



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y  
CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE EN  
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA**

**LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**Presentada por:**

**Br. ROBLES QUISPE, Jaelmi**

**Asesora:**

**Lic. AVILÉS OSNAYO, Judith**

**AYACUCHO-PERÚ**

**2018**

***Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad correcta de nutrientes y ejercicio, no muy poco ni demasiado, encontraríamos el camino más seguro a la salud...***

**Hipócrates (460-370 a.C)**

A Dios: sin su guía no soy nadie. Él me acompañó, acompaña y acompañará siempre hasta el fin de mis días.

A mis queridos padres Maximina y Cirilo, quienes me dieron la oportunidad de ser la que soy en la vida, a mi hijo Jhoshiro Calef Alejandro por ser el motor y motivo para seguir adelante.

**Jaelmi**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Alas Peruanas, *alma máter*, por acogernos en sus aulas y lograr la cristalización de esta docta profesión.

A la Escuela Profesional de Enfermería, por su liderazgo en la investigación científica.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, por ser excelentes amigos y maestros.

A la asesora Lic. Judith Avilés Osnayo, por sus apreciaciones y sugerencias en el desarrollo de la tesis.

A los señores expertos: Dra. Bolonia Pariona Cahuana, Mstro. Wilber Leguía Franco, Mg. Nancy Chachaima Pumasoncco, Lic. Karina Paredes Huamán y Lic. Elvira Bravo Rodríguez, por su apoyo imprescindible aporte en la validación de los instrumentos.

A señora directora de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, por las facilidades en el acceso a la muestra y la aplicación del instrumento.

A los estudiantes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, por su disposición para participar en la investigación.

**Jaelmi**

# PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.

ROBLES-QUISPE, Jaelmi

## RESUMEN

**Objetivo.** Determinar la práctica de actividad física en el tiempo libre en adolescentes de la Institución Educativa Pública Luis Carranza. Ayacucho, 2017.

**Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra intencional de 215 adolescentes de una población de 832 estudiantes de primero a tercer año de secundaria. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario sobre prácticas de actividad física. El análisis estadístico fue descriptivo, con el cálculo de las proporciones, mediante el Software IBM-SPSS versión 23,0. **Resultados.** El 90,2% realizan actividad física moderada y 73% intensa; el 37,7% en su barrio, 91,6% para mejorar sus habilidades físicas, 40% más de 60 minutos por sesión, 68,9% tres o más días a la semana y 27,9% prefiere realizar actividad física los días domingos.

**Conclusión.** El 93% realizan caminatas, 70,7% suben y bajan escaleras, 66% practican ciclismo, 63,3% natación y en menor porcentaje otras actividades físicas de manera personal. Por otro lado, el 90,2% realizan caminatas, 73,5% suben y bajan escaleras, 73% practican fútbol, 69,8% natación, 66,5% ciclismo, 66% básquetbol, 60% voleibol, 55,8% baile y en menor porcentaje otras actividades físicas de manera grupal.

**PALABRAS CLAVE.** Práctica, actividad física, tiempo libre.

**PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE LEISURE TIME IN ADOLESCENTS OF THE LUIS CARRANZA PUBLIC EDUCATIONAL INSTITUTION. AYACUCHO, 2017.**

**ROBLES-QUISPE, Jaelmi**

**ABSTRACT**

**Objective.** To determine of the practice of physical activity in free time in adolescents of the Luis Carranza Public Educational Institution. Ayacucho, 2017.

**Method.** Quantitative approach, descriptive level and transversal design on an intentional sample of 215 adolescents from a population of 832 students from first to third year of secondary school. The technique of data collection was the survey and the instrument, the questionnaire about physical activity practices. The statistical analysis was descriptive with the calculation of the proportions using the IBM-SPSS Software version 23.0. **Results.** 90.2% perform moderate physical activity and 73% intense; 37.7% in their neighborhood, 91.6% to improve their physical abilities, 40% more than 60 minutes per session, 68.9% three or more days a week and 27.9% prefer to do physical activity every day Sundays.

**Conclusion.** 93% of them take walks, 70.7% go up and down stairs, 66% practice cycling, 63.3% swim, and in a lesser percentage other physical activities in a personal way. On the other hand, 90.2% are hiking, 73.5% going up and down stairs, 73% playing soccer, 69.8% swimming, 66.5% cycling, 66% basketball, 60% volleyball, 55.8% dance and in a lower percentage other physical activities in a group.

**KEY WORDS.** Practice, physical activity, free time.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>DEDICATORIA</b>	iii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>ÍNDICE</b>	vii
<b>ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS</b>	ix
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	12
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Objetivos de la investigación	14
1.4. Justificación del estudio	14
1.5. Limitaciones de la investigación	15
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	17
2.2. Bases teóricas	20
2.3. Definición de términos	24
2.4. Hipótesis	26
2.5. Variables	26
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	32
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	32
3.3. Población y muestra	32
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Tratamiento estadístico	34
3.6. Procedimiento de contraste de hipótesis	35

CAPÍTULO IV	
<b>RESULTADOS</b>	<b>37</b>
CAPÍTULO V	
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>52</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>57</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>58</b>
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>59</b>
<b>ANEXO</b>	



## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadro</b>	<b>Pág.</b>
01. Actividad física personal	39
02. Actividad física grupal	41
03. Tipo de actividad física	43
04. Lugar de la práctica de actividad física	45
05. Motivos para la práctica de actividad física	41
06. Tempo dedicado a la práctica de actividad física	43
07. Días a la semana dedicados a la actividad física	45
08. Días preferidos para la actividad física	45

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Figura</b>	<b>Pág.</b>
01. Actividad física personal	39
02. Actividad física grupal	41
03. Tipo de actividad física	43
04. Lugar de la práctica de actividad física	45
05. Motivos para la práctica de actividad física	41
06. Tempo dedicado a la práctica de actividad física	43
07. Días a la semana dedicados a la actividad física	45
08. Días preferidos para la actividad física	45

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada: “Práctica de actividad física en el tiempo libre en adolescentes de la Institución Educativa Pública Luis Carranza. Ayacucho, 2017”; tuvo como objetivo determinar las características de la práctica de actividad física en el tiempo libre, sobre una muestra intencional de 215 adolescentes de la institución educativa en referencia, administrando el cuestionario sobre prácticas de actividad física.

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 90,2% realizaban actividad física moderada y 73% intensa; el 37,7% en su barrio, 91,6% para mejorar sus habilidades físicas, 40% más de 60 minutos por sesión, 68,9% tres o más días a la semana y 27,9% prefiere realizar actividad física los días domingos. En conclusión, el 93% realizan caminata como actividad física personal y 90,2% de manera grupal.

La investigación está estructurada en cinco capítulos: El capítulo I, El planteamiento de investigación, expone el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación de estudio y limitaciones. El capítulo II, Marco teórico, incluye los antecedentes de estudio, bases teóricas, definición de términos, las razones para prescindir de la hipótesis y variables. El Capítulo III, Metodología, referencia el tipo y nivel de investigación, descripción del ámbito de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos y tratamiento estadístico. El capítulo IV, Resultados, consta de la presentación tabular y gráfica de los resultados. El capítulo V, Discusión, presenta la comparación, análisis e interpretación de resultados a la luz del marco referencial y teórico disponible. Finalmente, se consignan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

**Jaelmi**

CAPÍTULO I

**EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sedentarismo constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en el mundo (responsable del 6% de defunciones). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). Por otro lado, se estima que el sedentarismo es la principal causa del 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon, del 27% de casos de diabetes y de aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. (1)

El sedentarismo o falta de movimiento después de cuatro horas, incrementa los niveles de colesterolemia, situación que favorece el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad. (2)

A nivel mundial, más del 80% de adolescentes realizan una insuficiente actividad física y el 70% de las muertes prevenibles en adultos, a causa de enfermedades no transmisibles, están asociadas a factores de riesgo que inician en la etapa adolescente. (3)

Está documentado bibliográficamente que un mayor tiempo dedicado a la actividad física genera mayores beneficios en la salud y en el rendimiento laboral, escolar, académico o de otra índole. (2)

En Perú, se estima que solo un tercio de la población realiza actividad física regular: el mismo ritmo de vida en la escuela, trabajo, universidad y familia (2). Por otro lado, solo 2 de cada 10 estudiantes realizan actividad física cinco días o más durante la semana y 75% no realiza actividad física efectiva (al menos 60 minutos al día). (4)

En Puno, en el año 2014, el 30,3% de estudiantes en la Institución Educativa Secundaria de la Policía Nacional del Perú-Programa Colibri de Juliaca realizaban actividades físico-deportivas de 3 a 4 veces por semana, 27,3% de 1 a 2 veces por semana, 18,9% 1 vez por semana, 10,6% 7 veces a la semana y el 3% no practicaba estas actividades. (5)

En el departamento de Ayacucho, en el año 2017, el 85,1% de estudiantes de la Institución Educativa Privada “Bertolt Brecht” reportaron escasa actividad física asociada significativamente con la obesidad (OR = 1,81; IC95% = 0,47; 6,97). (6)

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, se ha observado que algunos adolescentes realizan prácticas deportivas solo en la asignatura de educación física o en el recreo que dura 15 minutos, dedicándose a actividades sedentarias en el tiempo libre: uso de videojuegos, visualizar programas televisivos o acceder al Internet.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PREGUNTA GENERAL**

¿Cuáles son las prácticas de actividad física en el tiempo libre en adolescentes de la Institución Educativa Pública Luis Carranza. Ayacucho, 2017?

### **1.2.2. PREGUNTAS ESPECÍFICAS**

- a) ¿Qué actividad física personal realizan los adolescentes?
- b) ¿Qué actividad física grupal realizan los adolescentes?
- b) ¿Qué tipo de actividad física realizan los adolescentes?
- c) ¿En qué lugar realizan la actividad física los adolescentes?
- e) ¿Qué motivos tienen los adolescentes para realizar actividad física?
- f) ¿Cuánto tiempo dedican a la actividad física los adolescentes?
- g) ¿Cuántos días a la semana realizan la actividad física los adolescentes?
- h) ¿Qué días de semana prefieren realizar la actividad física los adolescentes?

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar las características de la práctica de actividad física en el tiempo libre en adolescentes de la Institución Educativa Pública Luis Carranza. Ayacucho, 2017.

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Identificar la actividad física personal que realizan los adolescentes.
- b) Identificar la actividad física grupal que realizan los adolescentes.
- b) Identificar el tipo de actividad física que realizan los adolescentes.
- c) Identificar el lugar preferido para realizar la actividad física por los adolescentes.
- e) Identificar los motivos para realizar actividad física en los adolescentes.
- f) Estimar el tiempo dedicado a la actividad física por los adolescentes.
- g) Estimar el número de días por semana dedicados a la actividad física por los adolescentes.
- h) Identificar los días de semana preferidos para realizar la actividad física por los adolescentes.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

En la esfera **legal**, la Ley N° 30432 que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública, tienen como propósito promover los niveles de salud adecuados en la población, disminuir la incidencia de enfermedades crónicas entre los niños, adolescentes y jóvenes, así como combatir el sedentarismo y la obesidad. (7)

Por otro lado, la temática descrita se halla inserta entre las siete prioridades de investigación en salud para el periodo 2015-2021 de la

Dirección Regional de Salud Ayacucho, referida a determinar el perfil de morbilidad y los estilos de vida en grupos de riesgo.

**Teóricamente**, los resultados obtenidos amplían el marco empírico y teórico sobre las características de la práctica de actividad física, considerando que la conducta sedentaria es considerada uno de los factores decisivos para el sobrepeso y la obesidad como de las consecuencias que de ellas se deriven.

En el aspecto **práctico**, la investigación proporciona información confiable y actualizada a los directivos de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” para la toma de decisiones, a fin de que formulen estrategias orientadas a prevenir la obesidad y promover la actividad física.

**Metodológicamente**, la investigación ameritó el diseño de un cuestionario para determinar las características de la práctica de actividad física, sometido a pruebas de confiabilidad y validez para ser utilizado en futuras investigaciones.

Éticamente, la investigación tuvo en consideración los principios de confidencialidad y consentimiento informado en la administración de los instrumentos en el tratamiento de la información.

## **1.5. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Entre las principales restricciones de este estudio es posible nombrar las siguientes:

- a) Escasas referencias de investigaciones relacionadas con el problema abordado, por la falta de sistematización de estos documentos en las bibliotecas de las diferentes universidades, que fueron superadas con la visita personal a estas instituciones.
- b) Falta de instrumentos estandarizados para evaluar la variable de interés, por lo que fueron necesarias las pruebas de fiabilidad y validez.

CAPÍTULO II

**MARCO TEÓRICO**



## 2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Espejo, Martínez y Chacón (8), desarrolló la investigación “*Consumo de alcohol y actividad física en adolescentes de entorno rural*”, España. **Objetivo.** Determinar el consumo de alcohol y actividad física en adolescentes de entorno rural. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra intencional de 452 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria con un rango de edad entre 14 y 17 procedentes del Padul, Iznallor, Huescar, Lanjarón, Moraleda de Zafayona y Zújar. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario. **Resultados.** El 72,6% (n=328) realizaban actividad física extraescolar y 27,4% no lo hacían. El tipo de actividad física realizada denotó que un 41,6% practicaba deportes colectivos, 13,5% deportes individuales y 7,1% gimnasia. **Conclusión.** Aquellos participantes que practican deportes colectivos tienen un consumo entre nulo y medio; en tanto que cuatro de cada diez adolescentes que mantienen un consumo excesivo no practican ningún tipo de actividad física.

Flores A (9), desarrolló la investigación “*Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca 2015*”, Puno. **Objetivo.** Determinar la relación que existe entre la actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra por conglomerado de 1488 adolescentes de una población de 4813 (100%). Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y antropometría; en tanto los instrumentos, el inventario de actividad física y la ficha de evaluación antropométrica. **Resultados.** El 1,3% de mujeres y 0,6% de varones presentaron obesidad. Por otro lado, el 26,4% nunca realizan actividad física en el tiempo libre, 46,5% a veces, 16,7% siempre y raras veces respectivamente; en tanto 13,8% con frecuencia. **Conclusión.** No existe

relación entre la actividad física en el tiempo libre y el sobrepeso ( $r = -0,048$ ;  $p = 0,897$ ).

Morales J (3), desarrolló la investigación "*Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao*".

**Objetivo.** Determinar el nivel de actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra por conglomerado de 472 adolescentes de una población de 3225 (100%). Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y psicometría; en tanto los instrumentos, el cuestionario y la escala de uso de las TIC. **Resultados.** Para el uso de las TIC, el 92,6% fueron clasificados como "usuarios sin problemática", 7,2% "usuarios con problemática media" y 0,2% como "usuarios con problemática alta", sin diferencias entre géneros ( $p = 0,067$ ). Por otro lado, la actividad física en las tareas del hogar fue mayor en las mujeres respecto a los varones ( $p = 0,010$ ), mientras que en las actividades de recreación, la actividad física fue mayor en los varones ( $p = 0,009$ ). **Conclusión.** No hubo asociación significativa entre el "nivel de uso de las TIC" y "nivel de actividad física" ( $\chi^2 = 3,023$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,554$ ), tampoco hubo asociación significativa entre el "nivel de uso de las TIC" y "hábitos alimentarios" ( $\chi^2 = 3,812$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,149$ ).

Morales J, Añez R y Suárez C (10), desarrolló la investigación "*Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao*".

**Objetivo.** Determinar el nivel de actividad física y la asociación con el uso excesivo de Internet entre los adolescentes del distrito de "Mi Perú", en la región Callao. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra al azar de 472 adolescentes de una población de 3225 (100%). La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento, la versión larga del IPAQ (Physical Activity Questionnaire). **Resultados.** El 59% obtuvieron nivel alto de actividad

física, 25,8% moderado y 15,2% bajo. La actividad física en las labores del hogar fue mayor en el sexo femenino respecto a los varones ( $p=0,010$ ), mientras que en las actividades de recreación la actividad física fue mayor en los varones ( $p=0,009$ ). Solo el 2,6% (12) de los adolescentes usaron Internet más de 20 horas semanales. **Conclusiones.** No se encontró asociación entre el nivel de actividad física y el uso excesivo de Internet ( $p > 0,05$ ).

Quispe P (5), desarrolló la investigación “*La práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la institución educativa secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibri, Juliaca-2014*”. **Objetivo.** Determinar la práctica de actividades físico-deportivas. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra intencional de 132 estudiantes entre 12 a 18 años. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas. **Resultados.** El 30,3% realizan actividades físico-deportivas de 3 a 4 veces por semana, 27,3% de 1 a 2 veces por semana, 18,9% 1 vez por semana, 10,6% 7 veces a la semana y el 3% no practica. El 22,7% 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 y 1,5% miércoles. El 28% realizan actividades físico-deportivas de 1 hora y media a 2 horas, el 20,5% de 1 hora a 1 hora y media; en tanto el 20,5% de 15 a 30 minutos. **Conclusión.** La práctica de actividades físico-deportivas tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que la dedican.

Quispe J (6), desarrollo la investigación “*Factores de riesgo asociados a la obesidad en escolares de primaria de la institución educativa privada “Bertolt Brecht”. Ayacucho, 2017*”. **Objetivo.** Determinar los factores de riesgo asociados a la obesidad en escolares de primaria de la institución educativa privada “Bertolt Brecht”. Ayacucho, 2017. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel relacional y diseño transversal, sobre una muestra

intencional de 92 escolares entre 9 y 11 años de una población de 245 (100%). Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y antropometría; en tanto los instrumentos, el cuestionario de factores de riesgo y la ficha de evaluación antropométrica. **Resultados.** La prevalencia de obesidad equivale al 26,1%. Por otro lado, el 85,1% reportaron escasa actividad física y 18,5% adecuada actividad física. **Conclusión.** La escasa actividad física no se asocia significativamente con la obesidad escolar porque el intervalo de confianza al 95% incluye la unidad (OR = 1,81; IC95% = 0,47; 6,97).

## 2.2. BASES TEÓRICAS

### 2.2.1 ACTIVIDAD FÍSICA

Conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin, requiere un gasto energético por encima del energético basal y por un mínimo de 10 minutos. Incluye el ejercicio y el deporte. (4)

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (11)

#### **INTENSIDAD**

Refleja la velocidad a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. (11)

- a) **Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET).** Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar

a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas, caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos, deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.) y desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

- b) **Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET).** Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: footing, ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, aerobic, natación rápida, deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto), trabajo intenso con pala o excavación de zanjas y desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

Los equivalentes metabólicos (MET) se utilizan para expresar la intensidad de las actividades físicas. Reflejan la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. El consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa. (11)

## **FUNCIÓN**

Es un comportamiento vinculado a la mejora de la calidad de vida y, con ello, la generación de condiciones personales para facilitar la funcionalidad y el aprendizaje; además disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades. (4)

## **REQUISITO**

Requiere de un mínimo de duración, intensidad y frecuencia; sus dimensiones más importantes son la resistencia cardiorrespiratoria, la

fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad. (4)

## **RECOMENDACIONES**

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares; la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, la Organización Mundial de la Salud recomienda: (1)

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica.
- Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Para los adultos entre 18 a 64 años de edad, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (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, la salud ósea, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y la depresión, se recomienda que: (12)

- Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que 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.

- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares

Para los adultos mayores de 65 años, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (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, la salud ósea y funcional como reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que: (12)

- 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.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

- 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

## **BENEFICIOS**

La realización de actividad física adecuada tiene los siguientes beneficios en jóvenes: (1)

- Contribuye al desarrollo del aparato locomotor sano (huesos, músculos y articulaciones).
- Permite el desarrollo del sistema cardiovascular sano (corazón y pulmones).
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).
- Permite mantener un peso corporal saludable.
- Tiene efectos psicológicos gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.
- Contribuye al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.
- Permite adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

En suma, la actividad física disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de esta manera podría ser un factor clave en la mejoría de la longevidad y calidad de vida. (4)

### **2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

La organización Mundial de la Salud, considera los siguientes términos básicos: (12)



- **Tipo de actividad física (qué tipo).** Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.
- **Duración (por cuanto tiempo).** Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.
- **Frecuencia (cuantas veces).** Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones o episodios por semana.
- **Intensidad (ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad).** Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.
- **Volumen (la cantidad total).** Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las prácticas, frecuencia, duración y permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.
- **Actividad física moderada.** En una escala absoluta, intensidad de 3 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
- **Actividad física vigorosa.** En una escala absoluta, intensidad 6 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos y 7 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.
- **Actividad aeróbica.** La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar.

Otros términos que merecen definición para uniformizar su entendimiento son los siguientes:

- **Actividad física.** Cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética, con el consiguiente gasto de energía.
- **Tipo de actividad.** Modalidad específica de ejercicio que se realiza.
- **Lugar.** Entorno donde se realiza la actividad física.
- **Motivación.** Razones por las cuales se realiza la actividad física.

## 2.4. HIPÓTESIS

La presente investigación ha obviado la formulación de hipótesis por su naturaleza descriptiva.

## 2.5. VARIABLES

### X. Práctica de actividad física

- X<sub>1</sub>. Actividad física personal
- X<sub>2</sub>. Actividad física grupal
- X<sub>3</sub>. Tipo de actividad física
- X<sub>4</sub>. Lugar de realización de actividad física
- X<sub>5</sub>. Motivos para realizar actividad física
- X<sub>6</sub>. Tiempo dedicado a la actividad física
- X<sub>7</sub>. Días de la semana dedicados a la actividad física
- X<sub>8</sub>. Días de la semana preferidos para realizar actividad física

### Y. Perfil sociodemográfico

- Y<sub>1</sub>. Edad
- Y<sub>2</sub>. Sexo
- Y<sub>3</sub>. Grado

### 2.5.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

- **Práctica de actividad física.** Conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin, requiere un gasto energético por encima del energético basal y por un mínimo de 10 minutos. Incluye el ejercicio y el deporte. (4)

## 2.5.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL

- **Prácticas de actividad física.** Modo como el adolescente realiza la actividad física.

### 2.5.3. OPERACIÓN DE VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones	Escala de medición y valor
Práctica de actividad física	Actividad física personal	Pregunta	¿Qué actividad física personal realiza en el tiempo libre?	Arreglar el jardín Subir y bajar escaleras Caminata Correr Ciclismo Natación Bailar Patinaje Desplazarse en escúter Otras	<b>Nominal:</b> Arreglar el jardín Subir y bajar escaleras Caminata Correr Ciclismo Natación Bailar Patinaje Desplazarse en escúter Otros
	Actividad física grupal	Pregunta	¿Qué actividad física grupal realiza en el tiempo libre?	Ayudar en las actividades domésticas Arreglar el jardín Caminata Correr Aeróbic Ciclismo Natación Bailar Patinaje Desplazarse en escúter Jugar fútbol Jugar básquet Jugar vóley Jugar balonmano Jugar tenis Otras	<b>Nominal:</b> Ayudar en las actividades domésticas Arreglar el jardín Caminata Correr Aeróbic Ciclismo Natación Bailar Patinaje Desplazarse en escúter Jugar fútbol Jugar básquet Jugar vóley Jugar balón mano Jugar tenis Otros
	Tipo de actividad física				<b>Nominal:</b> Moderada Intensa

Lugar de realización de actividad física	Pregunta	¿En qué lugar realiza las actividades físicas en el tiempo libre?	Casa Estadio Loza deportiva Campo libre Otro	
Motivos para realizar actividad física	Pregunta	¿Por qué realiza las actividades físicas en el tiempo libre?	Mejorar mis habilidades físicas. Sentirte físicamente bien Compartir tiempo con las amistades Hacer nuevos amigos Prepararme para eventos competitivos Por obligación de mis padres Otros	<b>Nominal:</b> Mejorar mis habilidades físicas. Sentirte físicamente bien Compartir tiempo con las amistades Hacer nuevos amigos Prepararme para eventos competitivos Por obligación de mis padres Otros
Tiempo dedicado a la actividad física	Pregunta	¿Cuánto tiempo realiza las actividades físicas, por vez, en el tiempo libre?	Menos de 30 minutos 30-60 minutos Más de 60 minutos	<b>Intervalo:</b> Menos de 30 minutos 30-60 minutos Más de 60 minutos
Días de la semana dedicados a la actividad física	Pregunta	¿Cuántos días a la semana realiza las actividades físicas en el tiempo libre?	1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días	<b>Intervalo:</b> 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días
Días de la semana preferidos para realizar actividad física	Pregunta	¿Qué días de la semana prefiere realizar las actividades físicas en el tiempo libre?	Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo	<b>Nominal:</b> Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

<b>Perfil sociodemográfico</b>	Edad	Pregunta	¿Cuántos años tienes?	Años	<b>Intervalo:</b> 12 13 14
	Sexo	Pregunta	¿Cuál es tu sexo?	Masculino Femenino	<b>Nominal:</b> Masculino Femenino
	Grado	Pregunta	¿Qué grado estas cursando?	Primero Segundo Tercero	<b>Ordinal:</b> Primero Segundo Tercero

CAPÍTULO III

**METODOLOGÍA**

### **3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1.1. TIPO**

Aplicativo, porque utilizó las teorías de la investigación básica en busca de posibles aplicaciones prácticas.

#### **3.1.2. NIVEL**

La presente investigación tiene nivel descriptivo, porque determinó el comportamiento de una variable principal.

### **3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

Institución Educativa Pública “Luis Carranza” del distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga, de la región Ayacucho.

**Localización** : Jirón Asamblea N°339

**Turnos de enseñanza** : Mañana – Tarde – Noche

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1. POBLACIÓN TEÓRICA**

Constituida por 832 (100%) adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, matriculados en el año escolar 2017.

#### **3.3.2. POBLACIÓN MUESTREADA**

Conformada por 484 adolescentes del nivel secundario, matriculados en el año escolar 2017 y considerando los siguientes criterios:

<b>Criterios</b>	<b>Inclusión</b>	<b>Exclusión</b>
<b>Grado</b>	1°, 2° y 3°	4° y 5°
<b>Edad</b>	12-14 años	15-16 años



### 3.3.3. MUESTRA

La muestra intencional estuvo integrada por 215 (44,2%) adolescentes de primero a tercer año de secundaria, determinada a través de la siguiente fórmula estadística:

$$n \geq NZ_{\alpha/2}^2 pq / \{ [E^2 N - 1] + [Z_{\alpha/2}^2 pq] \}$$

**Donde:**

- $Z_{\alpha/2}$  : Nivel de confianza al 95% (1,96)  
p : Proporción de éxito al 80% (0,5)  
q : 1 – p (0,5)  
e : Error muestral relativo al 5% (0,05)  
N : Población (484)

## 3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

### 3.4.1. TÉCNICA

- **Encuesta.** Técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características. (13)

### 3.4.2. INSTRUMENTOS

#### ***Cuestionario sobre prácticas de actividad física***

**Autora.** Jaelmi Robles Quispe.

**Procedencia.** Universidad Alas Peruanas (Ayacucho).

**Descripción.** Está integrada por dos bloques. El bloque I, datos generales, indaga sobre la edad, sexo y grado de estudio de los adolescentes. El bloque II, datos específicos, contiene 7 preguntas

cerradas de opción múltiple para caracterizar la práctica de actividad física mediante 8 dimensiones: actividad física personal y grupal, tipo de actividad física, lugar de realización de actividad física, motivos para realizar actividad física, tiempo dedicado a la actividad física, días de la semana dedicados a la actividad física y días de la semana preferidos para realizar actividad física.

**Tiempo de administración.** 5 minutos en promedio.

**Tipo de administración.** Colectivo (auto-administrada).

**Confiabilidad.** En una muestra piloto de 10 adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, aplicando el coeficiente alfa de Cronbach (0,808).

**Validez.** La validez interna de contenido fue determinada mediante la opinión de expertos en la que participaron profesionales en ciencias de la salud y áreas afines:

<b>N°</b>	<b>Experto</b>	<b>Referencia</b>	<b>Grado académico/ Título profesional</b>
<b>01</b>	Bolonia Pariona Cahuana	Universidad Alas Peruanas	Doctora en Educación
<b>02</b>	Wilber Leguía Franco	Universidad Alas Peruanas	Maestro de Salud Pública
<b>03</b>	Nancy Chachaima Pumasoncco	Universidad Alas Peruanas	Magíster en Psicología Educativa
<b>03</b>	Karina Paredes Huamán	Universidad Alas Peruanas	Licenciada en Educación
<b>05</b>	Elvira Bravo Rodríguez	Universidad Alas Peruanas	Licenciado en enfermería

### **3.5. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO**

Los datos fueron procesados con el Software IBM – SPSS versión 23,0; con el que se elaboraron cuadros y gráficos estadísticos de acuerdo a la naturaleza de las variables. El análisis estadístico fue descriptivo mediante el cálculo de las proporciones.

### **3.6. PROCEDIMIENTO DE CONTRASTE DE HIPÓTESIS**

La investigación ha prescindido del contraste de hipótesis por su naturaleza descriptiva.

CAPÍTULO IV  
**RESULTADOS**

## CUADRO Nº 01

### ACTIVIDAD FÍSICA PERSONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.

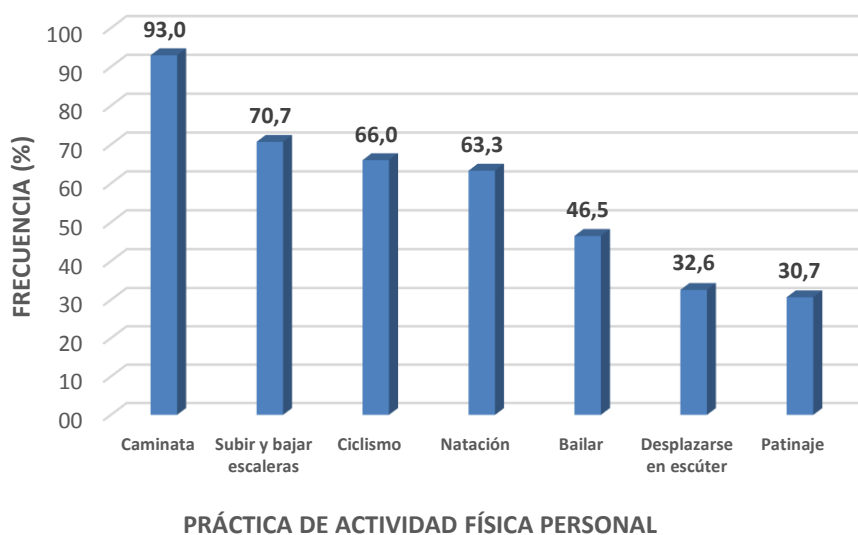
ACTIVIDAD FÍSICA PERSONAL	Nº	%
Caminata	200	93,0
Subir y bajar escaleras	152	70,7
Ciclismo	142	66,0
Natación	136	63,3
Bailar	100	46,5
Desplazarse en escúter	70	32,6
Patinaje	66	30,7
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

**Nota aclaratoria.** Distribución de respuestas múltiples.

## GRÁFICO Nº 01

### ACTIVIDAD FÍSICA PERSONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.



**Fuente.** Cuadro Nº 01.

Del 100% (215) de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” el 93% realizan caminatas, 70,7% suben y bajan escaleras, 66% practican ciclismo, 63,3% natación, 46,5% baile, 32,6% desplazamiento en escúter y 30,7% patinaje de manera personal. Es decir, 9 de cada 10 adolescentes realizan caminatas como actividad física personal.

## CUADRO N° 02

### ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.

ACTIVIDAD FÍSICA PERSONAL	Nº	%
Caminata	194	90,2
Subir y bajar escaleras	158	73,5
Futbol	157	73,0
Natación	150	69,8
Ciclismo	143	66,5
Básquetbol	142	66,0
Voleibol	129	60,0
Bailar	120	55,8
Juega balonmano	104	48,4
Tenis	97	45,1
Patinaje	92	42,8
Desplazarse en escúter	84	39,1
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

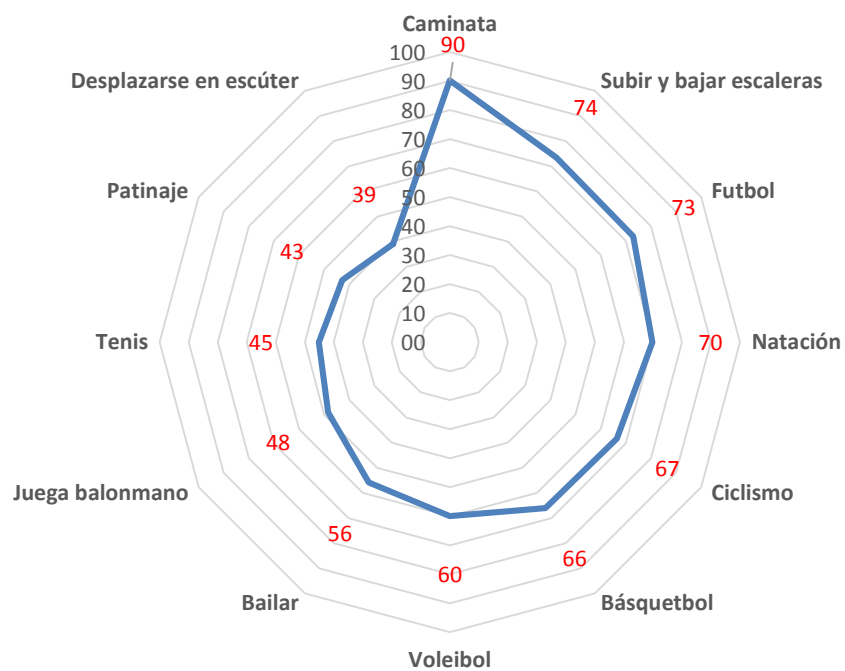
**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

**Nota aclaratoria.** Distribución de respuestas múltiples.

El 90,2% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan caminatas, 73,5% suben y bajan escaleras, 73% practican futbol, 69,8% natación, 66,5% ciclismo, 66% básquetbol, 60% voleibol, 55,8% baile, 48,4% balonmano, 45,1% tenis, 42,8% patinaje y 39,1% desplazamiento en escúter de manera grupal. Es decir, 9 de cada 10 adolescentes realizan caminatas como actividad física grupal.

## GRÁFICO Nº 02

FRECUENCIA PORCENTUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.



Fuente. Cuadro Nº 02.



### CUADRO N° 03

#### TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.

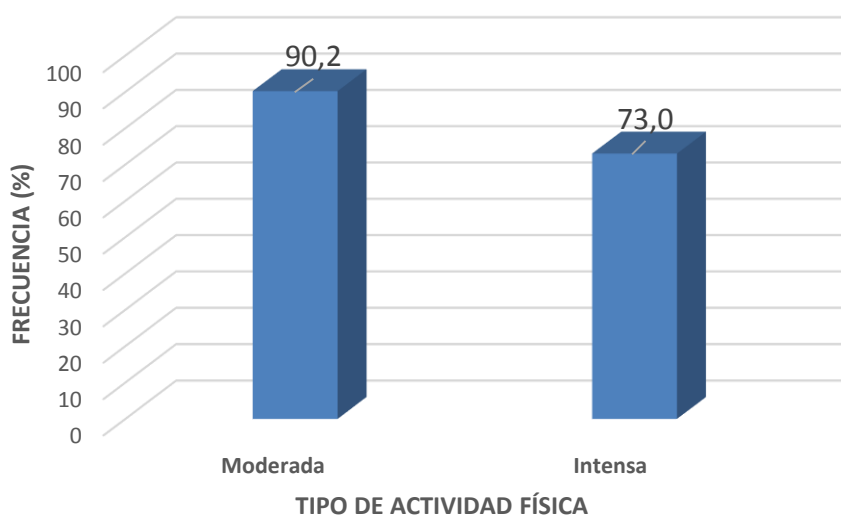
TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	Nº	%
Moderada	194	90,2
Intensa	157	73,0
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

**Nota aclaratoria.** Distribución de respuestas múltiples.

### GRÁFICO N° 03

#### TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.



**Fuente.** Cuadro N° 03.

El 90,2% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física moderada y 73% intensa. Es decir, 9 de cada 10 adolescentes realizan actividad física moderada.

**CUADRO N° 04**

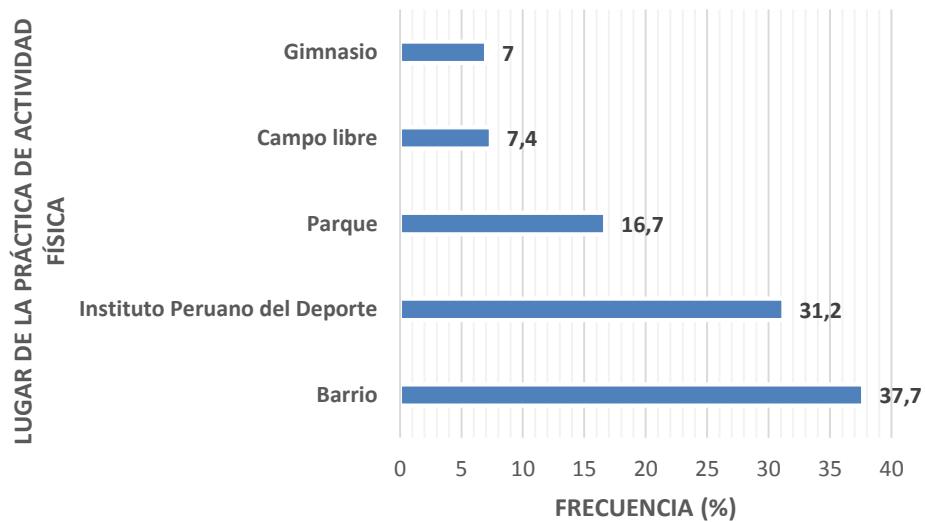
**LUGAR DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

LUGAR DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	N°	%
Barrio	81	37,7
Instituto Peruano del Deporte	67	31,2
Parque	36	16,7
Campo libre	16	7,4
Gimnasio	15	7,0
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

**GRÁFICO N° 04**

**LUGAR DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**



**Fuente.** Cuadro N° 04.

El 37,7% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física en su barrio, 31,2% en el Instituto Peruano del Deporte, 16,7% en el parque, 7,4% en el campo libre y 7% en el gimnasio. Es decir, 4 de cada 10 adolescentes realizan actividad física en su barrio.

## CUADRO N° 05

**MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	N°	%
Mejorar las habilidades físicas	197	91,6
Sentirse físicamente bien	194	90,2
Estar sano	190	88,4
Compartir tiempo con las amistades	181	84,2
Placer	179	83,3
Hacer nuevos amigos	166	77,2
Prepararse para eventos competitivos	155	72,1
Verse bien	121	56,3
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

**Nota aclaratoria.** Distribución de respuestas múltiples.

## GRÁFICO N° 05

**MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**



**Fuente.** Cuadro N° 05.

El 91,6% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física para mejorar precisamente sus habilidades físicas, 90,2% para sentirse bien físicamente, 88,4% para estar sano, 84,2% para compartir tiempo con las amistades, 83,3% por placer, 77,2% para hacer nuevos amigos, 72,1% como preparación para eventos competitivos y 56,3% para verse bien. Es decir, 9 de cada 10 adolescentes realizan actividad física para mejorar precisamente sus habilidades físicas.

**CUADRO N° 06**

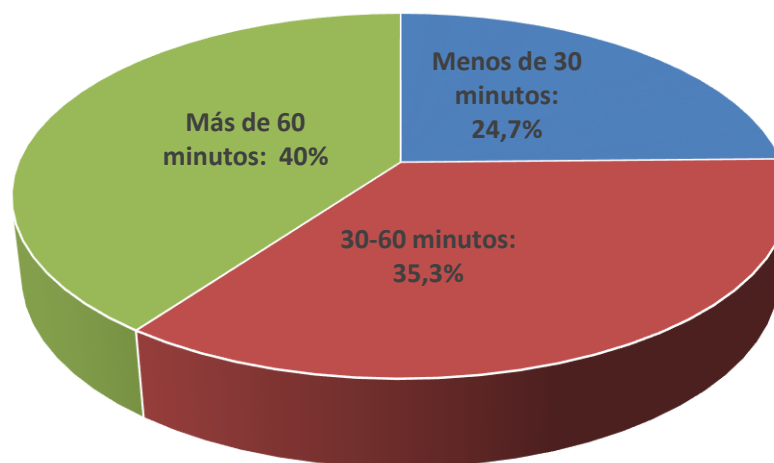
**TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

<b>TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Menos de 30 minutos	53	24,7
30-60 minutos	76	35,3
Más de 60 minutos	86	40,0
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

**GRÁFICO N° 06**

**TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**



**Fuente.** Cuadro N° 06.

El 40% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física más de 60 minutos por sesión, 35,3% entre 30 a 60 minutos y 24,7% menos de 30 minutos por sesión. Es decir, 4 de cada 10 adolescentes realizan actividad física más de 60 minutos por sesión.

### CUADRO N° 07

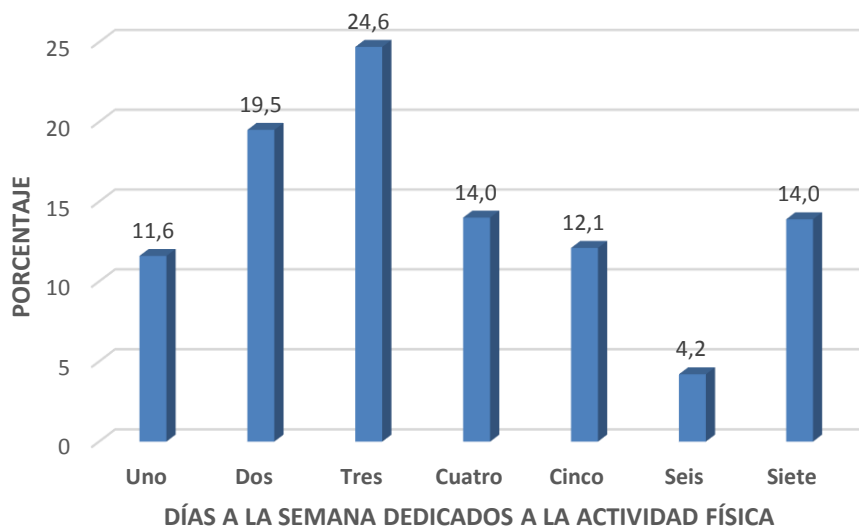
**DÍAS A LA SEMANA DEDICADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

DÍAS A LA SEMANA DEDICADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA	N°	%
Uno	25	11,6
Dos	42	19,5
Tres	53	24,6
Cuatro	30	14,0
Cinco	26	12,1
Seis	9	4,2
Siete	30	14,0
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

### GRÁFICO N° 07

**DÍAS A LA SEMANA DEDICADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**



**Fuente.** Cuadro N° 07.

El 68,9% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” dedican más de dos días a la práctica de actividad física: 34,6% tres días, 14% 4 días, 12,1% cinco días, 4,2% seis días y 14% siete días. Es decir, 7 de cada 10 adolescentes realizan actividad física tres o más días a la semana.



**CUADRO N° 08**

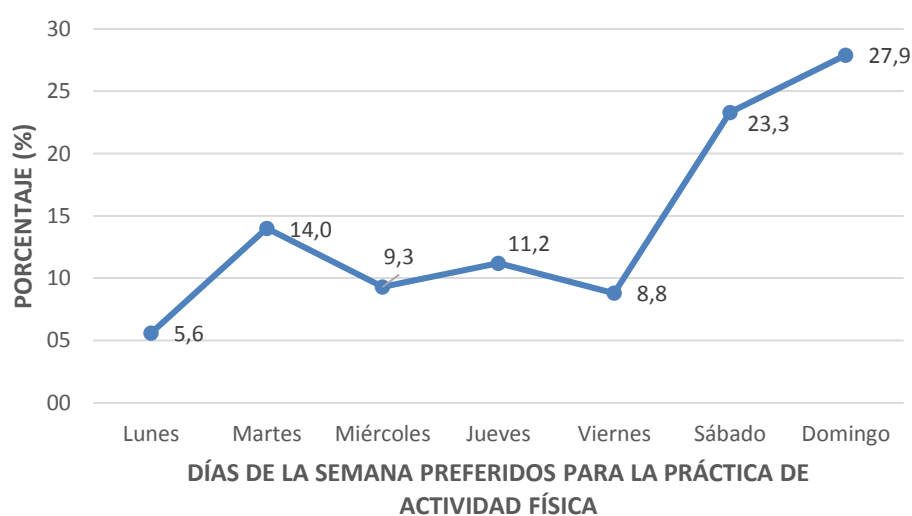
**DÍAS DE LA SEMANA PREFERIDOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

DÍAS DE LA SEMANA PREFERIDOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	N°	%
Lunes	12	5,6
Martes	30	14,0
Miércoles	20	9,3
Jueves	24	11,2
Viernes	19	8,8
Sábado	50	23,3
Domingo	60	27,9
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

**CUADRO N° 08**

**DÍAS DE LA SEMANA PREFERIDOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**



**Fuente.** Cuadro N° 08.

El 27,9% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” prefieren realizar actividad física los días domingos, 23,3% sábados, 14% martes, 11,2% jueves, 9,3% miércoles, 8,8% viernes y 5,6% lunes. Es decir, 3 de cada 10 adolescentes prefieren realizar actividad física los días domingos.

CAPÍTULO V  
**DISCUSIÓN**

La presente investigación está referida a las características de la práctica de actividad física en el tiempo libre en adolescentes de la Institución Educativa Pública Luis Carranza. Los resultados con mayor relevancia y contrastados con el marco bibliográfico se describen a continuación:

Del 100% (215) de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” el 93% realizan caminatas, 70,7% suben y bajan escaleras, 66% practican ciclismo, 63,3% natación, 46,5% baile, 32,6% desplazamiento en escúter y 30,7% patinaje de manera personal.

Espejo, Martínez y Chacón (8), en el año 2017, entre adolescentes del entorno rural de España determinaron que el 72,6% realizaban actividad física extraescolar y 27,4% no lo hacían.

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, 9 de cada 10 adolescentes realizan caminatas como actividad física personal. Significa que los adolescentes se encuentran motivados para realizar la actividad física por sus beneficios en la salud, formando parte de sus actividades de esparcimiento.

El 90,2% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan caminatas, 73,5% suben y bajan escaleras, 73% practican fútbol, 69,8% natación, 66,5% ciclismo, 66% básquetbol, 60% voleibol, 55,8% baile, 48,4% balonmano, 45,1% tenis, 42,8% patinaje y 39,1% desplazamiento en escúter de manera grupal. Para la Organización Mundial de la Salud (2018), aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea. (11)

Espejo, Martínez y Chacón (8), en el año 2017, establecieron que el 41,6% de adolescentes del entorno rural de España practicaban deportes colectivos, 13,5% deportes individuales y 7,1% gimnasia.

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, 9 de cada 10 adolescentes realizan caminatas como práctica grupal entre otras actividades físicas. Es decir, la realización de actividad física promueve la socialización e integración de los

adolescentes de manera lúdica. Muchos juegos involucran el cumplimiento de reglas que el adolescente debe seguir para participar óptimamente en este tipo de actividades, contribuyendo en su desarrollo personal y social.

El 90,2% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física moderada y 73% intensa.

El tipo de actividad física refleja la velocidad con que se realiza o la magnitud del esfuerzo requerido: (11)

La actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET) requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas, caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos, deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.) y desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

La actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET), requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: footing, ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbic, natación rápida, deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto), trabajo intenso con pala o excavación de zanjas y desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

Morales J, Añez R y Suárez C (10), en el año 2016, establecieron que el 59% de adolescentes de un distrito de la región del Callao realizaban un alto nivel de actividad física, 25,8% moderado y 15,2% bajo.

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, 9 de cada 10 adolescentes realizan actividad física moderada y 7 de cada 10 intensa. Es decir, los adolescentes realizan diferentes formas de actividad física entre moderadas e intensas, favorecidas por su vitalidad y la necesidad de verse bien, a la vez que les permite extender sus redes sociales.

En esta etapa de vida, la realización de actividad física forma parte de las actividades lúdicas y de esparcimiento de los adolescentes. Sin embargo, conforme incrementa la edad disminuye el interés por la realización de la actividad física producto de nuevas prioridades, que de ninguna manera es justificación para abandonar este tipo de actividades que aportan beneficios a la salud.

El 37,7% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física en su barrio, 31,2% en el Instituto Peruano del Deporte, 16,7% en el parque, 7,4% en el campo libre y 7% en el gimnasio.

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, 4 de cada 10 adolescentes realizan actividad física en su barrio, lo que refuerza las relaciones sociales con personas de su entorno y refleja también la necesidad de ser aceptados por el grupo.

No existe un lugar más idóneo que otro para la realización de actividad física cuando existe la motivación para hacerlo. Es necesario que la familia y escuela fortalezcan la motivación de los adolescentes para realizar actividad física de manera regular y consolidarlo en un hábito sostenible en el tiempo.

El 91,6% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física para mejorar precisamente sus habilidades físicas, 90,2% para sentirse bien físicamente, 88,4% para estar sano, 84,2% para compartir tiempo con las amistades, 83,3% por placer, 77,2% para hacer nuevos amigos, 72,1% como preparación para eventos competitivos y 56,3% para verse bien.

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza”, 9 de cada 10 adolescentes realizan actividad física para mejorar precisamente sus habilidades físicas, un indicador positivo de automotivación que debería ser aprovechado para la formación de deportistas para eventos competitivos.

Para la Organización Mundial de la Salud, la realización de actividad física adecuada tiene los siguientes beneficios en jóvenes: (1)

Contribuye al desarrollo del aparato locomotor sano (huesos, músculos y articulaciones); permite el desarrollo del sistema cardiovascular sano (corazón y pulmones), mejor control del sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y del peso corporal; tiene efectos psicológicos gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión; contribuye al desarrollo social y la adopción de comportamientos saludables como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

El 40% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física más de 60 minutos por sesión, 35,3% entre 30 a 60 minutos y 24,7% menos de 30 minutos por sesión.

Quispe P (5), en el año 2015, entre estudiantes de la Institución Educativa Secundaria de la Policía Nacional del Perú-Programa Colibri de Juliaca, determinó que el 28% realizaban actividades físico-deportivas de 1 hora y media a 2 horas, el 20,5% de 1 hora a 1 hora y media; en tanto el 20,5% de 15 a 30 minutos.

Quispe J (6), en el año 2017, determinó que el 85,1% de escolares del nivel primario de la Institución Educativa Privada “Bertolt Brecht” de Ayacucho realizaban escasa actividad física y 18,5% adecuada actividad física.

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” 4 de cada 10 adolescentes realizan actividad física más de 60 minutos por sesión, un tiempo apropiado para efectivizar sus beneficios en la salud.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares; la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, la Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios aporta mayores beneficios para la salud. (1)

El 68,9% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” dedican más de dos días a la práctica de actividad física: 34,6% tres días, 14%

4 días, 12,1% cinco días, 4,2% seis días y 14% siete días. Es decir, 7 de cada 10 adolescentes realizan actividad física tres o más días a la semana.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares; la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, la Organización Mundial de la Salud (1) recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

Para el Ministerio de Salud, la frecuencia de actividad física moderada debe ser igual o mayor a 3 días por semana y 30 minutos por sesión como mínimo, para beneficiarse de sus efectos positivos en la salud. (4)

En el escenario de investigación, siete de cada diez estudiantes cumplen con realizar la práctica de actividad física tres o más días a la semana, una conducta apropiada que refleja alta motivación y compromiso con el cuidado de la salud.

El 27,9% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” prefieren realizar actividad física los días domingos, 23,3% sábados, 14% martes, 11,2% jueves, 9,3% miércoles, 8,8% viernes y 5,6% lunes. Es decir, 3 de cada 10 adolescentes prefieren realizar actividad física los días domingos.

Quispe P (5), en el año 2015, entre estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú-Programa Colibri de Juliaca, determinó que el 22,7% realizaban actividades físico-deportivas el día sábado, el 20,5% domingo, el 16,7% jueves, el 14,4% lunes, el 10,6% martes, el 10,6% viernes y 1,5% miércoles.

En la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” 1 de cada 4 adolescentes realizan actividad física los días miércoles pero 3 de cada diez prefieren realizarlo los días domingos. No existe un día más apropiado que otro para la práctica de actividad física, depende de la organización del tiempo y la disposición de la persona para realizar este tipo de actividad. Sin embargo, es conveniente garantizar la práctica de actividad física al menos tres días a la semana para aprovechar sus beneficios en la salud.



## **CONCLUSIONES**

1. Del 100% (215) de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” el 93% realizan caminatas como actividad física personal.
2. El 90,2% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan caminatas como actividad física grupal.
3. El 90,2% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física moderada y 73% intensa.
4. El 37,7% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física en su barrio.
5. El 91,6% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física para mejorar precisamente sus habilidades físicas.
6. El 40% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” realizan actividad física más de 60 minutos por sesión.
7. El 68,9% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” dedican más de dos días a la práctica de actividad física.
8. El 27,9% de adolescentes de la Institución Educativa Pública “Luis Carranza” prefieren realizar actividad física los días domingos.

## RECOMENDACIONES

1. A la Municipalidad Provincial de Huamanga en coordinación con el Gobierno Regional de Ayacucho, la generación de mayor número de complejos deportivos para promover la actividad física.
2. Al Instituto Peruano del Deporte, optimizar la utilización de sus espacios deportivos propiciando una mayor variedad de actividades físicas. Es necesario desarrollar las habilidades físicas de los adolescentes para la participación en eventos competitivos.
3. A la Policía Nacional del Perú, mejorar la seguridad en los espacios públicos como parques, canchas deportivas y ciclo vías, entre otros, para la realización de actividad física con la seguridad debida.
4. A los padres de familia, incentivar en sus hijos la realización de actividad física regular por su estrecha relación con el mantenimiento de la buena salud y prevenir el consumo de drogas.
5. A los adolescentes de la Institución Educativa “Luis Carranza”, mantener la realización de actividad física regular como práctica de esparcimiento por sus beneficios positivos en la salud.
6. A la comunidad científica, realizar estudios que identifiquen las razones por las que las personas abandonan la práctica de actividad física para pasar a la conducta sedenta

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- (1) Organización Mundial de la Salud. La actividad física en los jóvenes. Ginebra: OMS; 2018. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
- (2) Ministerio de Salud. MINSA recomienda actividad física al menos cada dos horas para prevenir sobrepeso y obesidad. Lima; 2016. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=20872>.
- (3) Morales J. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016.
- (4) Ministerio de Salud. Módulo educativo de promoción de la actividad física para la salud: Dirigido al personal de salud para orientar a los miembros de la comunidad educativa. Lima: MINSA, 2015.
- (5) Quispe P. La práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la institución educativa secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibri, Juliaca-2014. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
- (6) Quispe J. Factores de riesgo asociados a la obesidad en escolares de primaria de la institución educativa privada "Bertolt Brecht". Ayacucho, 2017. Tesis de licenciatura. Ayacucho: Universidad Alas Peruanas; 2018.
- (7) Presidencia de la República. Ley N° 30432 que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública. Lima: El Peruano. Sábado 14 de mayo de 2016.
- (8) Espejo T, Martínez A y Chacón R. Consumo de alcohol y actividad física en adolescentes de entorno rural. Health and Addictions 2017; 17 (1): 97-105.
- (9) Flores A. Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de

Juliaca 2015. Tesis doctoral. Juliaca: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2015.

- (10) Morales J, Añez R y Suárez C. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 2016; 33 (3).
- (11) Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Lima: Ginebra; 2018.
- (12) Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: OMS; 2010.
- (13) García M. La encuesta. En: García M, Ibáñez J, Alvira F. *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos; 1993.

# **ANEXOS**

Anexo 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<b>GENERAL</b>	<b>GENERAL</b>	La presente investigación ha obviado la formulación de hipótesis por su naturaleza descriptiva	<b>X. Práctica de actividad física</b> X <sub>1</sub> .Actividad física personal X <sub>2</sub> .Actividad física grupal X <sub>3</sub> .Tipo de actividad física X <sub>4</sub> .Lugar de realización de actividad física X <sub>5</sub> .Motivos para realizar actividad física X <sub>6</sub> .Tiempo dedicado a la actividad física X <sub>7</sub> .Días de la semana dedicados a la actividad física X <sub>8</sub> . Días de la semana preferidos para realizar actividad física	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo.  <b>Diseño:</b> Descriptivo.  <b>Población:</b> Constituida por 832 (100%) adolescentes del nivel secundario de la institución educativa pública "Luis Carranza", matriculados en el año escolar 2017.  <b>Muestra:</b> La muestra intencional estará integrada por 215 (44,2%) adolescentes de primero a tercer año de secundaria, determinada con la siguiente fórmula estadística: $n \geq NZ_{\alpha/2}^2 pq / \{ [E^2 N - 1] + [Z_{\alpha/2}^2 pq] \}$  <b>Técnica:</b> Encuesta.  <b>Instrumentos:</b> Cuestionario sobre prácticas de actividad física.  <b>Tratamiento estadístico:</b> Descriptivo, mediante el cálculo de las proporciones.
¿Cuáles son las prácticas de actividad física en el tiempo libre en adolescentes de la Institución Educativa Pública Luis Carranza. Ayacucho, 2017?	Determinar las características de la práctica de actividad física en el tiempo libre en adolescentes de la Institución Educativa Pública Luis Carranza. Ayacucho, 2017.			
<b>ESPECÍFICOS</b>	<b>ESPECÍFICOS</b>		<b>Y. Perfil sociodemográfico</b> Y <sub>1</sub> . Edad Y <sub>2</sub> . Sexo Y <sub>3</sub> . Grado	
a) ¿Qué actividad física personal realizan los adolescentes? b) ¿Qué actividad física grupal realizan los adolescentes? b) ¿Qué tipo de actividad física realizan los adolescentes? c) ¿En qué lugar realizan la actividad física los adolescentes? e) ¿Qué motivos tienen los adolescentes para realizar actividad física? f) ¿Cuánto tiempo dedican a la actividad física los adolescentes? g) ¿Cuántos días a la semana realizan la actividad física los adolescentes? h) ¿Qué días de semana prefieren realizar la actividad física los adolescentes?	a) Identificar la actividad física personal realizan los adolescentes. b) Identificar la actividad física grupal realizan los adolescentes. b) Identificar el tipo de actividad física que realizan los adolescentes. c) Identificar el lugar preferido para realizar la actividad física por los adolescentes. e) Identificar los motivos para realizar actividad física en los adolescentes. f) Estimar el tiempo dedicado a la actividad física los adolescentes. g) Estimar el número de días de la semana dedicados a la actividad física por los adolescentes. h) Identificar los días de semana preferidos para realizar la actividad física por los adolescentes.			

## Anexo 02

### INSTRUMENTOS

#### CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Apreciado alumno:

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar las prácticas de la actividad física en el tiempo libre. Antes de responder, debe tener en cuenta lo siguiente:

- El cuestionario es anónimo y confidencial.
- Es importante responder de manera franca y honesta
- Llenar el cuestionario con bolígrafo
- Tener en cuenta que se tiene una sola opción para llenar por cada una de las preguntas o enunciados.
- Asegúrese de responder todas las preguntas o enunciados.
- Responder posicionándose en alguna de las opciones que se presentan, dibujando (encerrando) un círculo en la opción que mejor refleje su experiencia.

#### I. DATOS GENERALES

1.1. ¿Cuántos años tienes? \_\_\_\_\_ Años

1.2. ¿Cuál es tu sexo?  
 Masculino  
 Femenino

1.3. ¿Qué grado estas cursando?  
 Primero  
 Segundo  
 Tercero

#### II. DATOS ESPECÍFICOS

2.1. ¿Qué actividad física personal realiza en el tiempo libre?  
 Arreglar el jardín  
 Subir y bajar escaleras  
 Caminata  
 Correr  
 Ciclismo  
 Natación  
 Bailar  
 Patinaje  
 Desplazarse en escúter  
 Otras: \_\_\_\_\_

- 2.2. ¿Qué actividad física grupal realiza en el tiempo libre?
- Ayudar en las actividades domésticas
  - Arreglar el jardín
  - Caminata
  - Correr
  - Aeróbic
  - Ciclismo
  - Natación
  - Bailar
  - Patinaje
  - Desplazarse en escúter
  - Jugar fútbol
  - Jugar básquet
  - Jugar vóley
  - Jugar balón mano
  - Jugar tenis
  - Otra: \_\_\_\_\_

- 2.3. ¿En qué lugar realiza las actividades físicas en el tiempo libre?
- Casa
  - Estadio
  - Loza deportiva
  - Campo libre
  - Otro: \_\_\_\_\_

- 2.4. ¿Por qué realiza las actividades físicas en el tiempo libre?
- Mejorar mis habilidades físicas.
  - Sentirte físicamente bien
  - Compartir tiempo con las amistades
  - Hacer nuevos amigos
  - Prepararme para eventos competitivos
  - Por obligación de mis padres
  - Otros: \_\_\_\_\_

- 2.5. ¿Cuánto tiempo realiza las actividades físicas, por vez, en el tiempo libre?
- Menos de 30 minutos
  - 30-60 minutos
  - Más de 60 minutos



- 2.6. ¿Cuántos días a la semana realiza las actividades físicas en el tiempo libre?
- 1 día
  - 2 días
  - 3 días
  - 4 días
  - 5 días
  - 6 días
  - 7 días
- 2.7. ¿Qué días de la semana prefiere realizar las actividades físicas en el tiempo libre?
- Lunes
  - Martes
  - Miércoles
  - Jueves
  - Viernes
  - Sábado
  - Domingo

**Gracias**

### Anexo 03

#### PRUENA DE CONFIABILIDAD

#### CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

##### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,808	7

##### Estadísticas de total de elemento

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
A1	16,00	8,889	,236	,822
A2	16,20	5,956	,697	,752
A3	16,50	7,611	,546	,785
A4	16,30	5,344	,866	,709
A5	16,00	6,444	,653	,761
A6	16,00	7,556	,498	,791
A7	16,40	8,267	,293	,819

#### Anexo 04

### CUADRO DE DATOS GENERALES

#### CUADRO Nº 05

**EDAD DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

<b>EDAD DE LOS ADOLESCENTES (AÑOS)</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
11	68	31,6
12	74	34,4
13	73	34,0
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

#### CUADRO Nº 06

**SEXO DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

<b>SEXO DE LOS ADOLESCENTES</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Masculino	87	40,5
Femenino	128	59,5
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

#### CUADRO Nº 07

**GRADO DE ESTUDIO DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LUIS CARRANZA. AYACUCHO, 2017.**

<b>GRADO DE ESTUDIO DE LOS ADOLESCENTES</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Primero	65	30,2
Segundo	79	36,8
Tercero	71	33,0
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Administración del cuestionario sobre prácticas de actividad física.

## Anexo 05

### VALIDACION DE INSTRUMENTOS

Escuela Académico Profesional de Enfermería - UAP



#### FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

##### I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: BRANO RODRIGUEZ, Elvira
- 1.2. Grado académico/ Título profesional: LICENCIADA EN ENFERMERÍA
- 1.3. Institución donde labora: UAP

##### II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- Esencial.** Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- Útil.** Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- Innecesario.** El ítem debería ser eliminado.

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
<b>I. DATOS GENERALES</b>				
1.1	¿Cuál es tu edad?			✓
1.2	¿En qué sección estas?			✓
1.3	¿Cuál es tu sexo?			✓
<b>II. DATOS ESPECÍFICOS</b>				
<b>TIPO</b>				
2.1	¿Qué tipo de actividad física realizas cuándo estas solo (a)?			✓
2.2	¿Qué tipo de actividad física realiza cuándo estas en compañía de tus amigos?			✓
<b>FRECUENCIA</b>				
¿Qué tipo de transporte utilizas para ir a la escuela y de regreso a tu casa?				
3.1				✓
3.2	¿Qué actividad física realizas en el recreo y con qué frecuencia?			✓
3.3	¿Qué actividades realizas en el recreo de lunes a viernes?			✓
3.4	¿Qué actividades realizas después de salir de la escuela?			✓
3.5	¿Cuál de estas actividades realizas para ayudar a tu mamá?			✓
3.6	¿Qué actividad más acostumbras a realizar los fines de semana?			✓
<b>DURACION</b>				
4.1	¿Qué actividad física programada realizas fuera del colegio?			✓
4.2	¿Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar?			✓
4.3	¿Durante el tiempo de recreo sueles caminar?			✓
4.4	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir la comida?			✓
4.5	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir golosinas?			✓

*Dr. Billy Williams*  
**Billy Williams**  
 M.D., Ph.D.  
 Doctor of Philosophy  
 Spychology

*Dr. Erberto*  
**ERBERTO ANGLIQUILA**  
 Lic. en Educación  
 C.A.F. III Nivel  
 Red Administrativa  
 Red Administrativa

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



*Signature*  
 CAP III, Nivel Hospitalario, Nivel de Especialidad  
 Red Asistencial, Asistencia

*Signature*  
 Billy Williams McGee, M.D., Ph.D.  
 Doctor of Philosophy / Sociology

TIEMPO			
5.1	¿Cuánto tiempo vez la televisión al día?		✓
5.2	¿Qué tiempo dedicas a tu deporte favorito?		✓
LUGAR			
6.1	¿En qué lugar realizas la actividad física?		✓
NIVEL			
7.1	¿Casi nunca hago actividades físicas?		✓
7.2	¿Hago alguna actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas?		✓
7.3	¿Todas las semanas hago alguna actividad física ligera?		✓
7.4	¿Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana?		✓
7.5	¿Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 ó más días a la semana?		✓
7.6	¿Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana?		✓
7.7	¿Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana?		✓
7.8	¿Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana?		✓
7.9	¿Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana?		✓
MOTIVACIÓN			
8.1	¿Cuáles son los motivos para practicar la actividad física?		✓
INTENSIDAD			
9.1	¿Cuánto tiempo dedicas a tu deporte favorito?		✓

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: Lic. PARIONA CAHUANA, Bolonia  
 1.2. Grado académico/ Título profesional: Mag. PSICOLOGIA EDUCATIVA  
 1.3. Institución donde labora: UAP

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

1. **Esencial.** Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
2. **Útil.** Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
3. **Innecesario.** El ítem debería ser eliminado.

*[Handwritten signature]*  
 Lic. Biología y Química Cahuana  
 C.F. 34319

*[Handwritten signature]*  
 Billy Williams Moisés Rios, PhD.  
 Doctor of Philosophy  
 Sociology

Nº	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
<b>I. DATOS GENERALES</b>				
1.1	¿Cuál es tu edad?			✓
1.2	¿En qué sección estas?			✓
1.3	¿Cuál es tu sexo?			✓
<b>II. DATOS ESPECÍFICOS</b>				
<b>TIPO</b>				
2.1	¿Qué tipo de actividad física realizas cuándo estas solo (a)?			✓
2.2	¿Qué tipo de actividad física realiza cuándo estas en compañía de tus amigos?			✓
<b>FRECUENCIA</b>				
3.1	¿Qué tipo de transporte utilizas para ir a la escuela y de regreso a tu casa?			✓
3.2	¿Qué actividad física realizas en el recreo y con qué frecuencia?			✓
3.3	¿Qué actividades realizas en el recreo de lunes a viernes?			✓
3.4	¿Qué actividades realizas después de salir de la escuela?			✓
3.5	¿Cuál de estas actividades realizas para ayudar a tu mamá?			✓
3.6	¿Qué actividad más acostumbras a realizar los fines de semana?			✓
<b>DURACION</b>				
4.1	¿Qué actividad física programada realizas fuera del colegio?			✓
4.2	¿Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar?			✓
4.3	¿Durante el tiempo de recreo sueles caminar?			✓
4.4	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir la comida?			✓
4.5	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir golosinas?			✓

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



*[Handwritten signature]*  
 Lic. Dolores Brito Cahuana  
 C.E.P. 34318

*[Handwritten signature]*  
 Billy Williams, M.Ed., Ph.D.  
 Director of Philosophy  
 Sociology

TIEMPO					
5.1	¿Cuánto tiempo vez la televisión al día?				✓
5.2	¿Qué tiempo dedicas a tu deporte favorito?				✓
LUGAR					
6.1	¿En qué lugar realizas la actividad física?				✓
NIVEL					
7.1	¿Casi nunca hago actividades físicas?				✓
7.2	¿Hago alguna actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas?				✓
7.3	¿Todas las semanas hago alguna actividad física ligera?				✓
7.4	¿Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana?				✓
7.5	¿Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 ó más días a la semana?				✓
7.6	¿Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana?				✓
7.7	¿Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana?				✓
7.8	¿Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana?				✓
7.9	¿Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana?				✓
MOTIVACIÓN					
8.1	¿Cuáles son los motivos para practicar la actividad física?				✓
INTENSIDAD					
9.1	¿Cuánto tiempo dedicas a tu deporte favorito?				✓

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: JUDITH OLIVERA OSAYO  
 1.2. Grado académico/ Título profesional: lic. ENFERMERÍA  
 1.3. Institución donde labora: CS BAZO

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- Esencial.** Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- Útil.** Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- Innecesario.** El ítem debería ser eliminado.

*[Handwritten signature]*  
 Billy Williams Moscosú, Ph.D.  
 Doctor of Philosophy  
 Sociology

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
<b>I. DATOS GENERALES</b>				
1.1	¿Cuál es tu edad?			X
1.2	¿En qué sección estas?		X	
1.3	¿Cuál es tu sexo?			X
<b>II. DATOS ESPECÍFICOS</b>				
<b>TIPO</b>				
2.1	¿Qué tipo de actividad física realizas cuándo estas solo (a)?			X
2.2	¿Qué tipo de actividad física realiza cuándo estas en compañía de tus amigos?			X
<b>FRECUENCIA</b>				
3.1	¿Qué tipo de transporte utilizas para ir a la escuela y de regreso a tu casa?			X
3.2	¿Qué actividad física realizas en el recreo y con qué frecuencia?			X
3.3	¿Qué actividades realizas en el recreo de lunes a viernes?			X
3.4	¿Qué actividades realizas después de salir de la escuela?			X
3.5	¿Cuál de estas actividades realizas para ayudar a tu mamá?			X
3.6	¿Qué actividad más acostumbras a realizar los fines de semana?		X	
<b>DURACION</b>				
4.1	¿Qué actividad física programada realizas fuera del colegio?			X
4.2	¿Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar?		X	
4.3	¿Durante el tiempo de recreo sueles caminar?		X	
4.4	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir la comida?		X	
4.5	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir golosinas?		X	

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)

*[Handwritten signature]*  
 Lic. Judith Avilés Osayoy  
 Licenciada en Enfermería  
 C.N.P. 25260





*[Handwritten Signature]*  
 Billy Williams Morúa Ruiz, PhD.  
 Doctor of Philosophy  
 Subcategory

TIEMPO			
5.1	¿Cuánto tiempo vez la televisión al día?		X
5.2	¿Qué tiempo dedicas a tu deporte favorito?		X
LUGAR			
6.1	¿En qué lugar realizas la actividad física?		X
NIVEL			
7.1	¿Casi nunca hago actividades físicas?		X
7.2	¿Hago alguna actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas?		X
7.3	¿Todas las semanas hago alguna actividad física ligera?		X
7.4	¿Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana?		X
7.5	¿Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 ó más días a la semana?		X
7.6	¿Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana?		X
7.7	¿Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana?		X
7.8	¿Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana?	X	
7.9	¿Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana?	X	
MOTIVACIÓN			
8.1	¿Cuáles son los motivos para practicar la actividad física?		X
INTENSIDAD			
9.1	¿Cuánto tiempo dedicas a tu deporte favorito?		X

*[Handwritten Signature]*  
 Lic. Judith Avilés Osnayo  
 Licenciada en Enfermería  
 CEP. 25260

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: MARIO ANDRÉS ORLANDO PALOMINO  
 1.2. Grado académico/ Título profesional: Lic. en Educación  
 1.3. Institución donde labora: UNIVERSIDAD "ALDO PERUANO"

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- Esencial.** Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- Útil.** Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- Innecesario.** El ítem debería ser eliminado.

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
<b>I. DATOS GENERALES</b>				
1.1	¿Cuál es tu edad?			X
1.2	¿En qué sección estas?			X
1.3	¿Cuál es tu sexo?			X
<b>II. DATOS ESPECÍFICOS</b>				
<b>TIPO</b>				
2.1	¿Qué tipo de actividad física realizas cuándo estas solo (a)?			X
2.2	¿Qué tipo de actividad física realiza cuándo estas en compañía de tus amigos?			X
<b>FRECUENCIA</b>				
3.1	¿Qué tipo de transporte utilizas para ir a la escuela y de regreso a tu casa?			X
3.2	¿Qué actividad física realizas en el recreo y con qué frecuencia?			X
3.3	¿Qué actividades realizas en el recreo de lunes a viernes?			X
3.4	¿Qué actividades realizas después de salir de la escuela?			X
3.5	¿Cuál de estas actividades realizas para ayudar a tu mamá?			X
3.6	¿Qué actividad más acostumbras a realizar los fines de semana?			X
<b>DURACION</b>				
4.1	¿Qué actividad física programada realizas fuera del colegio?			X
4.2	¿Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar?			X
4.3	¿Durante el tiempo de recreo sueles caminar?			X
4.4	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir la comida?			X
4.5	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir golosinas?			X

*[Signature]*  
 Dr. Carlos  
 Billy Williams Morales Rios, Ph.D.  
 Doctor of Philosophy  
 /Sociology

*[Signature]*  
 Lic. MARIO ANDRÉS ORLANDO PALOMINO  
 CPPE 082828008

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



TIEMPO			
5.1	¿Cuánto tiempo vez la televisión al día?		X
5.2	¿Qué tiempo dedicas a tu deporte favorito?		X
LUGAR			
6.1	¿En qué lugar realizas la actividad física?		X
NIVEL			
7.1	¿Casi nunca hago actividades físicas?		X
7.2	¿Hago alguna actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas?		X
7.3	¿Todas las semanas hago alguna actividad física ligera?		X
7.4	¿Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana?		X
7.5	¿Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 ó más días a la semana?		X
7.6	¿Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana?		X
7.7	¿Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana?		X
7.8	¿Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana?		X
7.9	¿Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana?		X
MOTIVACIÓN			
8.1	¿Cuáles son los motivos para practicar la actividad física?		X
INTENSIDAD			
9.1	¿Cuánto tiempo dedicas a tu deporte favorito?		X

  
 BILLY WILLIAMS  
 Billy Williams Moisés Ríos, Ph.D.  
 Doctor of Philosophy  
 Sociology

  
 LIC. MARIO ANDREE OCHATO  
 C.P.P.e 0828290099



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: KARINA PAREDES HUAMANCSI
- 1.2. Grado académico/ Título profesional: ESP. Doc. UNIV. GESTIÓN EDUCATIVA
- 1.3. Institución donde labora: UNIVERSIDAD A LAS PERUANAS

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- 1. **Esencial.** Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- 2. **Útil.** Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- 3. **Innecesario.** El ítem debería ser eliminado.

UNIVERSIDAD A LAS PERUANAS  
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
 ESP. Doc. UNIV. GESTIÓN EDUCATIVA

Blay Williams Morales Ríos, PhD.  
 Doctor of Philosophy  
 Sociology

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
<b>I. DATOS GENERALES</b>				
1.1	¿Cuál es tu edad?			X
1.2	¿En qué sección estas?		X	
1.3	¿Cuál es tu sexo?			X
<b>II. DATOS ESPECÍFICOS</b>				
<b>TIPO</b>				
2.1	¿Qué tipo de actividad física realizas cuándo estas solo (a)?			X
2.2	¿Qué tipo de actividad física realiza cuándo estas en compañía de tus amigos?			X
<b>FRECUENCIA</b>				
3.1	¿Qué tipo de transporte utilizas para ir a la escuela y de regreso a tu casa?			X
3.2	¿Qué actividad física realizas en el recreo y con qué frecuencia?			X
3.3	¿Qué actividades realizas en el recreo de lunes a viernes?		X	
3.4	¿Qué actividades realizas después de salir de la escuela?			X
3.5	¿Cuál de estas actividades realizas para ayudar a tu mamá?			X
3.6	¿Qué actividad más acostumbras a realizar los fines de semana?			X
<b>DURACION</b>				
4.1	¿Qué actividad física programada realizas fuera del colegio?		X	
4.2	¿Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar?			X
4.3	¿Durante el tiempo de recreo sueles caminar?		X	
4.4	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir la comida?			X
4.5	¿Durante el tiempo de recreo sueles ir al cafetín y consumir golosinas?			X

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



  
 Billy Williams Moscoso Rios, Ph.D.  
 Doctor of Philosophy  
 Sociology  
  
  
 Lilia  
 Lic. Karina Pérez Hernández  
 Esp. Doc. UNIV-GESTIÓN EDUCATIVA

TIEMPO			
5.1	¿Cuánto tiempo vez la televisión al día?		X
5.2	¿Qué tiempo dedicas a tu deporte favorito?		X
LUGAR			
6.1	¿En qué lugar realizas la actividad física?		X
NIVEL			
7.1	¿Casi nunca hago actividades físicas?		
7.2	¿Hago alguna actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas?		X
7.3	¿Todas las semanas hago alguna actividad física ligera?	X	
7.4	¿Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana?		X
7.5	¿Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 ó más días a la semana?		1
7.6	¿Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana?		X
7.7	¿Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana?		X
7.8	¿Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana?	X	
7.9	¿Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana?		X
MOTIVACIÓN			
8.1	¿Cuáles son los motivos para practicar la actividad física?		
INTENSIDAD			
9.1	¿Cuánto tiempo dedicas a tu deporte favorito?		

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA - UAP



Ayacucho, Agosto 24 de 2015

**Sra. Dra. Sandra Sánchez Huamani**  
**Directora de la Institución Educativa Pública "Luis Carranza"**  
**AYACUCHO**

Estimada Sra.

Es grato dirigirme a usted para presentarle a la Srta. Jaelmi Robles Quispe, estudiante del VII Ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas (filial – Ayacucho), quien ha formulado el proyecto de investigación titulado: **CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "LUIS CARRANZA". AYACUCHO, 2015.**

La asignatura de Ejecución de Proyectos de Investigación Científica, en su componente práctico, amerita la aplicación de instrumentos y la sistematización de información. Por esta razón, recorro a su despacho para que tenga a bien brindarle las facilidades para la aplicación de cuestionarios.

Agradeciéndole su atención a la presente, reitero a usted los sentimientos de mi consideración más distinguida.

Atentamente,

Mg. Julia María Ochatoma Palomino

Directora

---

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo... (Aristóteles)



FICHA TÉCNICA

I. INFORMACIÓN GENERAL DEL ESTUDIO

- 1.1. **Fechas de aplicación.** Del 26 de agosto al 10 de setiembre del 2015.
- 1.2. **Lugares de aplicación.** El cuestionario se aplicará en las aulas del primero, segundo y tercer grado de educación secundaria (turno tarde) de la Institución Educativa Pública "Luis Carranza" de Ayacucho. Las secciones elegidas serán "A" y "B".

II. METODOLOGÍA

- 2.1. **Universo de Estudio.** Estudiantes adolescentes entre 12 y 14 años de edad de la Institución Educativa Pública "Luis Carranza".
- 2.2. **Marco muestral y fuentes.** Para la selección de la muestra se utilizará la nómina de matrícula obtenida de la dirección del plantel.
- 2.3. **Tamaño de la muestra.** Constituido por 215 (44.2%) estudiantes adolescentes, determinado a través de las siguientes fórmulas estadísticas:

$$n \geq \frac{z\alpha/2pq}{e^2}$$

$$nf \geq \frac{n}{1 + \left(\frac{n}{N-1}\right)}$$

El margen de error será  $\pm 5\%$ , con un nivel de confianza del 95%, asumiendo 50%-50% de heterogeneidad en el supuesto de muestreo aleatorio simple. Se adicionará el 10% en caso de pérdida.

- 2.4. **Metodología de muestreo.** Se realizará el muestreo sistemático, porque se extraerán las unidades de muestra seleccionadas empleando un intervalo de muestreo fijo:

$$\left(K = \frac{N}{n}\right)$$

2.5. Supervisión:

**Supervisión de mesa.** El 100% de los cuestionarios aplicados serán supervisados en mesa para asegurar el correcto llenado en cada uno.

**Supervisión en campo.** Los estudiantes evaluados serán re-evaluados con el fin de verificar que la información recogida es auténtica y veraz. Se supervisará el 30% de la administración de instrumentos.

*[Handwritten Signature]*  
 Jilly Williams/ Moisés Ros, PH.D.  
 Doctor of Philosophy  
 Spangolqthy