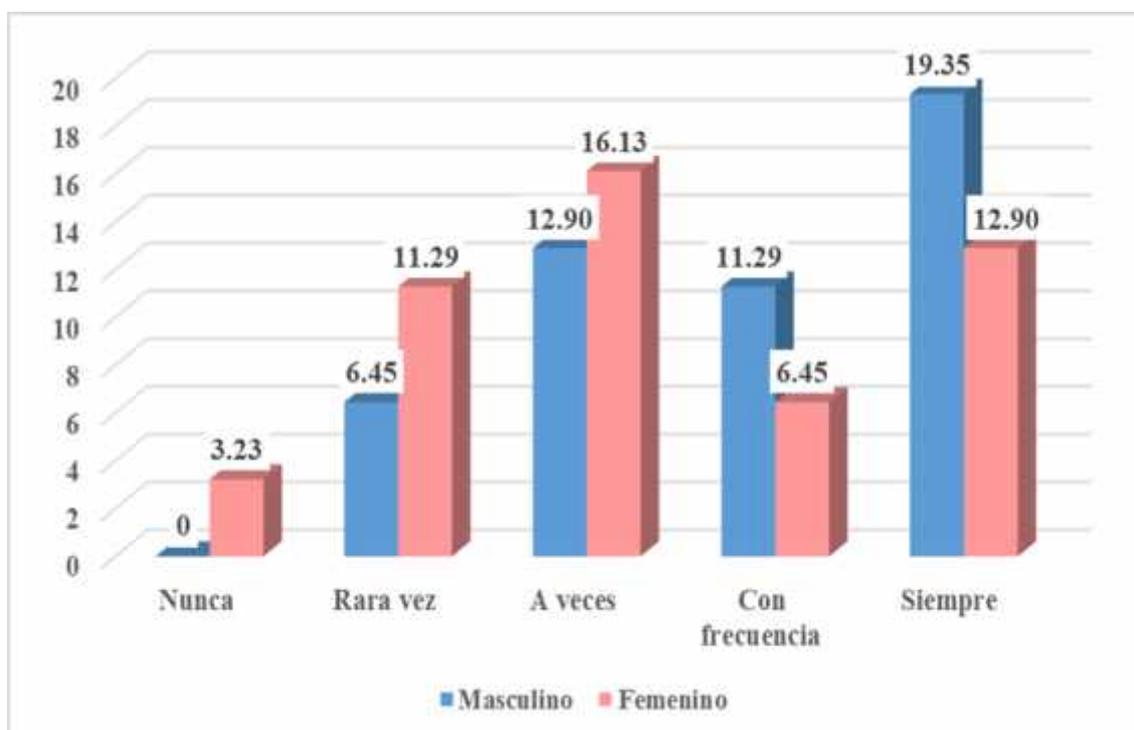
Chi-cuadrado de Pearson = 4.659,  $p = .0000 < 0.05$ 

Figura 10. Porcentaje de participación en competencias deportivas escolares según género.

## Realización de las actividades de Educación Física.

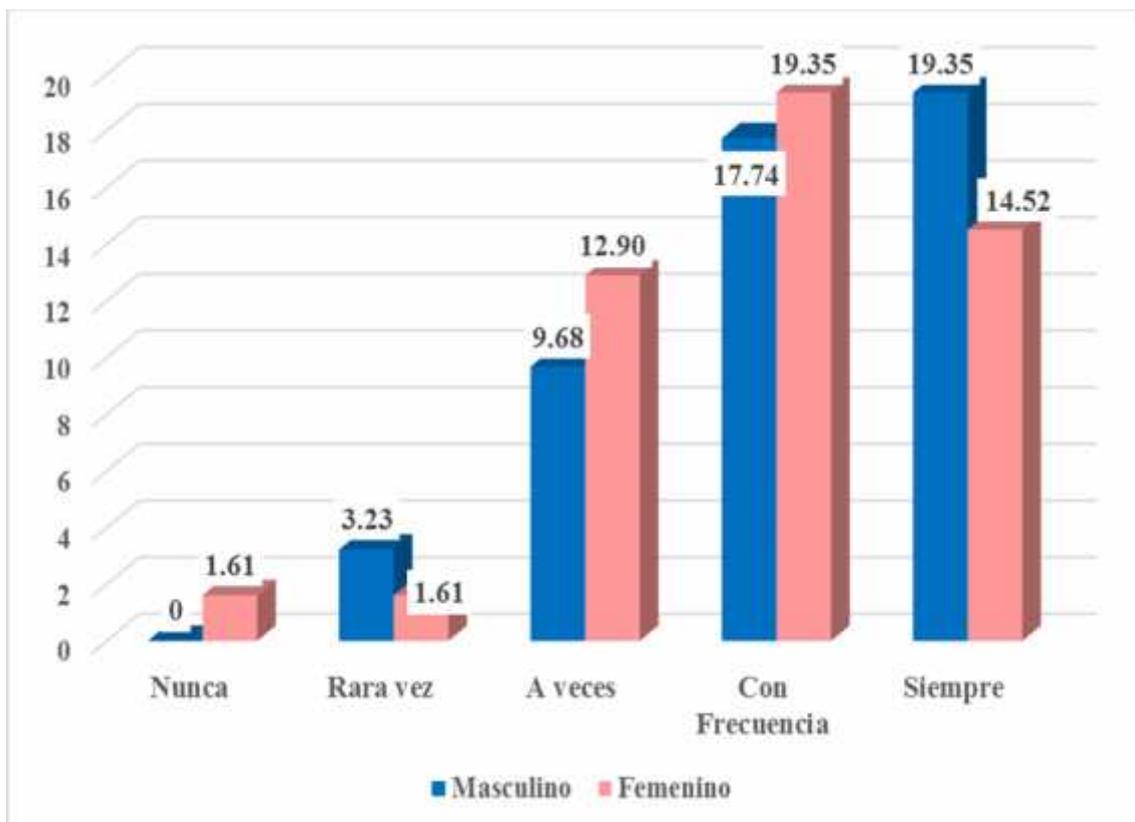
De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 13 y Figura 11, se observa que los estudiantes realizan las actividades en las clases de Educación Física (71%), siendo reducido el porcentaje de los que no se implican (6.4%). Así mismo, no existen diferencias significativas en porcentajes según el género.

Tabla 13

Realización de las actividades de Educación Física según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Realizo tareas de E.F.	Nunca	Recuento	0	1	
		% de Realizo tareas de E.F.	.0%	100.0%	100.0%
		% de la población	.0%	1.6%	1.6%
	Rara vez	Recuento	2	1	3
		% de Realizo tareas de E.F.	66.7%	33.3%	100.0%
		% de la población	3.2%	1.6%	4.8%
	A veces	Recuento	6	8	14
		% de Realizo tareas de E.F.	42.9%	57.1%	100.0%
		% de la población	9.7%	12.9%	22.6%
	Con Frecuencia	Recuento	11	12	23
		% de Realizo tareas de E.F.	47.8%	52.2%	100.0%
		% de la población	17.7%	19.4%	37.1%
	Siempre	Recuento	12	9	21
		% de Realizo tareas de E.F.	57.1%	42.9%	100.0%
		% de la población	19.4%	14.5%	33.9%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Realizo tareas de E.F.	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 2.091, p = .0000 &lt; 0.05



*Figura 11.* Porcentaje de realización de las actividades de Educación Física según género.

Grado de implicación en las actividades realizadas en las clases de Educación Física.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 14 y Figura 12, se observa que un 71% de los estudiantes manifiestan estar muy implicados en la realización de las actividades propuestas por el docente de Educación Física, siendo un reducido porcentaje (4.8%) los que señalan una baja implicación. Así mismo, los varones presentan porcentajes más elevados aunque no existen diferencias significativas.

Tabla 14

Grado de implicación en las actividades realizadas en las clases de Educación Física según género.

		Género			
		Masculino	Femenino	Total	
Participo activamente en E.F.	Rara vez	Recuento	1	2	3
		% de Participo activamente en E.F.	33.3%	66.7%	100.0%
		% de la población	1.6%	3.2%	4.8%
	A veces	Recuento	4	11	15
		% de Participo activamente en E.F.	26.7%	73.3%	100.0%
		% de la población	6.5%	17.7%	24.2%
	Con Frecuencia	Recuento	15	8	23
		% de Participo activamente en E.F.	65.2%	34.8%	100.0%
		% de la población	24.2%	12.9%	37.1%
	Siempre	Recuento	11	10	21
		% de Participo activamente en E.F.	52.4%	47.6%	100.0%
		% de la población	17.7%	16.1%	33.9%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Participo activamente en E.F.	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 5.778,  $p = .0000 < 0.05$

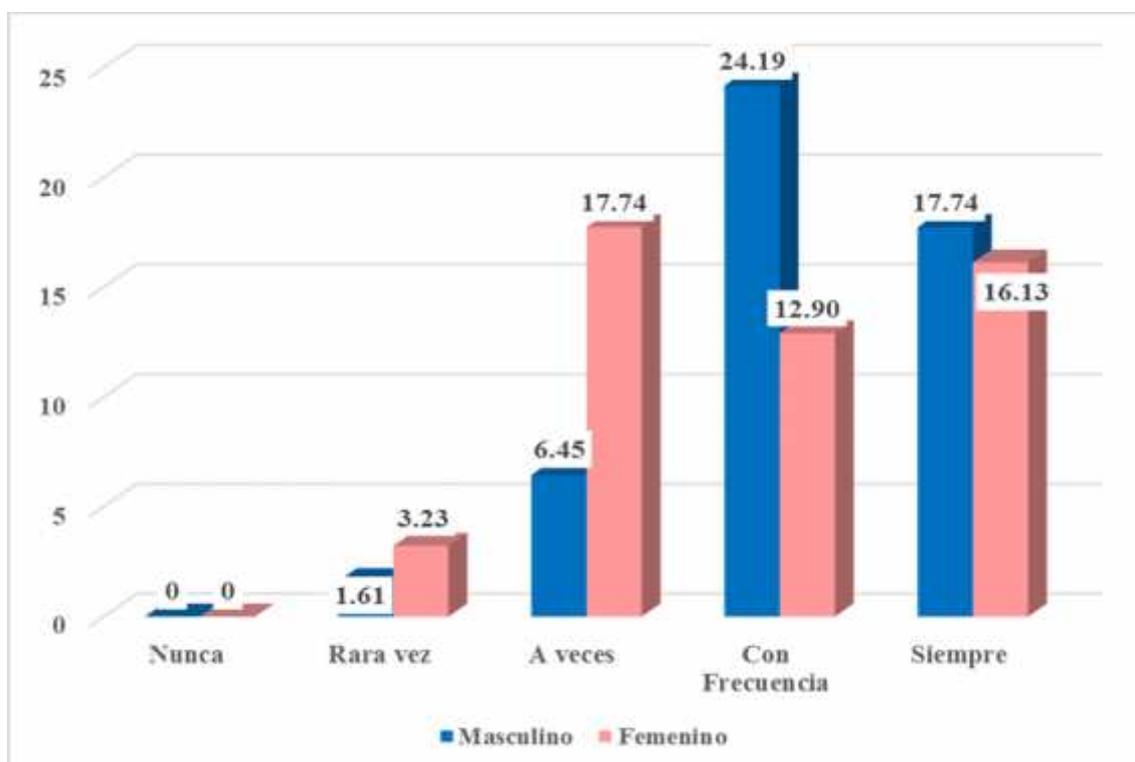


Figura 12. Grado de implicación en las actividades realizadas en las clases de Educación Física según género.

## Desplazamiento activo a la Institución Educativa.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 15 y Figura 13, se observa que un alto porcentaje de estudiantes manifiestan desplazarse activamente a la Institución Educativa (66.2%), Así mismo, no existen diferencias significativas en porcentajes respecto al género.

Tabla 15

Desplazamiento activo a la Institución Educativa según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
De casa al Centro: andando/bicicleta	Nunca	Recuento	8	5	13
		% de casa al Centro: andando/bicicleta	61.5%	38.5%	100.0%
		% de la población	12.9%	8.1%	21.0%
	Rara vez	Recuento	1	1	2
		% de casa al Centro: andando/bicicleta	50.0%	50.0%	100.0%
		% de la población	1.6%	1.6%	3.2%
	A veces	Recuento	2	4	6
		% de casa al Centro: andando/bicicleta	33.3%	66.7%	100.0%
		% de la población	3.2%	6.5%	9.7%
	Con frecuencia	Recuento	2	2	4
		% de casa al Centro: andando/bicicleta	50.0%	50.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	3.2%	6.5%
	Siempre	Recuento	18	19	37
		% de casa al Centro: andando/bicicleta	48.6%	51.4%	100.0%
		% de la población	29.0%	30.6%	59.7%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de casa al Centro: andando/bicicleta	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 1.386, p = .0000 &lt; 0.05

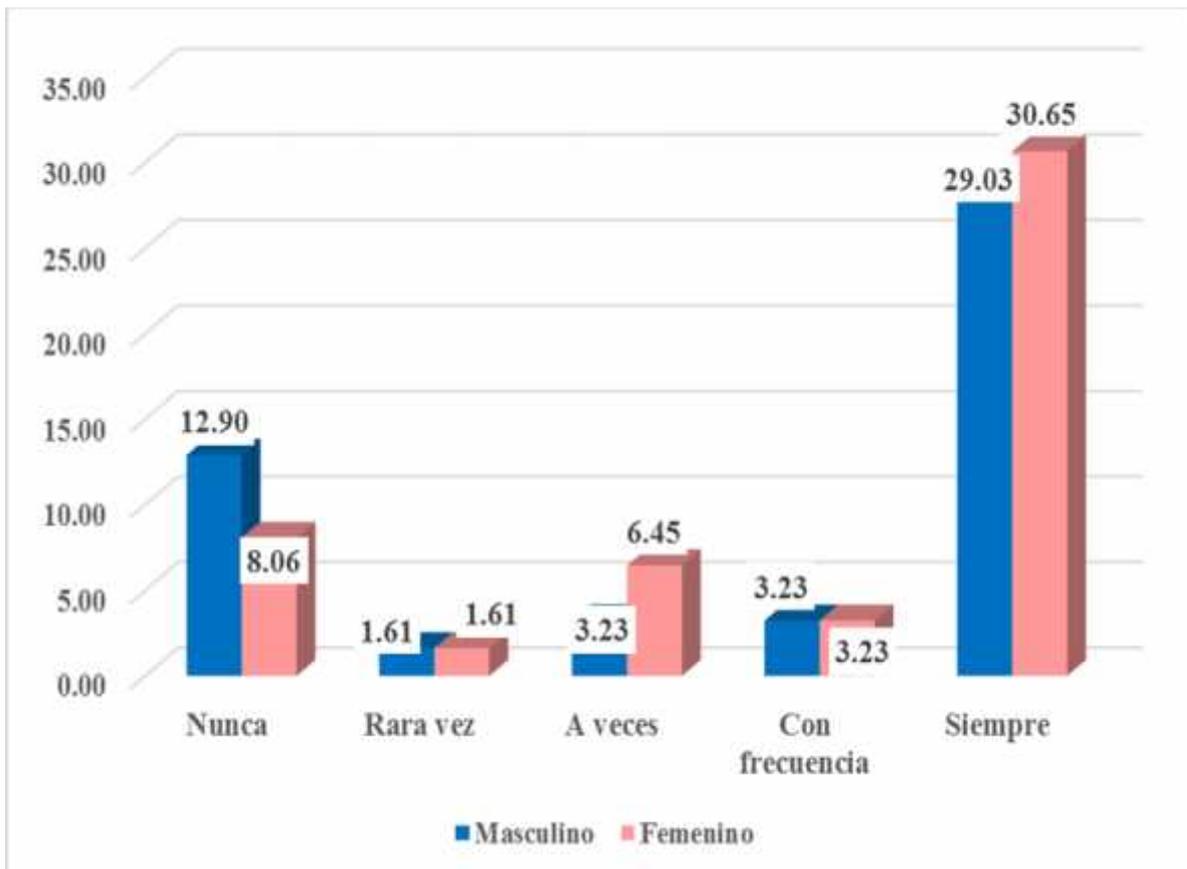


Figura 13. Porcentaje de desplazamiento activo a la Institución Educativa según género.

Desplazamiento activo de regreso a casa.

Respecto al regreso a casa, se observa que en la Tabla 16 y Figura 14, existe un gran paralelismo con los datos anteriormente reflejados.

Tabla 16

Desplazamiento activo de regreso a casa según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Del Centro a casa: andando/bicicleta	Nunca	Recuento	8	5	13
		% de Del Centro a casa: andando/bicicleta	61.5%	38.5%	100.0%
		% de la población	12.9%	8.1%	21.0%
	Rara vez	Recuento	1	0	1
		% de Del Centro a casa: andando/bicicleta	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	1.6%	.0%	1.6%
	A veces	Recuento	2	3	5
		% de Del Centro a casa: andando/bicicleta	40.0%	60.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	4.8%	8.1%
	Con frecuencia	Recuento	2	2	4
		% de Del Centro a casa: andando/bicicleta	50.0%	50.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	3.2%	6.5%
	Siempre	Recuento	18	21	39
		% de Del Centro a casa: andando/bicicleta	46.2%	53.8%	100.0%
		% de la población	29.0%	33.9%	62.9%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Del Centro a casa: andando/bicicleta	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

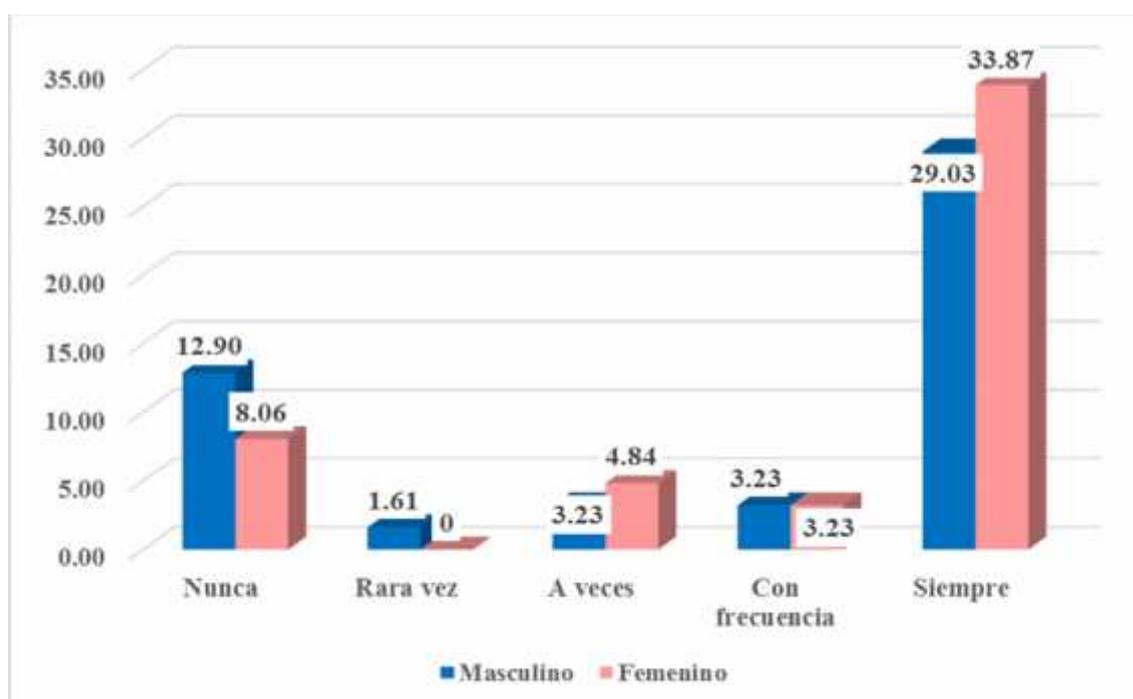
Chi-cuadrado de Pearson = 2.123,  $p = .0000 < 0.05$ 

Figura 14. Porcentaje de desplazamiento activo de regreso a casa según género.

Autopercepción comparada de actividad físico-deportiva realizada en la Institución Educativa.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 17 y Figura 15, se observa que la autopercepción sobre el nivel de actividad física comparada en la Institución Educativa, tiene una distribución equilibrada (53.2%); existiendo porcentajes más elevados en los varones.

Tabla 17

Autopercepción comparada de actividad físico-deportiva realizada en la Institución Educativa según género.

		Género			
		Masculino	Femenino	Total	
Comparando, la actividad física en el Centro es	Mucha menos	Recuento	0	1	1
		% de Comparando, la actividad física en el Centro es	.0%	100.0%	100.0%
		% de la población	.0%	1.6%	1.6%
	Menos	Recuento	4	13	17
		% de Comparando, la actividad física en el Centro es	23.5%	76.5%	100.0%
		% de la población	6.5%	21.0%	27.4%
	Igual	Recuento	17	16	33
		% de Comparando, la actividad física en el Centro es	51.5%	48.5%	100.0%
		% de la población	27.4%	25.8%	53.2%
	Más	Recuento	10	1	11
		% de Comparando, la actividad física en el Centro es	90.9%	9.1%	100.0%
		% de la población	16.1%	1.6%	17.7%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Comparando, la actividad física en el Centro es	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 13.159,  $p = .0000 < 0.05$



Figura 15. Autopercepción comparada de actividad físico-deportiva realizada en la Institución Educativa según género.

Valores alcanzados en la subescala de actividad físico-deportiva en el centro escolar.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 18, se observa que en ambos géneros la media es buena, siendo los varones los que poseen mejores resultados.

Tabla 18

Valores medios alcanzados en la subescala de actividad físico-deportiva en el centro escolar según género.

Índice AFH en T. Escolar (Escala 0-10)	Género		Estadístico
	Masculino	Femenino	
		Media	7.2581
		Mediana	7.2500
		Varianza	1.240
		Desv. típ.	1.11334
		Mínimo	5.25
		Máximo	9.00
		Rango	3.75
		Asimetría	-.103
		Curtosis	-.685
	Femenino	Media	7.0242
		Mediana	7.2500
		Varianza	1.522
		Desv. típ.	1.23382
		Mínimo	4.00
		Máximo	9.00
		Rango	5.00
		Asimetría	-.725
		Curtosis	.187

### 4.3.3. Niveles de actividad física durante el periodo de ocio

Actividad de ocio pasivo (ver televisión, videojuegos, entre otros).

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 19 y Figura 16, se observa que un 58.1% de los estudiantes emplean su tiempo libre en actividades pasivas o sedentarias y tan sólo el 6.5% rechazan como opción principal dichas actividades. Así mismo, no se existen diferencias significativas en porcentajes según el género.

Tabla 19

Ocio pasivo según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
En Tiempo Libre: sentado, viendo TV	Siempre	Recuento	4	2	6
		% de En Tiempo Libre: sentado, viendo TV	66.7%	33.3%	100.0%
		% de la población	6.5%	3.2%	9.7%
	Con frecuencia	Recuento	13	17	30
		% de En Tiempo Libre: sentado, viendo TV	43.3%	56.7%	100.0%
		% de la población	21.0%	27.4%	48.4%
	A veces	Recuento	12	10	22
		% de En Tiempo Libre: sentado, viendo TV	54.5%	45.5%	100.0%
		% de la población	19.4%	16.1%	35.5%
	Rara vez	Recuento	2	2	4
		% de En Tiempo Libre: sentado, viendo TV	50.0%	50.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	3.2%	6.5%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de En Tiempo Libre: sentado, viendo TV	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 1.382,  $p = .0000 < 0.05$

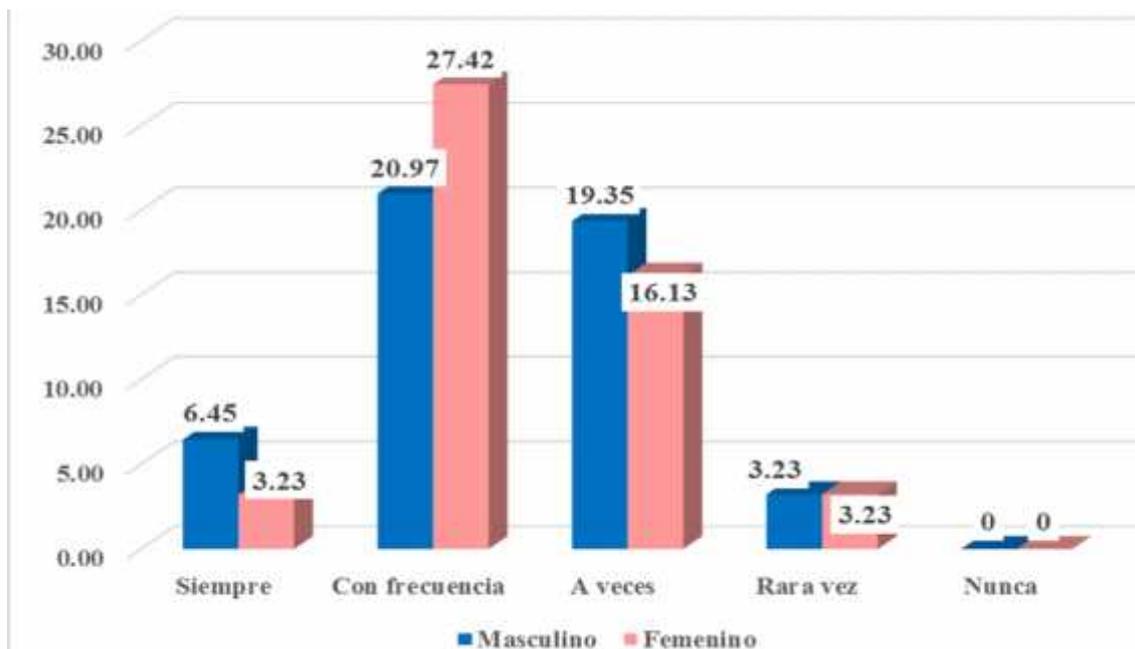


Figura 16. Porcentaje de ocio pasivo según género.

#### Paseo en bicicleta en tiempo de ocio

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 20 y Figura 17, se observa que el 75.8% de estudiantes no realizan actividades en bicicleta durante su tiempo de ocio; así mismo no existen diferencias significativas en porcentajes según el género.

Tabla 20

#### Paseo en bicicleta en tiempo de ocio según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
En Tiempo Libre: paseo en bicicleta	Nunca	Recuento	8	11	19
		% de En Tiempo Libre: paseo en bicicleta	42.1%	57.9%	100.0%
		% de la población	12.9%	17.7%	30.6%
	Rara vez	Recuento	13	15	28
		% de En Tiempo Libre: paseo en bicicleta	46.4%	53.6%	100.0%
		% de la población	21.0%	24.2%	45.2%
	A veces	Recuento	10	5	15
		% de En Tiempo Libre: paseo en bicicleta	66.7%	33.3%	100.0%
		% de la población	16.1%	8.1%	24.2%
	Total	Recuento	31	31	62
		% de En Tiempo Libre: paseo en bicicleta	50.0%	50.0%	100.0%
		% de la población	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-cuadrado de Pearson = 2.283,  $p = .0000 < 0.05$

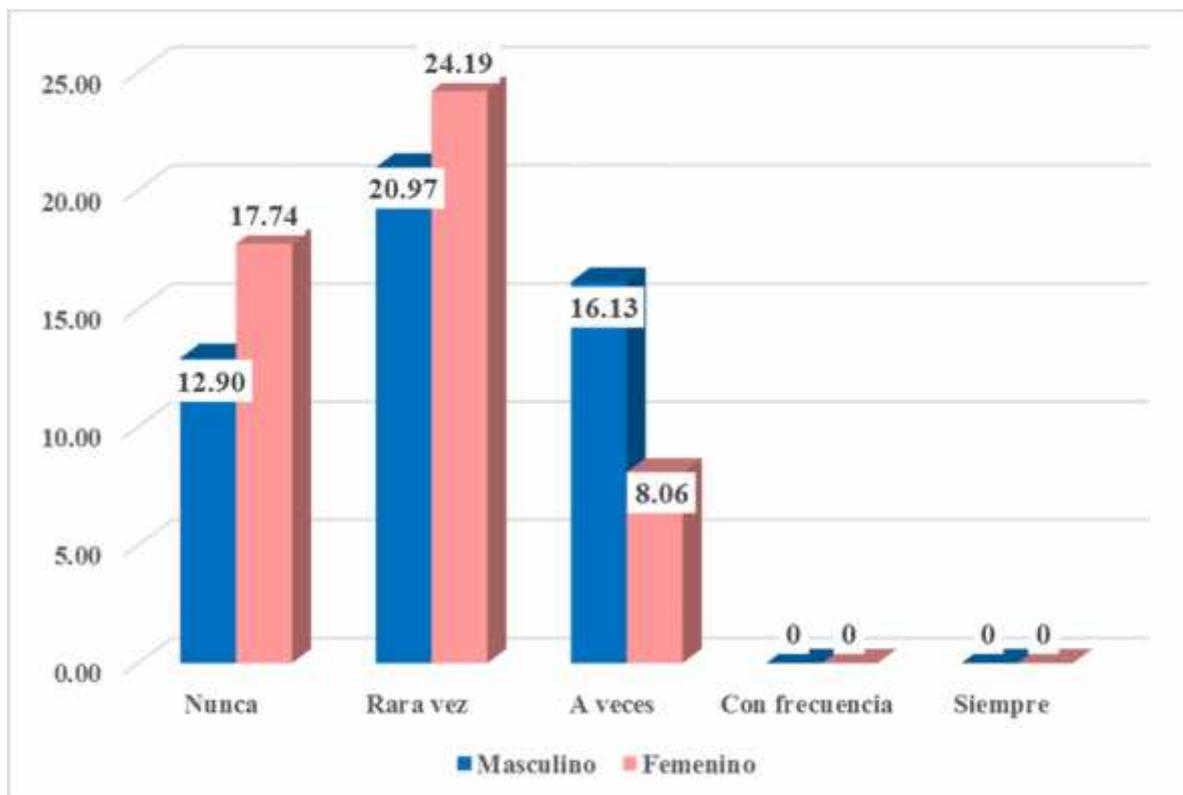


Figura 17. Porcentaje de paseo en bicicleta en tiempo de ocio según género.

#### Actividad de ocio activo

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 21 y Figura 18, se observa que sólo el 22.6% de los adolescentes suelen realizar ejercicio físico o deporte durante su tiempo libre. Por el contrario, la mayoría de encuestados (77.4%) afirma no realizar actividad físico-deportivas como opción de aprovechamiento del tiempo libre, siendo las mujeres las que destacan significativamente asociándose a dicha opción.

Tabla 21

Ocio activo según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
En Tiempo Libre: juego con los amigos	Nunca	Recuento	0	3	3
		% de En Tiempo Libre: juego con los amigos	.0%	100.0%	100.0%
		% de la población	.0%	4.8%	4.8%
	Rara vez	Recuento	6	7	13
		% de En Tiempo Libre: juego con los amigos	46.2%	53.8%	100.0%
		% de la población	9.7%	11.3%	21.0%
	A veces	Recuento	12	20	32
		% de En Tiempo Libre: juego con los amigos	37.5%	62.5%	100.0%
		% de la población	19.4%	32.3%	51.6%
	Con frecuencia	Recuento	7	0	7
		% de En Tiempo Libre: juego con los amigos	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	11.3%	.0%	11.3%
	Siempre	Recuento	6	1	7
		% de En Tiempo Libre: juego con los amigos	85.7%	14.3%	100.0%
		% de la población	9.7%	1.6%	11.3%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de En Tiempo Libre: juego con los amigos	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

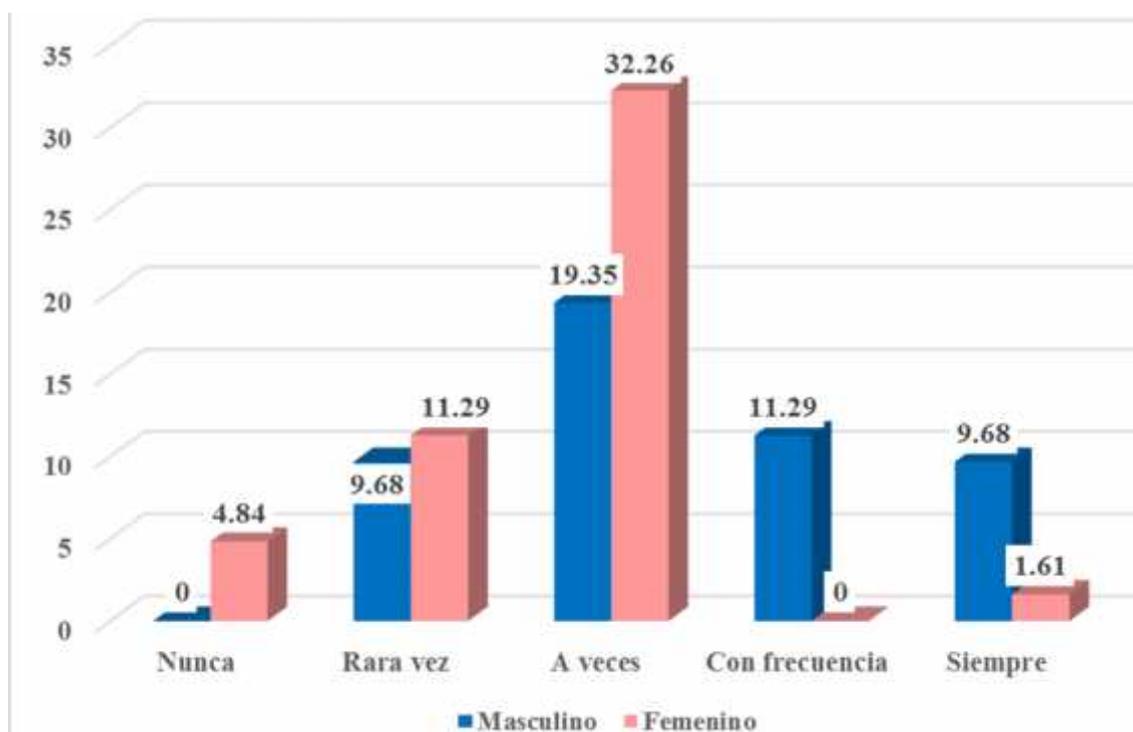
Chi-cuadrado de Pearson = 15.648,  $p = .0000 < 0.05$ 

Figura 18. Porcentaje de ocio activo según género.

## Asistencia a lugares de ocio pasivo

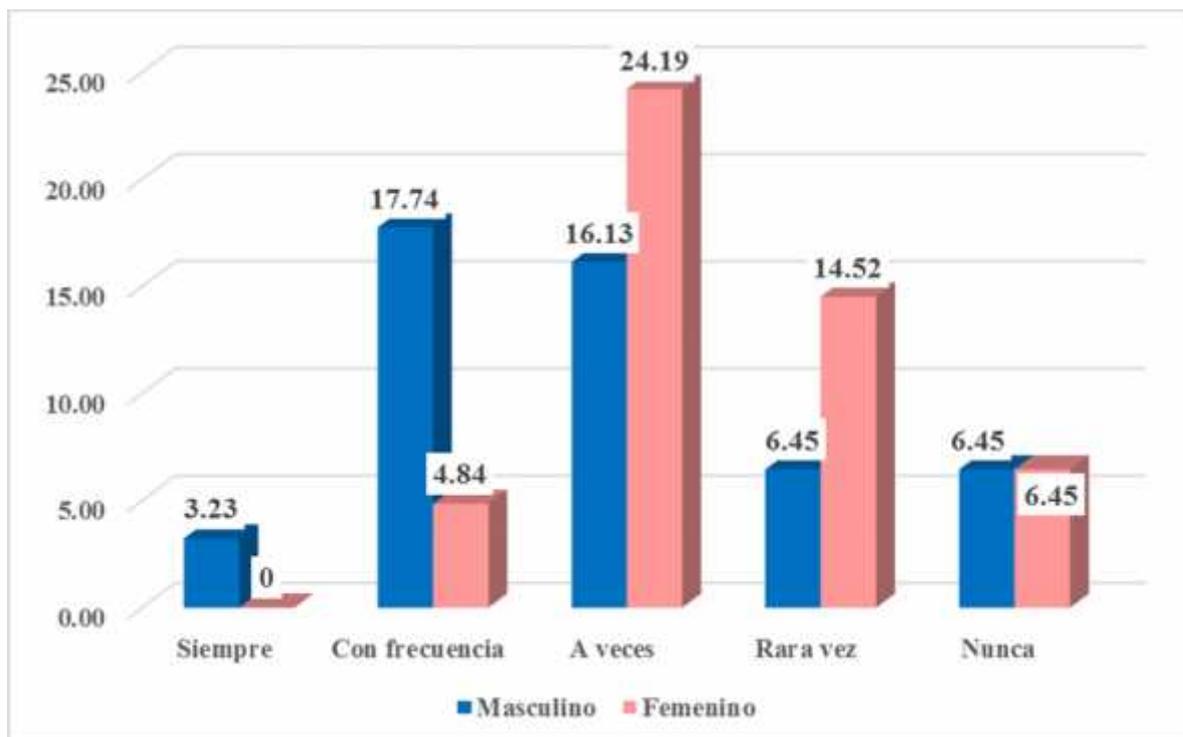
De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 22 y Figura 19, se observa que el 66.1% de los estudiantes asisten a lugares de ocio pasivo, siendo los varones los que presentan porcentajes más elevados.

Tabla 22

Asistencia a lugares de ocio pasivo según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Suelo ir a billares	Siempre	Recuento	2	0	2
		% de Suelo ir a billares	100.0%	.0%	100.0%
		% de la población	3.2%	.0%	3.2%
	Con frecuencia	Recuento	11	3	14
		% de Suelo ir a billares	78.6%	21.4%	100.0%
		% de la población	17.7%	4.8%	22.6%
	A veces	Recuento	10	15	25
		% de Suelo ir a billares	40.0%	60.0%	100.0%
		% de la población	16.1%	24.2%	40.3%
	Rara vez	Recuento	4	9	13
		% de Suelo ir a billares	30.8%	69.2%	100.0%
		% de la población	6.5%	14.5%	21.0%
	Nunca	Recuento	4	4	8
		% de Suelo ir a billares	50.0%	50.0%	100.0%
		% de la población	6.5%	6.5%	12.9%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Suelo ir a billares	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 9.495,  $p = .0000 < 0.05$



*Figura 19.* Porcentaje de asistencia a lugares de ocio pasivo según género.

Autopercepción comparada de la actividad físico-deportiva realizada durante el tiempo de ocio según género.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 23 y Figura 20, se observa que la autopercepción de los estudiantes sobre el nivel de actividad física comparada con los demás en el tiempo de ocio es menor (51.6%), siendo las mujeres quienes presentan porcentajes más bajos.

Tabla 23

Autopercepción comparada del nivel de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre según género.

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Comparando: mi actividad física en el T. Libre es:	Mucha menos	Recuento	0	3	3
		% de Comparando: mi actividad física en el T. Libre es:	.0%	100.0%	100.0%
		% de la población	.0%	4.8%	4.8%
	Menos	Recuento	11	18	29
		% de Comparando: mi actividad física en el T. Libre es:	37.9%	62.1%	100.0%
		% de la población	17.7%	29.0%	46.8%
	Igual	Recuento	13	9	22
		% de Comparando: mi actividad física en el T. Libre es:	59.1%	40.9%	100.0%
		% de la población	21.0%	14.5%	35.5%
	Más	Recuento	7	1	8
		% de Comparando: mi actividad física en el T. Libre es:	87.5%	12.5%	100.0%
		% de la población	11.3%	1.6%	12.9%
Total	Recuento	31	31	62	
	% de Comparando: mi actividad física en el T. Libre es:	50.0%	50.0%	100.0%	
	% de la población	50.0%	50.0%	100.0%	

Chi-cuadrado de Pearson = 9.917,  $p = .0000 < 0.05$

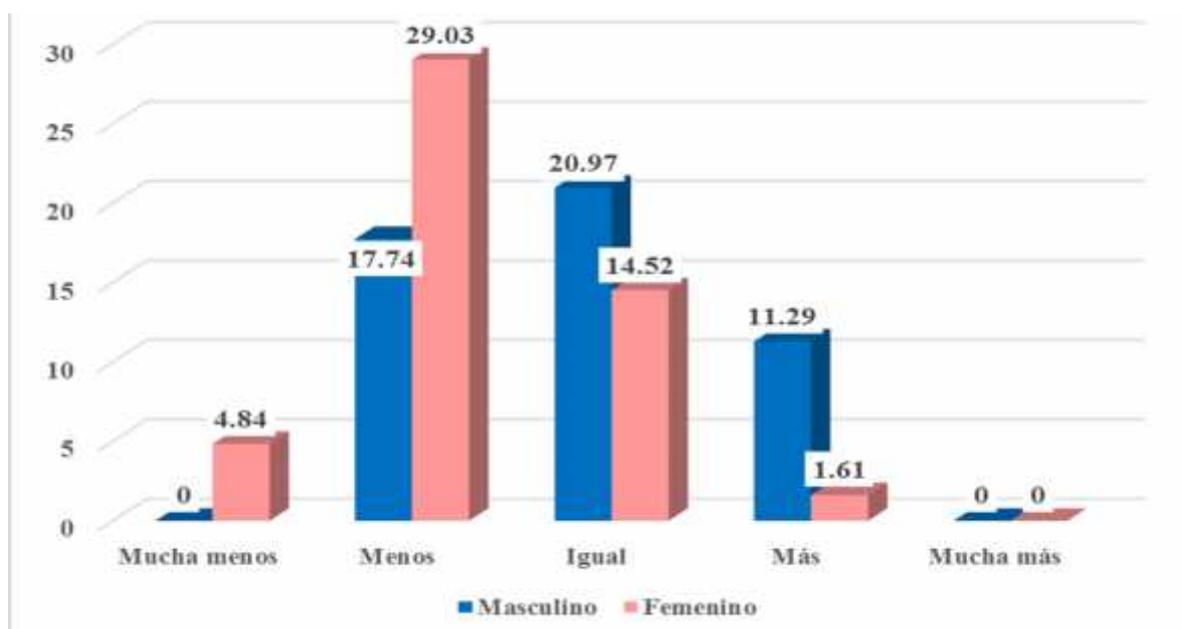


Figura 20. Autopercepción comparada del nivel de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre según género.

Valores alcanzados en la subescala de actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 24, se observa que la media de la subescala de práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio es regular para ambos géneros, siendo los varones los que tienen mejores resultados.

Tabla 24

Valores medios alcanzados del nivel de actividad físico-deportiva en el tiempo de ocio según género.

Género		Estadístico	
Índice en AFH T. en Ocio (Escala 0-10)	Masculino	Media	5.4581
		Mediana	5.2000
		Varianza	1.265
		Desv. típ.	1.12451
		Mínimo	3.60
		Máximo	8.00
		Rango	4.40
		Asimetría	.245
		Curtosis	-.554
	Femenino		Media
		Mediana	4.8000
		Varianza	.638
		Desv. típ.	.79892
		Mínimo	3.20
		Máximo	6.80
		Rango	3.60
		Asimetría	.139
		Curtosis	-.044

#### 4.4.4. Niveles de la escala global de actividad física habitual

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 25, se observa que la media de la escala global es significativamente regular para ambos géneros, siendo los varones los que tienen mejores resultados.

Tabla 25

Valores medios IAFHA total según género.

	Género		Estadístico
IAFHA Total (Escala 0-10)	Masculino	Media	6.0816
		Mediana	5.9300
		Varianza	.870
		Desv. típ.	.93292
		Mínimo	4.86
		Máximo	8.78
		Rango	3.92
		Asimetría	.956
		Curtosis	1.002
	Femenino	Media	5.2319
		Mediana	5.2300
		Varianza	.566
		Desv. típ.	.75218
		Mínimo	3.62
		Máximo	6.89
Rango	3.27		
Asimetría	.012		
Curtosis	-.097		

#### 4.5. **Discusión de resultados.**

En relación a los resultados obtenidos en la hipótesis general, existe un mayor nivel de actividad física habitual en varones más que en mujeres en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín. Estos hallazgos concuerdan con Valverde (2008), quien realizó una investigación en España, Murcia. La muestra con la que trabajó estuvo conformada por 888 sujetos. Los objetivos principales fueron: (1) Observar y comparar el nivel de actividad física habitual de los adolescentes según el sexo y las diferentes edades analizadas, (2) analizar y comparar el efecto que la valoración de las clases de Educación Física genera sobre las distintas subescalas que han determinado la actividad física habitual de los adolescentes. El estudio concluyó que los niveles globales de actividad física de los adolescentes tienden a situarse por debajo de la puntuación central de la escala y que, en las diferentes subescalas son significativamente más altos en varones respecto a las mujeres; además la Educación Física es una materia curricular que eleva de forma significativa los niveles de actividad física habitual de los adolescentes.

En relación a los resultados de la hipótesis específica 1, existe un mayor nivel de actividad físico-deportiva en varones respecto a las mujeres. Estos hallazgos concuerdan con Charles (2009), en su investigación Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: Influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica. Los principales objetivos fueron: (1) Conocer la actitud y el interés hacia la actividad físico-deportiva de los adolescentes en función del sexo, la edad y del tipo de centro educativo, (2) descubrir la competencia física percibida en función del sexo, de la edad y del tipo de centro educativo, (3) detallar la

percepción de los recursos para poder practicar actividad físico-deportiva en función del sexo, de la edad y del tipo de centro educativo. Esta investigación concluyó que los chicos tienen una mejor actitud y un mayor interés hacia la actividad físico-deportiva que las chicas, siendo las diferencias significativas en todas las muestras. Conforme aumenta la edad de los adolescentes existe una clara involución con respecto a la actitud e interés hacia la actividad físico-deportiva.

En relación a los resultados de la hipótesis específica 2, existe un mayor nivel de actividad física en el centro escolar en varones respecto a las mujeres. Estos hallazgos concuerdan con Cutipa (2012), quien realizó una investigación titulada Correlación entre el Índice de Actividad Física Habitual y el Índice de Masa Corporal en los alumnos de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior María Montessori de mayo a julio. El objetivo principal fue: correlacionar el Índice de Actividad Física Habitual y el Índice de Masa Corporal en los alumnos de fisioterapia y rehabilitación del Instituto Superior María Montessori y cuyas conclusiones son: (1) los niveles de Actividad Física Habitual en los alumnos es activa en 39.49%, (2) el Índice de Masa Corporal es normal en 41.54% de mujeres y en 20% en varones, y (3) existe correlación estadísticamente significativa entre el Índice de Actividad Física Habitual y el Índice de Masa Corporal en los alumnos de fisioterapia y rehabilitación del Instituto Superior María Montessori, debido a que los alumnos que realizan actividad física activa y moderadamente activa en su mayoría presentan IMC normal, mientras que los alumnos inactivos en algunos casos presentan sobrepeso u obesidad.

En relación a los resultados de la hipótesis específica 3, existe un mayor nivel de actividad física en el tiempo de ocio en varones respecto a las mujeres. Estos hallazgos concuerdan con Sáenz (2002), en su estudio acerca de la Intervención Educativa y Actividad Física en jóvenes con sobrepeso u obesidad. El estudio concluyó que: (1) no se encontró correlación entre la autoestima y apoyo social con las conductas de autocuidado, (2) el apoyo social que deberían brindar los padres para la aplicación y conservación de las conductas de autocuidado no fue el esperado, por lo que es necesario crear nuevas estrategias que permitan el desarrollo en la familia de conductas de autocuidado, sobre todo en los cuidadores para que se responsabilicen de la salud familiar, y (3) fue notoria la falta de participación de los padres en estas actividades, probablemente por preocuparse más por favorecer la economía del hogar o mantener al joven ocupado dentro de casa, utilizando la televisión o video juegos contrario a destinar el tiempo a actividades físicas, con poca atención en la repercusión a futuro en el estado físico y de salud del adolescente.

## CONCLUSIONES

- Primera: Los niveles de actividad física habitual para adolescentes son más elevados en los hombres respecto a las mujeres del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.
- Segunda: Los niveles de actividad físico-deportiva son más elevados en los hombres respecto a las mujeres del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.
- Tercera: Los niveles de actividad física en el centro escolar son más elevados en los hombres respecto a las mujeres del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.
- Cuarta: Los niveles de actividad física en el tiempo de ocio son más elevados en los hombres respecto a las mujeres del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.

## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones están en relación a los resultados de la investigación y es como sigue:

Primera: Desarrollar talleres de sensibilización para elevar el nivel de actividad física habitual en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.

Segunda: Mejorar las zonas de recreación y esparcimiento dentro y fuera del centro escolar a través de coordinación con las Instituciones aliadas estratégicamente para elevar los niveles de actividad física habitual en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.

Tercera: Difundir los resultados obtenidos en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín, para la sensibilización y mejoramiento de la actividad física habitual en los adolescentes.

## REFERENCIAS

- Balaguer, I., Castillo, I., & Pastor, Y. (2002). Los estilos de vida relacionados con la salud en la adolescencia temprana. Valencia: Promolibro.
- Casimiro, A. (2000). Educación para la salud, actividad física y estilo de vida. Almería: Universidad de Almería, Servicio de publicaciones.
- Caspersen, C.J.; Powell, K.E., y Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Cutipa, M. (2012). *Correlación entre el Índice de actividad física habitual y el Índice de masa corporal en los alumnos de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior María Montessori de mayo a julio Arequipa*. Tesis de Maestría. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Juliaca, Perú.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- DiClemente, R., Hansen, W., & Ponton, L. (1996). *Adolescents at risk: A generation in jeopardy*. New York: Plenum
- Francis, J. (2009). *Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: Influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica*. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla. España.

Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia. España.

Gálvez, A., Rodríguez, P. L. & Velandrino, A. (2006). IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 85-99. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017635007>

Grupo de estudios Kinesis. (2003). *Actividad física y salud para la vida*. Colombia: Kinesis.

López, P. (2006). *El área de Educación Física y su influencia en la adquisición de hábitos saludables*. Recuperado de

<http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5248/1/Creaci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos.pdf?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recuperado de

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2013). Recuperado de

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Sáenz, N. (2002). *Intervención educativa y actividad física en jóvenes con sobrepeso u obesidad*. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León. México.

Valverde, J. (2008). *Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados de la región de Murcia*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia. Murcia, España.

## **ANEXOS**

### ANEXO 1: Matriz de consistencia

**TÍTULO:** Niveles de Actividad Física Habitual y género en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTO
¿Cuáles son los niveles de actividad física habitual en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género?	<p><b>Objetivo general</b> Identificar los niveles de actividad física habitual de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> 1. Identificar los niveles de actividad físico-deportiva de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Los niveles de actividad física habitual de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> 1. Los niveles de actividad físico-deportiva de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveles de actividad física habitual.</li> <li>• Género</li> </ul>	<p><b>Población y muestra:</b> Estudiantes del quinto grado del nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario <b>N= 62</b> <b>Hombres: 31</b> <b>Mujeres: 31</b></p>	<p>Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA)</p>

	<p>2. Identificar los niveles de actividad física en el Centro Escolar de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.</p> <p>3. Identificar los niveles de actividad física en el tiempo libre de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín según el género.</p>	<p>2. Los niveles de actividad física en el centro escolar de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.</p> <p>3. Los niveles de actividad física en el tiempo de ocio de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario de Lurín son significativamente más elevados en los varones.</p>			
--	---	---	--	--	--

## ANEXO 2: Instrumento para medir los niveles de actividad física habitual para adolescentes

### Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA)

Institución Educativa:			
Sexo: M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>	Edad: <input type="text"/>	Grado y Sección: <input type="text"/>

#### Actividad deportiva

1. ¿Practicas algún deporte habitualmente (en un club, academia, gimnasio, etc.)?

SÍ  NO

Sólo si has respondido **SÍ**, contesta a las preguntas 2, 3 y 4 (que hay dentro del rectángulo).

2. ¿De qué deporte se trata? _____
3. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas? 1 a 2 días <input type="checkbox"/> 3 días <input type="checkbox"/> 4 días <input type="checkbox"/> 5 o más <input type="checkbox"/>
4. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas? 30 minutos <input type="checkbox"/> De 30 min a 1 hora <input type="checkbox"/> De 1 a 2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas <input type="checkbox"/>

5. ¿Practicas algún otro deporte habitualmente (en un club, academia, gimnasio, etc.)?

SÍ  NO

Sólo si has respondido **SÍ**, contesta a las preguntas 6, 7 y 8 (que hay dentro del rectángulo).

6. ¿De qué deporte se trata? _____
7. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas? 1 a 2 días <input type="checkbox"/> 3 días <input type="checkbox"/> 4 días <input type="checkbox"/> 5 o más <input type="checkbox"/>
8. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas? 30 minutos <input type="checkbox"/> De 30 min a 1 hora <input type="checkbox"/> De 1 a 2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas <input type="checkbox"/>

9. En casa suelo realizar gimnasia o ejercicio físico:

Nunca  Rara vez  A veces  Con frecuencia  Siempre

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

Mucha menos  Menos  Igual  Más  Mucha más

#### Actividad en el centro escolar

11. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar.

Nunca  Rara vez  A veces  Con frecuencia  Siempre

12. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:

Siempre  Con frecuencia  A veces  Rara vez  Nunca

13. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en la Institución Educativa.

Siempre  Con frecuencia  A veces  Rara vez  Nunca

14. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:  
 Nunca  Rara vez  A veces  Con frecuencia  Siempre
15. En las clases de Educación Física participo activamente:  
 Nunca  Rara vez  A veces  Con frecuencia  Siempre
16. De casa a la Institución Educativa suelo ir andando o en bicicleta:  
 Siempre  Con frecuencia  A veces  Rara vez  Nunca
17. Para regresar a casa suelo ir andando o en bicicleta:  
 Siempre  Con frecuencia  A veces  Rara vez  Nunca
18. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que durante mi tiempo libre de permanencia en la Institución Educativa, la actividad física que realizo es:  
 Mucha menos  Menos  Igual  Más  Mucha más

### Actividad durante el tiempo libre

19. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV, en la computadora o con videojuegos, celular, etc.  
 Siempre  Con frecuencia  A veces  Rara vez  Nunca
20. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta:  
 Siempre  Con frecuencia  A veces  Rara vez  Nunca
21. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico solo o con amigos:  
 Nunca  Rara vez  A veces  Con frecuencia  Siempre
22. Suelo ir a billares, cabinas de internet, salas de videojuegos y sitios así:  
 Nunca  Rara vez  A veces  Con frecuencia  Siempre
23. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es:  
 Mucha menos  Menos  Igual  Más  Mucha más