



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS

**ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS A
SALUD DE ESTUDIANTES DE 5° SECUNDARIA, COLEGIO
TERESA GONZALES FANNING, JESÚS MARÍA, 2020**

PRESENTADA POR:

BACH. DANIEL ORLANDO MOLERO CAMPOS

ASESOR:

Dr. JAVIER PEDRO FLORES AROCUTIPA

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN EN DEPORTES**

MOQUEGUA – PERÚ

2021

ÍNDICE DE CONTENIDO

PÁGINA DEL JURADO	ii
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.	1
1.2. Definición del problema.....	4
1.2.1. Problema general.....	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivo de la Investigación.	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación y limitaciones de la investigación.	5
1.4.1. Justificación de la investigación.....	5

1.4.2.	Limitaciones de la investigación	5
1.5.	Variables. Operacionalización.	5
1.5.1.	Variables.....	5
1.5.2.	Operacionalización de variables.....	5
1.6.	Hipótesis de la Investigación.	6
1.6.1.	Hipótesis general	6
1.6.2.	Hipótesis específicos	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO		7
2.1.	Antecedentes de la investigación.	7
2.1.1.	Antecedentes internacionales	7
2.1.2.	Antecedentes nacionales.....	10
2.2.	Bases teóricas.	12
2.2.1.	Actitudes hacia la actividad física	12
2.3.	Marco conceptual	21
CAPITULO III: MÉTODO		23
3.1.	Tipo de investigación.	23
3.2.	Diseño de investigación.	23
3.3.	Población y muestra.	24
3.3.1.	Población	24
3.3.2.	Muestra.....	24
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25

3.4.1. Técnica de recolección de datos	25
3.4.2. Instrumentos de recolección de datos.....	25
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.	27
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ..	28
4.1. Presentación de resultados por variables.....	28
4.1.1. Resultados de la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado	28
4.1.2. Resultados de la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso	34
4.2. Contrastacion de hipótesis	38
4.2.1. Prueba de hipótesis general	38
4.2.2. Prueba de hipótesis específico 1	40
4.2.3. Prueba de hipótesis específico 2.....	42
4.3. Discusión de resultados.....	43
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
5.1. Conclusiones	47
5.2. Recomendaciones.....	48
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS:	55
Anexo01: Matriz de consistencia.....	55
Anexo02: Instrumentos	57

Anexo03: Lista de colaboradores.....	59
Anexo04: Solicitud de autorización para aplicación del instrumento.....	65
Anexo05: Constancia de aplicación del instrumento.....	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla1 Operacionalización de las variables.....	5
Tabla2 Comportamiento referente a la actividad física concerniente con la salud.....	13
Tabla3 Factores de las condiciones en el deporte	15
Tabla4 Estructura Lógica	18
Tabla5 Cuestionario de Actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud (CAAFS-21).....	26
Tabla6 Estadísticas de fiabilidad de la dimensión Actitud hacia el resultado	26
Tabla7 Estadísticas de fiabilidad de la dimensión Actitud hacia el proceso.....	26
Tabla8 Gratificaciones orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.....	28
Tabla9 Continuidad orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.	29
Tabla10 Adecuación orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.	30
Tabla11 Autonomía orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.	30
Tabla12 Seguridad orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.	31

Tabla13 <i>Actitud orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	32
Tabla14 <i>Actitud orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	33
Tabla15 <i>Apariencia orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	34
Tabla16 <i>Victoria orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	35
Tabla17 <i>Rendimiento orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	35
Tabla18 <i>Obsesión orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	36
Tabla19 <i>Actitud orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	37
Tabla20 <i>Actitudes orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.</i>	37
Tabla21 <i>Frecuencias de actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud</i>	39

Tabla22 <i>Frecuencias de actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la Salud</i>	40
Tabla23 <i>Frecuencias de actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la Salud</i>	42
Tabla8 <i>Lista de alumnos correspondientes al año académico 2020</i>	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura1 <i>Porcentaje de actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud</i>	39
Figura2 <i>Porcentaje de actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la Salud</i>	41
Figura3 <i>Porcentaje de actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la Salud</i>	42

RESUMEN

La presente investigación intitulo “actitudes hacia la actividad física asociados a la salud de estudiantes de 5° secundaria, colegio Teresa Gonzales Fanning, Jesús María, 2020, tuvo por objetivo general de investigación: Determinar las actitudes hacia la actividad física asociadas con la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020. El enfoque de la investigación fue cuantitativo con tipo de investigación básica, con diseño de investigación no experimental de corte transversal de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por 282 estudiantes y la muestra estuvo conformado por 171 estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María. La tecnica de acopio de datos empleados fue la encuesta y el instrumento fue cuestionario. Se obtuvo por resultados el 65,5% de los estudiantes muestran escasas actitudes hacia actividad física relacionada con la salud, el 33,9% muestran un nivel medio de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud y el 0,6% muestran un nivel alto de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud. Concluyendo que las actitudes hacia la actividad física son escasos asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

Palabras claves: actitudes, actividad física, educación física, salud, estudiantes, proceso, resultado.

ABSTRACT

The present investigation entitled “attitudes towards physical activity associated with the health of students in 5th grade, Colegio Teresa Gonzales Fanning, Jesús María, 2020, had the general objective of research: To determine the attitudes towards physical activity associated with the health of 5th grade students from Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020. The research approach was quantitative with a basic type of research, with a descriptive cross-sectional non-experimental research design. The population was made up of 282 students and the sample was made up of 171 students from the 5th high school of Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María. The data collection technique used was the survey and the instrument was a questionnaire. The results were obtained: 65.5% of the students show little attitudes towards physical activity related to health, 33.9% show a medium level of attitudes towards physical activity related to health and 0.6% show a high level of attitudes towards physical activity related to health. Concluding that the attitudes towards physical activity are scarce associated with the health of the students of the 5th high school of the Teresa Gonzales de Fanning School, Jesús María, 2020.

Keywords: attitudes, physical activity, physical education, health, students, process, result.

INTRODUCCIÓN

Por intermedio de la presente investigación se tuvo el propósito de dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las actitudes hacia la actividad física asociadas con la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020? En estos tiempo de pandemia tuvo trascendencia el estudio de las actitudes de los estudiantes hacia las actividades físicas asociados a la salud de los estudiantes, a consecuencias de la paralización de todas las actividades incluido la educación migrando forzadamente a la educación virtual, en muchos hogares con esto han adoptado una vida sedentaria los estudiantes y en si toda la población en general por la cuarentena dispuesta por el gobierno en la que no existió ninguna actividad física alguna, es por este motivo que se tuvo el interés de desarrollar la presente investigación, con el propósito de dar a conocer cuál es la realidad actual de los estudiantes de 5° grado de educación secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, durante el año 2020, las mismas que van a contribuir a tomar conciencia a los estudiantes, padres de familia, docentes y el personal directivo a fin de tomar acciones inmediatas a fin de evitar se originen riesgos en la salud de los estudiantes.

La presente investigación está estructurado en el Capítulo I: El Problema de Investigación, conteniendo a la descripción de la realidad problemática, definición del problema., objetivo de la investigación, justificación y limitaciones de la investigación, variables y operacionalización, hipótesis de la investigación, en el Capítulo II: Marco Teórico, conteniendo a los antecedentes de la investigación, bases teóricas y el marco conceptual, en el Capítulo III: Método, conteniendo al tipo de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y a las técnicas de procesamiento y análisis de datos, en el Capítulo IV: Presentación y análisis de los resultados, conteniendo a la presentación de resultados por variables, contrastación de hipótesis, en el Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, asimismo la bibliografía y los anexos.

CAPITULO II: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

Las actitudes referentes a actividad física actúan intermediarios entre la fecundación referido a la acción física y la intención de ejecutarlo, en merito a ello ocupan un importante lugar de desarrollo y estudio de la actividad física (Pérez, Devís, 2004). Conforme a los autores Biddle, Hagger y Chatzisarantis (2002) (citado en Pérez, Devís, 2004), propusieron la (TRA) y los escritores (Ajzen, Fishbein, 1975) (citado en Pérez y Devís, 2004), propusieron la Suposición de la Conducta Planificada (TCP), estas dos teorías son los más empleados hacia el estudio de comportamientos hacia el movimiento físico. En las mismas suposiciones, el comportamiento simboliza el análisis psicológico de un explícito objeto en cargo de particularidades como el mal, bien, perjudicial, agradable. (Pérez y Devís, 2004)

En el contexto mundial la condición referente a actividad física coligados al bienestar, enfrentándose a cierto enfoque desconocido, en la transformación referente a una definición diversa en la acción física, encaminado a ir construyéndose equivalente con el concepto en salud (Pérez y Devís, 2004). (Kee, et al., 2017) (Citado en Zaman, et al., 2018), indicaron que “En comparación con otros miembros de la población, los estudiantes tienen una falta de comprensión hacia las actividades físicas y sus beneficios, surgiendo la penuria de aprender la actitud de los jóvenes estudiantes hacia ella” (p. 33). Un estudio desarrollado por Li, Chen y Baker, en el año 2014, hallaron por resultados que “entre el 40 y el 50

por ciento de los estudiantes universitarios físicamente inactivos y no participan en la cantidad necesaria de actividad física” (p. 33), en la misma un estudio desarrollado por Eraslan en el año 2015, mostro que la obesidad ha aumentado en los jóvenes, además las personas sufren de obesidad antes de cumplir los 35 años. El índice de obesidad ha crecido considerablemente a partir del año 1980, más de 1,900 millones de adultos ascendientes, de dieciocho años sufrían de sobrepeso a nivel mundial, de esta cantidad seiscientos millones eran obesos, el treinta y nueve por ciento de jóvenes mayores de dieciocho tenían sobrepeso en 2014, y el trece por ciento sufrían de obesidad (Zaman, et al., 2018). Uno de los países aparte de EE. UU es Pakistán, en donde la obesidad y la inacción física se están transformando en un conflicto de salud trascendental que a la observación de los estudiosos en el transcurso de los últimos tiempos. Modo de subsistencia inmóvil y propensión progresivo de la edificación en Pakistán fue el origen primordial del modo de vida estático y varias enfermedades. Una investigación demostró que el país Paquistán tiene la población de personas con mayores repertorios, diabéticos en Asia del sur, por lo tanto, a nivel mundial Pakistán se encuentra en el puesto nueve del ranking mundial de personas obesas sedentarios, ocupando el primer lugar EE. UU y nace la obligación de intervenir en las actitudes de los jóvenes hacia las actividades físicas. Asimismo, más del veintidós por ciento de los ciudadanos paquistanis mayores de 15 años ya son considerados obesos o con exceso de peso. Las investigaciones igualmente demuestran que 1 de cada 4 ciudadanos de Pakistán sufren de sobrepeso y, conforme al ranking de los países más obesos del mundo Pakistán ocupa el puesto 165 de 194 naciones (Zaman, et al., 2018).

En el contexto nacional con frecuencia se percibe la desidia impresionante por la habilidad deportiva en muchos alumnos, que se encuentran en la pubertad, aún más en la adolescencia dejan de lado por razones primordiales que es la tecnología, por medio de los celulares, videos juegos y Smartphone, etc., dejan de lado el interés en esta etapa de la vida ya que en su totalidad los estudiantes que entienden tal fase de la vida buscan el asentimiento de su entorno y por consiguiente la sociabilización por medio de dispositivos tecnológicos, asimismo buscan conservar un estereotipo que muchas veces la televisión difunde de diversos modos, en el cual poseer un buen físico, es equivalente de asentimiento, buscando

así ellos mismo alternativas de solución para lo que desean, lo alarmante es que en su provecho no está la práctica de actividad física deportiva para mantener un organismo saludable, sino se basan en las porciones de alimentos que consumen al día o viendo otras opciones, llegando al desenlace de la autodestrucción social, física y emocional por otro lado, los que si llegan a poseer condiciones positivas frente actividades deportivas, buen empleo en la tecnología, a menudo se notan crecidamente sociables, con una autoestima alta y vigorosos, de esta forma no necesitan alcanzar ser el foco de atención a través de actitudes que en nada ayudan a perfeccionar su calidad de vida (Turpo, 2019).

En el contexto local, los comportamientos físicos asociados directamente a la salud estudiantil, en el 5° nivel secundario del colegio “Teresa Gonzales de Fanning” del Distrito de Jesús María, es crítico en vista que con la llegada de la pandemia COVID19, a nuestro país y al haberse decretado la suspensión de las clases de modo presencial y haber implementado la Estrategia “Aprendo en casa” por parte del Gobierno, disponiendo para la enseñanza del curso de educación física cinco horas diarios a la semana, posteriormente reduciendo a tres horas, de las cuales la enseñanza se basó solo en teórico mas no en práctica por problemas de que la mayoría de los estudiantes no contaban con dispositivos electrónicos o si contaban no tenían acceso al internet, por otro lado surgió el problema de los derechos de los menores en vista que no se podía solicitar que hagan llegar actividades desarrollados por los estudiantes a través de los entornos virtuales o dispositivos electrónicos, sumado a ello el aislamiento social obligatorio hicieron que algunos alumnos presenten cuadros de sobrepeso y obesidad, siendo esto el interés a fin de desarrollar la presente investigación con el propósito de dar a conocer los comportamientos deportivos asociados al bienestar estudiantil, en el grado 5° nivel secundario del colegio Teresa Gonzales de Fanning del Distrito de Jesús María.

1.2. Definición del problema.

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las actitudes hacia la actividad física asociadas con la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

1.- ¿Cuáles son las actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020?

2.- ¿Cuáles son las actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020?

1.3. Objetivo de la Investigación.

1.3.1. Objetivo general

Determinar las actitudes hacia la actividad física asociadas con la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

1.- Delimitar las actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

2.- Determinar las actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

1.4. Justificación y limitaciones de la investigación.

1.4.1. Justificación de la investigación

La averiguación encuentra justificación respecto a prácticas físicas en niños y adolescentes, involucra autoridades del sector educación y salud, la falta de condiciones físicas trae como consecuencia el incremento en obesidad y sobre condiciones en los púberes, adolescentes y todo ello relacionados con enfermedades, ejemplo; la diabetes, problemas cardiovasculares, baja autoestima, rechazo social e hipertensión.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

Las principales limitaciones en el desarrollo de la investigación fueron el acceso a la información bibliográfica y a los colaboradores, las mismas que fueron oportunamente superadas respecto al acceso a la información bibliográfica se realizó la suscripción a diversas bibliotecas virtuales de acceso gratuito y como también a aquellos que demandan un costos, asimismo, se superó respecto a la disponibilidad de los colaboradores en vista que se coordinó con el Director Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, quien autorizó la disponibilidad de los estudiantes y previa coordinación con los padres de familia se pudo concretar la aplicación de los instrumentos a través del internet.

1.5. Variables. Operacionalización.

1.5.1. Variables

Variable 1: Actitudes hacia la actividad física asociados a la salud

1.5.2. Operacionalización de variables

Tabla1
Operacionalización de las variables

Variab	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
X=	Los	Las actitudes,		X1.1. Gratificación
Actitudes	comportamientos de	están orientadas		X1.2. Continuidad

hacia la actividad deportiva	hacia el proceso y resultado de toda persona.	X1. La actitud orientada hacia el resultado	X1.3. Adecuación X1.4. Autonomía X1.5. Seguridad
actividad física son formas de pensar, actuar que acotan referente la intervención en los comportamientos. Percibiendo con mayor énfasis los sentimientos y percepciones y de hacia la educación física.		X2. La actitud orientada hacia el proceso	X2.1. Apariencia X2.2. Victoria X2.3. Rendimiento X2.4. Obsesión

Fuente: Elaboración propia

1.6. Hipótesis de la Investigación.

1.6.1. Hipótesis general

Las actitudes hacia la actividad física son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

1.6.2. Hipótesis específicos

1.- Las actitudes orientadas hacia el resultado son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

2.- Las actitudes orientadas hacia el proceso son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

CAPITULO III: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

2.1.1. Antecedentes internacionales

Tárrega, et al. (2018) en su artículo científico “*Estudio referente a la Práctica de Actividad Física y motivación Extraescolar en Educación Secundaria*”, Valencia, España, cuyo objetivo fue “Dominar cuáles son los fundamentos que acarrearán a los adolescentes a ejecutar actividades físico-deportivas externamente del horario lectivo, con el propósito de requerir información selecta que sea ventajosa para poder adecuar y mejorar las adecuadas actividades físico-deportivas”. Su estudio tuvo un enfoque cuantitativo y su muestra estuvo conformada de 97 alumnos del nivel secundario de una escuela pública de la localidad de Valencia. Su técnica la ejecuto con la recolección de reseñas y las observaciones estadísticas. Su instrumento fue el cuestionario Autoinforme de Estimulación para la Destreza del Ejercicio Físico (AMPEF), Concluyeron, que los elementos de salud positiva y prevención, fuerza, resistencia muscular, bienestar y diversión serian apreciados, indiferentemente de uno con u otro, dando a conocer, por lo contrario, los factores menos relevantes en los distintos grupos fueron las urgencias de salud y el reconocimiento social.

Sánchez–Alcaraz, et al. (2018), en su artículo científico “*Disfrute, actitudes y Deportividad, referente la Educación Física de los estudiantes de Educación*

Secundaria”, Valladolid, España, cuyo objetivo fue “Evaluar los parámetros de deportividad, animación con la actitud e interés de Educación Física en alumnas y alumnos de 3ero y 4to grado de E.S.O. y primer curso de Bachillerato”. Su estudio presentó un enfoque cuantitativo, de tipo transversal. Su muestra se conformó por 104 estudiantes, entre las edades de 14 y 18 años, de dos Instituciones Educativas de Murcia. Su técnica consistió en la recolección de datos y cálculos estadísticos. Sus instrumentos fueron la Escala Orientaciones e Multidimensional de la Escala, Disfrute hacia Actividad deportiva y el cuestionario en Actitudes hacia la Educación Física. Concluyeron, que los alumnos tienen mejor actitud e preferencia hacia el curso de Educación deportista, a diferencia de las femeninas, sin existir disconformidades en la animación de dicho curso y la deportividad, en relación a los ambos sexos.

Bernardo, et al. (2017), no seu artigo científico “Atitudes de alunos do ensino secundário face à prática de atividade física: um estudo na região centro de Portugal”, Portugal, cujo objetivo era “avaliar as atitudes de alunos do ensino médio face à atividade física e identificar quais fatores interferem neles ”. Seu estudo teve abordagem quantitativa não experimental, descritiva e analítica. Sua amostra foi composta por 95 alunos, com idades entre 15 e 23 años. A sua técnica consistiu na recolha de dados e cálculos estatísticos e os seus instrumentos foram uma escala traduzida e validada para a população portuguesa e um questionário sociodemográfico. Concluíram que alunos mais jovens que costumam frequentar constantemente disciplinas científico-humanísticas, pessoas e seus pares que praticam atividade física e pessoas que consomem álcool apresentam atitudes mais positivas em relação às atividades físicas.

Traducción:

Bernardo, et al. (2017), en su artículo científico “Actitudes de alumnos/as de educación secundaria enfrentando prácticas de actividad física, investigación en la región central de Portugal”, Portugal, cuya finalidad fue “valorar los comportamientos de los alumnos/as de secundaria respecto hacia la actividad física e nivelar los factores que obstruyen con ellos”. Su estudio tuvo un enfoque cuantitativo no experimental, descriptivo y analítico. Su muestra designada por

alumnos de 23 y 15 años, total de 95 alumnos. Su técnica consistió en la recolección de datos y el de cálculos estadísticos, y sus instrumentos fueron un grado valida y traducida para la localidad portuguesa y un cuestionario sociodemográfico. Concluyeron, que los alumnos más jóvenes que suelen asistir constantemente a las materias científico - humanísticos, las personas y sus pares que practican la actividad física, y las personas que consumen alcohol muestran actitudes más positivas hacia las actividades físicas.

Carcamo et al. (2017), en su artículo científico *“Actitudes respecto la educación física: Niveles de conformidad e importancia en escolares de Alemania y Chile. Un vistazo intercultural”*, Murcia, España, cuya finalidad fue “Comparar y examinar las actitudes frente la educación deportista de escolares alemanes y chilenos, concentrándose en el nivel significativo que les confieren a la disciplina y categoría de aprobación que acogen, según género, país y curso”. Su estudio tuvo orientación cuantitativa-transversal, comparativo. Con muestreo pirobalística conformando 2748 alumnos, de los cuales 1373 alumnos en Araucanía en Chile y 1375 en Sarre en Alemania. Su técnica consistió en la recolección de datos y cálculos estadísticos, y su instrumento fue el interrogatorio de comportamientos de los Escolares inclinados al deporte, el “Instituto de Ciencias del Deporte de la Universidad del Sarre de Alemania”. Concluyeron, gran número de estudiantes tienen una actitud positiva hacia las actividades físicas, asimismo, existen diferencias en los estudiantes referente a las dos naciones. Estudiantes Chilenos dan mayor atención a estas actividades y las mujeres prestan menor atención al ejercicio físico.

Muñoz González et al. (2019), en su artículo científico *“Correlación frente la complacencia con variedades de Educación Física, utilidad, intención e importancia de experiencia en los estudiantes de Educación Secundaria Forzosa”*, España, cuyo objetivo fue “examinarla intención, importancia y diversión de la actividad física en destino a la edad y género”. Su estudio tuvo un enfoque transversal-cuantitativo y descriptivo. La evidencia fue conformada por 591 estudiantes en diversos centros del Territorio de Murcia, con edad promedio entre los 12 a 17. Su técnica consistió en recolectar datos y cálculos estadísticos, y sus

instrumentos fueron Cuestionario utilidad e importancia de la Educación deportista, el Cuestionario Medida-Intencionalidad para ser corporalmente dinámico y *Sport Satisfaction Instrumen*. Concluyeron, que los alumnados en general refieren momentos agradables en las actividades físicas, asimismo el deseo de practicar es grande y, también, es valorado por los alumnos la importancia y beneficio del curso; por otro lado, las alumnas tienen una mayor sensación de aburrimiento, al igual que los estudiantes de mayor edad.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Santiago (2017), según su aporte titulado “*Programa de intrusión educativa para sembrar la mejora de estilo de vida de los estudiantes, y cambio de actitudes concerniente a la actividad física de Tecnología Médica de la Universidad San Juan Bautista*”, Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú, cuya finalidad fue “establecer autoridad del programa de interposición educativa para suscitar el cambio respecto la actividad física y beneficiar la condición de trabajo de los alumnos de Tecnología Médica”. Su estudio tuvo enfoque cuantitativo, método cuasiexperimental, delineación longitudinal y prospectivo. Su muestra estuvo considerada en dos grupos: grupo experimental y grupo control, cada uno de estos estuvo formada por 47 estudiantes. Su técnica fue la recolección de datos y el de procesos estadísticos. Su instrumento fue el cuestionario sobre condiciones de subsistencia. Concluyó, que coexiste correlación positiva respecto al Programa de intervención y las alteraciones de actitud frente la actividad física y los estilos de vida de alumnos de la UPSJB, del segundo ciclo.

Cabrejos (2016), con su informe “*Actividades físico-deportivas desde un ángulo educativo para el bienestar saludable de los alumnos del grado secundario de la institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*”, Lima, Perú, cuya finalidad fue “establecer semejanzas respecto las actividades físico- deportivas desde un Angulo basado en la educación y salud de alumnos(as) de la categoría secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima”. Su publicación fue cuantitativa de corte transversal, no experimental, correlacional y descriptivo. Su población consta de 450 estudiantes, divididos en 10 secciones, y su muestra presentó un

tamaño de 52 estudiantes. La estrategia usada para recaudar información, la indagación validada por expertos y sus herramientas fueron dos cuestionarios para la evaluación de las variables en estudio. Concluyó, encontraron un desinterés e inactividad deportiva en los estudiantes para mantener un estado de salud adecuado. Esto permite que la función del docente de educación física no se limite al centro de estudio, sino que debe fomentar actividades para la formación de hábitos de los estudiantes.

Roncal (2019), en su investigación titulada “*Gestión en salud y Educación física en alumnos de la institución educativa N° 88417, Nuevo Chimbote–Ancash, 2018*”, Lima, Perú, cuyo fin fue “Comprobar la correlación existente entre la Educación física y gestión en salud en estudiantes de la Institución Educativa N° 88417 Nuevo Chimbote – Ancash 2018”. Su estudio presentó un enfoque cuantitativo de corte transversal e experimental-correlacional. Su poblamiento formado por 223 alumnos, I.E de estudio, y su muestra lo conforman 40 alumnos. El método que empleó fue la recolección de datos e la encuesta y su instrumento el cuestionario que hacen referencia a las dos variables de estudio. Resalta, que hay relación significativa entre las versátiles de educación física, gestión en salud, por lo que se recomienda a las autoridades ejecutar estrategias de gestión para lograr una constante mejora.

Torres (2019), en su estudio titulado “*Motivación de beneficio para el desarrollo en la Educación Física en alumnos de primer nivel de secundaria, Institución Educativa Pública del Callao*”, Lima, Perú, cuya finalidad fue “Conocer las categorías de motivación de provecho para el desarrollo de las clases en alumnos y alumnas del nivel secundario en la escuela educativa pública del Callao”. Su monografía es de enfoque cuantitativo, corte experimental-transversal. Su población se conformó por 100 alumnos de primer año de secundaria y su muestra fue se formó por 80 estudiantes. Su técnica consistió en una encuesta y su instrumento fue el Test AMPET4 (2014). Concluyó, que los alumnos presentan una actitud favorable para la competencia motriz y un compromiso con el aprendizaje.

Mamani, et al. (2017), en su análisis “*Acción física en estudiantes adolescentes, en la ciudad de Puno*”, Puno, Perú, cuyo objetivo fue “comprobar el

horizonte de acción física adolescentes del género masculino y femenino de la ciudad de Puno”. Su investigación tiene enfoque cuantitativo de corte transversal, tipo transeccional-descriptivo. Su muestra tuvo la participación de 225 estudiantes, de ambos sexos, de quinto grado del nivel secundario. Su técnica consistió en una encuesta y su instrumento de la recolección de apuntes fue el inventario del movimiento activo habitual para estudiantes (IAFHA). Concluyó que los adolescentes escolares no realizan ni ejecutan ejercicios físicos recomendados para el bienestar, y esto es más notorio en hombres que en mujeres.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Actitudes hacia la actividad física

Según, Dosil (2002), sostuvo que la actividad es “un grupo de afirmaciones, sentimientos y predisposiciones que predisponen a proceder de una explícita forma al individuo” (p. 44). Además, las actividades tienen tres componentes: componente cognitivo; valores religiosos, expectativas e convicciones, que un individuo posee al respecto, además incluye en la misma los juicios de valoración como falso o verdadero, malo o bueno, negativo o positivo e indeseable o deseable. El componente afectivo; hace referencia a los sentimientos y emociones enlazados a un objeto rotundo. Ejemplo, notarse satisfecho, insatisfecho referente a algo que será bueno, malo o mecanismos conductuales; dando informe e inclinándose a reaccionar e accionar respecto un determinado objeto (Dosil, 2002).

Rodríguez (1991) (citado en Balderrama-Ruedas, et al., 2014), indicó que la actitud “Se concibe como la destreza conductual y afectiva que tiene un individuo al manifestar acerca una situación determinada o acontecimiento” (p. 344). En la misma línea, Buendía (1994) (citado en Balderrama-Ruedas, et al., 2014), manifestó que “La actitud es una inclinación aprendida, encaminada hacia persona, situación u objeto, que contiene extensiones cognitivas, evaluativas, afectivas o destrezas debidamente conductuales” (p. 343). Asimismo, “Las cualidades atarean como mediador acerca las actividades deportivas y el propósito de transportarla, ocupando un parte primordial en la investigación y el desarrollo de su actividad” (Pérez y Devís, 2004).

Por otro lado, Sánchez (2006) (citado en Balderrama-Ruedas, et al.,2014) precisa que el movimiento físico es el ejercicio que posea como resultado el gasto y movimiento. Y que disponga actividades a nivel psíquico, emocional y corporal, en el individuo que la ejerce. De la misma forma, Devís (2000) (citado en Paredes, et al., 2009) indica que La destreza física es una inclinación física premeditada, ejecutado por ligamentos esqueléticos, que derivan un deterioro de carácter, asimismo se medita una práctica particular, que consiente en relacionarse con los individuos y espacio. Además, el deporte son equipos enriquecedores para el comportamiento físico y bienestar mental, existiendo una analogía efectiva en los niveles mayores de actividad y una mínima en enfermedades en salud mental, desempeñándola como un estilo de vida saludable (Barbosa, 2018).

Tabla2

Comportamiento referente a la actividad física concerniente con la salud

Factor	Capacidad hacia el resultado	Capacidad hacia el asunto
Factor epistémico	- Perspectiva preventiva y terapéutico - Mandato horizontal de actividades físicas basada de datos registrados (Variables F.I. T.T.)	- Perspectiva orientada a la salud. - Directrices asentadas al crecimiento de la actividad y el autoconocimiento
Factor afectivo	- Impresión tras la práctica - Sensación del sacrificio, victoria y autosuperación. - Malestar por la apariencia. - Latente obsesión por las actividades físicas.	- Impresión durante la actividad física. - Emociones y sentimientos gratificante vinculado con uno mismo, con el entorno y los demás. - Servicio lúdico de la práctica.

Fuente: (Pérez y Devís, 2004, p. 160)

Por su parte, la OMS, (2020) concreta a el movimiento deportiva como “cualquier movimiento corporal causado por los músculos esqueléticos, desgastando el consumo de energía, que influyen las actividades realizadas al jugar, viajar o trabajar, los labores domésticas y actividades entretenidas; además, precisa la palabra educación física y ejercicio; no son iguales ya que el ultimo viene a ser una subcategoría del primero. Este último término nos refiere a una actividad repetitiva que tiene como finalidad mantener o mejorar el estado físico de las personas.

También indica cuánta actividad física es recomendable realizar, según la OMS se recomienda hacer actividades físicas de acuerdo con las edades, para una mayor comprensión la divide en tres grupos entre 17 - 5 a 64 y 18 años, y más de 65, asimismo, se recomienda que el primer grupo practique, como mínimo, 1hr diaria de actividad moderada o acelerada, estas actividades deben reforzar los huesos y músculos tres veces por semana, como mínimo. Para el segundo grupo, es recomendable realizar entre 1hr y media de actividad acelerada y 150 minutos actividad templada o un promedio entre ambas actividades y, a su vez, se orienta que estas actividades deben fortalecer el área muscular. Se recomienda, para el tercer grupo, realizar la misma cantidad de actividades, como mínimo, que el segundo grupo, sin embargo, se debe priorizar realizar 300 minutos de actividades físicas a la semana en que se prioricen actividades relacionadas con el equilibrio y el fortalecimiento muscular (OMS, 2020).

También nos señala cuales son los beneficios al realizar actividades físicas constantemente y sus posibles riesgos al no realizarlos. Realizar actividades físicas en todas las edades es muy beneficioso para la salud e, inclusive, es bueno realizar alguna actividad física por más pequeña que sea a no realizar ninguna. Entre los bienes sobresalientes podemos mencionar la mejora de salud ósea, funcional, el estado muscular y el cardiorrespiratorio y reduce posibles enfermedades relacionadas al corazón, el sobrepeso y algunos tipos de cáncer e inclusive es bueno para combatir la depresión. Y el riesgo, más relevante, al no realizar actividades físicas es que las personas presentan un riesgo mayor de mortalidad, para ser más precisos, entre el 20% y 30% más que una persona que si realiza actividades físicas (OMS, 2020).

En la siguiente imagen se podrá observar los factores relacionados a la actitud hacia la actividad física, asimismo los “estudiantes poseen actitudes positivas en la EF, aprecian su capacidad y los discurren útiles para su progreso social y personal, llevándolos a sentirse animados en sentido personal para irrumpir prácticas de actividades deportivas, físicas en programa extraescolar” (Gutiérrez , 2017).

Tabla3
Factores de las condiciones en el deporte

Actitudes de educación física	Actitudes de educación física	Motivaciones práctica, físico-deportiva
Factores de primer orden	Factores de segundo orden	
Condición física	Actitudes hacia la educación física y su contenido	Motivación intrínseca
Desarrollo social		Motivación extrínseca
Curriculum de la educación física		
Profesor de educación física	Actitudes hacia el profesor de educación física y su enseñanza	Desmotivación
Enseñanza del profesor de educación física		

Fuente: (Gutiérrez, 2017, p. 128).

Son maneras en el cual pensar y actuar que aportan respecto la intervención en la totalidad de los movimientos, comprendiendo principalmente cómo perturban las sentimientos y percepciones hacia el movimiento (Gutiérrez , 2017).

2.2.1.1.La actitud orientada hacia el resultado

Pérez-Samaniego, et al. (2010), refiere el resultado de lo que se concierne es determinar la inclinación para apreciar la actividad física como método, logrando distintos resultados estimadas generalmente, estas sobresalen mejor el nivel físico, el enaltecimiento del aspecto, la victoria y la autosuperación. En la misma línea, Devís y Pérez (2004), define lo mencionado como la preferencia a estimar las actividades deportivas o movimiento para lograr diferentes resultados sociales tomadas sanas, entre las cuales subrayan el mejoramiento y condiciones físicas, apariencia, autosuperación y el triunfo. Asimismo, “esta actitud presenta dos factores: Cognitivo y afectivo. El primero, está relacionado con los rasgos objetivos y medibles del ejercicio físico. El segundo, está asociado con las percepciones que se originan a raíz de las prácticas” (Pérez y David, 2004, p. 159). Por último, Paredes, et al. (2009), sostiene “la preferencia a evaluar los componentes que tienen los movimientos físicos para la mejora, no solo de la apariencia física también como superación a tus propósitos morales y sociales. Logrando buenos resultados para el beneficio del envidio, incrementando su seguridad,

2.2.1.1.1. *Gratificación*

Según, Devís (2000) (citado en Paredes, et al., 2009), indicó que la gratificación es la actitud tomada por los seres humanos, encaminada a las impresiones halladas al momento de experiencias, relación propia favorecida por el deporte, asimismo ciertos individuos surgen sobresalientes los desenlaces, primordialmente por su interés se halla sumergido e inherente en el desarrollo. Asimismo, Paredes, et al. (2009), menciona que existe una categoría llamada “Bienestar en el hacer y la relación con los otros” que impulsan el desarrollo de una actitud dirigida a la Gratificación, esta actitud está orientada al proceso del ejercicio físico, por ello afirma que las actividades físicas son estimuladores de la gratificación, por lo que las personas han encontrado ciertas sensaciones implícitas al realizar estos ejercicios físicos.

Además, Pérez-Samaniego y Devís (2004), nos menciona que existe otra subcategoría relacionada a la actividad física y a la Gratificación, los sujetos exteriorizan emociones por ejecutar movimientos físicos, aplacando una sensación de bienestar, contribuyendo al progreso de existencia. Otra forma de sentir gratificación, según Pérez-Samaniego y Devís (2004), es la compañía de otras personas al realizar las actividades físicas. Pérez-Samaniego y Devís (2004), afirman que las personas que utilizan el tiempo libre a realizar actividades físicas y la aprovechan, han convertido a las actividades físicas en una actividad cotidiana en su día a día, transformándolo una costumbre que los individuos conciben bien con emociones que desprenden de las estas actividades, ya que sienten emociones de las actividades físicas.

Del mismo modo, Martínez, et al. (2012), sostienen que la gratificación relacionado la práctica debe entenderse momento placentero que siente uno mismo, esto podría ser provocado por una motivación intrínseca. Asimismo, Martínez, et al. (2012) afirma que los chicos alcanzan valores sobresalientes. Los adolescentes masculinos valoran más que las féminas, la asistencia asociada a sentimientos placenteros. En la misma línea, Pérez-Samaniego y Devís (2004), manifiestan que la gratificación hacia la práctica se relaciona con sensaciones satisfactorias vinculadas a la práctica física, y correlación que instituyen en los sujetos, Pérez-Samaniego y Devís

(2004), afirma que las actividades físicas proporcionan emociones gratificantes a quienes la realizan.

2.2.1.1.2. Autonomía

Según Pérez-Samaniego, 2000 (citado en Pérez, et al., 2010) sostiene que la autonomía es el vínculo entre las peculiaridades de la actividad física con las posibilidades y capacidades de la práctica. En la misma línea, Paredes, et al. (2009), nos dicen que la actitud hacia la autonomía es identificada y preconcebida a partir de acciones y conductas de los propios sujetos, asimismo sus testimonios. Además, genera un duplo, ser autónomo por actuar por sus propios conocimientos y méritos o ser autónomo por asistir a una guía de profesionales (Paredes et. al, 2009). Destaca las operaciones que se orienten respecto la convicción del sujeto y prácticas sanas.

Del mismo modo, Martínez, et al. (2012), señalan que la autonomía es como factor definitivo, que determina en gran parte, un objetivo de la persona, en el que se incrementa el autoconocimiento, la asimilación a los límites y las oportunidades de las capacidades inherentes frente algún evento. Además, forja significativamente lo que simboliza para la persona, pues sirve de base para aclarar las incógnitas del individuo autónomo por auxiliar la alineación de profesionales por proceder conforme sus méritos y conocimientos.

Para Deci y Ryan, 2000 (Citado en Tárrega, et al.,2018), nos mencionan que dentro de la Teoría autodeterminación se señalan tres obligaciones psicológicas esenciales: “competencia, relación y autonomía, en que la primera variable da reseña a la energía propia sin necesidades” (p.263), es decir, la autonomía es una característica de iniciativa propia del ser humano en el que no se ve influenciado por nadie; por ello, estas necesidades son muy relevantes en la formación del estudiante, y deben ser promovidas por el docente, entrenadores y padres de familia, generando estimulaciones en el estudiante. Finalmente, Pérez-Samaniego y Devís (2004), Sostiene que la autonomía se cita disposiciones respecto su práctica, al nivel de dependencia u juicio de expertos, determinada apreciación del grado de conocimientos y capacidades.

2.2.1.1.3. Seguridad

Pérez y Devís (2004), indican que la seguridad se relaciona con la comprensión de los resultados de los ejercicios; además, tiene que ver con la aceptación de discretos riesgos a reducir lesiones. Del mismo modo, Martínez, et al. (2012), definen a la seguridad como el discernimiento de resultados, cual es la menor apreciada” (p.46).

Por otra parte, Latorre y Pérez (2012), sostienen que la seguridad en las actividades físicas, están compuestas por dos agentes: activo y pasivo. El agente activo se relaciona con la correcta competencia profesional, es decir, en la adecuada intervención del docente para la inspección de inseguridades y cordura en los estudiantes. El agente pasivo se refiere con los estándares de los espacios, materiales y equipos deportivos, así como su adecuada calidad y su estado de mantenimiento. Asimismo, Gómez, 2009 (citado en Pérez Latorre, 2012) señala que la comisión en movimientos físicos, está basado en una estructura lógica. En la siguiente tabla se muestra los 7 aspectos de la estructura lógica antes mencionada.

Tabla4

Estructura Lógica

¿Qué se desea proteger?	Elementos de protección (seres humanos, actividades y bienes)
¿Dónde se desea proteger?	Ambiente y lugar
¿De qué se desea proteger?	Riesgos y peligros
¿Para qué se desea proteger?	Finalidades
¿Por qué se desea proteger?	Carencias
¿Cómo se desea proteger?	Soluciones y formas
¿Cuándo se desea proteger?	Tiempo, momento y duración

Fuente: (Latorre y Pérez, 2012, p.34)

Paredes, et al. (2009), sostuvieron que la seguridad simboliza exteriormente sobre las conductas frente a las actividades físicas, mecanismos vitales para decretar su inserción en la práctica por medio de los sujetos. Asimismo, las actitudes de amparo adquieren diversas perspectivas por parte del ser humano, ya que a veces lo que es calificado por unos como sano podría ser no seguro, para otras personas puede ser peligroso e insano (Paredes et al., 2009). Además, Paredes, et al. (2009) manifiesta que en las actividades físicas se evidencian la seguridad de los participantes, y aunque los participantes crean saber y manejar sobre los temas de actividades físicas, ellos no están totalmente calificados; por lo que se rescata la

relevancia del acompañamiento de un instructor en la realización de las actividades. Estas convicciones se catequizan en actitud tomada individualmente por los sujetos de modo no reflexivo, es obligatorio examinar y estudiar sus resultados en su localidad (Paredes et al., 2009).

2.2.1.2. La actitud orientada hacia el proceso

Pérez-Samaniego, et al. (2010), define al modo del asunto como tendencia mediante la apreciación personal del ejercicio físico. El progreso del estado físico, el éxito u otro resultado del ejercicio físico son considerados como resultados significativos de la práctica física. Del mismo modo, Devís y Pérez (2004), sostienen que la actitud hacia la causa es “la inclinación a la estimación privativa de su actividad. Además, refieren que el factor cognitivo de la actitud orientada hacia el proceso está asociado con dos rasgos. Por un lado, con el autoconocimiento y, por el otro lado, con el conocimiento, ambos relacionados con las prácticas; y el factor afectivo está asociado con las experiencias agradables producidas durante el tiempo de práctica (Pérez y Devís, 2004). Finalmente, Paredes, et al. (2009), definen como el ascenso de la circunstancia física, el propósito logrado o distinto efecto a la actividad física, se discurren como resultados con poca importancia valorativa, pero no indican su último disgusto.

2.2.1.2.1. Apariencia

Pérez y Devís (2004), sustentan que la apariencia guarda relación con la mejoría del aspecto físico, como resultado de práctica del deporte como una actividad saludable. Del mismo modo, Paredes, et al. (2009), mencionan que en la apariencia “los individuos manifiestan sentimientos de placer y bienestar, de modo indirecto e inconsciente pudiendo transformarse en acciones riesgosas o nocivas para el bienestar personal. Asimismo, las personas consideran a la actividad física, el medio para perfeccionar la apariencia, ya que logra desarrollar y moldear un cuerpo que, cuanto más se acerque a la simetría, obtendrá una mayor aceptación social. En la misma línea, Toro, 1996 (citado en Pérez y Devís, 2004) en, manifiestan que el deleite de lograr una apariencia socialmente aceptada como reflejo del estado de salud, constituye un rasgo de la actitud hacia el resultado.

Por otro lado, Fernández, et al. (2015), manifiestan que el motivo principal para practicar actividades en los estudiantes universitarios más jóvenes (menores a 20 años) es su apariencia. Sin embargo, los chicos mayores de 20 años tienen un mayor disfrute por lo del fitness, competencia y otros pierden motivos para realizar deportes por lo que lo van abandonando; por ello, se deduce que con el pasar de los años se da un mayor porcentaje de abandono por las actividades físicas. Superación

Almagro, et al. (2015) señala como objetivo de la práctica de Educación Física la victoria personal. El docente que aprecia el esfuerzo del estudiante, mejora, el amaestramiento del alumnado monopolizando razonamientos autorreferenciales, incrementando el rendimiento de los deportistas centrándose en su superación individual. En la misma línea, Cabrejos, (2016) señala que a razón de la constante práctica de los ejercicios físicos se puede lograr la mejora y eficacia de ciertas habilidades que terminan evidenciando una superación personal. Por otro lado el (RAE) (2020) , precisa la superación como efecto y acción de superar, a su vez, el termino superar connota la acción “vencer obstáculos dificultades”

Finalmente, González-Cutre (2017) nos señala cual es la importancia del esfuerzo, y esto se evidencia en la función del docente prevalezca en el estudiante un interés de competitividad ante la mejora individual y la ejecución correcta de tareas mediante el esfuerzo. , asimismo, manifiesta que se deben dejar los criterios clásicos en el que el curso de educación física está sujeto al rendimiento, donde – los más competente- punteaban estándares de triunfo los cuales otros no lograrían adquirir; por ello, el autor habla de una superación personal y no supeditada a otros, la estimación tiende ser acopio de aprendizaje demostrativo, mediante el procedimiento que el estudiante conozca qué actividades a realizado correctamente o debe perfeccionar.

2.2.1.2.2. *Obsesión*

Pérez y Devís (2004), refieren que la obsesión guarda relación con la inquietud excesiva, pudiendo incitar un tipo de actividad deportiva apremiante. Por otro lado, la Real Academia Española (RAE) obsesión tiene dos acepciones. El

primero hace referencia a la Sedición anímica derivada de ideas fijas y la segunda nos precisa como Idea recurrente o fija que establece una explícita actitud.

Antolín et al (2009) (Citado en Andrade, et al. 2012), menciona que cuando se hacen actividades físicas inapropiadas frecuentemente, se originan exigencias excesivas y preocupaciones y esto desencadena compulsiones frecuentes y obsesiones ligados a cuadros de ansiedad distantes de sus necesidades básicas. Asimismo, debemos considerar que la practica continua y exagerada por el deseo de obtener o alcanzar los cánones occidentales puede provocar cuadros de obsesión desencadenando enfermedades psicológicas y nutricionales.

2.3. Marco conceptual

Actitudes: Son un conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una determinada manera al individuo (Dasil, 2002).

Actividad física: Es la inclinación física procedente de la musculatura, con el deducido derroche de energía, incluyendo los movimientos realizados al viajar, trabajar, jugar, realizar tareas domésticas o actividades recreativas y motivacionales. asimismo, precisa que el termino educación física y ejercicios (Buendía, 1994 citado en Balderrama-Ruedas et al., 2014).

La actitud hacia el resultado: Determinada la inclinación de apreciar la actividad física como método logrando distintos efectos estimados socialmente, las cuales resalta significativamente el mejor nivel físico, el enaltecimiento del aspecto, la victoria y la autosuperación (Pérez-Samaniego et al., 2010).

Gratificación: Es la actitud tomada por los seres humanos, encaminada por impresiones halladas en los momentos experimentales o interacción propia del individuo en su entorno favorecido por la actividad deportiva. Además, ciertos individuos muestran tener dificultades considerables, siendo su primordial provecho inherente e sumergido al desarrollo (Paredes et al., 2009).

Autonomía: Es como factor definitivo, que determina en gran parte, un objetivo de la persona, en el que se incrementa el autoconocimiento, la asimilación

a los límites y las oportunidades de las capacidades inherentes frente algún evento (Martínez et al., 2012).

Seguridad: Se relaciona con la comprensión de los resultados de los ejercicios; además, tiene que ver con el amparo de dimensiones para comprimir las lesiones de riesgos (Pérez y Devís, 2004).

Actitud hacia el proceso: Se refiere a la tendencia mediante apreciación específica del ejercicio físico. El progreso del estado físico, el éxito u otro resultado del ejercicio físico son considerados como resultados significativos de la práctica física (Pérez-Samaniego et al., 2010).

Apariencia. - Guarda relación con la mejoría del aspecto físico, como resultado de práctica del deporte como una actividad saludable (Pérez y Devís, 2004).

Obsesión: Es la relación con la inquietud desmedida por la actividad deportiva, la cual incita a las personas una obsesión compulsiva por el movimiento físico (Pérez y Devís, 2004).

Resultado. - es determinar la inclinación para apreciar la actividad física como método, logrando distintos resultados estimadas generalmente, estas sobresalen mejor el nivel físico, el enaltecimiento del aspecto, la victoria y la autosuperación (Pérez-Samaniego et al., 2010)

CAPITULO IV: MÉTODO

3.1. Tipo de investigación.

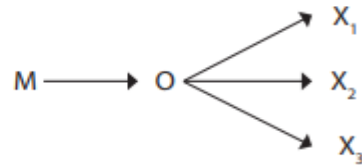
El presente estudio fue básico de enfoque cuantitativa, conforme a Sánchez, et al., (2018), refiere que este tipo de investigación está orientado a buscar conocimientos, pero no tiene una finalidad práctica inmediata, busca leyes, principios, teorías, organizando así una teoría científica. Asimismo, el enfoque cuantitativo, están basados en la medición con números, utilizando así la recolección, análisis de los datos, para poder probar hipótesis, estableciendo así los patrones de comportamiento de cada población (Sánchez, et al., 2018).

3.2. Diseño de investigación.

Sánchez, et al., (2018), los diseños en una investigación son esquemas que acoge al indagador tener una superior inspección de versátiles que están siendo estudiando. La presente exploración de diseño no experimental, descriptivo-transversal. Asimismo, los diseños transversales toman en cuenta las variables en un solo momento dado (Sánchez, et al., 2018).

Los diseños transversales de tipo descriptivo, se encarga de describir las características de un fenómeno, trabajando solo con una variable.

El diagrama simbólico es:



Donde:

M: 171 estudiantes

O: Observación de condiciones hacia la actividad deportiva asociados al bienestar de los estudiantes.

X1: Estudiantes del 5° grado de secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning

3.3. Población y muestra.

3.3.1. Población

En la actual investigación el poblamiento estuvo conformado por 282 alumnos del 5° nivel secundario del Colegio Teresa Gonzales Fanning, Jesús María.

Su población es el “total de un grupo de estudiantes, siendo estos sujetos, objetos, que cooperan con determinadas características; que se pueden asemejar en un área de interés para ser estudiados, por lo cual quedarán implicados en la hipótesis de investigación” (Sánchez, et al., 2018).

3.3.2. Muestra

Estuvo conformada por 171 estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María. Según Sánchez, et al., (2018), indican que la muestra es un grupo de sujetos o casos extraídos por un poblamiento con método de muestreo o no probabilístico o probabilístico.

La selección de la muestra se dio a través del muestreo probabilístico, ya que se utilizará el STATS 2.0, donde:

Dimensión de la población: 282

Error máximo aprobado: 5%

Nivel anhelado de confianza: 95%

Resultado que nos brinda el STATS: 171

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.4.1. Técnica de recolección de datos

Se aplicó en esta investigación la encuesta, según los autores Sánchez, et al. (2018), definen la encuesta como medio ejecutado en el método de encuesta por muestreo en el cual se emplea un instrumento de recolección en datos desarrollado por un grupo de cuestiones o reactivos cuyo propósito es recabar averiguación certera en una muestra concluyente.

3.4.2. Instrumentos de recolección de datos

Dicha investigación empleo el cuestionario, conforme la definición de los autores, Sánchez, et al., (2018), quienes indican que el cuestionario es un formato escrito en forma de preguntas, con la que se recopila los datos referido a las variables del estudio. Además, es un instrumento que se usa para el acopio de datos, pudiendo ser su aplicación de modo directo, indirecto y por medio del internet.

Con el propósito de medir las variables hacia la actividad física asociados al bienestar de la salud, se empleó el Cuestionario de Actitudes hacia la Actividad deportiva vinculada con la Salud (CAAFS-21), escala de autoría de Samaniego Víctor Pérez y Devís José, del año 2004.

Tabla5*Cuestionario de Actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud (CAAFS-21)*

Autor	Victor Pérez Samaniego y José Devis Devis
Año	2004
País de origen	España
Administración	Individual o colectivo
Tiempos de administración	10 a 20 minutos
Dimensiones que mide	- Actitudes hacia el proceso (9 items) - Actitudes hacia el resultado (12 items)
Total de items	21 items
Escala de valoración	Escala de Likert del 1 al 5 (Totalmente en desacuerdo- totalmente de acuerdo)
Consistencia interna	- Subescalas A: actitudes hacia el proceso (Alpha = 0,74 - Subescalas B: actitudes hacia el resultado (Alpha = 0,83

Fuente: Elaboración Propia

Del análisis y procesamiento de datos respecto a la consistencia interna del instrumento actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud (CAAFS-21), para una muestra de 171 estudiantes se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de alpha de Cronbach siguiente:

Tabla6*Estadísticas de fiabilidad de la dimensión Actitud hacia el resultado*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,979	9

Fuente: Elaboración Propia

Para el cuestionario que mide la dimensión actitudes hacia el resultado de la prueba de confiabilidad de consistencia interna se obtuvo 0,979 (97,9%) de confiabilidad de alpha de Cronbach significando muy alta confiabilidad.

Tabla7*Estadísticas de fiabilidad de la dimensión Actitud hacia el proceso*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,989	12

Fuente: Elaboración Propia

Para el cuestionario que mide la dimensión actitudes hacia el proceso de la prueba de confiabilidad de consistencia interna se obtuvo 0,989 (98,9%) de confiabilidad de alpha de Cronbach significando muy alta confiabilidad.

3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

En la presente investigación recolectaron los datos mediante los instrumentos, los cuales fueron ordenados en el Excel, luego fueron procesados en el programa estadístico de IBM SPSS versión 26, se realizaron pruebas estadísticas para poder presentar los datos obtenidos y así probar las hipótesis de la presente investigación, los cuales fueron presentados a través de tablas y figuras para una mejor comprensión.

CAPITULO V: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variables

En esta parte se presentan la descripción de los resultados sobre la variable Actitudes hacia la actividad física, de la aplicación de un cuestionario de Actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud (CAAFS-21), a 171 estudiantes de 5° grado de secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

4.1.1. Resultados de la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado

Tabla8

Gratificaciones orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Gratificación	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me pasa volando	3	1,8	23	13,5	13	7,6	97	56,7	35	20,5	171	100
No siento ningún placer haciendo actividad física (i)	59	34,5	80	46,8	19	11,1	11	6,4	2	1,2	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 8 se evidencian los resultados relacionados al indicador gratificación de la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado, el 56,7% de los estudiantes indicaron que cuando están haciendo actividad física el tiempo se les pasa volando y el 46,8% de los estudiantes indicaron no estar de acuerdo con no sentir ningún placer haciendo actividad física. Evidenciándose que no sienten gratificación con la actividad física orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla9

Continuidad orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Continuidad	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Siempre que puedo practico actividad física	3	1,8	16	9,4	29	17,0	87	50,9	36	21,1	171	100
Practico actividad física de forma regular desde hace años	1	0,6	29	17,0	29	17,0	82	48,0	30	17,5	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 9 se evidencian los resultados relacionados al indicador continuidad de la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado, el 50,9% de los estudiantes indicaron que siempre que puede practican actividad física y el 48% de los estudiantes indicaron que practican actividades físicas de forma regular desde hace años. Evidenciándose que si existe continuidad de la actividad física orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla10

Adecuación orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Adecuación	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien (i)	3	1,8	16	9,4	29	17,0	87	50,9	36	21,1	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 10 se evidencian los resultados relacionados al indicador adecuación de la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado, el 50,9% de estudiantes indicaron que no realizan actividades físicas porque no encuentran un horario adecuado para los estudiantes. Evidenciándose que no existe adecuación para realizar actividades físicas orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla11

Autonomía orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Autonomía	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien (i)	3	1,8	16	9,4	29	17,0	87	50,9	36	21,1	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 10 se evidencian los resultados relacionados al indicador autonomía de la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado, el 50,9% de estudiantes indicaron que no realizan actividades físicas porque no encuentran un horario adecuado para los estudiantes. Evidenciándose que no existe autonomía

para realizar actividades físicas orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla12

Seguridad orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Seguridad	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación	1	0,6	12	7,0	12	7,0	87	50,9	59	34,5	171	100
Después de una sesión de practica física intensa, siempre realizo ejercicios de estiramiento	2	1,2	23	13,5	27	15,8	76	44,4	43	25,1	171	100
Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo agujetas o dolores articulares (i)	12	7,0	41	24,0	27	15,8	69	40,4	22	12,9	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 12 se evidencian los resultados relacionados al indicador seguridad de la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado, el 50,9% de estudiantes indicaron que antes de hacer actividad física, siempre realizan un calentamiento adecuado al tipo de actividad que van realizar, el 44,4% de

estudiantes indicaron que después de una sesión de practica física intensa, siempre realizan ejercicios de estiramiento y el 40,4% de estudiantes manifestaron que después de realizar actividad física, suelen sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo agujetas o dolores articulares. Evidenciándose que si toman en cuenta la seguridad antes de realizar actividades físicas orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla13

Actitud orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Actitud orientadas hacia el resultado	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Gratificación	3	1,8	36	21,1	97	56,7	22	12,9	13	7,6	171	100
Continuidad	1	0,6	18	10,5	29	17,0	87	50,9	36	21,1	171	100
Adecuación	33	19,3	63	36,8	18	10,5	42	24,6	15	8,8	171	100
Autonomía	47	27,5	82	48,0	22	12,9	13	7,6	7	4,1	171	100
Seguridad	2	1,2	23	13,5	28	16,4	75	43,9	43	25,1	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 13 se evidencian los resultados relacionados a la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado, el 56,7% de estudiantes se muestran indiferentes frente a la gratificación que puedan tener al desarrollar actividad física, 50,9% se muestran de acuerdo en que desarrollan actividades físicas de modo continuo, el 36,8% se muestran disconformes en vista que no pueden desarrollar actividades físicas de modo adecuado, el 48% se muestran disconformes en vista que cuentan con autonomía para desarrollar actividades físicas y el 43,9% se muestran de acuerdo en que toman las medidas de seguridad pertinentes antes de realizar una actividad física. Evidenciándose escasas actitudes orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla14

Actitud orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Actitud orientadas hacia el resultado	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Gratificación	3	1,8	36	21,1	97	56,7	22	12,9	13	7,6	171	100
Continuidad	1	0,6	18	10,5	29	17,0	87	50,9	36	21,1	171	100
Adecuación	33	19,3	63	36,8	18	10,5	42	24,6	15	8,8	171	100
Autonomía	47	27,5	82	48,0	22	12,9	13	7,6	7	4,1	171	100
Seguridad	2	1,2	23	13,5	28	16,4	75	43,9	43	25,1	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 14 se evidencian los resultados relacionados a la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado, el 56,7% de estudiantes se muestran indiferentes frente a la gratificación que puedan tener al desarrollar actividad física, 50,9% se muestran de acuerdo en que desarrollan actividades físicas de modo continuo, el 36,8% se muestran disconformes en vista que no pueden desarrollar actividades físicas de modo adecuado, el 48% se muestran disconformes en vista que cuentan con autonomía para desarrollar actividades físicas y el 43,9% se muestran de acuerdo en que toman las medidas de seguridad pertinentes antes de realizar una actividad física. Evidenciándose escasas actitudes orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

4.1.2. Resultados de la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso

Tabla15

Apariencia orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Apariencia	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia	11	6,4	28	16,4	45	26,3	65	38,0	22	12,9	171	100
Si no hago actividad física me veo mal físicamente	18	10,5	62	36,3	45	26,3	36	21,1	10	5,8	171	100
Hago actividad física porque me gusta llamar la atención con mi apariencia	63	36,8	79	46,2	18	10,5	8	4,7	3	1,8	171	100
Hago actividad física porque así obtengo una apariencia agradable para los demás	49	28,7	74	43,3	32	18,7	13	7,6	3	1,8	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 15 se evidencian los resultados relacionados al indicador apariencia de la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso, el 38% de los estudiantes indicaron que realizan actividad física fundamentalmente porque desean mejorar su apariencia, 36,3% de los estudiantes indicaron que si hacen actividad física sin el propósito de verse mal físicamente, el 46,2% de los estudiantes indicaron que hacen actividad física sin el propósito de llamar la atención con su apariencia y el 43,3% de los estudiantes indicaron que hacen actividad física sin el propósito de obtener una apariencia agradable para los demás. Evidenciándose que la apariencia no está orientada hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla16

Victoria orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Victoria	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física	17	9,9	44	25,7	54	31,6	49	28,7	7	4,1	171	100
Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas	56	32,7	68	39,8	29	17,0	16	9,4	2	1,2	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 16 se evidencian los resultados relacionados al indicador victoria de la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso, el 31,6% de los estudiantes indicaron que vencer es una de las razones primordiales por la que hacen actividad física y el 39,8% de los estudiantes indicaron para disfrutar haciendo actividad física no necesitan competir con otras personas. Evidenciándose que la victoria no está orientada hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla17

Rendimiento orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Rendimiento	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
No hago actividad física por diversión, si no para superarme	1	0,6	28	16,4	52	30,4	72	42,1	18	10,5	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 17 se evidencian los resultados relacionados al indicador rendimiento de la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso, el 42,1% de los estudiantes indicaron que cuando están haciendo actividad física el tiempo se les pasa volando y el 46,8% de los estudiantes indicaron no hacen actividad física por diversión, si no para superarse. Evidenciándose que el rendimiento está orientado hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla18

Obsesión orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Obsesión	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal	20	11,7	85	49,7	37	21,6	24	14,0	5	2,9	171	100
Lo único que me gusta es hacer ejercicios	16	9,4	73	42,7	51	29,8	23	13,5	8	4,7	171	100
Mis únicos amigos y amigas están vinculados al mundo de la actividad física	43	25,1	74	43,3	30	17,5	19	11,1	5	2,9	171	100
Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico	11	6,4	28	16,4	45	26,3	65	38,0	22	12,9	171	100
Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento físico	11	6,4	28	16,4	45	26,3	65	38,0	22	12,9	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 18 se evidencian los resultados relacionados al indicador obsesión de la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso, el 49,7% de los estudiantes indicaron que si no hacen actividad física todos los días no se sienten mal, el 42,7% de los estudiantes indicaron que lo único que les gusta no es hacer ejercicios, el 43,3% de los estudiantes indicaron que sus únicos amigos y amigas no están vinculados al mundo de la actividad física, el 38% de los estudiantes manifestaron que se alimentan de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico y el 38% de los estudiantes indicaron que consumen productos dietéticos con el fin de mejorar su rendimiento físico. Evidenciándose que no tienen obsesión por la actividad física orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla19

Actitud orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Actitud orientadas hacia el proceso	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Apariencia	18	10,5	62	36,3	62	36,3	19	11,1	10	5,8	171	100
Victoria	17	9,9	44	25,7	63	36,8	40	23,4	7	4,1	171	100
Rendimiento	1	0,6	28	16,4	52	30,4	72	42,1	18	10,5	171	100
Obsesión	16	9,4	73	42,7	51	29,8	23	13,5	8	4,7	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 19 se evidencian los resultados relacionados a la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso, el 56,7% de estudiantes se muestran en discordancia que la actividad física pueda mejorar la apariencia, el 36,8% se muestran indiferentes con la victoria al desarrollar actividades físicas, el 42,1% se muestran de acuerdo que mejora el rendimiento al desarrollar actividades físicas y el 42,7% se muestran disconformes en vista que no tienen obsesión por las actividades físicas. Evidenciándose escasas actitudes orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Tabla20

Actitudes orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud de los

estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Actitud orientadas hacia el proceso	Completamente en desacuerdo		En disconformidad		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Apariencia	18	10,5	62	36,3	62	36,3	19	11,1	10	5,8	171	100
Victoria	17	9,9	44	25,7	63	36,8	40	23,4	7	4,1	171	100
Rendimiento	1	0,6	28	16,4	52	30,4	72	42,1	18	10,5	171	100
Obsesión	16	9,4	73	42,7	51	29,8	23	13,5	8	4,7	171	100

Fuente: Elaboración Propia

De la tabla N° 20 se evidencian los resultados relacionados a la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso, el 56,7% de estudiantes se muestran en discordancia que la actividad física pueda mejorar la apariencia, el 36,8% se muestran indiferentes con la victoria al desarrollar actividades físicas, el 42,1% se muestran de acuerdo que mejora el rendimiento al desarrollar actividades físicas y el 42,7% se muestran disconformes en vista que no tienen obsesión por las actividades físicas. Evidenciándose escasas actitudes orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Prueba de hipótesis general

H_G: Las actitudes hacia la actividad física son escasos asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

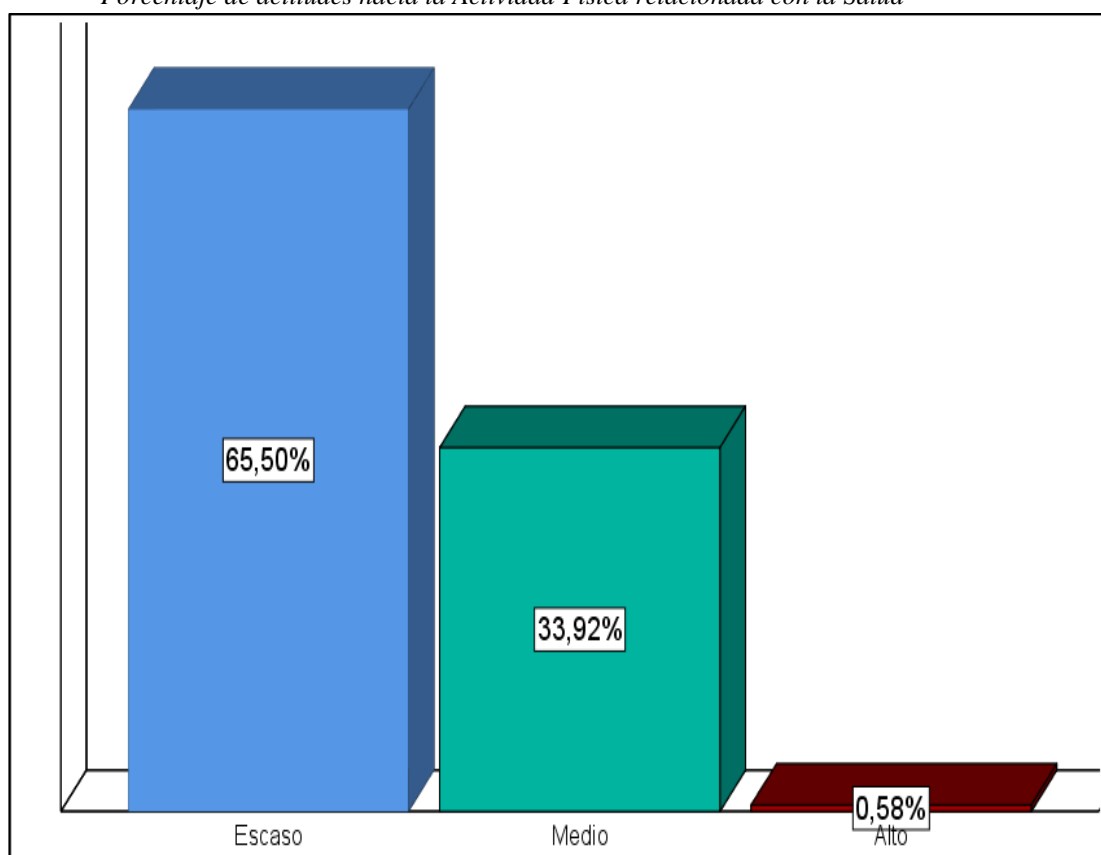
H₀: Las actitudes hacia la actividad física **NO** son escasos asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

Utilización del estadístico de prueba:

Tabla21*Frecuencias de actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud*

Nivel	Rango	Nivel de actitudes hacia la actividad física relacionada con la Salud	
		N	%
Escaso	21-49	112	65,5
Medio	50-77	58	33,9
Alto	78-105	1	0,6
Total		171	100,0

Fuente: Elaboración Propia

Figura1*Porcentaje de actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud*

Fuente: Elaboración Propia

Decisión estadística:

En la tabla N° 21 y figura N° 1, se evidencia que de una muestra de 171 estudiantes que equivalen al 100% de la muestra para la variable actitudes hacia la actividad física relacionada con la Salud, el 65,5% de los estudiantes muestran escasas actitudes hacia actividad física relacionada con la salud, el 33,9% muestran un nivel medio de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud y el

0,6% muestran un nivel alto de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud, por lo que se acepta hipótesis general y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística:

Conforme a la decisión estadística se concluye que las actitudes hacia la actividad física son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

4.2.2. Prueba de hipótesis específico 1

H_{E1}: Las actitudes orientadas hacia el resultado son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

H₀: Las actitudes orientadas hacia el resultado **NO** son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

Utilización del estadístico de prueba:

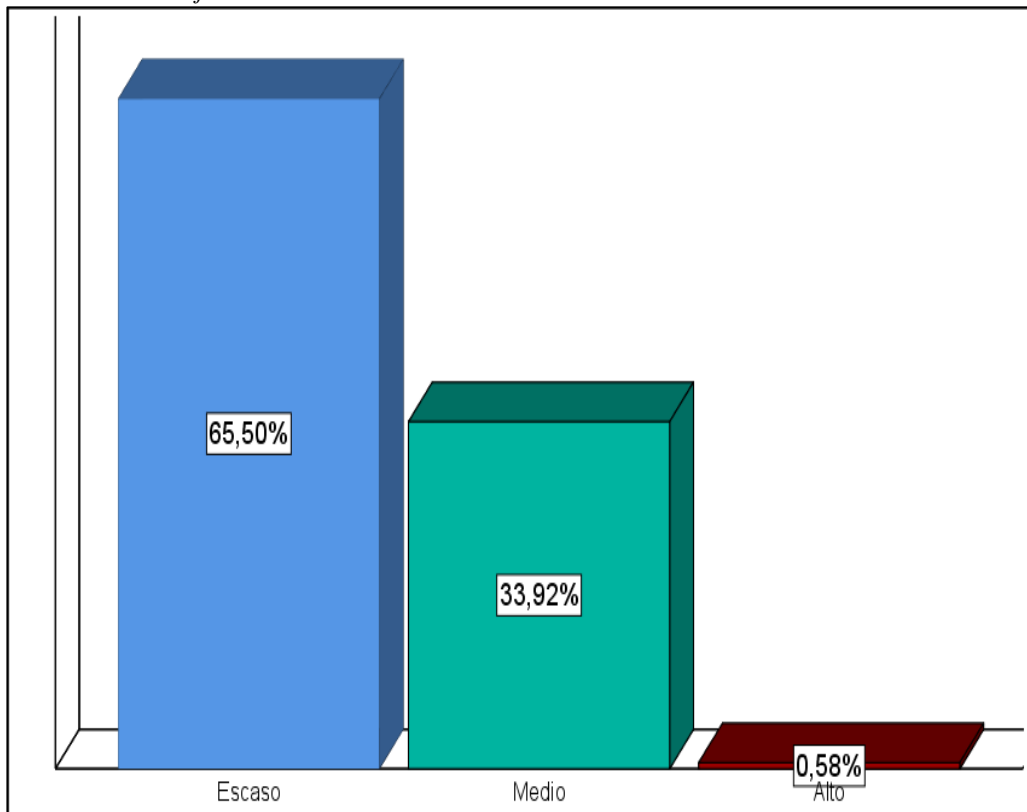
Tabla22
Frecuencias de actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la Salud

Nivel	Rango	Actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la Salud	
		N	%
Escaso	9-21	112	65,5
Medio	22-33	58	33,9
Alto	34-45	1	0,6
Total		171	100,0

Fuente: Elaboración Propia

Figura2

Porcentaje de actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la Salud



Fuente: Elaboración Propia

Decisión estadística:

En la tabla N° 22 y figura N° 2, se evidencia que de una muestra de 171 estudiantes que equivalen al 100% de la muestra, para la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado el 65,5% de los estudiantes muestran escasas actitudes orientadas hacia el resultado de la actividad física relacionado con la salud, el 33,9% muestran un nivel medio de actitudes orientadas hacia el resultado de la actividad física relacionado con la salud y el 0,6% muestran un nivel alto de actitudes orientadas hacia el resultado de la actividad física relacionado con la salud, por lo que se acepta hipótesis específica 1 y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística:

Conforme a la decisión estadística se concluye que las actitudes orientadas hacia el resultado son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

4.2.3. Prueba de hipótesis específico 2

H_{E1}: Las actitudes orientadas hacia el proceso son escasos asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

H₀: Las actitudes orientadas hacia el proceso **NO** son escasos asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

Utilización del estadístico de prueba:

Tabla23

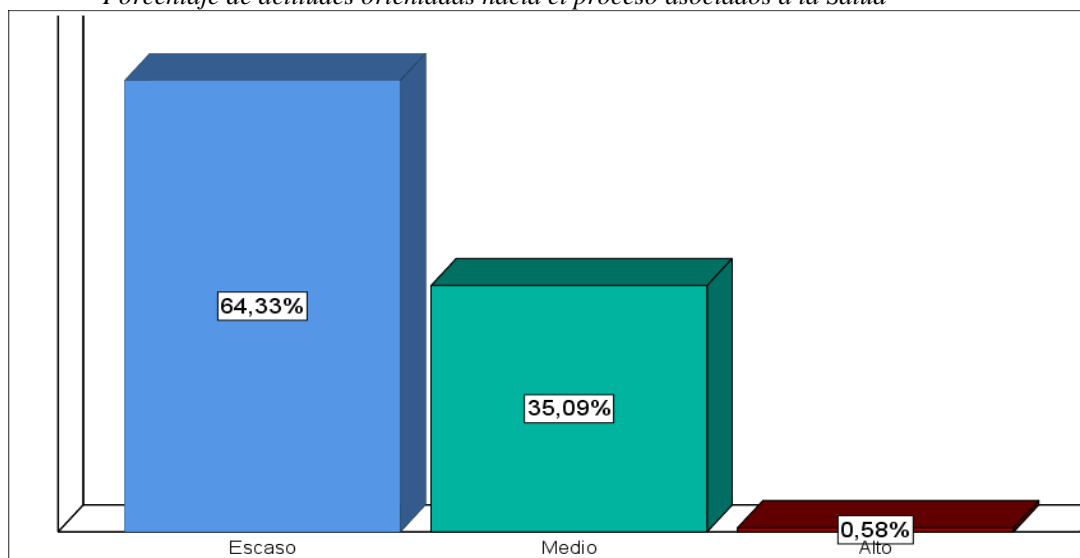
Frecuencias de actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la Salud

Nivel	Rango	Actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la Salud	
		N	%
Escaso	12-28	110	64,3
Medio	29-44	60	35,1
Alto	45-60	1	0,6
Total		171	100,0

Fuente: Elaboración Propia

Figura3

Porcentaje de actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la Salud



Fuente: Elaboración Propia

Decisión estadística:

En la tabla N° 23 y figura N° 3, se evidencia que de una muestra de 171 estudiantes que equivalen al 100% de la muestra para la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso el 64,3% de los estudiantes muestran escasas actitudes orientadas hacia el proceso relacionada con la salud, el 35,1% muestran un nivel medio de actitudes orientadas hacia el proceso relacionado con la salud y el 0,6% muestran un nivel alto de actitudes orientadas hacia el proceso relacionado con la salud, por lo que se acepta hipótesis específica 2 y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística:

Conforme a la decisión estadística se concluye que las actitudes orientadas hacia el proceso son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

4.3. Discusión de resultados

En esta parte se presentan la discusión de resultados referido al objetivo general: Determinar las actitudes hacia la actividad física asociadas con la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020. De la aplicación del instrumento de acopio de datos a una muestra de 171 estudiantes se obtuvo por resultados para la variable actitudes hacia la actividad física relacionada con la Salud, el 65,5% de los estudiantes muestran escasas actitudes hacia actividad física relacionada con la salud, el 33,9% muestran un nivel medio de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud y el 0,6% muestran un nivel alto de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud, por lo que se acepta hipótesis general y se rechaza la hipótesis nula. Conforme a la decisión estadística se concluye que las actitudes hacia la actividad física son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020. Discrepando con los resultados de Santiago (2017), quien en su investigación sobre el programa de intrusión educativa para sembrar la mejora de estilo de vida de los estudiantes, y cambio de actitudes concerniente a la actividad física encuestó a 47 estudiantes. Concluyendo que coexiste correlación positiva respecto al Programa de intervención y las alteraciones de actitud frente la actividad física y los estilos de vida de alumnos de

la UPSJB, del segundo ciclo. Por otro lado coincidiendo con Cabrejos (2016), quien en su investigación sobre las actividades físico-deportivas desde un ángulo educativo para el bienestar saludable de los alumnos encuestó a 52 estudiantes. Concluyendo que encontraron un desinterés e inactividad deportiva en los estudiantes para mantener un estado de salud adecuado. Esto permite que la función del docente de educación física no se limite al centro de estudio, sino que debe fomentar actividades para la formación de hábitos de los estudiantes. En la misma se discrepa con Roncal (2019), en su investigación sobre gestión en salud y Educación física encuestó a 40 alumnos. Concluyendo que hay relación significativa entre las variables de educación física, gestión en salud, por lo que se recomienda a las autoridades ejecutar estrategias de gestión para lograr una constante mejora.

En la misma, se presentan la discusión de resultados referido al objetivo específico 1: Delimitar las actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020. Para la dimensión actitudes orientadas hacia el resultado asociados a la salud, se obtuvo por resultados que el 56,7% de estudiantes se muestran indiferentes frente a la gratificación que puedan tener al desarrollar actividad física, 50,9% se muestran de acuerdo en que desarrollan actividades físicas de modo continuo, el 36,8% se muestran disconformes en vista que no pueden desarrollar actividades físicas de modo adecuado, el 48% se muestran disconformes en vista que cuentan con autonomía para desarrollar actividades físicas y el 43,9% se muestran de acuerdo en que toman las medidas de seguridad pertinentes antes de realizar una actividad física. Evidenciándose escasas actitudes orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020. Discrepando con Torres (2019), en su estudio sobre motivación de beneficio para el desarrollo en la Educación Física donde encuestó a 80 estudiantes. Concluyendo que los alumnos presentan una actitud favorable para la competencia motriz y un compromiso con el aprendizaje. Por otro lado se coincidió con Mamani, et al. (2017), quienes en su investigación sobre acción física en estudiantes adolescentes donde encuestó a 225 estudiantes. Concluyendo que los

adolescentes escolares no realizan ni ejecutan ejercicios físicos recomendados para el bienestar, y esto es más notorio en hombres que en mujeres.

Por último, se presenta la discusión de resultados referido al objetivo específico 2: Determinar las actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020. Para la dimensión actitudes orientadas hacia el proceso asociados a la salud se obtuvo por resultados que el 56,7% de estudiantes se muestran en discordancia que la actividad física pueda mejorar la apariencia, el 36,8% se muestran indiferentes con la victoria al desarrollar actividades físicas, el 42,1% se muestran de acuerdo que mejora el rendimiento al desarrollar actividades físicas y el 42,7% se muestran disconformes en vista que no tienen obsesión por las actividades físicas. Evidenciándose escasas actitudes orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020. Discrepando con los resultados de Sánchez–Alcaraz et al. (2018), quienes en su artículo científico sobre disfrute, actitudes y Deportividad, referente la Educación Física de los estudiantes de Educación Secundaria, evaluaron a 104 estudiantes. Concluyendo que los alumnos tienen mejor actitud e preferencia hacia el curso de Educación deportista, a diferencia de las femeninas, sin existir disconformidades en la animación de dicho curso y la deportividad, en relación a los ambos sexos. En la misma se discrepa con los resultados de Bernardo, et al. (2017), quien en su investigación sobre las actitudes de alumnos/as de educación secundaria enfrentando prácticas de actividad física, 95 alumnos. Su técnica consistió en la recolección de datos y el de cálculos estadísticos, y sus instrumentos fueron un grado valida y traducida para la localidad portuguesa y un cuestionario sociodemográfico. Concluyeron, que los alumnos más jóvenes que suelen asistir constantemente a las materias científico - humanísticos, las personas y sus pares que practican la actividad física, y las personas que consumen alcohol muestran actitudes más positivas hacia las actividades físicas. En la misma se discrepó con Carcamo et al. (2017), quienes en su artículo científico sobre actitudes respecto la educación física: Niveles de conformidad e importancia en escolares de Argentina y Chile, encuestaron a 1373 alumnos en Araucanía en Chile y 1375 en Sarre en

Argentina. Concluyendo que gran número de estudiantes tienen una actitud positiva hacia las actividades físicas, asimismo, existen diferencias en los estudiantes referente a las dos naciones. Estudiantes Chilenos dan mayor atención a estas actividades y las mujeres prestan menor atención al ejercicio físico. Asimismo se coincidió con Muñoz et al. (2019), quien en su investigación sobre la correlación frente la complacencia con variedades de Educación Física, utilidad, intención e importancia de experiencia en los estudiantes de Educación Secundaria Forzosa, encuestaron a 591 estudiantes concluyendo que los alumnos en general refieren momentos agradables en las actividades físicas, asimismo el deseo de practicar es grande y, también, es valorado por los alumnos la importancia y beneficio del curso; por otro lado, las alumnas tienen una mayor sensación de aburrimiento, al igual que los estudiantes de mayor edad.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Respeto al objetivo general se obtuvo por resultados que el 65,5% de los estudiantes muestran escasas actitudes hacia actividad física relacionada con la salud, el 33,9% muestran un nivel medio de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud y el 0,6% muestran un nivel alto de actitudes hacia la actividad física relacionado con la salud, por lo que se concluye que las actitudes hacia la actividad física son escasas asociadas a la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020.

Referido al objetivo específico 1, se obtuvo por resultados que el 56,7% de estudiantes se muestran indiferentes frente a la gratificación que puedan tener al desarrollar actividad física, 50,9% se muestran de acuerdo en que desarrollan actividades físicas de modo continuo, el 36,8% se muestran disconformes en vista que no pueden desarrollar actividades físicas de modo adecuado, el 48% se muestran disconformes en vista que cuentan con autonomía para desarrollar actividades físicas y el 43,9% se muestran de acuerdo en que toman las medidas de seguridad pertinentes antes de realizar una actividad física. Por lo que se concluye que son escasas actitudes orientadas hacia el resultado de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

Respecto al objetivo específico 2, se obtuvo por resultados que el 56,7% de estudiantes se muestran en discordancia que la actividad física pueda mejorar la apariencia, el 36,8% se muestran indiferentes con la victoria al desarrollar actividades físicas, el 42,1% se muestran de acuerdo que mejora el rendimiento al desarrollar actividades físicas y el 42,7% se muestran disconformes en vista que no tienen obsesión por las actividades físicas. Por lo que se concluye que existen escasas actitudes orientadas hacia el proceso de la actividad física asociados a la salud en los estudiantes del 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María durante el año 2020.

5.2. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos para el objetivo general se recomienda al Director del Colegio Teresa Gonzales Fanning de Jesús María, incidir en los docentes de educación física a desarrollar actividades programadas en sesiones de 3 veces a la semana como mínimo en los estudiantes, en vista que por la pandemia los estudiantes se han visto a llevar una vida sedentaria que puede afectar la salud de los estudiantes.

A partir de los resultados para el objetivo específico 1, se recomienda a los padres de familia incentivan a sus hijos a realizar actividades físicas con el fin de prevenir riesgos en la salud por la vida sedentaria obligada a llevar a consecuencias de la pandemia.

A partir de los resultados sobre el objetivo específico 2 se recomienda a los docentes de educación física especializarse o actualizarse en temas de actividades físicas que puedan incidir en sus estudiantes a fin de evitar el sedentarismo y riesgos en la salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Almagro, B. J., Navarro Membrilla, I., Paramio, G., & Sáenz-López Buñuel, P. (Mayo-Junio de 2015). Consecuencias de la motivación de las clases de Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física* (34), 26 - 41. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de file:///C:/Users/Ray%20Onil%20Brian/Downloads/Dialnet-ConsecuenciasDeLaMotivacionEnLasClasesDeEducacionF-5386722.pdf
- Andrade Sarlaza, J. A., García Castro, S., Remicio Zambrano, C., & Villamil Buitrago, S. (Julio - diciembre de 2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 209-226. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126611001.pdf>
- Balderrama-Ruedas, J. A., Díaz-Domínguez, P. J., & Gómez-Castillo, R. I. (julio-diciembre de 2014). Actitudes hacia la actividad física y el deporte. *Ra Ximhai*, 10(5), 339-352. Recuperado el 21 de noviembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134022.pdf>
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (enero-junio de 2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental una revisión bibliográfica. *Katharsis* (25), 141-159. Recuperado el 21 de noviembre de 2020
- Caballero Blanco, P. (noviembre-diciembre de 2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 19, 99 - 114. Recuperado el 23 de noviembre de 2020, de file:///C:/Users/Ray%20Onil%20Brian/Downloads/Dialnet-PotencialEducativoDeLasActividadesFisicasEnElMedio-4122561.pdf
- Cabrejos Ramos, J. C. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado*

de Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado el 20 de noviembre de 2020, de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carcamo Oyarzun, J., Wydra, G., Hernández Mosqueira, C., & Martínez Salazar, C. (Julio - diciembre de 2017). Actitudes hacia la educación física: Grados de importancia y conformidad según escolares de Chile y Alemania. Una mirada intercultural. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (32), 158 - 162. Recuperado el 20 de noviembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100031>

Dosil Díaz, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 43-55. Recuperado el <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112241/106531>

Española, R. A. (2020). *Diccionario*. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <https://dle.rae.es/superacion>

Fernández Ozcorta, E. J., Sáenz-López Buñuel, P., Almagro, B. J., & Conde García, C. (mayo - junio de 2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física* (34), 52 - 60. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <file:///C:/Users/Ray%20Onil%20Brian/Downloads/Dialnet-MotivosDePracticaDeActividadFisicaEnUniversitarios-5386724.pdf>

Gonzales Marques, E. M., Pinto Bárbara, E. M., Rabaça Lucas, J. M., & Videira, L. A. (2017). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. un estudo na região centro do Portugal. *Revista Interuniversitaria* (29), 171 - 182. Obtenido de <file:///C:/Users/Ray%20Onil%20Brian/Downloads/Dialnet-ActitudesDeLosEstudiantesDeLaEnsenanzaSecundariaAn-6226987.pdf>

González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *E-Motion. Revista*

de Educación, Motricidad e Investigación (8), 44 - 62. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14277/Estrategias.pdf?sequence=2>

Gutiérrez, M. (2017). Efecto de las actitudes hacia la Educación Física sobre los motivos de práctica deportiva fuera del horario escolar. *Sportis, III* (1), 123-140. Recuperado el 22 de noviembre de 2020, de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22755/REV%20-%20SPORTIS_%202017_3-1_art_9.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Latorre Román, P. Á., & Pérez Jiménez, M. I. (2012). Gestión de la seguridad en las actividades físico-deportivas escolares. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 18, 42 - 57. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <file:///C:/Users/Ray%20Onil%20Brian/Downloads/Dialnet-GestionDeLaSeguridadEnLasActividadesFisicodeportiv-4196749.pdf>

López Pastor, V. M. (2012). Didáctica de la educación física, desigualdad y transformación social. *Estudios Pedagógicos*, XXXVIII (1), 155 - 176. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173525520018.pdf>

Mamani Ramos, Á. A., Fuentes López, J. D., & Machaca Quispe, M. E. (28 de septiembre de 2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis, Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(3), 525-541. doi:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>

Martínez Baena, A. C., Palma, C., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., . . . Tercedor, P. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (22), 43-48. Recuperado el 23 de noviembre de 2020, de <file:///C:/Users/Ray%20Onil%20Brian/Downloads/Dialnet->

ActitudesHaciaLaPracticaDeActividadFisicodeportiva-
3985002%20(1).pdf

Muñoz González, V., Gómez López, M., & Granero Gallegos, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física, su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista complutense de educación*, 30(2), 479- 491. doi: <https://doi.org/10.5209/RCED.57678>

OMS. (2020). *Actividad física*. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Paredes Arcila, C. A., Montoya Torres, A., Vélez Vásquez, A. F., & Fernando Álvarez, J. (2009). *Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín*. Universidad de Antioquia, Medellín-Colombia. Recuperado el 21 de noviembre de 2020, de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/185-actitudes.pdf>

Paredes Arcila, C. A., Montoya Torres, A., Vélez Vásquez, A., & Fernando Álvarez, J. (2009). *Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín*. Postgrado, Universidad de Antioquia, Medellín-Colombia. Recuperado el 21 de noviembre de 2020, de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/185-actitudes.pdf>

Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (octubre de 2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Psicología del Deporte*, 13(2), 157-173. Recuperado el 21 de noviembre de 2020, de <https://core.ac.uk/download/pdf/13296079.pdf>

Pérez-Samaniego, Iborra Cuellar, Peiró-Velert, & Beltrán-Carrillo. (junio de 2010). Actitudes hacia la actividad física: Dimensiones y ambivalencia actitudinal. *Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*,

10(38), 284-301. Recuperado el 21 de noviembre de 2020, de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artactitudes157.pdf>

Roncal Torres, R. A. (2019). *Educación física y gestión en salud en estudiantes de la institución educativa N° 88417, Nuevo Chimbote – Ancash 2018*. Universidad César vallejo, Chimbote, Perú. Recuperado el 20 de noviembre de 2020, de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38283/Roncal_TRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez Carlessi, H. H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (junio de 2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima, Perú: Bussiness Support Aneth S.R.L. Recuperado el 10 de octubre de 2020, de <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Santiago, C. (2017). *Programa De Intervención Educativa Para Promover El Cambio De Actitud Hacia La Actividad Física Y La Mejora De Estilo De Vida De Los Estudiantes De Tecnología Médica De La Universidad San Juan Bautista*. Posgrado, Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado el 19 de noviembre de 2020

Tárrega, J., Parra, D., & Alguacil, M. (15 de octubre de 2018). Análisis de la Motivación hacia la práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), 259 - 280. doi:10.17583/remie.2018.3754

Tereza Araujo, A., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad. *16(3)*, 67-72. Recuperado el 23 de noviembre de 2020, de <http://hdl.handle.net/10201/51990>

Torres Roca, J. (2019). *Motivación de logro para la clase de Educación Física en estudiantes de primer año de secundaria en una Institución Educativa Pública del Callao*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

Recuperado el 20 de noviembre de 2020, de http://200.37.102.150/bitstream/USIL/9306/1/2019_Torres-Roca.pdf

Turpo Calcina, W. J. (2019). *Actitudes hacia la práctica de actividad físicadeportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno*. Tesis Pregrado, Puno, Perú. Recuperado el 3 de diciembre de 2020, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14353/Turpo_Calcina_William_Joel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zaman, S., Khurshid Mian, A., & Butt, F. (2018). Attitude of Young Students towards Sports and Physical Activities. *GMJACS*, 8(1), 33-44. Recuperado el 3 de diciembre de 2020, de <https://gmjacs.bahria.edu.pk/wp-content/uploads/2018/09/Paper-3.pdf>