

**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**



**FACTORES SOCIOCULTURALES  
RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA DE  
EJERCICIO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA LUCÍA”-  
FERREÑAFE 2013.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS: Bach. Aurora del Carmen Cossio Rodríguez  
Bach. Madelyn Liz Jurupe Sernaqué**

**Chiclayo, 22 de Agosto de 2014**

**FACTORES SOCIOCULTURALES  
RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA DE  
EJERCICIO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA LUCÍA”-  
FERREÑAFE 2013.**

POR:

**Bach.** Aurora del Carmen Cossio Rodríguez

**Bach.** Madelyn Liz Jurupe Sernaqué

Presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad Católica  
Santo Toribio de Mogrovejo, para optar el Título de:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

APROBADO POR:

---

Mgtr. Enf. Anita del Rosario Zevallos Cotrina  
Presidente de Jurado

---

Lic. Enf. Margot Olivos Pérez  
Secretaria de Jurado

---

Mgtr. Enf. Socorro Martina Guzmán Tello  
Vocal/Asesor de Jurado

**CHICLAYO, Agosto de 2014**

## **DEDICATORIA**

A mis padres Carmen Aurora Rodríguez Bahamonde y Segundo Guillermo Cossio Aguilar, quienes me han apoyado siempre, fortaleciéndome en los momentos tristes, por sus consejos lo cuales me orientan a ser mejor persona. Todo ello con amor y sin pedir nunca nada a cambio. Además, a mi hermano que me brinda su amor y comprensión.

**Aurora del Carmen.**

A mis padres Irene Sernaqué Adanaqué y Manuel Jurupe que han sido mi motivo día a día, quienes me han dado su apoyo y comprensión incondicional a lo largo de mi carrera profesional y todo lo que soy como persona, con valores, virtudes, principios y perseverancia. Además, a mi hermano que constantemente me enseña a no flaquear y me ayuda siempre.

**Madelyn Liz.**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios y a la Virgen que son  
y serán siempre nuestra guía y fuerza espiritual en nuestra vida

A nuestros padres y familiares,  
quienes han sido un apoyo moral y económico para lograr este fin.

A nuestra asesora Mgtr.Enf. Socorro Guzmán Tello, por su ayuda y exigencia  
en  
el desarrollo del presente trabajo y así poder continuar para llegar a cumplir  
nuestro objetivo: ¡Ser Profesionales!

Al Director de la Institución Educativa “Santa Lucía”, al Coordinador,  
Auxiliares y Docentes que nos abrieron las puertas para poder realizar con  
éxito este trabajo.

A cada una de los alumnos que participaron voluntariamente  
y que con su entusiasmo y colaboración se pudo culminar esta investigación.

**Aurora y Madelyn.**

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>iv</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAC</b>	<b>vii</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
<b>II. MATERIALES Y MÉTODOS</b>	<b>14</b>
2.1. Tipo de estudio y diseño de contrastación de hipótesis	14
2.2. Población y muestra de estudio	15
2.3. Métodos y técnicas e instrumentos de recolección y análisis	17
2.4. Plan de procesamientos para análisis de datos	18
2.5. Principios de rigor ético	19
2.6. Criterios de rigor científico	20
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>21</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	<b>44</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>79</b>
<b>VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>83</b>
<b>VII. ANEXOS</b>	<b>87</b>

## RESUMEN

La práctica de ejercicio físico es fundamental en la adolescencia, sin embargo, existe un incremento de los adolescentes que no realizan ejercicio físico llevando una vida sedentaria. El objetivo de la investigación fue identificar los factores socioculturales que se relacionan con la práctica de ejercicio físico en adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía” Ferreñafe – 2013. La hipótesis planteada fue: Los factores socioculturales se encuentran relacionados significativamente con la práctica del ejercicio físico. El estudio fue de tipo cuantitativo descriptivo, con diseño correlacional. La población estuvo conformada por 337 estudiantes y una muestra de 179. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario, que se validó por juicio de expertos, prueba piloto y la prueba estadística Kuder-Richardson, además está basado en los instrumentos de recolección de datos de López y Chacón. Se obtuvo como resultados que los factores socioculturales relacionados con la práctica del ejercicio físico son: la realización de ejercicio físico de los padres ( $p= 0,019$ ), sus amigos más cercanos realizan algún deporte ( $p= 0,006$ ), tener amigos con quien practicar ( $p= 0,001$ ), la percepción que tiene cuando realizan ejercicio físico ( $p= 0,03$ ), organización de su tiempo para realizar sus tareas ( $p= 0,0434$ ), cómo se sienten cuando observan jóvenes de porte atlético ( $p= 0,00$ ), la práctica de ejercicio físico del artista favorito ( $p= 0,0351$ ). En conclusión los factores socioculturales que tienen relación con la práctica de ejercicio físico fueron el entorno familiar, la identificación de grupo, entorno educativo y los referentes mediáticos.

**Palabras claves:** Factores socioculturales, ejercicio físico, adolescentes.

### ABSTRACT

The physical exercise is essential in adolescence; however, there is an increase in teens who perform physical exercise leading a sedentary lifestyle. The objective of the research was to identify the sociocultural factors associated with physical exercise in adolescents in the school "St. Lucia" Ferreñafe - 2013 The hypothesis was: Sociocultural factors are significantly associated with the practice of exercise physical. The study was descriptive quantitative, correlational design with. The population consisted of 337 students and a sample of 179 questionnaire, which was validated by expert judgment, pilot and Kuder-Richardson statistical test was used for data collection, is also based on the collection instruments Lopez and Chacon data. Was obtained as results that socio-cultural factors related to physical exercise are the physical exercise of the parents ( $p = 0,019$ ), his closest friends made a sport ( $p = 0,006$ ), having friends with whom to practice ( $p = 0,001$ ), the perception when performing physical exercise ( $p = 0,03$ ), organizing their time to complete their tasks ( $p = 0,0434$ ), how they feel when they see young athletic bearing ( $p = 0,00$ ), the physical exercise favorite artist ( $p = 0,0351$ ). in conclusion the sociocultural factors that are related to physical exercise were the family, group identification, and educational environment media references.

**Key words:** socio-cultural factors, physical exercise, adolescents.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los avances tecnológicos están modificando las formas de vida de las personas en todos los aspectos de la sociedad, lo que hace más fácil la manera de comunicarse, trasladarse, estudiar, trabajar, divertirse, en fin, todas las actividades que frecuentemente realiza el ser humano. Estos cambios, si bien es cierto, contribuyen con mejorar la calidad de vida, pero también permiten la aparición de algunos problemas sociales como la delincuencia cibernética, pornografía, extorsión, entre otros; así como el incremento de las enfermedades cardiovasculares, metabólicas como resultado de la vida sedentaria.<sup>1</sup> Esto se origina en la vida del ser humano por el aumento de horas sentado frente al televisor o computador, poca movilidad al trasladarse por el uso excesivo de vehículos, etc. Es así que lo mencionado contribuye a la disminución de la actividad física y sin dudar de la práctica de ejercicio físico en los adultos de nuestra sociedad. En consecuencia estas formas de vida, de una u otra manera se transmitirán e influirán en la población adolescente convirtiéndolos en sedentarios.

Por ende, el ejercicio físico es una práctica poco efectuada entre la población adolescente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física <sup>2</sup>.

El ejercicio físico en la adolescencia genera también una serie de beneficios que incluyen el mantenimiento del equilibrio calórico, un crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo- esquelético. Por lo tanto, la prevención de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental, es una condición del desarrollo de ejercicio físico. Sin embargo, la práctica de ejercicio como estilo de vida saludable, es indiferente en la población adolescente, así lo demuestra la Encuesta Nacional de Salud

española, en donde el 50% de la población mayor de 15 años declaraba no realizar ejercicio físico.<sup>3</sup>

Por su parte, Perula de Torres en un estudio de las variables socio-demográficas en la práctica de ejercicio físico en escolares cordobeses de edades comprendidas entre 12 y 16 años, comprobó, que las mujeres son menos proclives a la realización de actividades físicas que los varones. Además los estudios demostraron un progresivo abandono y desinterés por el ejercicio conforme se hacen mayores.<sup>4</sup>

Igualmente, cabe resaltar que en el Perú, los estudios sobre adolescentes y la práctica de ejercicio físico relacionada con la salud son escasos. Según Salinas en el 2011, dio a conocer los niveles de actitud física relacionada a la salud, en los escolares de nivel secundario, el 67,47% está dentro del criterio considerado no apto, el 33,46% en el criterio de apto y un número reducido de 2,05% logra estar dentro del criterio óptimo o súper apto. Concluyendo que existe la necesidad de promover la actividad física en las instituciones educativas de primaria y secundaria, implementando programas de educación alimentaria, estado nutricional y de práctica de actividad física relacionados a la promoción de la salud.<sup>5</sup>

De igual manera, la encuesta global de salud escolar Perú en el 2010, detalló que, solo dos de cada 10 estudiantes de 13- 15 años, realizan ejercicio físico cinco días o más durante la semana. El 24.8% de los estudiantes realizaron ejercicio por lo menos 60 minutos en total al día. Un 28.6% pasó tres o más horas al día realizando actividades sedentarias como ver televisión, jugar en la computadora o en internet. Esta realidad define al ejercicio físico, como recurso valioso, para promocionar la salud en los adolescentes y consecuentemente favorecer el desarrollo integral de los mismos.<sup>6</sup>

Es importante mencionar que las investigadoras realizaron 3 visitas al colegio "Santa Lucía", durante las horas de recreo y de Educación Física, en las cuales se observó y dialogó con los estudiantes, en consecuencia se encontró limitaciones en la práctica de ejercicio físico, como por ejemplo que durante

las horas de Educación Física, son muy pocos los estudiantes que realizan ejercicio físico, pues la gran mayoría dedica ese tiempo a entablar conversaciones con sus compañeros, haciendo caso omiso a las pautas del profesor. Sin embargo, algunos adolescentes de dicha institución, manifestaron que se ven obligados a realizar ejercicio físico cuando se encuentran en examen del curso de Educación Física, teniendo como único fin la obtención de un calificativo.

Otra de las limitaciones en el caso de las adolescentes mujeres del colegio "Santa Lucía", es tener de excusa al periodo menstrual y las molestias que derivan del mismo como: el cólico menstrual, dolor de cabeza, limitándolas en la práctica de ejercicio físico. De la misma forma, los chicos y chicas siguen trayectorias diferentes. Los varones conforme van creciendo siguen jugando, practicando deportes, como el fútbol, mientras que las mujeres abandonan el juego, comienzan a inhibirse en sus actividades físicas y centran su interés en otras cuestiones independientes del ejercicio. Las mujeres adolescentes tienen mayor preocupación por su cuerpo y su imagen, son más críticas con sus cuerpos y están más involucradas en la apariencia física que los varones, pues los adolescentes varones se basan más en el aspecto de fuerza física en relación con el ego personal.<sup>7</sup>

Dentro de este contexto las estudiantes durante las visitas a la institución educativa "Santa Lucía", manifestaron que para ellas el sudar o que se les estropeen el peinado reduce su participación en las actividades deportivas. Hay que añadir que, los adolescentes suelen verse influidos por los estereotipos, por ejemplo la creencia de que las que hacen deporte son más «masculinas». Generando una falta de confianza en sus propias capacidades y habilidades, disminuyendo su participación y disfrute de las actividades de ejercicio físico.<sup>7</sup>

En dichas visitas, se dialogó con algunos padres y madres de familia, donde declararon que sus hijos utilizan varias horas para ver programas de televisión, jugar videojuegos, realizar actividades frente al computador y utilizar el celular la mayor parte del día; siendo estas actividades sedentarias

las cuales producen un gasto mínimo de energía, convirtiéndose en un factor perjudicial para la salud.

Cabe resaltar que en la institución educativa “Santa Lucía”, solo realizan dos horas de Educación Física, dado que en el Perú la Ley General de Educación N° 28044, estipula que las instituciones educativas secundarias desarrollan solo dos horas de educación física a la semana. Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), recomienda por lo menos cinco horas de Educación Física a la semana para los escolares hasta 16 años, una política de salud pública muy importante, debido a la ausencia de ejercicio físico en niños y adolescentes, ligada al uso excesivo de internet y los videojuegos, perjudica la salud.<sup>8</sup>

Como consecuencia de la disminución de la práctica del ejercicio físico, los adolescentes adquieren hábitos sedentarios, dando lugar a enfermedades crónicas como el sobre peso y obesidad, las cuales según la OMS, son los principales problemas de Salud pública y su prevalencia está aumentando en las poblaciones infantil y adolescente en todo el mundo. Estas enfermedades tienen una gran repercusión en el desarrollo psicológico y en la adaptación social de los adolescentes, además del incremento del riesgo de padecer enfermedades coronarias, diabetes, cáncer (de útero, mama, colon y próstata), etc. Lo cual conllevará un aumento de la tasa de mortalidad en futuro.<sup>9</sup>

Sin embargo, a pesar de los beneficios del ejercicio físico en todas las etapas evolutivas, no existe un uso generalizado de este hábito en nuestra sociedad actual, en particular en la población adolescente. Debido a esta realidad las investigadoras se plantearon la siguiente interrogante ¿Cuáles son los factores socioculturales relacionados con la práctica de ejercicio físico en adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013? De esta manera se formuló la hipótesis de investigación donde se señala que los factores socioculturales se encuentran relacionados significativamente con la práctica del ejercicio físico en los adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe.

Para lo cual se planteó como objetivo general: identificar los factores socioculturales que se relacionan con la práctica de ejercicio físico en adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013 y como objetivos específicos: determinar la práctica del ejercicio físico en adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013, y relacionar los factores socioculturales con la práctica del ejercicio físico en adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

Esta investigación es importante dado que la práctica del ejercicio físico repercute en el conjunto de nuestro ser, los efectos se reflejan en un aumento en la calidad de vida de la persona, lo cual se traduce en un mejor estado de salud, mejora el sistema muscular y cardíaco, previene enfermedades, ayuda al fortalecimiento del carácter, mejora el sueño. Además, produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo". El ejercicio físico es la única actividad humana que desarrolla simultáneamente los cuatro niveles de la personalidad humana: físico, mental, social y espiritual.

Asimismo, nos permitió conocer la relación que existe entre los factores socioculturales y la práctica de ejercicio físico, en adolescentes, situación que constituye un referente teórico al profesional de Enfermería, para que los centros educativos sean considerados como nuevos espacios laborales, en el desarrollo de actividades de promoción de la salud, apropiándose de la práctica del ejercicio físico como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes a la inactividad física, promocionando la salud a través una acción educativa persuasiva y motivacional, orientada a fomentar comportamientos saludables en los adolescentes, enfatizando la práctica de ejercicio y sus beneficios a corto y largo plazo para la salud. Si la enfermera logra el desarrollo de estilos de vida saludable, durante la adolescencia se tendrá la plena seguridad que estos hábitos perduraran durante la etapa adulta y el resto de la vida.

Los resultados del trabajo serán alcanzados al director de la institución educativa "Santa Lucía", y servirán como base generadora de una reflexión para la plana administrativa y docente sobre la importancia del ejercicio físico en la vida del estudiante, y propongan la incorporación de actividades que conlleven a mejorar la calidad de vida del educando.

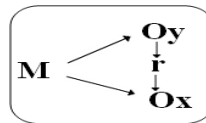
## II. MATERIALES Y MÉTODOS

### 2.1 Tipo de estudio y diseño de contrastación de hipótesis.

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, porque recogió, analizó los datos numéricos sobre variables y aplicó una técnica de análisis estadístico (Prueba de  $\chi^2$ ).<sup>10</sup>

El diseño de investigación que se utilizó para la contrastación de la hipótesis fue descriptivo correlacional, que permitió caracterizar las variables y identificar la relación existente entre ellas: “Factores socioculturales” y “Ejercicios físicos” de los adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

El esquema que grafica el diseño de investigación es:



Donde:

M = Muestra de estudio.

Ox = Observación a la Variable Y “Factores socioculturales”

Oy = Observación a la Variable X “Ejercicios físicos”

r = Nivel de relación entre las variables.

## 2.2. Población, muestra de estudio y muestreo

### 2.2.1. Población.

La Población de estudio quedó determinada por todos los estudiantes hombres y mujeres del quinto grado de la institución educativa "Santa Lucía" de la provincia de Ferreñafe que hacen un total de 337 y cuyas características se detallan:

- Estudiantes del quinto grado del año académico 2013.
- Hombres y mujeres de los turnos: mañana y tarde.
- Adolescentes cuyas edades oscilan entre 15 y 19 años.
- Se consideró como criterio de exclusión a todos los estudiantes que no estén dispuestos a participar del estudio. Asimismo, se excluyó de la muestra a todos los adolescentes que por diferentes motivos no asistan a clases en el momento de aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

**CUADRO N° 01**  
**POBLACIÓN DE ESTUDIANTES DEL**  
**QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA**  
**I.E. SANTA LUCÍA DE FERREÑAFE**

SECCIONES	SEXO	TURNO	n <sub>i</sub>	%
A	Femenino	Mañana	42	12.5
B	Femenino	Mañana	42	12.5
C	Femenino	Mañana	43	12.7
D	Femenino	Mañana	43	12.7
E	Masculino	Tarde	42	12.5
F	Masculino	Tarde	40	11.9
G	Masculino	Tarde	43	12.7
H	Masculino	Tarde	42	12.5
TOTAL			337	100.0

**Fuente:** Nómina de matrícula 2013.

### 2.2.2. Muestra.

La muestra seleccionada se obtuvo teniendo en cuenta el grado de representatividad y utilizando la siguiente fórmula para poblaciones conocidas <sup>10</sup>:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

N = tamaño de la población

Z = nivel de confianza. (1.96)

P = probabilidad de éxito (0.50%)

q = probabilidad de fracaso (q= 1-p =0.50%)

d = precisión (error máximo admisible) (0.5)

Aplicando fórmula:

$$N = \frac{337 \times (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (336) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$N = 179$$

Aplicada la fórmula, la muestra quedó determinada por 179 estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Santa Lucía.

La muestra fue extraída utilizando la técnica de muestreo aleatorio estratificado, puesto que se trata de grupos formados por sexo y turno de estudios. Para la distribución de la muestra en función de los diferentes estratos se utilizó la técnica de afijación simple, es decir a cada estrato le corresponde igual número de elementos muestrales <sup>10</sup>. Los valores que asume  $n_h$  es igual a  $n/L$ , siendo  $n$  la muestra y  $L$  el número de extractos, por lo tanto  $179/8 = 22$  estudiantes de cada sección. Para tal selección se utilizó la tabla de números aleatorios para extraer las cuotas de cada grupo.

### 2.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la presente investigación se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, el cual se aplicó a los adolescentes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía”, con la finalidad de identificar la práctica de ejercicio físico, además de relacionar los factores socioculturales con la práctica de ejercicios físicos. El cuestionario está conformado por 27 preguntas cerradas (anexo 01) basado en los instrumentos de recolección de datos de López y Chacón <sup>11</sup>. Las veinte primeras preguntas corresponde a los factores socioculturales: el entorno familiar (1-4), identificación de grupo (5-11), entorno educativo (12-16), referentes mediáticos (17-18) y la tecnología (19-20); las 7 preguntas siguientes miden la variable práctica de ejercicio físico (práctica, frecuencia, lugar, tipo de ejercicio). Cabe señalar que se clasificó el ejercicio físico como:

Beneficioso para la salud	Ejercicio físico suficiente	Sí	3 veces por semana	2 o más de 2 horas
			Todos los días	
Sin beneficios para la salud	Ejercicio físico insuficiente	Sí	2 Veces por semana.	1 hora o menos de una hora.
			1 vez por semana.	1 hora o menos de 1 hora y 2 horas
	No realiza ejercicio	No		

Según la OMS.<sup>9</sup>

El cuestionario fue auto administrado, porque se les proporcionó directamente a los adolescentes, es decir no hubo intermediarios y las respuestas fueron marcadas por ellos. Se aplicó a todos los estudiantes que han sido seleccionados a través de la técnica aleatoria estratificada. La encuesta se validó por la opinión de cuatro (04) expertos en el tema, donde participaron 2 enfermeras expertas en el tema adolescente, una profesional en investigación y un profesional de Educación Física. Asimismo, se realizó una prueba piloto, que analizó si las instrucciones se comprenden y si los ítem funcionan de manera adecuada, esta prueba se aplicó a personas con características semejantes a la de la muestra poblacional de la investigación, para lo cual se tomó el 10 % de la muestra. Por lo tanto se aplicó a 20 adolescentes del quinto año de secundaria de otra Institución Educativa estatal. Posteriormente se medió la confiabilidad y consistencia interna del instrumento utilizando la prueba estadística Kuder-Richardson fórmula 20, obteniendo como resultado 0.81, lo cual demuestra que tiene un nivel muy confiable.

Esta investigación se inscribió en el catálogo de tesis de la Escuela de Enfermería de la USAT y contó con la aprobación de la misma, posteriormente se envió al comité de bioética de la Facultad de Medicina, después de contar con su aprobación, se realizó la ejecución del proyecto, previamente se pidió permiso al director del colegio, luego de su autorización se procedió a explicar el objetivo de la investigación y finalmente se aplicó el cuestionario.

#### **2.4. Plan de procesamiento para análisis de datos**

De acuerdo a la naturaleza y magnitud del trabajo de investigación para comprobar la hipótesis y ejecución del estudio, se efectuó la codificación cuantitativa de la información, se elaboró la matriz de datos de todas las encuestas y luego se efectuó el análisis descriptivo a través del cálculo de

frecuencias y porcentajes. Para ello se utilizó el software estadístico SPSS (statistical package for the social science) versión 19.

Además, para evaluar la hipótesis se utilizó la prueba de significancia estadística chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2$ ), prueba no paramétrica que midió el grado de independencia entre las variables “Factores socioculturales” y “Práctica de ejercicio físico”, y determinó la relación entre ellas, con lo cual se verificó la veracidad o falsedad de la hipótesis. Cuanto mayor sea el valor de  $\chi^2$ , menos verosímil es que la hipótesis sea correcta. De la misma forma, cuanto más se aproxima a cero el valor de chi-cuadrado, más ajustadas están ambas distribuciones. Se consideró un nivel de confianza de 95 %, y un nivel de probabilidad de error menor de 0.05.<sup>10</sup>

## **2.5. Criterios de rigor ético**

Los criterios éticos abordados en la investigación estuvieron basados en los principios de ética personalista según Sgreccia <sup>12</sup>, de los cuales se tomaron en cuenta tres de ellos.

El valor fundamental de la vida humana, es decir a cada estudiante se les consideró como personas dignas de respeto, procurando en todo momento proteger su identidad.

En el principio de libertad y responsabilidad, se consideró a los estudiantes como agentes autónomos, únicos e independientes. En cumplimiento del presente principio, cada uno de los estudiantes y sus apoderados, fueron previamente informados sobre la investigación (ver anexo 02). El apoderado brindó su consentimiento por escrito a lo igual que el estudiante (ver anexo 03) expresando su total acuerdo para ser partícipe en la investigación de manera voluntaria. Además, las investigadoras tuvieron en cuenta un cuidado particular en el desarrollo de la investigación, manteniendo responsabilidad en todo momento, como el uso de bibliografía confiable, haciendo uso de las encuestas solo

para motivo de la investigación, no se alteraron los resultados que se obtuvieron y se guardaron seguramente estas encuestas.

El principio de socialización y subsidiaridad, por que la investigación pretende la búsqueda de las soluciones a la realidad observada, se obtiene beneficios en común tanto para las investigadoras en el desarrollo del trabajo, como para los participantes; con los resultados se brindó sugerencias y/o recomendaciones a favor de la sociedad ayudando a la realización de un bien común, de la vida y la salud.

## **2.6. Criterios de rigor científico**

En la presente investigación se tomaron los siguientes criterios:

La confiabilidad del instrumento fue medido a través de la prueba estadística Kuder-Richardson fórmula 20 obteniendo como resultado 0.81, lo cual demuestra que tiene un nivel muy confiable.

Asimismo, la validez de contenido del instrumento se hizo a través del juicio de 4 expertos; participando 2 enfermeras expertas en el tema adolescente, una profesional en investigación y un profesional de Educación Física, cuyas opiniones y recomendaciones sirvieron para mejorar el instrumento.

Objetividad, se aplicó una prueba piloto a un total de 20 estudiantes, que permitió probar en el campo el cuestionario, obtener los resultados necesarios para la validación del cuestionario y definir el grado de confiabilidad del instrumento. Los resultados de la prueba piloto indicaron algunas modificaciones antes de realizar el muestreo a escala completa.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Práctica de ejercicio físico en adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

**Tabla N°01:** Adolescentes que realizan ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

<b>Realiza ejercicio</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>% Acumulado</b>
Sí	133	75,6	75,6
No	43	24,4	100
Total	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** El 75,6% de los adolescentes sí realizan ejercicio físico, Mientras que el 24,4% de estudiantes no realiza ejercicio físico.

**Tabla N° 02:** Horas diarias de práctica de ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

<b>Horas diarias de práctica de ejercicio</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>% Acumulado</b>
1 hora	54	40,6	40,6
2 horas	27	20,3	60,9
Más de 2 horas	22	16,5	77,4
Menos de 1 hora	30	22,6	100,0
Total	133	100,0	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Se observa que el 40,6% de los adolescentes realizan 1 hora diaria de ejercicio físico, seguido de un 20,3% con dos horas, el 22,6% lo realiza menos de una hora al día y solo el 16,5% lo realiza más de dos horas.

**Tabla N°03:** Número de veces por semana de práctica de ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía” – Ferreñafe 2013.

<b>Número de veces por semana de práctica de ejercicio físico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>% Acumulado</b>
1 vez por semana	19	14,3	14,3
2 veces por semana	28	21,1	35,3
3 veces por semana	52	39,1	74,4
Todos los días	34	25,6	100
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** La tabla N° 3 refleja que el 39,1% de los adolescentes realizan ejercicio físico 3 veces por semana, seguido de un 25,6% que lo hacen todos los días, además el 21,1% lo realiza dos veces por semana y solo un 14,3% lo realiza una vez por semana.

**Tabla N°04:** Adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio y sin beneficio para su salud, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

<b>Práctica de ejercicio físico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>% Acumulado</b>
Con Beneficio	65	36,9	36,9
Sin Beneficio	111	63,1	100,0
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E Santa Lucía – Ferreñafe 2013

**Interpretación:** Se visualiza que el 36,9% de los adolescentes realizan ejercicio físico con beneficio para su salud y el 63,1% sin beneficio para su salud.

**Tabla N° 05:** Práctica de ejercicio físico según sexo, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Sexo	Práctica de ejercicio físico				Total	
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%
	N	%	N	%		
Femenino	24	36,9	64	57,7	88	50
Masculino	41	63,1	47	42,3	88	50
Total	65	100	111	100	176	100

FUENTE: Encuesta Realizada En La I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 63,1% son del sexo masculino, siendo este el que tiene mayor porcentaje, a comparación del sexo femenino con un 36,9%, mientras que los estudiantes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud el 42,3% son del sexo masculino y el 57,7% del sexo femenino.

## 3.2. Relación de los factores socioculturales con la práctica de ejercicio físico

### 3.2.1. Entorno familiar

**Tabla N°06:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a la realización del ejercicio físico de sus padres, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Realización de ejercicio físico de sus padres	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	37	56,9	43	38,7	80	45,5	0,0194
No	28	43,1	68	61,3	96	54,5	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en La I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** El 56,9% de los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, tienen padres que realizan ejercicio físico, y el 43,1% de los adolescentes tienen padres que no lo realizan; a diferencia de los que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud, el 38,7% tienen padres que realizan ejercicio físico y el 61,3% tiene padres que no lo realizan, Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico de los padres está relacionada con la práctica de ejercicio físico en los adolescentes ( $p= 0,019$ ).

**Tabla N° 07:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto al consentimiento de los padres para realizarlo, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Consentimiento de los padres	Práctica de ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio				
	N	%	N	%	N	%	
De acuerdo	63	97,0	103	93,0	166	94,3	
Desacuerdo	2	3,0	8	7,0	10	5,7	0,253
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** De los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 97,0% tienen padres que están de acuerdo que realicen ejercicio físico y un 3,0% está en desacuerdo, a diferencia de los estudiantes que realicen ejercicio físico sin beneficio, el 93,0% tienen padres que están de acuerdo que realicen ejercicio físico y un 7,0% está en desacuerdo. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con el consentimiento de los padres para realizarlo ( $p= 0,253$ ).

**Tabla N° 08:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a la persona que les incentiva a realizarlo, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

Persona que incentiva	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Mamá	19	29,2	30	27,0	49	27,8	0,347
Papá	18	27,7	22	19,8	40	22,7	
Hermanos	10	15,4	14	12,6	24	13,6	
Otro familiar	7	10,8	11	9,9	18	10,2	
Ninguno	11	16,9	34	30,6	45	25,6	
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>176</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 29,2% es su madre quien les incentiva a realizarlo, seguido de un 27,7% los cuales les incentiva su padre; a comparación de los estudiantes que realizan ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 30,6% donde ninguno de sus familiares les incentiva a realizarlo, seguido de un 27,0% quien les incentiva su madre. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con la persona que lo incentiva a realizarlo ( $p= 0,347$ ).

**Tabla N° 09:** Práctica del ejercicio físico en los adolescentes con respecto a la opinión de sus padres, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Opinión de los padres sobre el ejercicio físico	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Es para las personas que están ociosas	2	3,1	5	4,5	7	4,0	0,267
Los estudiantes deberían dedicar más tiempo a estudiar	4	6,2	15	13,5	19	10,8	
Todos los adolescentes deben realizar ejercicios físicos para conservar su salud	59	90,8	91	82,0	150	85,2	
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>176</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 90,8% de los padres opinan que todos los adolescentes deben realizarla para conservar su salud seguido de un 6,2% opinan que deben dedicar más tiempo a estudiar que a practicar ejercicio físico; mientras que los estudiantes que practica ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 82,0% de los padres piensan que todos los adolescentes deben realizarla para conservar la salud mientras que un 13,5% opinan que los estudiantes deberían dedicar más tiempo a estudiar antes de practicar ejercicio físico. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con la opinión de sus padres ( $p=0,267$ ).

### 3.2.3. Identificación de grupo

**Tabla N° 10:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a su realización para sentirse parte del grupo, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

Realización de ejercicio físico para sentirse parte del grupo	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio				
	N	%	N	%	N	%	
Sí	15	23,1	21	18,9	36	20,5	
No	50	76,9	90	81,1	140	79,5	0,509
Total	65	100,0	111	100,0	176	100,0	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud el 23,1% realiza ejercicio físico para sentirse parte del grupo y el 76,9% no lo realiza para sentirse parte del grupo; a diferencia de los estudiantes que practican ejercicio sin beneficio para su salud, el 18,9% si lo realiza para sentirse parte del grupo y 81,1% no lo realizan para sentirse parte del grupo. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con la realización de ejercicio físico para sentirse parte del grupo ( $p= 0,509$ ).

**Tabla N° 11:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto al diálogo entre amigos sobre algún deporte, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Diálogo de algún deporte	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	49	75,4	74	66,7	123	69,9	0,224
No	16	24,6	37	33,3	53	30,1	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 75,4% dialoga de algún deporte mientras el 24,6 % no dialoga, a diferencia de los estudiantes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 66,7% dialoga de algún deporte mientras el 33 % no dialoga sobre algún en reuniones con sus amigos. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con el diálogo entre amigos sobre algún deporte ( $p= 0,224$ ).

**Tabla N° 12:** Práctica del ejercicio físico en los adolescentes con respecto a si sus amigos más cercanos realizan algún tipo de deporte, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

Realizan deporte sus amigos más cercanos	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	63	96,9	92	82,9	155	88,1	0,006
No	2	3,1	19	17,1	21	11,9	
Total	65	100,0	111	100,0	176	100,0	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que realizan ejercicio con beneficio para su salud el 96,9% tiene amigos que practican deporte y el 3,1% no tiene amigos que lo practican; a diferencia de los estudiantes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud donde el 82,9 % tiene amigos que realizan algún deporte y el 17,1% no tiene amigos que lo realizan. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescente tiene relación a si sus amigos más cercanos realizan algún tipo de deporte (p= 0,006).

**Tabla N° 13:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a los lugares que asiste cuando está con sus amigos, Institución Educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Lugares que asiste con sus amigos	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Asistir a discotecas	19	29,2	35	31,5	54	30,7	0,26
Asistir a encuentros deportivos	28	43,1	31	27,9	59	33,5	
Asistir al gimnasio	5	7,7	9	8,1	14	8,0	
Asistir a cabinas de internet	5	7,7	16	14,4	21	11,9	
Asistir a restaurantes	8	12,3	20	18,0	28	15,9	
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>176</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud el mayor porcentaje asiste a encuentros deportivos con un 43,1%, seguido de los adolescentes que asisten a discotecas o fiestas cuando se encuentran con sus amigos con un 29,2%; a diferencia de los estudiantes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud donde el mayor porcentaje se sitúa en los adolescentes que asisten a discotecas y fiestas cuando se encuentran con sus amigos con un 31,5%, seguido de los adolescentes que asisten a encuentros deportivos con un 27,9. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que los lugares que asiste con sus amigos no tiene relación con la práctica de ejercicio físico en los adolescentes ( $p= 0,26$ ).

**Tabla N° 14:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a tener amigos con quien realizarlo, Institución Educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Tener amigos con quien practicar	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	19	29,2	61	55,0	80	45,5	0,001
No	46	70,8	50	45,0	96	54,5	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 70,8% realizan ejercicio físico no solo cuando tienen amigos con quien practicar, mientras el 29,2 % solo lo realiza cuando tiene amigos con quien practicar, Mientras que los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficios para su salud, el 55,0 % solo practica ejercicio físico cuando tiene amigos con quien practicar. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes tiene relación con la necesidad de tener compañía para realizarlo ( $p= 0,001$ ).

**Tabla N° 15:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a la exclusión de las actividades deportivas por parte de sus amistades, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Exclusión en actividades deportivas	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	16	24,6	31	27,9	47	26,7	0,632
No	49	75,4	80	72,1	129	73,3	
Total	65	100,0	111	100,0	176	100,0	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que realizan ejercicio físico con beneficio para su salud, el 75,4% tienen amigos que no los excluyen de las actividades deportivas, y el 24,6 % son excluidos de las actividades deportivas, a diferencia de los adolescentes que realizan ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 72,1% tienen amigos que no los excluyen de las actividades deportivas, sin embargo el 27,9 % son excluidos de las actividades deportivas. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con la exclusión en actividades deportivas ( $p= 0,632$ ).

**Tabla N°16:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con relación a la percepción que tiene cuando realizan ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Percepción cuando realizan ejercicio físico	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Siente que todos le miran	8	12.31	30	27.03	38	21.59	0.03
No les importa lo que piensan los demás	57	87.69	81	72.97	138	78.41	
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>176</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** El 87,7% de los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud no les importa lo que piensan los demás cuando ellos realizan alguna actividad física, seguido de un 12,3 % de adolescentes que sienten que todos le miran. Por otro lado el 78.41% de adolescentes encuestados que realizan práctica de ejercicio físico sin beneficio para la salud, no les importa lo que piensen los demás cuando ellos realizan algún ejercicio físico. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes tiene relación con la percepción que tienen los adolescentes cuando realizan ejercicio físico ( $p= 0,03$ ).

### 3.2.4. Entorno educativo

**Tabla N° 17:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a las instalaciones deportivas del colegio, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.

Instalaciones deportivas	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Adecuadas	23	35,4	36	32,4	59	33,5	0,6889
Inadecuadas	42	64,6	75	67,6	117	66,5	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud, el 64,6% considera que las instalaciones deportivas de su colegio son inadecuadas para la práctica de ejercicio físico y el 35,4 % de los adolescentes consideran que las instalaciones deportivas son adecuadas, a diferencias de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud, el 67,6% afirman que las instalaciones deportivas son inadecuadas y el 32,4 % considera que las instalaciones deportivas son adecuadas. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tienen relación con las instalaciones deportivas adecuadas ( $p= 0,6889$ ).

**Tabla N°18:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a la existencia de algún taller deportivo en la institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Existencia de taller deportivo	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	29	44,6	54	48,6	83	47,2	0,6049
No	36	55,4	57	51,4	93	52,8	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que realizan ejercicio físico con beneficio para su salud, el 44,6% afirma que existe algún taller deportivo y el 55,4% lo niega. A diferencia de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud el 48,6% afirma que existen algún taller de deportivo y el 51,4% lo niega. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tienen relación con la existencia de algún taller deportivo ( $p= 0,6049$ ).

**Tabla N° 19:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes relacionado al incentivo que reciben por parte del colegio para la realización de ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Incentivo por parte del colegio para la práctica de ejercicio físico	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	41	63,1	73	65,8	114	64,8	0,7185
No	24	36,9	38	34,2	62	35,2	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud, el 63,1% afirma que el colegio incentiva la práctica de ejercicio físico y el 36,9% lo niega. A diferencia de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud, el 65,8% afirma que su colegio incentiva la práctica del ejercicio físico y el 34,2% lo niega. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con el incentivo que reciben por parte del colegio para la realización del ejercicio físico, ( $p= 0,7185$ ).

**Tabla N° 20:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a la organización del tiempo para realizar sus tareas, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.

Organización del tiempo libre	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Sí	50	76,9	69	62,2	119	67,6	0,0434
No	15	23,1	42	37,8	57	32,4	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 76,9% afirma que organizan su tiempo para poder realizar sus tareas y el 23,1% lo niega, a diferencia de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud 62,2% afirma que organizan su tiempo para realizar sus tareas y el 37,8% lo niega. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes tiene relación con la organización de su tiempo para realizar sus tareas ( $p= 0,0434$ ).

**Tabla N°21:** Práctica del ejercicio físico de los adolescentes con respecto a la asistencia a academias pre universitarias en su tiempo libre, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.

Asistencia a academias preuniversitarias	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Si	14	21,5	28	25,2	42	23,9	0,5797
No	51	78,5	83	74,8	134	76,1	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 78,5% asiste a academias preuniversitarias en su tiempo libre y el 21,5% no asiste. Mientras que los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 74,8% no asiste a academia pre universitaria en su tiempo libre y el 25,2% asiste. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con la asistencia a academias preuniversitarias en su tiempo libre ( $p= 0,5797$ ).

### 3.2.5. Referentes mediáticos

**Tabla N°22:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a como se sienten cuando observan jóvenes de porte atlético, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.

Sentimiento al observar jóvenes de porte atlético	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Identificado	41	63.08	51	45.95	75	42.61	0.00
Quisiera tener un cuerpo parecido	24	36.92	60	54.05	84	47.73	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** El 63.1% de los adolescentes que realizan ejercicio físico con beneficio para su salud se sienten identificados cuando observan a jóvenes de porte atlético seguido de un 36.9% que quisieran tener un cuerpo parecido. Mientras el 54.1% de los adolescentes que práctica ejercicio físico sin beneficio para su salud quisieran tener un cuerpo parecido, seguido de un 45.9% que se sienten identificados. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes tiene relación a como se sienten cuando observan jóvenes de porte atlético (p= 0,00).

**Tabla Nº 23:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a su artista favorito, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.

Práctica de ejercicio del artista favorito	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Si	28	43,1	40	36,0	68	38,6	0,0351
No	4	6,2	23	20,7	27	15,3	
No sabe	33	50,8	48	43,2	81	46,0	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud, el 50,8% no saben si su artista favorito practica ejercicio físico, seguido del 43,1% que afirman que su artista favorito practica ejercicio físico y el 6,2 % manifiesta que su artista favorito no practica ejercicio físico. Mientras que los adolescentes que realizan práctica de ejercicio físico sin beneficio para la salud, el 43,2% no saben si su artista favorito practica ejercicio físico, seguido del 36 % que afirma que su artista favorito si practica deporte y el 38,6% manifiesta que su artista favorito no practica ejercicio físico. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma la práctica de ejercicio físico en los adolescentes tiene relación con que el artista favorito practica ejercicio físico ( $p= 0,0351$ ).

### 3.2.6. Tecnología

**Tabla N° 24:** Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a su pasatiempo favorito, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Pasatiempo favorito	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
Programas favoritos	3	4,6	7	6,3	10	5,7	0,8599
Jugar videojuegos	6	9,2	12	10,8	18	10,2	
Visitar su facebook	37	56,9	58	52,3	95	54,0	
Escuchar música	15	23,1	30	27,0	45	25,6	
Leer revistas	4	6,2	4	3,6	8	4,5	
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>176</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** El 56,9% de los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud tiene como pasatiempo favorito visitar su facebook, seguido de un 23,1% escuchan música y un 20% lo dedican a otras actividades, mientras el 52,3% de los adolescentes que practica ejercicio físico sin beneficio para la salud visitan su facebook, seguido de un 27% escuchan música y el 22,7% realizan otras actividades. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con el pasatiempo favorito ( $p= 0,8599$ ).

**Tabla N° 25:** Práctica de ejercicio físico de los adolescentes en relación a las horas diarias que emplea en su pasatiempo favorito, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.

Horas diarias que emplea en su pasatiempo favorito	Ejercicio Físico				Total		X <sup>2</sup>
	Con Beneficio		Sin Beneficio		N	%	
	N	%	N	%			
1 a 2 horas	32	49.23	71	63.96	103	58.52	0.07
3 a 4 horas	19	29.23	31	27.93	50	28.41	
5 a mas	14	21.54	9	8.11	23	13.07	
Total	65	100	111	100	176	100	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** El 49,2% de los adolescentes que realizan ejercicio físico con beneficio para la salud dedican de 1 a 2 horas diarias a su pasatiempo favorito, seguido de un 29,2% que dedican 3 a 4 horas diarias, mientras que los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud el 64% dedica 1 a 2 horas diarias a su pasatiempo favorito, seguido de un 27,9% que dedican 3 a 4 horas. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes tiene relación con las horas diarias que emplea en su pasatiempo favorito ( $p= 0,07$ ).

#### IV. DISCUSIÓN

Según OMS, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 11 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad.<sup>13</sup>

En la presente estudio la población estuvo conformada por 337 adolescentes que cursan el quinto grado de educación secundaria perteneciente a la institución educativa "Santa Lucía"- Ferreñafe. Se tuvo como muestra a 179 adolescentes hombres y mujeres de los turnos: mañana y tarde; sus edades estuvieron comprendidas entre 15 y 19 años.

En esta etapa adolescente acaece una serie de modificaciones de tipo hormonal, físico, corporal, psíquico y social, que generan inestabilidad, conocida como crisis normal de la adolescencia, Además de que se encuentra influenciada por factores biopsicosociales.

Las investigadoras seleccionaron este grupo etario debido a que en la adolescencia tardía la actividad física tiende a disminuir. Durante este periodo de crecimiento los adolescentes comienzan a inhibirse en sus actividades físicas y centran su interés en otras cuestiones independientes del ejercicio físico.<sup>14</sup>

Al respecto Perula de Torres indica que los intereses de los adolescentes cambian conforme avanza su edad. Una gran parte de los juegos infantiles implican movimiento pero, al llegar a la adolescencia, se pierde el interés por esos juegos y aparecen otras actividades alternativas para ocupar el tiempo libre.<sup>4</sup> Por ello, muchas cosas que antes le entretenían, son vistas ahora con

indiferencia. En consecuencia, el ejercicio físico es una práctica poco efectuada entre la población adolescente.

Por lo anterior, se encontró en la tabla N° 01 que el 75,6 % de adolescentes sí realizan ejercicio físico, mientras que el 24% de ellos no realiza ejercicio físico.

Es de importancia mencionar que el ejercicio físico es una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamiento, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.<sup>2</sup> De igual manera para la OPS, el ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la que el cuerpo necesita.<sup>15</sup>

Con respecto a la cantidad de horas que los adolescentes practican ejercicio físico, el 40,6% realiza 1 hora diaria de ejercicio físico, seguido de un 20,3% con dos horas, el 22,6% lo realiza menos de una hora al día y solo el 16,5% lo realiza más de dos horas (Tabla N° 02).

De igual forma el 39,1% de los adolescentes realiza ejercicio físico 3 veces por semana, seguido de un 25,6% que lo hacen todos los días, además el 21,1% lo realiza dos veces por semana y solo un 14,3% lo realiza una vez por semana (Tabla N° 03).

Al analizar la práctica de ejercicio físico, la horas y la frecuencia con que lo realizan los adolescentes, se llegó a la conclusión que solo el 36,9% de los adolescentes realizan ejercicio físico con beneficio para su salud y el 63,1% sin beneficio para su salud (Tabla N° 04).

Tomando en consideración lo vertido por la OMS, los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben realizar actividades principalmente aeróbicas (juegos, deportes, educación física, etc) y de tipo moderado o vigoroso al menos tres veces por semana, de 30 minutos, aunque lo óptimo serían unos 60 minutos

diario mínimo tres veces por semana. De esta manera, se mejorarán las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y se reducirá el riesgo de aparición de otros problemas de salud relevantes como la obesidad o la diabetes, entre otros. Los expertos de la OMS señalan que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo 72 horas después de haberlo realizado, de ahí la importancia de que la práctica sea regular y continuada.<sup>9</sup> Sin embargo, un estudio de un grupo de expertos de la Universidad de Queen (Toronto, Canadá) determinó que una sola sesión de ejercicios a la semana es suficiente para mantenerse saludable. La investigación determinó que ejercitarse por 150 minutos (2 horas y media) en uno o dos días es tan efectivo para cuidar el organismo, como dividir ese mismo tiempo en más sesiones semanales. Para llegar a esta conclusión, los expertos estudiaron a 2,324 hombres y mujeres de entre 18 y 64 años, quienes fueron monitoreados con exámenes físicos y análisis de sangre, que midieron factores de riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades del corazón, síndrome metabólico y derrame cerebral.<sup>9,15</sup>

Los resultados de la investigación indicaron que no importa cómo eligen las personas acumular sus 150 minutos semanales de ejercicio físico. Por ejemplo, alguien que no realice actividad física de lunes a viernes pero haga más de 150 minutos de ejercicio físico durante el fin de semana obtendrá los mismos beneficios para su salud que alguien que realice algo más de 20 minutos diarios de ejercicio físico cada día de la semana, los resultados de esta investigación fueron respaldados por la organización mundial de la salud OMS.<sup>9, 15</sup>

Debemos agregar que el organismo humano sometido a ejercicio físico activa diversos sistemas que de forma conjunta posibilitan la consecución, a través de la acción coordinada de la musculatura. Durante el ejercicio, el músculo esquelético satisface sus demandas energéticas utilizando sustratos que proceden de las reservas del organismo gracias a la ingestión diaria de nutrientes. Los sustratos energéticos de los cuales el músculo esquelético

obtiene la energía son, fundamentalmente, las grasas y los hidratos de carbono. Los cuales no son utilizados directamente por la célula muscular, sino que todos ellos deben ceder la energía contenida en sus enlaces químicos para la fosforilación de la adenosina trifosfato (ATP).<sup>16</sup>

Durante la realización de ejercicio a ritmo estable disminuyen las concentraciones de insulina, debido al consumo de glucosa por el músculo, y al efecto inhibitorio de la epinefrina, y en un menor grado de la norepinefrina, sobre la liberación de insulina pancreática. Durante los períodos de actividad, las puertas de las células se abren fácilmente, permitiendo que más glucosa entre en el músculo para ser utilizada como fuente de energía.

Por lo tanto uno de los beneficios del ejercicio es el control de la glucosa en sangre, previniendo en el futuro enfermedades metabólicas como la diabetes mellitus I.<sup>17</sup>

Los ácidos grasos se almacenan como triglicéridos y las lipoproteínas circulantes representan fuentes de energía cuantitativamente importantes durante el ejercicio. Existe una lipólisis incrementada en el tejido adiposo debido a la disminución de insulina, por lo tanto un descenso de los TG plasmáticos, debido a un aumento en la actividad de la lipoproteínlipasa inducida por el ejercicio que estimula el descenso en los TG rompiendo la unión VLDL (lipoproteína de muy baja densidad) -TG y aumentando el consumo de TG, y su uso por el músculo esquelético asimismo estimula la síntesis de HDL (lipoproteína de alta densidad).<sup>15, 17</sup> Por lo tanto, otro de los beneficios del ejercicio físico es la mejora del perfil lipídico, evitando la acumulación de grasa en las arterias, bajo la piel y entre los órganos, previniendo la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

De igual manera la realización de ejercicio aeróbico provoca un aumento de la liberación de hormona del crecimiento debido a que el óxido nítrico y los lactatos emitidos durante el ejercicio aumentan la producción de la hormona

del crecimiento humano. Durante la pubertad aumentan los niveles de esteroides sexuales (testosterona, estradiol, etc.) estas hormonas por un lado estimulan junto con la GH, el crecimiento del cartílago pero también inducen su calcificación y su cierre, una vez que este cartílago se calcifica los huesos ya no pueden crecer en largo sin importar cuanta estimulación reciban. Cuando el cartílago de conjunción aún presente en un adolescente es expuesto a altas dosis de hormona de crecimiento, los esteroides sexuales no pueden producir el cierre de estos cartílagos y el hueso continúa su crecimiento indefinidamente.<sup>16</sup>

Ahora bien, a medida que se ejercita el cuerpo, se estimula la producción de óxido nítrico (ON) por el endotelio, este favorecen a la relajación del músculo liso y mantiene los vasos sanguíneos en un estado de relajación normal y mejora el retorno venoso. Por tal motivo otro de los beneficios del ejercicio físico es que favorece y aumenta la circulación en todo el organismo, previniendo la aparición de varices, de infartos, trombosis, embolias en la edad adulta.<sup>16</sup>

Por otro lado, el ejercicio provoca que el músculo segregue IGF-1 un factor de crecimiento similar a la insulina, que entra en la corriente sanguínea, llega al cerebro y estimula la producción del factor neurotrófico cerebral. Los factores neurotróficos son proteínas segregadas que modulan el crecimiento, la diferenciación, la reparación y la supervivencia de las neuronas, algunos tienen otras funciones, como cierto papel en la neurotransmisión y en la reorganización sináptica que tiene lugar en el aprendizaje y en la memoria. Asimismo, aumenta la actividad cerebral en la corteza pre frontal, una zona relacionada con el pensamiento complejo, toma de decisiones y conducta social, Por lo tanto otro de los beneficios del ejercicio físico es que mejora el rendimiento escolar, mejora los procesos cognitivos, la memoria y el aprendizaje en el adolescente.<sup>17</sup>

Es importante precisar que al término de cualquier actividad deportiva se experimenta una sensación de tranquilidad y alegría. Esta sensación no es algo que se produce por azar, sino que tiene una explicación, debido a que el organismo sometido a un esfuerzo determinado, libera una serie de sustancias químicas, conocidas como endorfinas.<sup>15</sup> Por consiguiente el ejercicio canaliza el consumo de energía excesiva de esta etapa, evitando tendencias y desvíos negativos que son frecuentes en la adolescencia y que pueden afectar la salud, tales como las adicciones, el pandillerismo, la violencia, etc.

Otro punto a destacar en la presente investigación es que existe amplias diferencias en la práctica de ejercicio físico, entre el sexo masculino y femenino, Esto se evidencia en los resultados obtenidos en la tabla N° 5, en la cual los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 63,1% son del sexo masculino, siendo este el que tiene mayor porcentaje, a comparación del sexo femenino con un 36,9%.

En relación con este hallazgo, Cookburn afirma que al llegar a la adolescencia, tanto hombres como mujeres tienden a disminuir el nivel de práctica de ejercicio físico, Sin embargo, en las mujeres es mucho más acentuada la reducción de la práctica de ejercicio físico, debido a estereotipos relacionados con la pérdida de feminidad y la discriminación asociada a su participación en el deporte.<sup>18</sup>

También en este proceso de crecimiento en edad y abandono de la infancia se produce una separación, tanto simbólica como afectiva, entre los sexos y esto supone el final de los juegos mixtos de la niñez. A partir de aquí, chicos y chicas siguen trayectorias diferentes: ellos siguen jugando, mantienen índices de actividad más altos, mientras que ellas abandonan el juego para dedicarse ahora a “mirar”, comienzan a inhibirse en sus actividades físicas y centran su interés en otras cuestiones independientes del ejercicio y la actividad.

Así lo demuestra Perula de Torres en un estudio de las variables sociodemográficas en la práctica de ejercicio físico en escolares cordobeses de edades comprendidas entre 12 y 16 años, comprobó, que las mujeres son menos proclives a la realización de actividades físicas que los varones, Igualmente, sus estudios demostraron un progresivo abandono y desinterés por el ejercicio conforme se hacen mayores.<sup>4</sup>

De igual manera, numerosos estudios demuestran que las mujeres tienen mayor preocupación por su cuerpo y su imagen, mostrando que estas son más críticas con sus cuerpos y están más involucradas en la apariencia física que los hombres. Ellos se basan más en el deporte y aspectos de fuerza física en relación con el ego personal.<sup>14</sup> Es decir los hombres realizan la actividad física deportiva, porque es parte de la afirmación de su identidad masculina, todo lo contrario para las adolescentes, debido a que la elección de ciertas prácticas resultan muy masculinizadas en la mirada social y pueden llegar a ser motivo de incertidumbre acerca de su propia identificación con la feminidad. Igualmente, la ausencia de legitimidad que experimentan las chicas para continuar jugando una vez entradas en la adolescencia extrae de la propia identidad femenina la posibilidad del juego y de la actividad lúdica.<sup>16</sup>

Los datos de la investigación se corroboran con los estudios realizados por Serra en su investigación titulada: “Factores que influyen en la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca”, en la cual obtuvo como resultados que existe una diferencia significativa ( $p < 0,05$ ) para el género a favor de los chicos.<sup>19</sup>

Contrastando con lo expuesto anteriormente se encontró en el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en su investigación “Estadísticas de práctica deportiva y ejercicio físico en el año 2013 en México” obtuvieron como resultado que la población adolescente mexicana es inactiva físicamente en un 56,2 %, de la cual el 42 % son hombres y 58 % mujeres,

mientras el 43,8 % son activos físicamente, de los cuales los hombres representan el 54,4 % y las mujeres el 45,6 %. <sup>20</sup>

En consecuencia, se puede decir de forma general y socialmente extendida, el deporte y ejercicio físico son actividades tradicionalmente asociadas a los hombres, a lo masculino, incluso las propias chicas tienden a reproducir esta asociación, por lo mismo este "tabú" expresado en la sociedad, tiende a disminuir su práctica debido a que buscan su femineidad.

Por otro lado, el ejercicio físico es considerado como atributo actual de la calidad de vida, son muchos especialistas que reconocen la existencia de factores que determinan el estilo de vida de los jóvenes, los cuales adquieren una gran importancia porque de ellos derivarán las denominadas barreras u obstáculos como también motivaciones para la práctica de ejercicio físico en la adolescencia. <sup>4</sup>

Es por eso que para esta investigación se consideró los factores socioculturales, el cual es determinado por el entorno en el que se vive. Aquellos no influyen por sí mismos, sino a través del micro-contexto individual. Los micro-contextos se forman sobre todo a través de aspectos personales y familiares; dependiendo de cómo sea éste entorno privado, los sujetos desarrollarán una u otra actitud ante la sociedad y en sus vidas. Para que el adolescente lleve un modelo de vida activo, el papel que cumple la familia en la promoción de la actividad física es absolutamente central.

Ante ello se consideró como un factor sociocultural al entorno familiar, referido aquellas personas que conviven entre sí, unidas por un vínculo biológico o adoptivo que originó entre ellas una comunidad de afecto y protección mutua. Es así que los padres y familiares cercanos se convierten en un modelo para los niños y adolescentes, porque copian sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan ejercicio físico se le está transmitiendo al

adolescente un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física presente y futura.<sup>4</sup>

Respecto a lo anteriormente mencionado, en la tabla N° 06 se puede apreciar que el 56,9% de los adolescentes encuestados que practican ejercicio físico con beneficio para su salud tienen padres que realizan ejercicio físico, y el 43,1% de los adolescentes tienen padres que no lo realizan; a diferencia de los que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud, el 38,7% tienen padres que realizan ejercicio físico y el 61,3% tiene padres que no lo realizan. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico de los padres está relacionada con la práctica de ejercicio físico en los adolescentes con un p-valor de 0,019.

De igual manera los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 97,0% tienen padres que están de acuerdo que realicen ejercicio físico y un 3,0% está en desacuerdo, mientras los estudiantes que realicen ejercicio físico sin beneficio, el 93,0% tienen padres que están de acuerdo que realicen ejercicio físico y un 7,0% está en desacuerdo (Tabla N° 07).

En definitiva esto nos lleva a afirmar que la influencia de la familia puede jugar un papel decisivo en la identificación de los jóvenes con el ejercicio físico. El modelo que tanto padres como madres jueguen es fundamental para inspirar la realización del ejercicio físico.

Los gustos y hábitos de los padres y madres reflejarán el nivel de estímulo que recibirá el niño o los jóvenes para realizar ejercicio físico o determinadas actividades motrices. Otras situaciones, como la necesidad creciente de trabajo de ambos padres y las familias uniparentales, pueden influir en la posibilidad de practicar ejercicio físico extracurricular.<sup>21</sup>

Sin embargo, Moreno y Delval indican que hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente en que sus hijos e hijas dejen de realizar ejercicio físico. A menudo no se les inscribe en programas deportivos extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. Y en ocasiones, no muestran interés por la práctica deportiva que realizan sus hijos. <sup>22</sup>

El estudio realizado por López y Chacón titulado “Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y auto percepción de la salud en estudiantes de secundaria del Cantón de la Cruz, Guanacaste”, Demostraron que el 59,85% de los y las jóvenes afirman que no realizan ejercicio físico porque su familia no es muy deportista. <sup>11</sup>

Otro estudio como el Aarnio, Winter, Kujala y Kaprio, cuyo propósito era examinar las asociaciones intergeneracionales del ejercicio físico y tiempo libre entre los miembros de una misma familia a lo largo de tres generaciones, quienes trabajaron con una muestra de 3,254 gemelos finlandeses de 16 años de edad, sus padres y sus abuelos que fueron clasificados según su nivel de actividad física. Los datos revelaron que el 58,3 % de adolescentes activos, tienen una madre muy activa. Mientras el 62,4 % de adolescente activos tiene un padre muy activo. <sup>23</sup>

En síntesis, las investigadoras consideran que gracias a los estudios encontrados, la familia es el primer agente socializador, dado que el adolescente va modelando sus conductas a partir de sus vivencias. Los (as) adolescentes adoptarán los comportamientos que cada familia con sus pautas culturales, modelos de educación, escala de valores y expectativas les transmitan reproduciendo generalmente los mismos.

Sin embargo, se plantea un problema debido a los progenitores, que mantienen estilos de vida sedentarios y/o poco saludables, cuando estos proponen a sus hijos la realización de ejercicio físico, porque “es bueno para

ellos”, la fuerza de esa recomendación queda cuestionada por el estilo de vida real de las madres y los padres.

Otro dato importante dentro de este factor sociocultural fue que los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 29,2% es su madre quien les incentiva a realizarlo, seguido de un 27,7% los cuales les incentiva su padre; a comparación de los estudiantes que realizan ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 30,6% donde ninguno de sus familiares les incentiva a realizarlo, seguido de un 27,0% quien les incentiva su madre (Tabla N° 8).

Según la teoría, a partir de los gustos y hábitos de los padres se reflejará el nivel de estímulo que recibirá el niño y el joven para realizar actividad física o determinadas actividades motrices. Se ha visto que el nivel de actividad física de las personas del entorno de los adolescentes (padres, amigos, educadores), supone una influencia importante en su propio nivel de actividad física, sobre todo entre las mujeres. Así por ejemplo, los hijos de padres deportistas realizan más ejercicio físico que aquellos de padres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que la práctica.<sup>7</sup>

En el estudio realizado por López y Chacón encontró que los padres ofrecían mayores niveles de apoyo para la realización de actividad física a los adolescentes, además el apoyo de los padres parece especialmente influyente en las chicas.<sup>11</sup>

Para Montil los adolescentes también concedían más valor al apoyo de los padres que al de los hermanos, los padres tienen superiores percepciones sobre la competencia de los hijos que las hijas, lo que les lleva a prestarles mayor apoyo. <sup>24</sup> Contrariamente a la población de estudio, ya que fue la madre quien más influyó en los adolescentes. Sin embargo, destaca a la misma vez la función maternal, ya que si bien la madre es percibida entre los sujetos de su estudio como quien les anima a realizar, pero no es apreciada

como facilitadora de la práctica, aunque tradicionalmente ha sido la encargada de proporcionar el transporte a lugares de práctica, así como el otorgar el permiso para acudir a los mismos. <sup>24</sup>

Por otro lado, estudios como el de Miranda, encontró correlaciones positivas entre las percepciones de los hijos sobre el interés de sus padres hacia el deporte y los niveles de participación deportiva de los hijos. <sup>25</sup>

Datos parecidos se obtuvo en el estudio de Pérez, Iborra, Peiró-Velert y Beltrán realizado en España con 45 sujetos (25 niños y 20 niñas) de 9 a 11 años, donde se observó cómo los hábitos de actividad física de los padres se reflejan en la actividad física de los niños y niñas. Igualmente en el caso de las niñas quien más les animaba a practicar ejercicio físico eran sus padres. <sup>26</sup>

Ante esto las investigadoras consideran también a los padres y madres se pueden considerar como uno de los agentes socializadores más importantes a la hora de estimular la participación de los hijos en el ejercicio físico, sobre todo en la población joven.

De igual manera, se observó en la tabla N° 09, que los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 90,8% de los padres opinan que todos los adolescentes deben realizarla para conservar su salud seguido de un 6,2% opinan que deben dedicar más tiempo a estudiar que a practicar ejercicio físico; mientras que los estudiantes que practica ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 82,0% de los padres piensan que todos los adolescentes deben realizarla para conservar la salud mientras que un 13,5% opinan que los estudiantes deberían dedicar más tiempo a estudiar antes de practicar ejercicio físico.

Analizando la opinión de los padres, existen estudios que ponen en manifiesto que los adolescentes que participan en actividades físico

deportivas reflejan, en parte el interés que sus padres han mostrado para que dichas actividades las lleven a cabo desde edades tempranas.

Ahora bien, el hecho de que los padres presenten una opinión positiva hacia las actividades físico-deportiva se puede deber a que estén involucrado en actividades de ese tipo sirviendo como modelos para sus hijos y a la vez animándolos hacia dichos comportamientos. Existe la posibilidad que en el pasado, hayan estado involucrados en uno o varios deportes y encontrado en dichas actividades situaciones placenteras y adecuadas para inducir a sus hijos a que las practiquen (si estas actividades no hubieran sido tan placenteras, posiblemente promocionarían en menor medida la realización de las mismas por parte de sus hijos). Los padres que presentan una opinión y valoración positiva hacia ciertas actividades, están, de alguna manera involucrando a sus hijos en aquellas que ellos no pudieron realizar durante su infancia o adolescencia, pero que les hubiera gustado practicar.

Dejando de lado el factor entorno familiar, se consideró a la identificación de grupo como otro factor sociocultural en relación a la práctica de ejercicio físico, debido que en la adolescencia se forman nuevos grupos, nuevos ideales y cambios rápidos en los deseos de futuro, además se dejan llevar de los gustos, deseos y maneras de actuar y vestir de los amigos, incluyendo por supuesto una influencia notable en la manera de comportarse e incluso en la práctica del ejercicio físico. Los adolescentes buscan encajar en un grupo, por lo tanto al integrarse a él se ven obligados a asumir como propias las características que definen la identidad grupal.

Asimismo, con el desarrollo puberal se produce, junto al desarrollo físico y sexual, un alejamiento de la dependencia familiar y en contrapartida se aumentan las relaciones extra-familiares, que se van forjando marcadas por la inestabilidad y las fluctuaciones.<sup>7</sup>

De lo expuesto anteriormente en la tabla N° 10 denominada práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a su realización para sentirse parte del grupo, en la cual se obtuvo que los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud el 23,1% realiza ejercicio físico para sentirse parte del grupo y el 76,9% no lo realiza para sentirse parte del grupo; mientras los estudiantes que practican ejercicio sin beneficio para su salud, el 18,9% si lo realiza para sentirse parte del grupo y 81,1% no lo realiza para sentirse parte del grupo.

Los datos descritos se diferencian con los encontrados en un estudio sobre la causa y motivos del bajo índice de la práctica físico-deportiva, en el cual los adolescentes respondieron ¿Qué motivo te llevó a abandonar la práctica físico deportivo?, la respuesta de mayor puntuación fue la influencia de los amigos.<sup>27</sup>

De igual modo, se encontró que la influencia del grupo de amigos parece sustituir a la influencia de los padres en un estudio con adolescentes, encuentran que la influencia del mejor amigo está más fuertemente asociada a la práctica de ejercicio físico que la influencia que ejercen los padres.<sup>11</sup> La influencia de los amigos es bastante importante en cuanto a la participación en actividades deportivas organizadas. Debido a que en la adolescencia los jóvenes tienden a la imitación y a la comparación con sus semejantes para integrarse a un grupo.

Sin embargo, se obtuvo datos distintos a los anteriores puesto que los mayores porcentajes muestran que los adolescentes no realizan ejercicio físico para sentirse parte del grupo. Tales resultados se relacionan con otros estudios ya que sitúan a la influencia de amigos como el motivo menos importantes para la práctica del ejercicio físico. En tales estudios sobre las principales razones para iniciarse en la práctica física deportiva en los adolescentes se encontró, con un 62,2 % el gusto por la actividad, luego le siguen los relacionados con aspectos familiares con 20,1 % y un tercer lugar con 13% los motivos denominados como sociales, tales como estar con mis

amigos, por hacer nuevas amistades. Tenemos además que los principales motivos por lo que los adolescentes continúan en su práctica físico-deportiva son en primer lugar, los relacionados con el gusto por la actividad, diversión, etc, seguido con los relacionados con la salud, concretamente vinculados a la forma física y por último los relacionados con aspectos sociales (los amigos).

<sup>28</sup>

Igualmente, se evidenció que el principal motivo de práctica del ejercicio en los chicos resulta ser la diversión (69%), seguido de hacer ejercicio (16,2%) y estar con los amigos (7,4%). En cambio, en las chicas, la diversión ocupa el primer lugar (52,5%), seguido de hacer ejercicio (24%) y por gusto (9,4%), destacando también la práctica para mantener la línea (4%). <sup>29</sup>

Cabe recalcar que, los adolescentes consideran como motivos más comunes para la práctica físico-deportiva: el divertirse, competir, conseguir reconocimiento social, mejorar su salud e imagen y hacer amigos, Sin embargo, es necesario señalar que los hombres valoran más positivamente la competición y la diversión como motivos para realizar actividad físico-deportiva. <sup>29</sup> Es decir los adolescentes de sexo masculino encuentran en el ejercicio físico una expresión máxima de su masculinidad y el deseo propio de competir.

Sumado a esto, los adolescentes con respecto a la práctica del ejercicio físico se detectó que los principales motivos de participación eran, estar alegre y divertirse.<sup>28</sup> Tal y como lo señala López y Chacón, los motivos para la práctica de ejercicio físico en jóvenes, pueden ser muy variados, aunque el más común es el placer o disfrute por la propia actividad. Esto indica una clara característica intrínseca de la motivación para los jóvenes a la hora de la práctica de actividad física.<sup>11</sup>

Contrastando con los anteriores datos se puede decir que para los adolescentes, tiene mayor importancia la diversión o la competencia para

realizar el ejercicio físico que el hecho de sentirse parte del grupo, aunque en la literatura mencionan que es en la adolescencia donde se dejan llevar por la manera de actuar y vestir de los amigos, incluyendo una influencia notable en la manera de comportarse e incluso en la práctica del ejercicio físico. Pero los resultados obtenidos son diferentes a esta realidad, ya que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con la realización de ejercicio físico para sentirse parte del grupo con un p-valor de 0,509, ya que ellos mayormente lo realizan por los motivos anteriormente descritos.

Dentro de este factor sociocultural es el que se observa en la tabla N° 11 en la cual se obtuvo que de los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 75,4% dialoga de algún deporte mientras el 24,6 % no dialoga, a diferencia de los estudiantes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 66,7% dialoga de algún deporte mientras el 33 % no dialoga sobre algún en reuniones con sus amigos.

Con respecto a los datos obtenidos, se conoce que los adolescentes tienden a agruparse con sus pares y surgen amistades muy estrechas, especialmente entre los del mismo sexo. En la adolescencia el joven tiene una conciencia de ser social y una cierta competencia y adecuación en sociedad, en esta etapa ya tienen un grupo de amigo, participan en diferentes grupos de actividades extra curriculares y se siente identificado con un grupo de iguales es decir compañeros que comparten los mismos intereses.

El grupo de pares es el mecanismo que le permite al adolescente salir del ámbito familiar e ingresar al ámbito social de una forma adecuada y de cierta manera protegida, debido que el grupo se convierte en un espacio donde puede actuar, reflexionar, ensayar conductas, desarrollar destrezas, tener amigos e ir elaborando su identidad, es una fuente de afecto, simpatía, entendimiento y orientación moral, un sitio para experimentar, un ambiente para lograr autonomía e independencia de los padres.

Dentro de este contexto desde el punto de vista teórico, de acuerdo con la formulación de la teoría social cognitiva de Bandura, la influencia de los iguales en la participación deportiva es un proceso general y universal que debe darse en todas las culturas. Desde esta perspectiva la socialización deportiva es un proceso en el que los otros significativos, tales como los miembros de la familia y los mejores amigos, constituyen modelos de influencia social. Los modelos más influyentes son aquellos con los que el sujeto se siente próximo y semejante en cuanto edad, intereses y status <sup>11</sup>. De este modo, es presumible esperar que los mejores amigos de un adolescente, que son muy parecidos a él en edad, sexo, características personales etc. actúen como importantes modelos respecto a la motivación y a la participación deportiva.

La socialización deportiva es un proceso en el que se produce una internalización de valores, pero al tiempo es un proceso dinámico que implica interacción entre el que socializa y el sujeto socializado, que elige e influye en los contextos en donde actúa. Desde este paradigma, parece presumible esperar, que los adolescentes que pertenecen a la cultura deportiva elijan amigos y compañeros que valoren y se encuentren inmersos en esta actividad.

Sin embargo, en la presente trabajo al relacionar la práctica de ejercicio físico en los adolescentes de la institución educativa “Santa Lucía”, se concluyó que el dialogo entre amigos sobre algún deporte no tiene relación con el ejercicio físico con un p-valor de 0,224.

Esto se corrobora en un estudio realizado por Castillo, acerca de la influencia del grupo de iguales en la socialización del adolescente, encuentra que el adolescente suele escoger como amigos a aquellos que se le parecen. Los iguales más bien refuerzan en el adolescente actitudes preexistentes más que inducirle a nuevas formas de conducta. No hay una sola «cultura

adolescente» dominante y en oposición a la «cultura adulta», sino muchas culturas adolescentes que apoyan la diversidad.<sup>30</sup>

Otros estudios como el de López y Chacón, contradicen lo anterior, debido a que se han revelado que los intereses vinculados a las relaciones sociales, como estar con los amigos, también representan uno de los principales motivos para la práctica ejercicio físico en los jóvenes.<sup>11</sup>

Como ya se hizo notar en los anteriores resultados en la tabla N° 10 y N° 11 indican que no tiene relación la práctica del ejercicio físico y la influencia de amigos. Sin embargo, estos resultados se contraponen con los de la tabla N° 12, debido a que se encontró relación. Los adolescentes que realizan ejercicio con beneficio para su salud el 96,9% tiene amigos que practican deporte y el 3,1% no tiene amigos que lo practican; a diferencia de los estudiantes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud donde el 82,9 % tiene amigos que realizan algún deporte y el 17,1% no tiene amigos que lo realizan.

Tales resultados se relacionan con el estudio realizado por Anderssen y Wold, en una muestra de 904 adolescentes noruegos de 13,3 años de edad media, confirman que los niveles de actividad física de los amigos tienen una influencia consistente y persistente en los adolescentes, tanto por la imitación de los modelos que éstos llevan a cabo como por el apoyo recibido.<sup>31</sup>

También Ramos, Valdemoros revelaron que la motivación del grupo de amigos posea hacia la práctica del ejercicio físico aumenta de manera muy significativa los niveles de práctica habitual de los adolescentes.<sup>28</sup>

Ante los anteriores estudios las investigadoras consideran que la influencia de los amigos, es importante en la participación en el ejercicio físico, los adolescentes se sienten identificados con el grupo de iguales, de tal forma comparten los mismos intereses. En síntesis, la adolescencia es una etapa de cambios profundos y un aspecto clave de este ciclo vital es la importancia que cobra el grupo de iguales, que aumenta en tamaño y complejidad. En otras

palabras cuando un niño entra en la adolescencia la influencia de la familia y de otros adultos significativos e instituciones sociales comienza a declinar y el grupo de iguales se convierte en un marco de referencia muy importante para la participación del ejercicio físico, especialmente, en los adolescentes del mismo sexo. Por esta razón se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescente tiene relación a si sus amigos más cercanos realizan algún tipo de deporte con un p-valor de 0,006.

Añadiéndose a lo anterior los adolescentes que practican ejercicio físico tienden a elegir amigos que también práctica de ejercicio físico. De tal modo, los factores que se relacionan con la motivación deportiva en la adolescencia son: los amigos que practiquen deporte y las relaciones sociales que el ejercicio físico proporciona. Los resultados encontrados en diferentes investigaciones aportan que los adolescentes suelen escoger como amigos aquellos que se le parecen. Es así que los adolescentes que practican regularmente deporte, estos lo realizan con amigos. La intensa relación entre la práctica deportiva de los adolescentes y las relaciones con los amigos resalta, no solo la importancia de los iguales para la práctica deportiva, sino también la naturaleza social del deporte.<sup>32</sup>

Se consideró un punto necesario dentro del factor sociocultural identificación de grupo, la tabla N° 13, en la cual los estudiantes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud el mayor porcentaje asiste a encuentros deportivos con un 43,1%, seguido de los adolescentes que asisten a discotecas o fiestas cuando se encuentran con sus amigos con un 29,2%. A diferencia de los estudiantes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud donde el mayor porcentaje se sitúa en los adolescentes que asisten a discotecas y fiestas cuando se encuentran con sus amigos con un 31,5%, seguido de los adolescentes que asisten a encuentros deportivos con un 27,9%.

De los anteriores resultados, se comparan con un estudio en Madrid, sobre las actividades más importantes en las edades de los 15 y 19 años las cuales se

sitúan: salir para reunirse con los amigos 98,4%; asistir a encuentros deportivos 75,3%; ir a discotecas, bailar 70,6%; y beber, ir de copas un 49,6%.<sup>31</sup> Como se observa no hay una gran diferencia entre la asistencia a encuentros deportivos e ir a discotecas, como se evidencia en los resultados de esta investigación.

Sin embargo, se encuentran datos diferentes en INJUVE (Instituto de la juventud), el cual que ha descendido sensiblemente la asistencia a discotecas (del 62% en 2007 al 52% en 2010) y salir de copas (del 56% al 49%) entre la población de 15 a 29 años.

Además, en los datos obtenidos en INJUVE, durante los fines de semana, se mantienen como principales actividades aquellas que se desarrollan en espacios destinados a la diversión: ir a bares, cafeterías, pubs (78%), ir a bailar a discotecas (60%). Otras actividades importantes son acudir a casa de algún amigo (52%).<sup>33</sup>

Ahora bien, como se dijo anteriormente en la adolescencia se promueven nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes no despertaban su interés. Muchas de estas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse es habitual que se den también conductas poco saludables (beber alcohol, fumar, trasnochar).<sup>11</sup>

Por esta razón y desde la óptica de las investigadoras, la asistencia a lugares como discotecas influye de una forma negativa disminuyendo la práctica de ejercicio físico y el inicio de malos hábitos, mientras que la asistencia a encuentros deportivos es una influencia positiva. Sin embargo, en el presente estudio se encontró que los lugares a los que asisten los adolescentes con sus amigos no tienen relación con la práctica de ejercicio físico con un p-valor de 0,26.

Es necesario mencionar que existen algunas diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a los lugares que asiste, por ejemplo los chicos prefieren en mayor medida salir con amigos, ir a discotecas, practicar y asistir a

actividades deportivas; mientras que las chicas van al cine, al teatro y van de compras.

Por otro lado, siguiendo con este factor, los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 70,8% realizan ejercicio físico no solo cuando tienen amigos con quien practicar, mientras el 29,2 % solo lo realiza cuando tiene amigos con quien practicar. Mientras que los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficios para su salud, el 55,0% solo practica ejercicio físico cuando tiene amigos con quien practicar, (Tabla N°14).

Este resultado se opone con otro trabajo de investigación sobre la influencia que tiene el grupo de amigos sobre la práctica físico deportiva en los adolescentes riojanos teniendo como conclusión que un 88,7 % realizan por lo menos una de sus actividades físicos deportivas con sus amigos.<sup>28</sup>

De igual forma en un estudio, los jóvenes prefieren practicar ejercicio físico con alguien y en la mayoría de los casos (46,4%) con su grupo de amigos o con su equipo.<sup>27</sup>

Para los fines de este argumento, es preferible ejercitar los músculos en compañía por varios motivos: es más divertido, gratificante, aumenta la constancia y la motivación será mayor. Con la compañía se trata de estimular el deseo de mantener la práctica de ejercicio físico.

En un estudio realizado por la Universidad de Princeton (E.E.U.U), se confirmó los efectos positivos de disfrutar el ejercicio físico en compañía. Según el estudio, hacer ejercicio físico junto a otra persona mejora nuestra mente por diversas razones, pero principalmente porque incide en los efectos negativos que este pueda tener sobre nuestra actividad cerebral, el contacto social es un factor fundamental.<sup>34</sup>

Al realizar ejercicio físico, los niveles de corticosterona (hormona del estrés) aumentan pudiendo incidir en las neuronas negativamente reduciendo la generación neuronal (regeneración de las neuronas), sin embargo, se da una contradicción, debido a que aumentan las comunicaciones neuronales. Al parecer, según los estudios realizados a un grupo de personas si éstas corrían en compañía, la generación neuronal se incrementaba, efecto contrario en las pruebas en las que corrían solas.

En ambos casos, solas o acompañadas, el nivel de la hormona del estrés aumentaba pero gracias a las relaciones sociales que se desarrollan al correr acompañadas, ésta no afectaban al cerebro.<sup>34</sup>

Reflejado en lo anterior las investigadoras consideran que tener amigos con quien practicar tiene relación con la práctica de ejercicio físico en los adolescentes ( $p= 0,001$ ). Ya que la influencia del grupo de amigos en la etapa de la adolescencia aumenta y como se describe anteriormente la compañía con otros adolescentes (que practican ejercicio físico) provoca una motivación mayor al igual que la continuidad, La conclusión es clara, practicar ejercicio físico es beneficioso y más si se realiza en compañía.

Al mismo tiempo, los adolescentes que realizan ejercicio físico con beneficio para su salud, el 75,4% tienen amigos que no los excluyen de las actividades deportivas, y el 24,6 % son excluidos de las actividades deportivas, a diferencia de los adolescentes que realizan ejercicio físico sin beneficio para su salud, el 72,1% tienen amigos que no los excluyen de las actividades deportivas, sin embargo el 27,9 % son excluidos de las actividades deportivas. Con un nivel de confianza del 95 % se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con la exclusión en actividades deportivas ( $p= 0,632$ ) (Tabla N° 15).

La práctica de ejercicio físico, el deporte y el uso que se hace de él, no siempre son los deseados, por lo tanto no siempre educan. Para que el deporte eduque son necesarias ciertas condiciones, de lo contrario se puede convertir en una

herramienta de legitimación de la discriminación, del sexismo y de la violencia y generar escenarios donde se margine al más débil, se haga burla del menos motivado o diestro, y se justifique la exclusión de quien no cumpla las expectativas del grupo de padres. Principalmente en los colegios, es común ver cómo los adolescentes se burlan de otro, se ríe de su aspecto o de su forma de actuar. Ante esto, los menores pueden ser excluidos porque existe un líder que no está interesado en que forme parte de su grupo o se autoexcluye cuando se da cuenta que sus intereses no son compartidos por sus pares. <sup>4, 6</sup>

En muchos casos incluso se mencionan sentimientos de culpabilidad cuando se participa, a cualquier edad y por cualquier motivo, sea por la presión de los pares o alegando causas, en la exclusión de otros. <sup>35</sup>

Por lo tanto, para que el ejercicio físico se convierta en una herramienta educativa, de formación en valores y la cohesión social, debemos tener en consideración no solo el tipo de deporte que usamos, sino con qué finalidad, hacia quien lo dirigimos y las circunstancias que le rodean.

Para finalizar, el análisis de este factor sociocultural identificación de grupo se obtuvo en la tabla N° 16 el 87,7% de los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud no les importa lo piensan los demás cuando ellos realizan algún tipo de de ejercicio físico, seguido de un 12,3 % de adolescentes que sienten que todos le miran. Por otro lado el 73% de adolescentes encuestados que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud no les importa lo piensan los demás cuando ellos realizan algún ejercicio físico.

Existe una investigación que se contrapone a los resultados encontrados, en los cuales un 52,2% de los escolares agreden verbalmente a sus compañeros cuando se encuentran practicando algún deporte. Estos comportamientos negativos se presentan en situaciones como: llamar con un apodo algún compañero, ridiculizarlos diciéndoles que actúan como niñas, se burlan de

los jóvenes que son diferentes por su aspecto o por su forma de hablar. Igualmente la misma investigación nos dice que el 48,6% de los escolares, confiesan que no les gusta juntarse con compañeros del sexo opuesto, así como también existen otros a los que no les gusta jugar con personas gordos (37,7%) y los que no les interesa jugar con personas de tez morena (34,3%).<sup>36</sup> Todo lo contrario encontrado en la investigación debido a que el mayor porcentaje de adolescentes no les importa lo que piensan los demás cuando ellos realizan algún ejercicio físico.

Tras esta situación es preciso añadir que los adolescentes que son burlados o intimidados en clase de educación física o durante la práctica de ejercicio físico, son más propensos a reducir esta práctica y corren un mayor riesgo de ser obesos.<sup>37</sup>

Los datos anteriores se corroboran con los publicados en la Revista de Psicología Pediátrica, los cuales revelaron que los adolescentes que son víctimas de acoso o burlas durante la práctica de actividad física, tienden a hacer ejercicio físico con menor frecuencia un año más tarde. Esto comprende a adolescentes con sobrepeso, obesos, y con un peso saludable que admitieron haber sido intimidados durante la práctica de ejercicio físico. Contrarrestando con lo anterior la investigadoras consideran que la percepción que tienen los adolescentes cuando realizan ejercicio físico tiene relación con la práctica de ejercicio físico en los adolescentes ( $p= 0,0474$ ).

Después de haber analizado el factor sociocultural identificación de grupo, se consideró el ámbito educativo, la escuela es el único lugar donde todos los estudiantes independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas o en algún deporte.<sup>19, 36</sup> Así también influye en la práctica del ejercicio físico en los adolescentes porque ellos dedican el mayor tiempo a los estudios, supone evidentemente, que hay menos horas para dedicarlas al juego, al ejercicio y las actividades extraescolares deportivas a las que muchos y muchas estaban apuntados; las

cuales se reducen, acaban o se ven sustituidas por otras de una naturaleza diferente como la mayor carga de tareas, la asistencia a academias preuniversitarias, etc.

Dentro de este factor, los adolescentes que realizan ejercicio físico con beneficio para la salud, el 64,6% considera que las instalaciones deportivas de su colegio son inadecuadas para la práctica de ejercicio físico y el 35,4% consideran que las instalaciones deportivas son adecuadas, a diferencias de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud, el 67,6% afirman que las instalaciones deportivas son inadecuadas y el 32,4% considera que las instalaciones deportivas son adecuadas (Tabla N° 17).

De estos resultados se encontró que las principales barreras que los adolescentes encuentran a la hora de realizar el ejercicio físico son: la falta de instalaciones deportivas adecuadas y la falta de tiempo, pues este se emplea en otras tareas más sedentarias como hacer deberes o jugar con videojuegos. Asimismo, en esta investigación se indicó que los principales motivos que alegan los padres para justificar el sedentarismo de sus hijos eran: insuficientes instalaciones deportivas (más del 30% afirma no disponer de los espacios adecuados para practicar deporte.<sup>7</sup> Sin embargo, también se ubicó que los adolescentes a pesar de que no tienen instalaciones deportivas adecuadas buscan la manera o el espacio para realizar algún deporte especialmente los escolares de sexo masculino.<sup>11</sup> Por lo tanto la falta de infraestructura adecuada no parece ser barreras significativas para la práctica del ejercicio físico.

La literatura anteriormente descrita reafirma lo encontrado en esta investigación, puesto que a pesar de que en el colegio Santa Lucía tiene instalaciones deportivas inadecuadas, estos pueden buscar el espacio o la manera de realizar ejercicio físico, por esta razón las instalaciones deportivas adecuadas no tienen relación con la práctica de ejercicio físico en los adolescentes ( $p= 0,6889$ ).

Por otra parte, la literatura señala que el acceso a las instalaciones deportivas si influye en la práctica de ejercicio físico. Como se señala en un estudio sobre los motivos principales los cuales fueron la falta de tiempo, no disponer de instalaciones deportivas cercanas. Además, la carencia de acceso a instalaciones deportivas seguras desalienta la participación para la práctica de ejercicio físico dentro y fuera del horario escolar.<sup>11</sup>

La accesibilidad a instalaciones deportivas parece estar mejorando respecto a estudios anteriores. Un 19,6% dice no disponer de este recurso bien porque estén lejos de su casa, porque no puede usarlas o simplemente porque no conoce instalaciones de este tipo, lo cual es preocupante por la importancia de la práctica de ejercicio físico, no sólo en la promoción de la salud sino en la prevención de conductas no saludables. Entre quienes tienen acceso, más de un tercio (34,6%) mencionan también que se encuentran lejos de su casa.<sup>11</sup>

Continuando con la tabla N°18, los adolescentes que realizan ejercicio físico con beneficio para su salud, el 44,6% afirman que existe algún taller deportivo y el 55,4% lo niega, a diferencia de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud el 48,6% afirman que existen algún taller de deportivo y el 51,4% lo niega.

El colegio puede ser un lugar vital en el que se establece y desarrolla patrones de comportamientos adecuados para la salud y el bienestar, incluida la práctica de ejercicio físico. Las escuelas deberían de brindar talleres deportivos, que se desarrollen sistemáticamente 3 veces por semana, contribuyendo de esta manera a formar hábitos de vida activos, saludables y comprometiéndose de esta manera con la formación de los estudiantes.<sup>38</sup>

Los hallazgos encontrados en la presente investigación se contraponen con lo reportado por Appiani, directora de Promoción Escolar, Cultura y Deporte del Minedu, quien explicó que los jóvenes hacen como siempre sus dos horas

de educación física pero además, al término de sus clases, tienen la posibilidad de participar en talleres deportivos en los colegios bajo la supervisión de profesionales.<sup>39</sup>

Desde la óptica de las investigadoras los talleres deportivos son considerados una buena forma de motivar a los jóvenes hacia a la práctica de ejercicio físico en busca de una mejor calidad de vida y el mejor uso del tiempo libre.

Otro aspecto problemático es el “aislamiento” o incomunicación de la clase de educación física respecto de lo que sucede en su “exterior”: convendría que el profesorado contara con mayor información sobre actividades en polideportivos, programas municipales, clubes y asociaciones, etc. que los alumnos y alumnas puedan realizar fuera de la clase y que se la transmitieran, para potenciar una continuidad entre el tiempo dedicado a la actividad física en la escuela y fuera de ella.<sup>39</sup>

Actualmente no existe, o al menos no con la suficiente fluidez, esta articulación entre el aula y las posibles iniciativas externas al centro escolar, un déficit de información dirigida específicamente a la juventud sobre los mismos: ubicación, horarios, precios, actividades, etc.

Algo más que se encuentra en este factor, son los resultados de la tabla N° 19 los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud, el 63,1% afirman que el colegio incentiva la práctica de ejercicio físico y el 36,9% lo niega; a diferencia de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud, el 65,8% afirman que su colegio incentiva la práctica del ejercicio físico y el 34,2% lo niega.

De lo anterior se compara con un estudio realizado en Huelva-España sobre las causas y motivos de los bajos índices de práctica deportiva en los jóvenes de Ayamonte y alternativas de programas, en el cual aparece la siguiente pregunta ¿Crees que la educación física que recibes en el colegio ha favorecido que practiques actividad físico-deportiva en la actualidad? Existe

un 65,7% que opina que si le ha favorecido, el dato que llama la atención es que un 34,3% opina que no, y un objetivo fundamental de las clases de educación física es el de fomentar hábitos de vida saludables.

Sin embargo, en el mismo estudio aparece la siguiente interrogante ¿Qué influyó para abandonar la práctica deportiva? De los aspectos que más han influido y más puntuación obtuvo es “la escasa motivación que he recibido en el colegio”. Además presenta otra interrogante sobre la influencia que tiene el profesor de educación física para la práctica deportiva dando como resultados que el 75% opina que sus profesores sí los motivaban a practicar actividad física deportiva, sin embargo el 25% piensan que no. <sup>27</sup>

En definitiva, los hábitos de práctica físico-deportiva se encuentran situados en un prisma de influencias multifactorial que desde la infancia, va modelando los intereses de los sujetos, que practicarán o no ejercicio físico en función de la configuración de esa compleja matriz de situaciones.<sup>11</sup> Por ello, es esencial que las autoridades de los centros educativos conozcan y potencien las motivaciones que llevan a los sujetos a la práctica deportiva y minimicen todos aquellos factores que pueden influir negativamente en dichos comportamientos.

Con todo lo expuesto se afirma que el colegio y al igual que sucede en cualquier área formativa, los profesores de educación física cumplen un papel esencial a la hora de motivar y alentar a sus alumnos hacia la práctica habitual del ejercicio.

Por consiguiente, se puede afirmar que el incentivo por parte del colegio influye en la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los resultados de la investigación fueron diferentes. Debido a que, con un p-valor de 0,7185 y un nivel de confianza del 95% se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con el incentivo que reciben por parte del colegio para la realización del ejercicio físico.

Otro aspecto a analizar dentro de este mismo factor sociocultural es la tabla N° 20, la cual indica que de los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 76,9% afirma que organizan su tiempo para poder realizar sus tareas y el 23,1% lo niega, a diferencia de los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para su salud el 62,2% afirma que organizan su tiempo para realizar sus tareas y el 37,8% lo niega.

Asimismo, de los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para su salud, el 78,5% asiste a academias preuniversitarias en su tiempo libre y el 21,5% no asiste (Tabla N° 21).

Estos resultados se contraponen con un estudio realizado en Huelva-España en el cual aparece la siguiente interrogante, ¿Cuáles son los motivos? En el caso de no hacer actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, en el cual aparece el factor tiempo como el aspecto con mayor relevancia en el cese de práctica deportiva.<sup>27</sup>

Referido a este contexto, se encontró que los principales motivos de abandono de la práctica físico-deportiva, en primer lugar es la poca organización para el estudio, siendo el porcentaje algo más alto en las chicas 36,1% frente al 26,2% de los chicos y dentro del principal motivo de la no práctica físico-deportiva es la falta de tiempo.<sup>40</sup>

Igualmente en otra investigación, con respecto al curso académico de los encuestados, se detectó índices dispares, disminuyendo de forma importante los niveles de práctica de ejercicio físico a medida que se estudia cursos superiores; pasando de un 62,45% de alumnos que practican habitualmente en “6° de Primaria”, a un 23,32% en “4° de educación secundaria” y finalmente a un 14,22% en “2° de Bachillerato”.<sup>41</sup>

En otras palabras, los adolescentes hoy en día se dedican al ejercicio físico casi dos horas menos a la semana que hace 20 años. Las cargas intensas de tareas, además del aumento de las horas frente a la computadora y el

televisor, pueden hacer que los adolescentes sean menos activos físicamente, lo cual puede contribuir a la obesidad y a los problemas de salud relacionados.

Se refiere también que para la mayoría de los adolescentes, la tarea es parte de la vida de la escuela secundaria, quien pasa un promedio de cuatro horas a la semana haciendo tareas, aparte de las 32 horas y media de la semana escolar, de acuerdo con investigadores de la Universidad de Michigan.<sup>42</sup>

A medida que transcurre los años de estudios, el adolescente recibe mayores cargas académicas por lo tanto disminuye el tiempo para realizar otras actividades como la práctica de ejercicio físico, supone evidentemente, que hay menos horas para dedicarlas al juego y las actividades extraescolares de ejercicio físico a las que muchos (as) estaban apuntados durante la primaria, estas se reducen, acaban o se ven sustituidas por otras de una naturaleza diferente como la mayor carga de tareas, la asistencia a academias preuniversitarias, etc. A partir de esto nace la importancia de la organización del tiempo. Por consiguiente se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes tiene relación con la organización de su tiempo para realizar sus tareas con un p-valor de (0,0434).

Lo mencionado con respecto a las academias preuniversitarias, se corrobora con los datos obtenidos a la tabla N° 21. Debido a que el mayor porcentaje de adolescentes que realiza ejercicio físico con beneficio para su salud no asiste academias preuniversitarias teniendo este tiempo disponible para otras actividades como la práctica de ejercicio físico entre otras, sin embargo, al realizar el análisis estadístico se afirma que la asistencia a academias preuniversitarias en el tiempo libre de los adolescentes no tienen relación con la práctica de ejercicio físico con un p-valor de (0,5797).

Otro factor sociocultural que cumple un papel importante en la adolescencia, es el de los referentes mediáticos. Los medios de comunicación cumplen una

función primordial en la transmisión de valores, opiniones, actitudes; cada vez más potente en la medida que aumenta su capacidad de penetración en los diferentes espacios vitales, no solo a través de la información, sino también desde el entretenimiento.

Muchos aspectos de las relaciones interpersonales, la emotividad y la ocupación del tiempo libre tienen su reflejo en los diferentes medios de tal manera que una parte de la definición de los estilos de vida, concretamente de los más propios de los adolescentes, encuentra su correlato en las elecciones mediáticas que los propios jóvenes realizan.<sup>7</sup>

Esto explica los resultados encontrados en la tabla N° 22, el 61,5% de los adolescentes encuestados que realizan ejercicio físico con beneficio para su salud se sienten identificados cuando observan a jóvenes de porte atlético seguido de un 35,4% que quisieran tener un cuerpo parecido.

De igual forma, el 50,8% no saben si su artista favorito practica ejercicio físico, seguido del 43,1% que afirman que su artista favorito practica ejercicio físico y el 6,2 % manifiesta que su artista favorito no practica ejercicio físico (Tabla N° 23).

En consecuencia, con lo anterior las actividades físicas y deportivas se asocian a determinados gustos e intereses de la población. Los adolescentes no son inmunes a ello puesto que conforman el grupo social más vulnerable a experimentar procesos de identificación a partir de la iconología que despliega el deporte y los artistas, personas que por sus actividades han recibido cierta atención de los medios de comunicación y que al ser objeto de publicidad son observados por los adolescentes imitando sus formas de vestir, bailar, hablar, hacer deporte, etc. <sup>43</sup>

Se conoce que para practicar el ejercicio físico uno de los motivos en la adolescencia y sobre todo en las mujeres está en la influencia positiva que tiene sobre la estética corporal. Un desarrollo físico armónico confiere a la joven un aspecto agradable y atractivo que puede jugar un papel importante

en el éxito social, es por esta razón que lo realizan. Existe un fuerte condicionamiento social que presiona para que un cuerpo ideal bello, armonioso, delgado, sea valorado como un paso para el éxito social, lo cual representa un gran atractivo para el caso de las mujeres. <sup>11</sup>

Para Santamaría y Santoro, mencionan que resultan más escasos los modelos y referentes juveniles que, sin ser deportistas profesionales, del medio o del mundo del espectáculo, muestran haber incorporado la práctica de ejercicio físico en su vida cotidiana, en su rutina del día a día. Es decir, resulta evidente que muchos ídolos juveniles de la televisión, de la música, del cine, etc, cuidan su figura y su salud por lo tanto se mantienen en forma mediante el ejercicio físico; sin embargo, esa faceta activa no llega a hacerse visible para adolescentes y jóvenes.<sup>7</sup> Es por eso que en los resultados de la investigación muchos no saben si su artista favorito realiza ejercicio físico.

Se agrega a este contexto, la importancia social de los ídolos deportivos y la amplia presencia que tienen en el mundo juvenil parecerían poner en duda las afirmaciones que venimos haciendo. Pues muchos de las y los ídolos juveniles provienen del mundo del deporte por ende del ejercicio y esa afición o admiración supera las barreras sociales para ser ampliamente compartida.<sup>4</sup>

Sin embargo, existe una influencia clara de los medios a la hora de motivar por imitación, la contemplación de deportistas idolatrados y su existencia como referentes aspiracionales, incita entre muchos jóvenes un proceso de imitación, que conduce a que emprendan ciertas actividades deportivas para “parecerse a sus ídolos”. El caso más extendido se da, por supuesto, con los futbolistas, auténticas figuras mediáticas que, sin duda, influyen sobre los jóvenes al despertarles deseos de emulación.

Ante esto se afirma que la práctica de ejercicio físico tiene relación con lo que sienten los adolescentes cuando observan jóvenes de porte atlético ( $p=0,0004$ ). Asimismo, se encuentra relacionada con la práctica ejercicio físico del artista favorito ( $p=0,0351$ ).

Para finalizar el presente estudio, se consideró como último factor sociocultural la tecnología, la cual abarca un conjunto de técnicas, conocimientos y procesos, que sirven para el diseño y construcción de objetos para satisfacer necesidades humanas. Es importante debido que en el constructo de la identidad juvenil al que nos venimos refiriendo, la tecnología ostentan un gran protagonismo.<sup>19</sup> De manera peculiar, los videojuegos y el uso de internet para conectarse a redes sociales han aparecido en la totalidad como actividades particularmente de los adolescentes, en las que coincide una amplia mayoría de ellos.

Por esta razones se encontró en la Tabla N° 24 que el 56,9% de los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud tiene como pasatiempo favorito visitar su facebook, seguido de un 23,1% escuchan música y un 20% lo dedican a otras actividades; mientras el 52,3% de los adolescentes que practica ejercicio físico sin beneficio para la salud visitan su facebook, seguido de un 27% escuchan música y el 22,7% realizan otras actividades. Además en la tabla N° 25 el 49,2% de los adolescentes encuestados que realizan ejercicio físico con beneficio para la salud dedican de 1 a 2 horas diarias en su pasatiempo favorito, seguido de un 29,2% que dedican 3 a 4 horas diarias mientras que los adolescentes que practican ejercicio físico sin beneficio para la salud el 64% dedica 1 a 2 horas diarias en su pasatiempo favorito, seguido de un 27,9% que dedican 3 a 4 horas.

Dichos datos expuestos difieren con un estudio en el cual muestra que tanto los (as) adolescentes dedican la mayor parte de su tiempo libre a navegar por internet, escuchar música y ver televisión 85%, y solo en el 15% de ese tiempo practican algún deporte. Y específicamente en el caso de las mujeres solo un 8% manifiestan salir a pasear, hacer caminatas con la familia o ir a un parque a realizar ejercicio.<sup>11</sup>

Sin embargo, también se encontró estudios donde los adolescentes eligen el hacer deporte con mayor frecuencia en comparación con la tecnología. Como

se evidencia con la siguiente interrogante hecha en un estudio: ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?, ocupando el primer lugar el realizar deporte, seguido de conectarse al internet, seguido de escuchar música.<sup>27</sup>

Con respecto al número de horas, en un estudio en Madrid menciona que la práctica deportiva no suele ocupar el tiempo libre de los escolares, que prefieren emplear su tiempo en los juegos por ordenador o en la televisión. De ahí que el 18% de los varones y el 12% de las mujeres ven la televisión más de cuatro horas al día. <sup>26</sup> Resultados diferentes a los encontrados en esta investigación ya que la mayor parte de los adolescentes realizan 1 o 2 horas diarias en su pasatiempo favorito, siendo el de mayor porcentaje visitar su Facebook.

Dentro de este contexto, existe un estudio en el cual expresa que la obesidad era más elevada en las chicas que dedicaban más de 2 horas diarias utilizando la tecnología en comparación con las que dedicaban menos de 1 hora a estas actividades. Es decir la prevalencia de la obesidad fue más elevada entre los chicos que dedican mayor tiempo a actividades sedentarias (uso del ordenador, ver TV, escuchar música, los videojuegos) en comparación con los que dedican menos tiempo a ese tipo de actividades.

En esta misma línea Chirinos, destaca en su investigación que los adolescentes de 12 a 16 años no escapan a la influencia e impacto de las nuevas tecnologías, lo cual también afecta la utilización del tiempo libre de este grupo etario, así por ejemplo se observan a jóvenes sentados frente al computador, navegando en Internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño.<sup>11</sup>

Por tales razones, el factor considerado como una dificultad para la práctica de ejercicio físico, es el tiempo dedicado al uso del internet, ver televisión, escuchar música, los cual se ha constituido como un hábito, en determinados

momentos perniciosos, que obstaculiza la aparición de la conducta: la realización de ejercicio físico. Algunos estudios han puesto en manifiesto que el tiempo que las personas invierten en esta actividad compite directamente con el tiempo que dedican al ejercicio físico.<sup>36</sup> Es así que el desarrollo tecnológico es considerado como una de las importantes causas del descenso de la práctica de ejercicio físico y del aumento de actitud sedentarias en los últimos años.

Si bien es cierta la evidencia parece indicar que gracias a la influencia de los avances tecnológicos disminuye la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los resultados obtenidos en esta investigación muestran lo contrario ya que los adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio para la salud o sin él, tienen un parecido porcentaje en cuanto al pasatiempo favorito (visitar su Facebook). Por lo que se afirma que la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con el pasatiempo favorito con un p-valor de 0,8599. Asimismo, la práctica de ejercicio físico en los adolescentes no tiene relación con las horas diarias que emplea en su pasatiempo favorito con un p-valor de 0,0625.

## V. CONCLUSIONES

Luego de realizar el análisis de los resultados obtenidos se encontró que:

- El 75.6% de los adolescentes si realizan ejercicio físico, mientras que el 24.4% de estudiantes no realiza ejercicio físico. Sin embargo, tomando en cuenta las recomendaciones Organización Mundial Salud solo el 36.9% de los adolescentes obtiene beneficios para su salud y el 63.1% no obtiene beneficios para su salud.
- En cuanto al factor sociocultural entorno familiar, el ítem: realización de ejercicio físico de los padres se encuentra relacionado con la práctica de ejercicio físico con un p-valor de 0,019.

De igual modo en el factor identificación de grupo, los ítems: amigos que realizan deporte (p-valor 0,006), tener amigos con quien practicar (p-valor 0,001) y la percepción que tiene cuando realizan ejercicio físico (p-valor 0,0474) si tienen relación con la práctica de ejercicio físico.

Igualmente el factor entorno educativo, el ítem: organización de su tiempo para realizar sus tareas con un p-valor 0,0434 sí tiene relación con la práctica de ejercicio físico.

Finalmente, en el factor referentes mediáticos, los ítems: como se sienten cuando observan jóvenes de porte atlético (p-valor 0,0004) y la práctica de ejercicio físico del artista favorito (p-valor 0,0351) sí tienen relación con la práctica de ejercicio físico.

- En cuanto a los factores socioculturales no relacionados, dentro del factor entorno familiar, los ítems: consentimiento de los padres (p-valor 0,253), persona que incentiva (p- valor 0,347) y opinión de los padres (p-valor 0,267) no tiene relación con la práctica de ejercicio físico.

Asi también, el factor identificación de grupo, los items: realización de ejercicio físico para sentirse parte del grupo (p- valor 0,509), dialogo de algún deporte (p- valor 0,224), lugares que asiste con sus amigos (p- valor 0,26) y

exclusión en actividades deportivas (p- valor 0,632) no están relacionados con la práctica de ejercicio físico.

Igualmente en el factor entorno educativo, los ítems: instalaciones deportivas (p-valor 0,6889), existencia de taller deportivo (p- valor 0,6049), incentivo por parte del colegio (p- valor 0,7185) y la asistencia a academias preuniversitarias (p-valor 0,5797) no tienen relación con la práctica de ejercicio físico.

Por último en el factor tecnología, los ítems: pasatiempo favorito (p-valor 0,8599) y las horas diarias que emplea en su pasatiempo favorito (p-valor 0,0625).

## RECOMEDACIONES

En base al trabajo de investigación realizado se describen las siguientes recomendaciones:

- Las autoridades municipales dentro de su plan anual deben considerar la promoción de estilos de vida saludable como la práctica de ejercicio físico en las instituciones educativas realizando olimpiadas o competencias entre los colegios, brindando incentivos a las Instituciones ganadoras. De esta manera las autoridades asumirán una postura responsable.
- A nivel educativo, las autoridades deben gestionar la implementación de programas físico- deportivos independientemente de las horas de educación físico, contando con profesionales capacitados que estimulen a los adolescentes en la práctica de diferentes disciplinas deportivas.
- Asimismo, se debe considerar a los padres de familia como parte vital para fomentar la práctica de deporte en sus hijos, es por tal motivo que se sugiere realizar competencias deportivas entre ellos, para que sirvan de ejemplo a los adolescentes.
- Además, las instituciones educativas deben de contar con un personal de salud multidisciplinario, calificado y capacitado en este tema para lograr con ello la mejora de estilos de vida de los estudiantes y de los padres de familia. Para ello las autoridades de los centros educativos deben gestionar con el centro de salud de su jurisdicción el acceso de los profesionales de la salud a los adolescentes y se encargue de promocionar y concientizar sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico y otros estilos de vida saludable como una adecuada alimentación, higiene, el no abuso de sustancias nocivas como: alcohol, drogas ilegales, tabaco, manejo adecuado de emociones y del estrés.
- Aquellas personas ligadas con la investigación científica: Sirva dicho estudio como base de ayuda para investigaciones aún más amplias y

dirigidas a fomentar estilos de vida saludables; asimismo que consideren con mayor profundidad y extensión el papel que juega el contexto sociocultural en relación con las conductas de salud.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Licada M. Actividad física en la actualidad, salud y ejercicio físico salud [sede web]. Zonadiet ; 2013-[actualizada el 1 de julio del 2013; acceso 01 de julio del 2013]. Disponible en: <http://www.ejerciciofisico.es/ejercicio-fisico-actualidad-ejercicio-fisico.html>
2. Organización mundial de la salud, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [sede web]; 2013 [actualizada el 5 de abril del 2013; acceso 31 de marzo del 2013], Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
3. Merino B, González E. Actividad física y salud en infancia y la adolescencia [sede web]. España: Grafo ,S.A. ; 2012 -[actualizada el 8 de abril del 2013; acceso 31 de marzo del 2013]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
4. Perula I. Prevalencia De Actividad Física Y Su Relación Con Variables Socio demográficas Y Ciertos Estilos De Vida En Escolares Cordobeses. Scielo [revista en internet] 2010 mayo-junio. [acceso 31 de mar]; 72 (3). Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135...script=sci...>
5. Salinas S. Estudio de la aptitud física relacionada a la salud y composición corporal en escolares del nivel primario y secundario del colegio experimental de aplicación – une. Apunt Univ. 2011; 1(1): 81-106. Ministerio de salud. Encuesta Global de Salud Escolar Resultados – Perú [sede web]. Perú: Biblioteca nacional del Perú 2011; [acceso 31 de mar del 2013]. Disponible en: [http://www.who.int/chp/gshs/GSHS\\_Report\\_Peru\\_2010.pdf](http://www.who.int/chp/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf)
6. Santamaría C, Santoro P. Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid. [en línea] Madrid: la Coruña S.A.; 2010- [Accesado 20 mar 2013]. Disponible: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadername3=filename&blobheadername4=language&blobheadername5=Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1310559849657&ssbinary=true>
7. Agencia Peruana De Noticias, Plantean elevar de 2 a 5 las horas semanales de educación física escolar en Perú. [sede web]. Perú: Andina; 2013-[actualizada el 14 de abril del 2013; acceso 14 de abril del 2013]. Disponible en: <http://www.andina.com.pe/Espanol/noticia-plantean-elevar-2-a-5-las-horas-semanales-educacion-fisica-escolar-peru-379834.aspx>
8. Organización mundial de la salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [sede web]; 2013 [actualizada el 1 de julio del 2013; acceso 2 de julio del 2013]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
9. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 5a ed. México D.F: McGrawHill; 2010.
10. López O, Chacón M. Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y auto percepción de la salud en estudiantes de secundaria del Cantón de la cruz, Guanacaste. [Tesis maestría]. Costa rica: Universidad Nacional, Facultad de ciencias de la salud; 2009. [en línea], [Accesado 20 mar 2013]. Disponible: [http://www.una.ac.cr/maestria\\_salud/documents/NivelesdeEjercicioFisicoMotivosparalaPracticaynoPracticadeejerciciofisicoyAutopercepciondela.pdf](http://www.una.ac.cr/maestria_salud/documents/NivelesdeEjercicioFisicoMotivosparalaPracticaynoPracticadeejerciciofisicoyAutopercepciondela.pdf)
11. Elio S. Manual de Bioética I Fundamento y ética biomédica. 4º ed. Madrid; 2008.

12. Organización mundial de la salud. Salud de los adolescentes.[sede web]; 2013 [actualizada el 5 de abril del 2013; acceso 31 de marzo del 2013]. Disponible en: [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/es/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)
13. Bianchi S, Brinnitzer E. Mujeres adolescentes y actividad física, relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores. Rev. efdeportes.2010; 5 (26):1-3.
14. Cancino J. Fisiología del ejercicio. Chile: universidad mayor; 2011- [Accesado 1 de jul 2013]. Disponible en : [http://ewhighered.mcgraw-hill.com/sites/dl/free/6071505705/895758/Peniche\\_NutricionDeporte\\_1a\\_capitulo\\_muestra.pdf](http://ewhighered.mcgraw-hill.com/sites/dl/free/6071505705/895758/Peniche_NutricionDeporte_1a_capitulo_muestra.pdf)
15. Firman G. Fisiología del ejercicio físico. Argentina: Facultad de Medicina de la UNNE; 2013- [Accesado 1 de jul 2013]. Disponible en :[http://www.intermedicina.com/Avances/Interes\\_General/AIG05.html](http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.html)
16. López C. Fundamentos de fisiología del ejercicio.México; 2013 [Accesado 1 de jul 2013] Disponible en: <http://media.axon.es/pdf/59703>.
17. Cookbur, C. Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la Educación Física en las escuelas públicas británicas. Appunts: Educación Física y Deportes, 2007; 62(16) : 91-101.
18. Serra JR. Factores que influyen en la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca. [Tesis], Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2009 - modificada 2014, [en línea], [Accesado 20 mar 2013], Disponible: <http://zaguan.unizar.es/record/1903#>
19. Instituto nacional de estadística y geografía. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico [sede Web]. México; 2013 - [actualizada el 3 de enero de 2014; acceso 12 de enero de 2014], Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/modulos/mopradef/>
20. Gallo L, Castro J, Monsalve O. Mujer y deporte en Medellín y su área metropolitana. Ef deportes [revista en Internet] 2009 Enero- Febrero, [acceso 19 de enero del 2014]; 52(3). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
21. Moreno C, Delval J. El alumno al que enseñamos: las culturas infantil y juvenil. Praxis-Cuadernos de Pedagogía, 2008; 53(14); 55-73.
22. Aarnio M, Winter T, Kujala U. Familial aggregation of leisure time physical a three generation study. [sede Web]. Estados unidos: Pub med.gob; 2008 - [actualizada el 3 de enero de 2014; acceso 12 de enero de 2014]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9414080>
23. Montil M. Barreras para la práctica de actividad física en población infantil. Ef deportes [revista en Internet] 2009 enero- febrero, [acceso 19 de enero del 2014]; 10 (83), Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.
24. Miranda K. Efectividad del programa educativo “ejercicio es vida” en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el ejercicio físico, que poseen los estudiantes del 3º año de enfermería de la universidad peruana unión. abril – junio, Upeu –Lima ,2010; 15 (41): 1-18.
25. Pérez V, Iborra A, Peiró-Velert C, Beltrán J. Actitudes hacia la actividad física: dimensiones y ambivalencia actitudinal. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte [revista en Internet] 2010 Enero-Febrero. [Acceso 19 de enero del 2014]; 10(38), Disponible en: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artactitudes157.htm>
26. Conde C, Reyes J, Rodríguez M, López P. Causas y motivos de los bajos índices de práctica deportiva en los jóvenes de Ayamonte y alternativas de programas. Revista digital EF deportes [revista en Internet] 2009 Diciembre. [Acceso 19 de

- enero del 2014]; 139. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd139/causas-y-motivos-de-los-bajos-indices-de-practica-deportiva.htm>
27. Ramos R, Valdemoros A, Ponce de León A. Percepción del influjo que el grupo de iguales ejerce en el ocio físico deportivos de los adolescentes, En: IV Congreso Internacional XXV Nacional de educación física, Córdoba; Universidad de Córdoba; 2008. Disponible en: <http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-125-434-005-001.html>
  28. Martínez A, Pérez I, Castillo R. Vicente Rodríguez G, Álvarez Granda L et al, Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio avena. Revista de curriculum y formación del profesorado [revista en Internet] 2012 enero-abril. [acceso 19 de feb de 2014]; 16(1), Disponible en: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161COL11.pdf>
  29. Castillo I, Balaguer I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Ef deportes [revista en Internet] 2009 Enero- Febrero.[Acceso 19 de enero del 2014]; 10 (63), Disponible en: <http://www.efdeportes.com/m>
  30. Cordente C, Calderón J, García P. Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de E,S,O del municipio de Madrid. [Tesis doctoral]. Madrid: Universidad de Castilla La mancha; 2009, [en línea]. [Accesado 20 mar 2014]. Disponible: <http://www.cafyd.com/tesis12cordente.pdf>
  31. Escartí A, García A. Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. Revista de psicología del deporte. [Revista en Internet] 2010 Abril. [acceso 5 de marzo de 2014], Disponible en: <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/37/37>
  32. Salvador T. Adolescentes y jóvenes: Ocio y uso del tiempo libre en España. [Monografía en internet] Septiembre 2009 [acceso 2 de enero de 2014].Disponible en: <http://www.pnsd.msc.es/novedades/pdf/RevisionAdolescentes.pdf>
  33. Vitónica, com. Es mejor realizar deporte en compañía [sede Web], España: WeblogSL; 2010-[acceso 20 de febrero de 2014]. Disponible en: <http://www.vitonica.com/prevencion/es-mejor-realizar-deporte-en-compania>
  34. Holly E, Recchiaa, A. Excesiva sociabilidad y discriminación en la adolescencia. [sede Web]. Chile; 2008 - [actualizada el 3 de enero de 2014; acceso 12 de enero de 2014], Disponible en: <http://www.dreig.eu/caparazon/2012/07/31/sociabilidad-discriminacion/>
  35. Ceballos O, Medina R, Ochoa F. Carranza García L, Barreras para la práctica de actividades físico deportivas en escolares. La Plata: Argenmex Fundación Plone; 2010 [actualizada 2010; acceso 12 de enero de 2014], Disponible en: <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/5.-discapacidad-e-inclusion/19.-barreras-para-la-practica-de-actividades-fisico-deportivas-en-escolares>
  36. NeuroNet com . Niños que son Intimidados en Clase de Educación Física Hacen Menos Ejercicio. Neuronet Learning research Blog [sede web] 2013 [acceso 12 de enero de 2014]. Disponible en: <http://neuronetlearning.com/blog/es/ninos-que-son-intimidados-en-clase-de-educacion-fisica-hacen-menos-ejercicio/>
  37. Encuesta Global de Salud Escolar Resultados – Perú [sede web]; 2011 [acceso 31 de mar del 2013],Disponible en: [http://www.who.int/chp/gshs/GSHS\\_Report\\_Peru\\_2010.pdf](http://www.who.int/chp/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf)
  38. Andina agencia peruana de noticias. Aumentan a 5 horas prácticas de deporte en colegios públicos .[sede Web].Perú; 2007 - [acceso 10 de febrero de 2014],

Disponible en: <http://www.andina.com.pe/espanol/noticia-aumentan-a-5-horas-practica-deporte-colegios-publicos-480368.aspx>

39. Martínez A, Martín M, Pérez I, Zapatera B, Castillo R et al. Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. Revista scielo. [revista en internet] Junio 2012 [Acceso 22 de marzo del 2014]; 12(1). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S157884232012000100005&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S157884232012000100005&script=sci_arttext)
40. Caro L. Hábitos de práctica física deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar, En: III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Huelva: Universidad de Huelva; 2010 [Acceso 24 de marzo del 2014]. Disponible en: <http://www.altorendimiento.com/congresos/ocio/1078-habitos-de-practica-fisico-deportiva-de-los-alumnos-onubenses-en-edad-escolar>
41. Holly R. Los efectos de demasiada tarea en los adolescentes [sede Web]. Perú; 2007 - [acceso 05 de febrero de 2014]. Disponible en: [http://www.livestrong.com/es/efectos-demasiada-tarea-info\\_4760/](http://www.livestrong.com/es/efectos-demasiada-tarea-info_4760/)
42. Muela C, Baladrón A. Jóvenes ídolos mediáticos y nuevos valores. Revistas de estudio de juventud [revista en internet] Marzo 2012 [Acceso 24 de marzo del 2014]; 96(20). Disponible en: <http://www.observesport.com/desktop/images/docu/aj9xvk8h.pdf>

## VII. ANEXOS

## Anexo N°01

N°



## CUESTIONARIO

## FACTORES SOCIOCULTURALES QUE SE RELACIONAN CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

El presente cuestionario es parte de un trabajo de investigación que busca identificar los factores socioculturales que se encuentran relacionados con la práctica de ejercicio físico en los adolescentes del quinto grado; la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

**INSTRUCCIONES:** lee detenidamente, No hay respuestas correctas o incorrectas, no dejes preguntas sin contestar

SECCIÓN: \_\_\_\_ TURNO: \_\_\_\_ SEXO:  MASCULINO  
 FEMENINO

1. Sus padres o los adultos con quien vive ¿realizan ejercicio físico? :  
Sí  No
2. Sus padres o los adultos con quien vive, ¿estarían de acuerdo con que usted practique ejercicio físico o algún deporte?:  
Sí  No
3. ¿Quién le anima a realizar ejercicio físico?  
a) Mamá b) Papá c) Hermanos d) otro familiar e) ninguno
4. Según sus padres o los adultos con quien vive:  
a) La práctica de ejercicio físico es para las personas que están ociosas,  
b) Los estudiantes deberían dedicar más tiempo a estudiar antes de hacer ejercicio  
c) Todos los adolescentes deben realizar ejercicios físicos para conservar su salud,
5. ¿Usted realiza ejercicio físico o deporte para agradecerle a sus amigos y sentirse parte del grupo?  
Sí  No
6. ¿En las reuniones con sus amigos hablan de algún deporte?  
Sí  No
7. ¿Sus amigos más cercanos practican ejercicio físico o algún tipo de deporte?:  
Sí  No
8. En los encuentros con sus amigos es más frecuente:

- a) Asistir a discotecas y fiestas sociales,  
 b) Asistir a encuentros deportivos,  
 c) Asistir al gimnasio  
 d) Asistir a cabinas de internet  
 e) Asistir a restaurantes u otros parecidos,
9. ¿Usted solo realiza ejercicio físico, cuando tiene amigos con quien practicar?  
 Sí  No
10. ¿Sus amigos le excluyen de las actividades físicas o deportivas?  
 Sí  No
11. Cuando usted realiza ejercicio físico o deporte :  
 a) Sus amigos se burlan,  
 b) Siente que todos le miran,  
 c) No le importa lo que los demás piensan,
12. ¿Crees usted que las instalaciones deportivas de su colegio se encuentran en buenas condiciones, y son adecuadas para realizar ejercicio físico o practicar algún deporte?  
 Sí  No
13. ¿Existe algún programa o taller en su colegio de deporte, danzas, baile moderno, etc,?  
 Sí  No
14. ¿Cree usted que su colegio incentiva la práctica de ejercicio físico?  
 Sí  No
15. ¿Usted se organiza de tal forma que puede tener tiempo para realizar sus tareas y realizar ejercicio físico?  
 Sí  No
16. ¿Asiste en su tiempo libre a academias preuniversitarias?  
 Sí  No
17. Cuando usted observa jóvenes de porte atlético se siente:  
 a) Identificado,  
 b) Le son indiferentes,  
 c) Quisiera tener un cuerpo parecido,  
 d) Le parecen ridículos,
18. ¿Su artista favorito practica ejercicio físico o algún deporte?  
 Sí  No  No sabe
19. Su pasatiempo favorito es :  
 a) Ver sus programas favoritos en la televisión,  
 b) Jugar videojuegos con amigos por internet,  
 c) Visitar su Facebook o redes sociales,  
 d) Escuchar música  
 e) Leer revistas , periódicos o libros

20. ¿Cuántas horas diarias emplea usted en su pasatiempo favorito?
- a) 1 a 2 horas
  - b) 3 a 4 horas
  - c) 5 a 6 horas
  - d) 7 a más horas
21. Realiza usted ejercicio físico, (si su respuesta es SÍ, conteste las preguntas que siguen, Si su respuesta es NO, conteste solo la pregunta 24)
- Sí  No
22. Si Ud, realiza ejercicio físico o deporte: ¿cuántas horas diarias practica?
- a) 1 hora.
  - b) 2 horas.
  - c) Más de 2 horas.
  - d) Menos de 1 hora.
23. Si Ud, realiza ejercicio físico o deporte: ¿cuántas veces por semana practica?
- a) 1 vez por semana.
  - b) 2 veces por semana.
  - c) 3 veces por semana.
  - d) Todos los días.
24. Existe lugares o instalaciones cerca de su casa , donde pueda realizar ejercicio físico o deportes
- Sí  No
25. ¿Cuáles es el lugar donde Ud, Realiza ejercicio físico?
- a) Parques
  - b) Lozas deportivas
  - c) Complejos deportivos
  - d) Gimnasio
  - e) Clubes deportivos
  - f) Casa
26. ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?
- a) Correr
  - b) Bailar
  - c) Nadar
  - d) Montar bicicleta
  - e) Fútbol, vóley, básquetbol,
  - f) Spinning, aeróbicos, uso de máquinas
  - g) Pilates , pesas, abdominales
27. ¿Por qué usted realiza ejercicio físico?
- a) Me siento relajado,
  - b) Me siento mejor conmigo mismo,
  - c) Me reúno con mis amigos,
  - d) Por prescripción médica,
  - e) Bajo de peso

**Muchas gracias por tu participación**



## Anexo N° 02

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo ....., identificado con DNI: ....., declaro que he leído la hoja informativa que me ha entregado la estudiante del VIII ciclo de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

He recibido suficiente información sobre la investigación titulada:

**FACTORES SOCIOCULTURALES QUE SE RELACIONAN CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. "SANTA LUCÍA"- FERREÑAFE 2013.**

El objetivo de la investigación es:

Determinar la relación de los factores socioculturales con la práctica de ejercicio físico en adolescentes del Quinto Grado de secundaria de la Institución Educativa "Santa Lucía", de Ferreñafe – 2013.

Respecto a mi participación me han explicado que consiste en completar un cuestionario de 27 preguntas. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones,

Declaro que acepto prestar libremente mi conformidad para participar en la investigación y autorizo la publicación de los resultados.

Ferreñafe,..... de 2013.

-----

Firma del participante de la investigación



## **Anexo N° 02**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo ....., identificado con DNI: ....., declaro que he leído la hoja informativa que me ha entregado la estudiante del VIII ciclo de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

He recibido suficiente información sobre la investigación titulada:

**FACTORES SOCIOCULTURALES QUE SE RELACIONAN CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN ADOLESCENTES DE LA I.E. "SANTA LUCÍA"- FERREÑAFE 2013.**

El objetivo de la investigación es:

Determinar la relación de los factores socioculturales con la práctica de ejercicio físico en adolescentes del Quinto Grado de secundaria de la Institución Educativa "Santa Lucía", de Ferreñafe – 2013.

Respecto a la participación de mi hijo (a), me han explicado que deberá completar un cuestionario de 27 preguntas. Comprendo que su participación es voluntaria y que puede retirarse del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones,

Declaro que acepto prestar libremente mi conformidad para que mi hijo (a) participe en la investigación y autorizo la publicación de los resultados.

Ferreñafe,..... de 2013.

-----  
Firma del apoderado



## Anexo N° 03

### HOJA INFORMATIVA PARA EL PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACIÓN

#### TÍTULO DEL PROYECTO:

FACTORES SOCIOCULTURALES QUE SE RELACIONAN CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN ADOLESCENTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. "SANTA LUCÍA"- FERREÑAFE 2013.

#### INVESTIGADORA:

- Madelyn Jurupe Sernaqué
- Aurora Cossio Rodriguez

#### ASESOR(A):

- Lic, Enf, Socorro Guzmán Tello

Las estudiantes y asesora del trabajo de investigación pertenecen a la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo y tienen autorización de Dirección de la Escuela para ejecutar el proyecto. A continuación se detallan algunas características de su participación en el trabajo de investigación:

La presente encuesta busca determinar los factores socioculturales que se relacionan con la práctica del ejercicio físico de los adolescentes del quinto grado de educación secundaria.

La participación en el estudio consistirá en completar un cuestionario de 27 preguntas, Las respuestas marcadas no tienen ninguna relación o dependencia de las evaluaciones que realicen los docentes de la Institución Educativa. Las investigadoras garantizan la confidencialidad de la información que nos proporcione durante la investigación, La participación es de carácter voluntario, tiene la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento, sus calificaciones no se verán afectadas si dejas de participar en la investigación, Los resultados de la investigación serán publicados. Ante cualquier duda, puede contactarse con las investigadoras:

Ferreñafe,..... de 2013

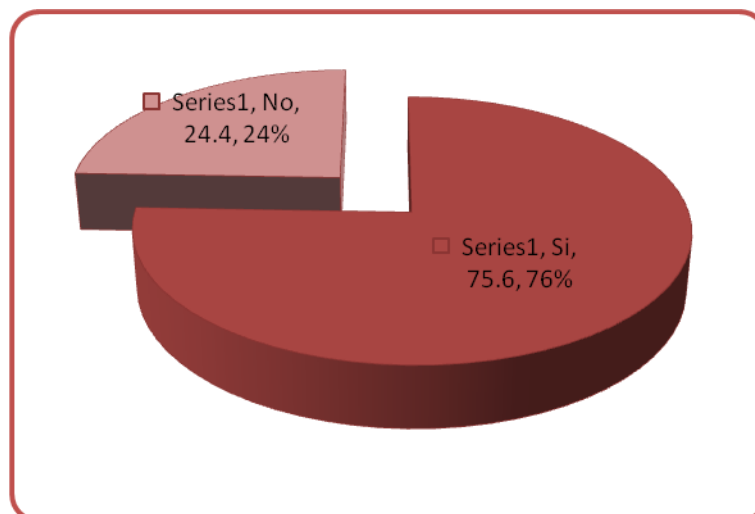
Madelyn Jurupe Sernaqué, Cel. 99596917

Aurora del Carmen Cossio Rodríguez, Cel. 979460260

Asesora: Mgtr. Enf. Martina Socorro Guzmán Tello 979953636

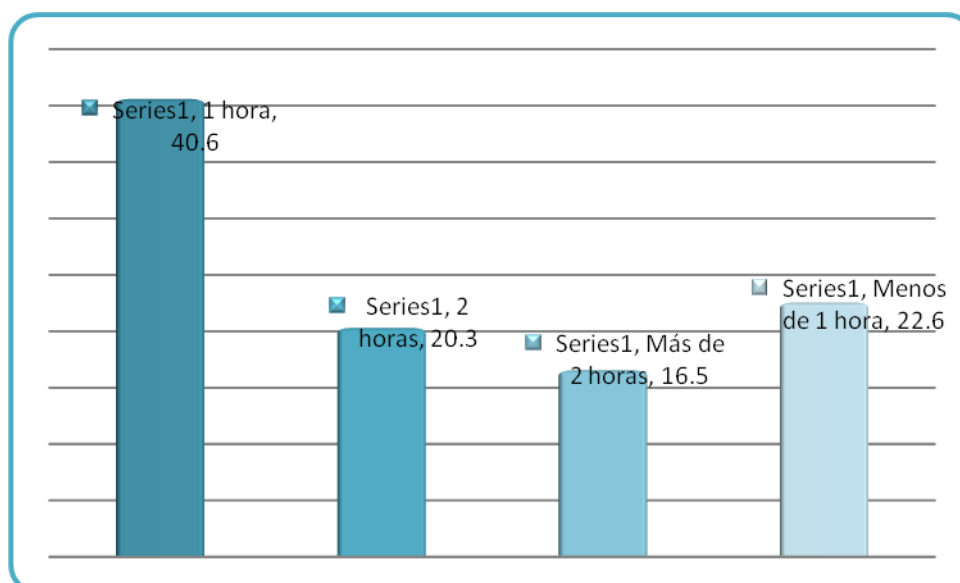
## ANEXO 04: Tablas y Gráficos

Gráfico N° 01: Adolescentes que realizan ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



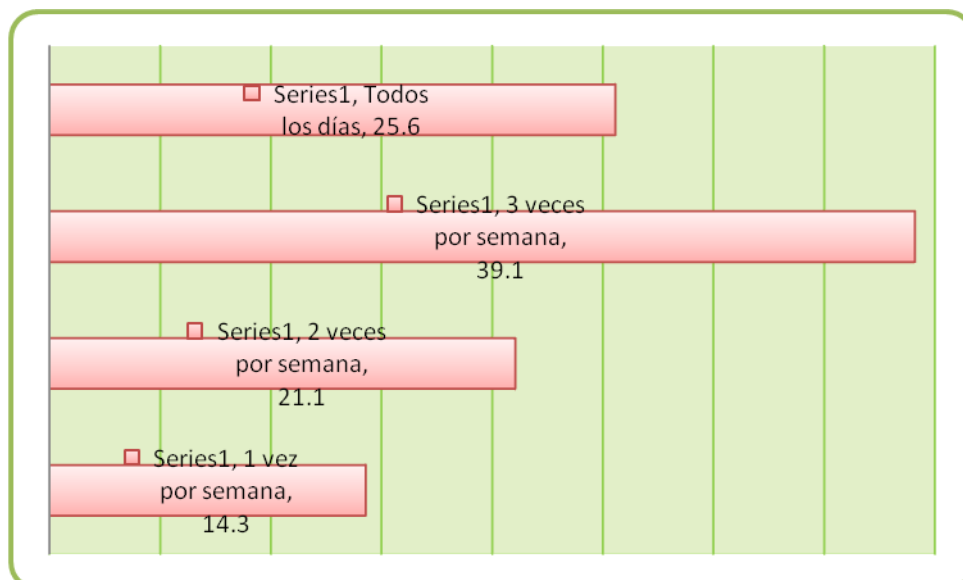
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 02: Horas diarias de práctica de ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



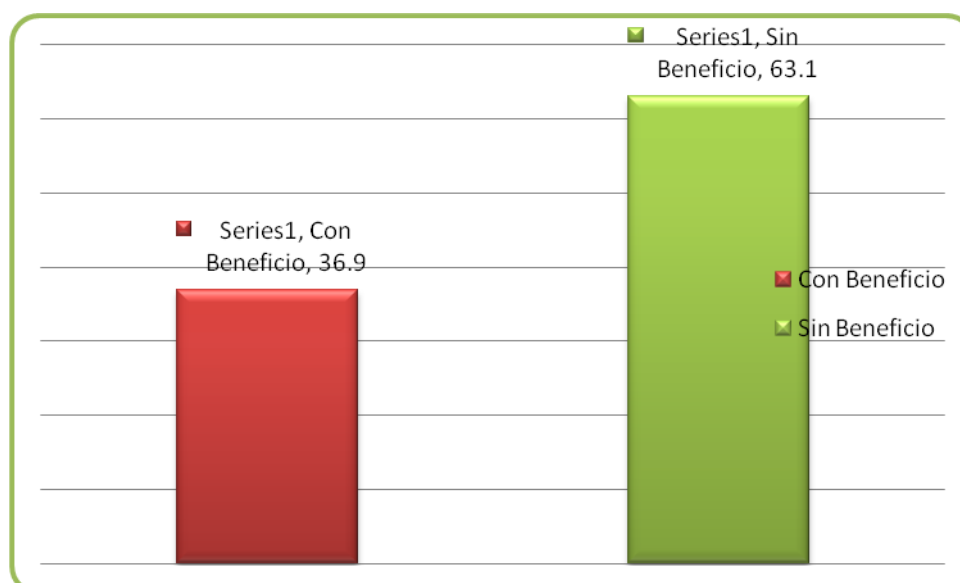
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°03: Número de veces por semana de práctica de ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



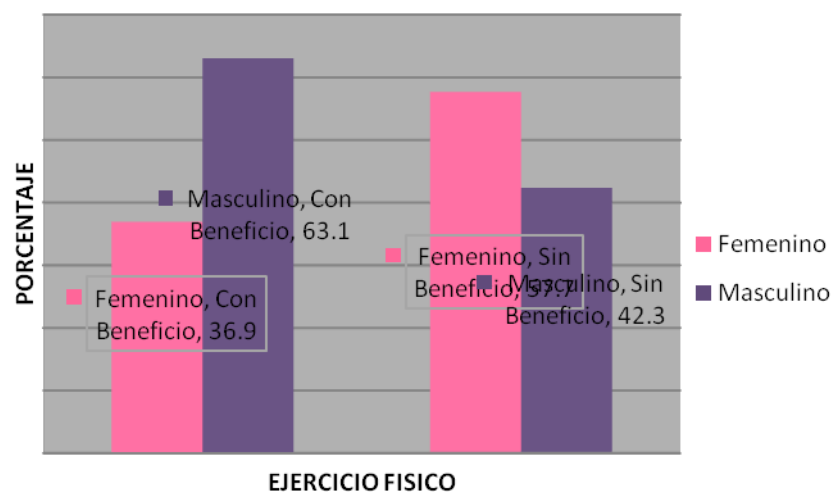
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Tabla N°04: Adolescentes que practican ejercicio físico con beneficio y sin beneficio para su salud, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



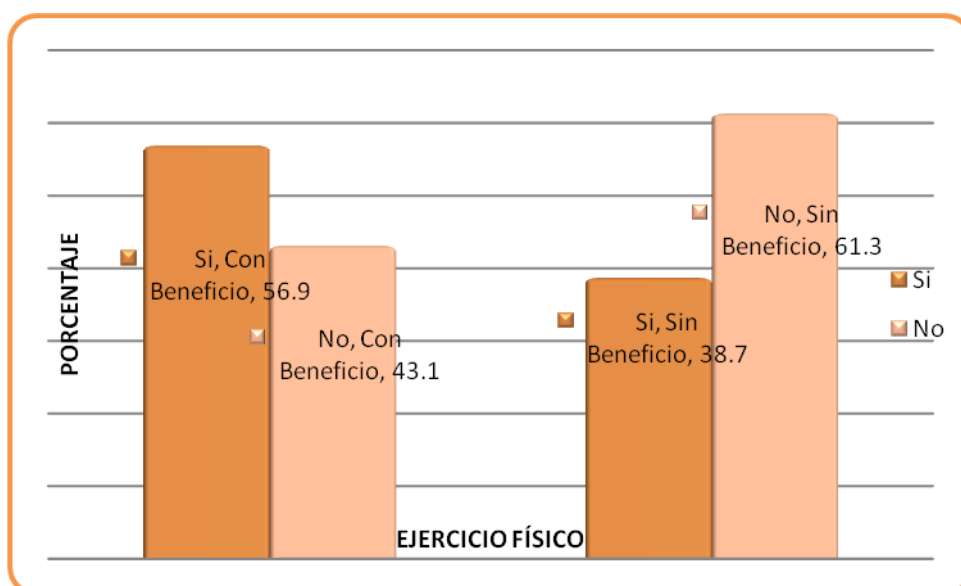
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 05: Práctica de ejercicio físico según sexo, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



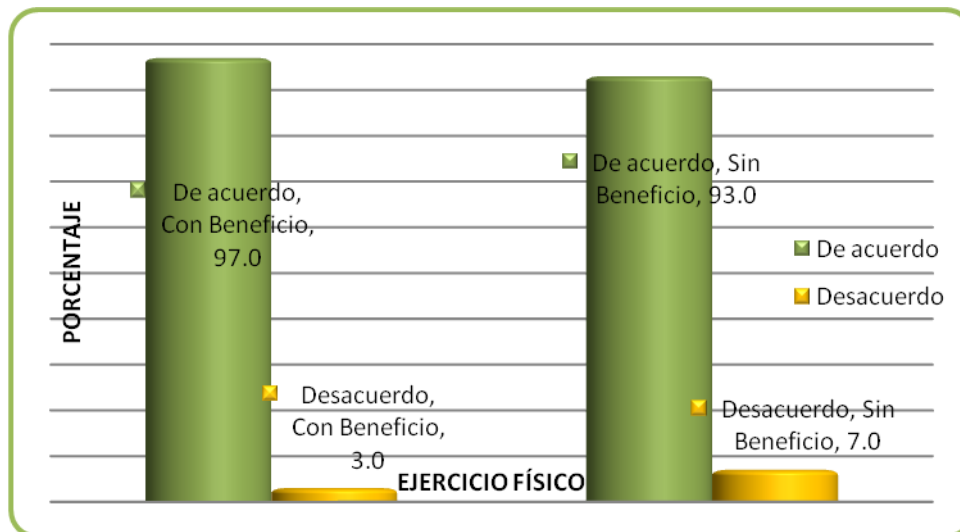
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 06: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a la realización del ejercicio físico de sus padres, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



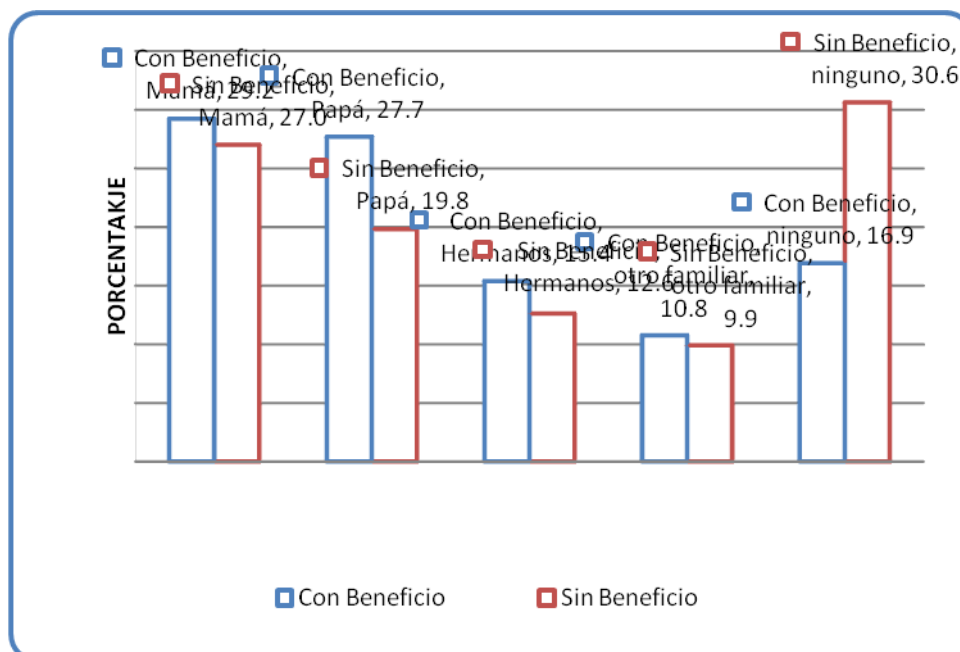
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 07: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto al consentimiento de los padres para realizarlo, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



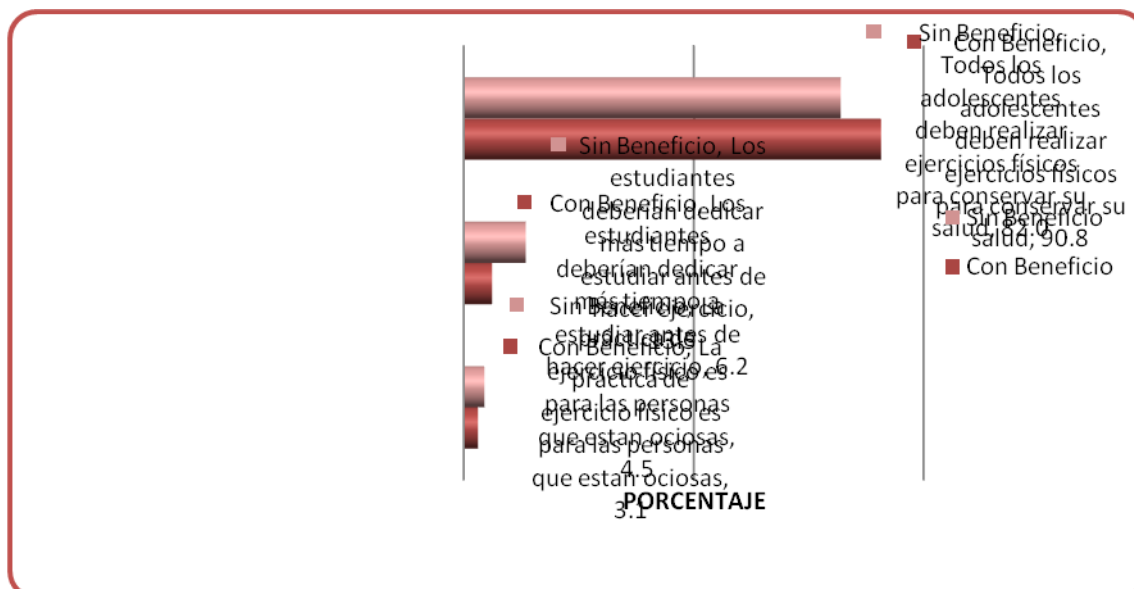
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 08: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a la persona que les incentiva a realizarlo, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



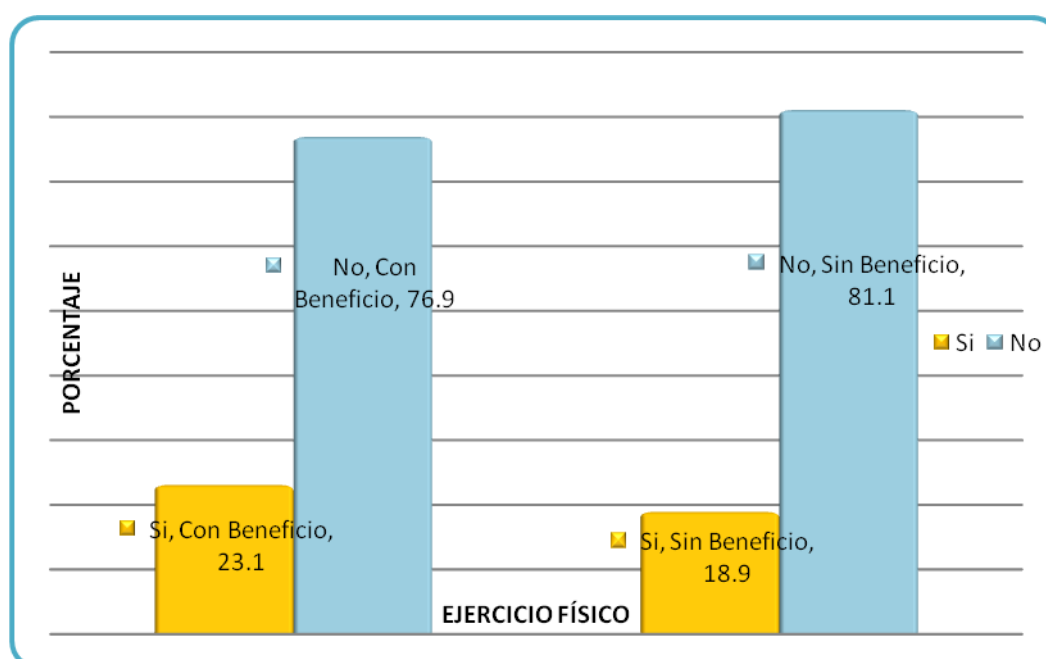
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 09: Práctica del ejercicio físico en los adolescentes con respecto a la opinión de sus padres, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.



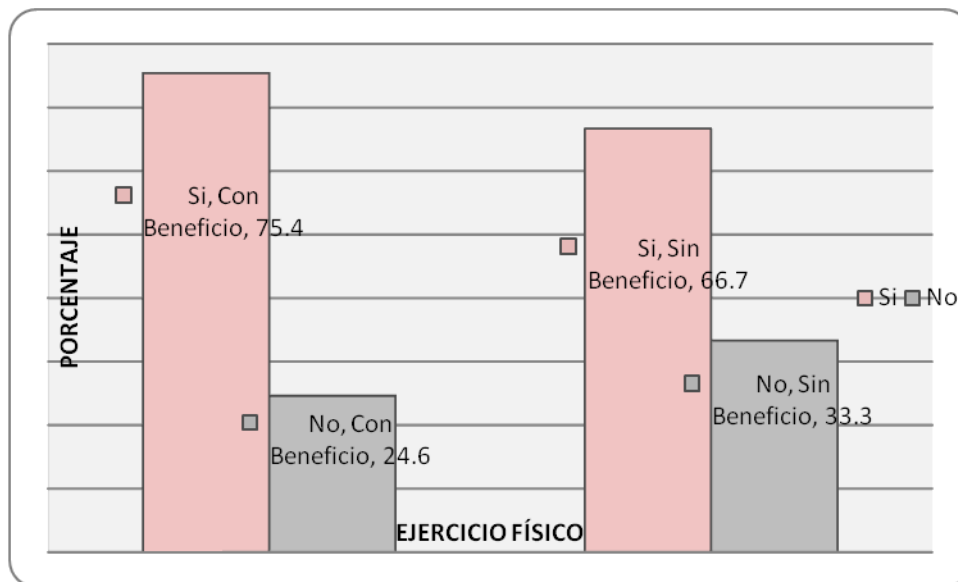
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°10: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a su realización para sentirse parte del grupo, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.



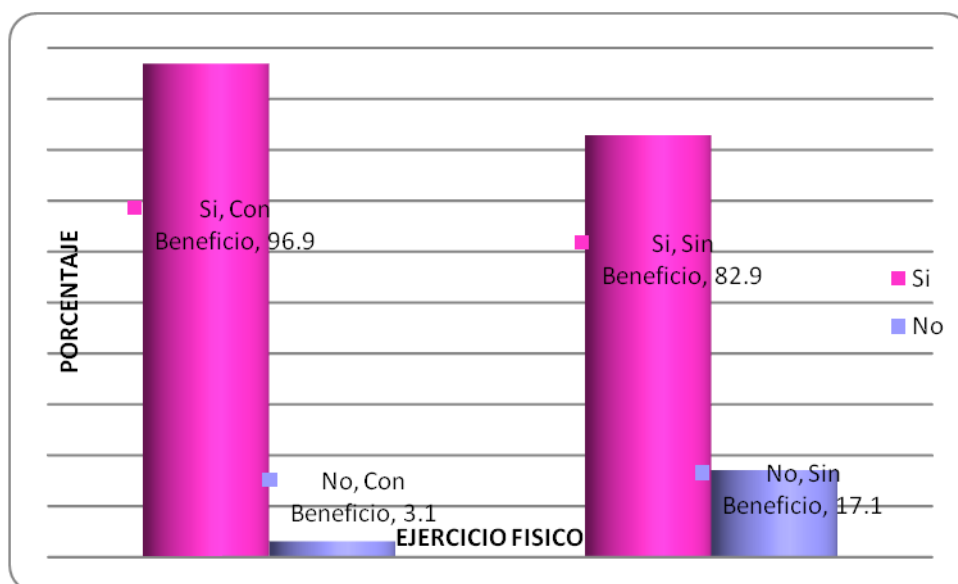
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°11: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto al diálogo entre amigos sobre algún deporte, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.



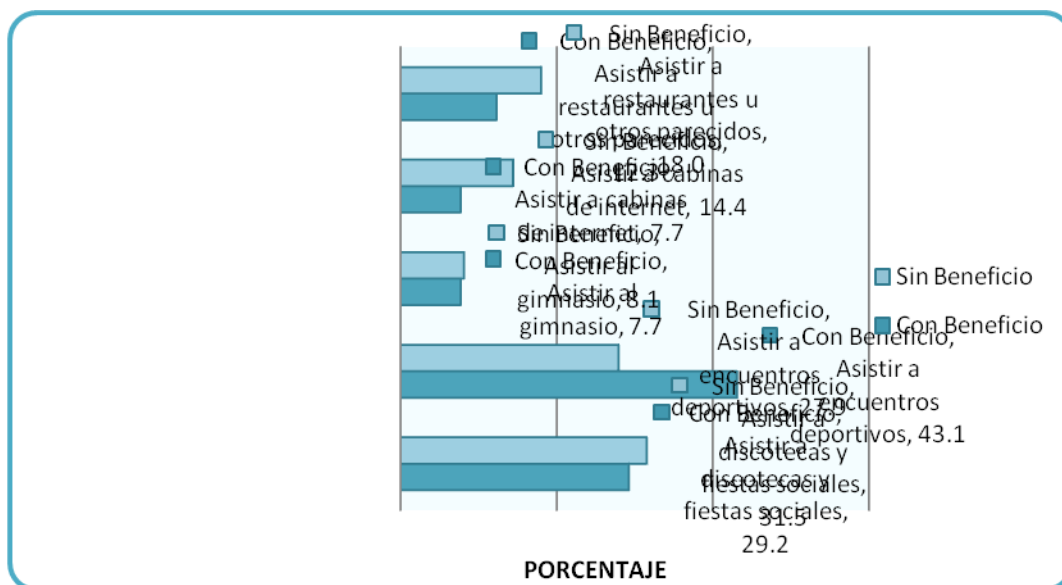
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°12: Práctica del ejercicio físico en los adolescentes con respecto a si sus amigos más cercanos realizan algún tipo de deporte, Institución Educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



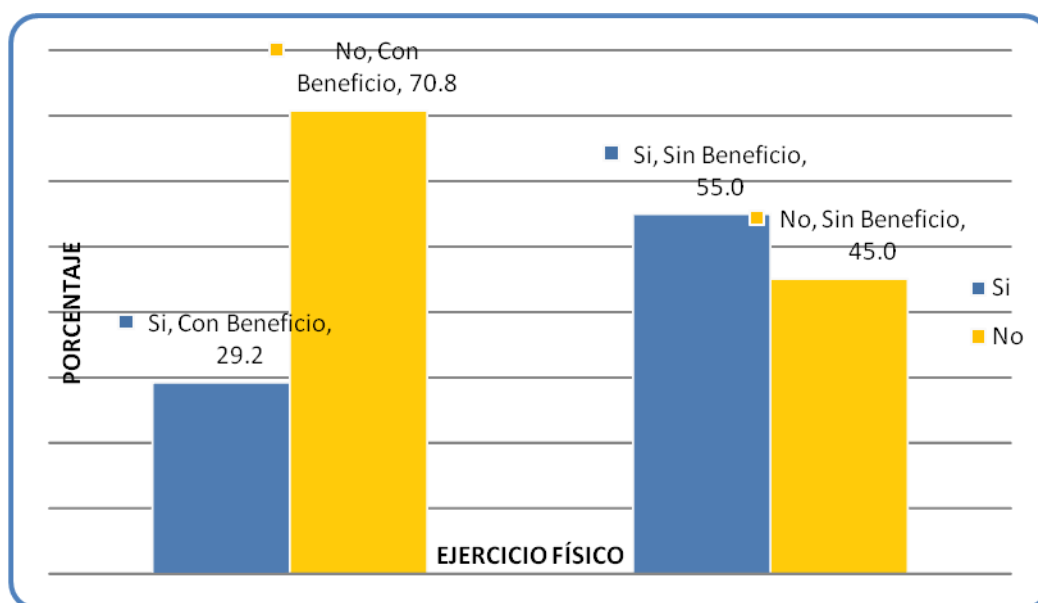
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 13: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a los lugares que asiste cuando está con sus amigos, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013

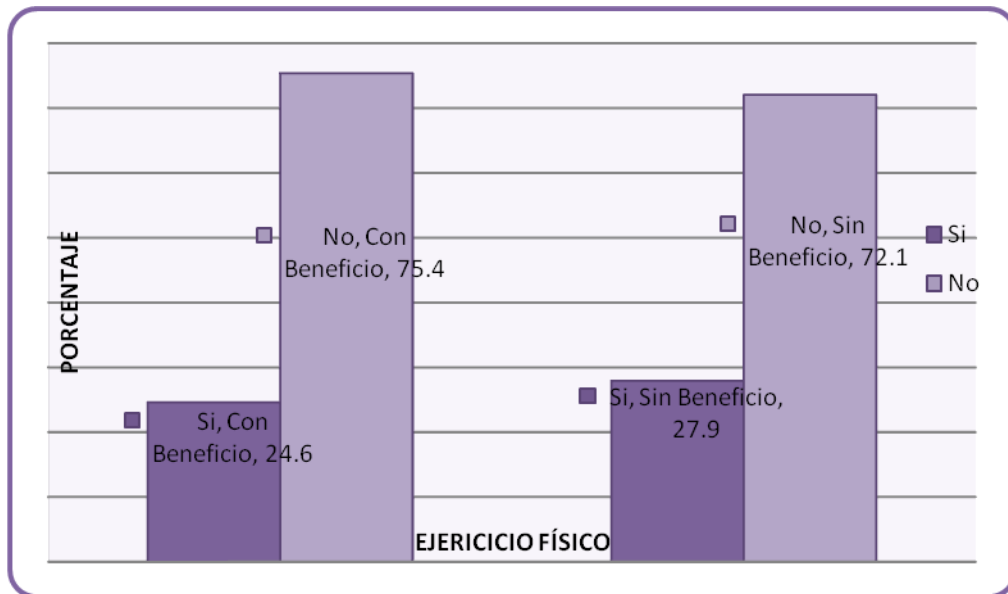
Gráfico N° 14: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a tener amigos con quien realizarlo, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



Lucía”- Ferreñafe 2013.

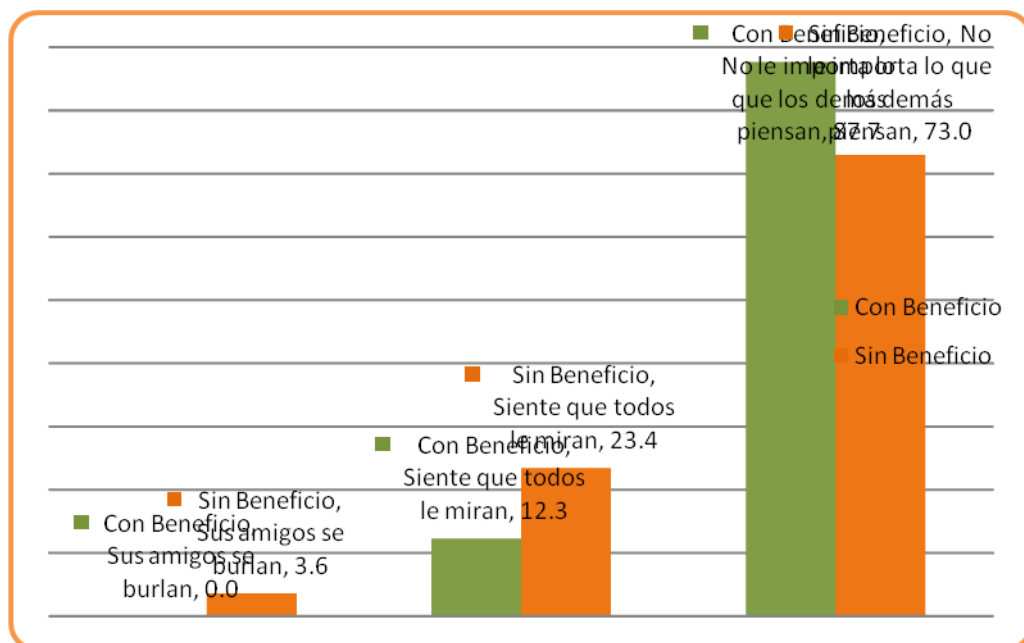
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 15: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a la exclusión de las actividades deportivas por parte de sus amistades, institución educativa “Santa Lucía” Ferreñafe 2013.



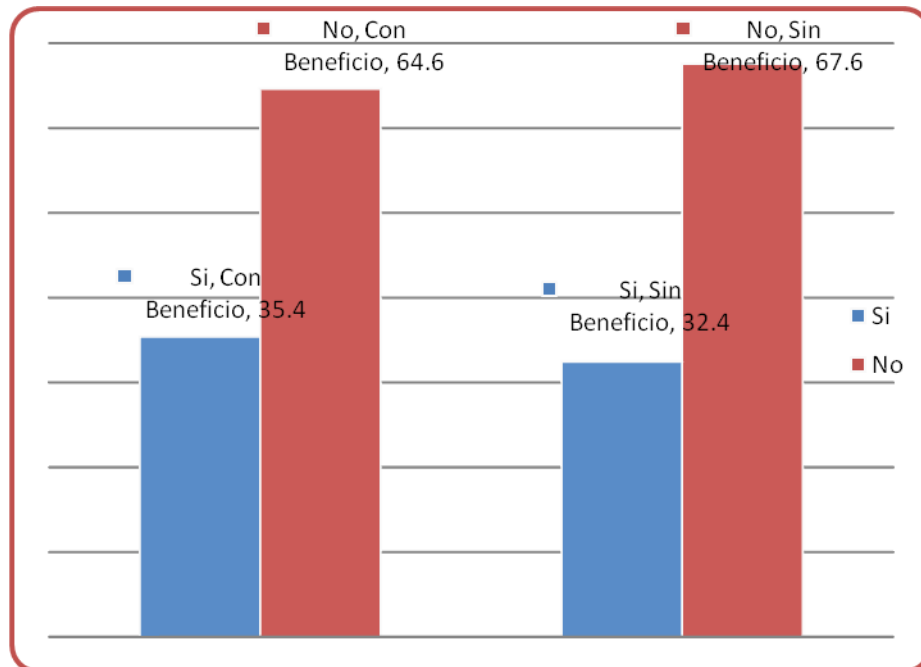
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°16: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con relación a la percepción que tiene cuando realizan ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



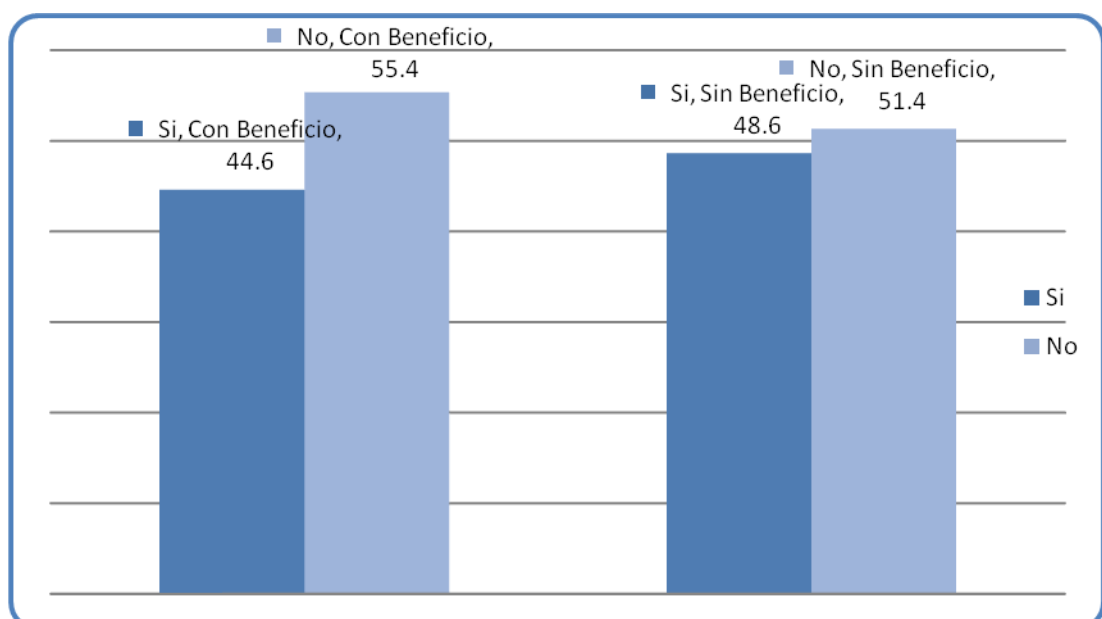
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°17: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a las instalaciones deportivas del colegio, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



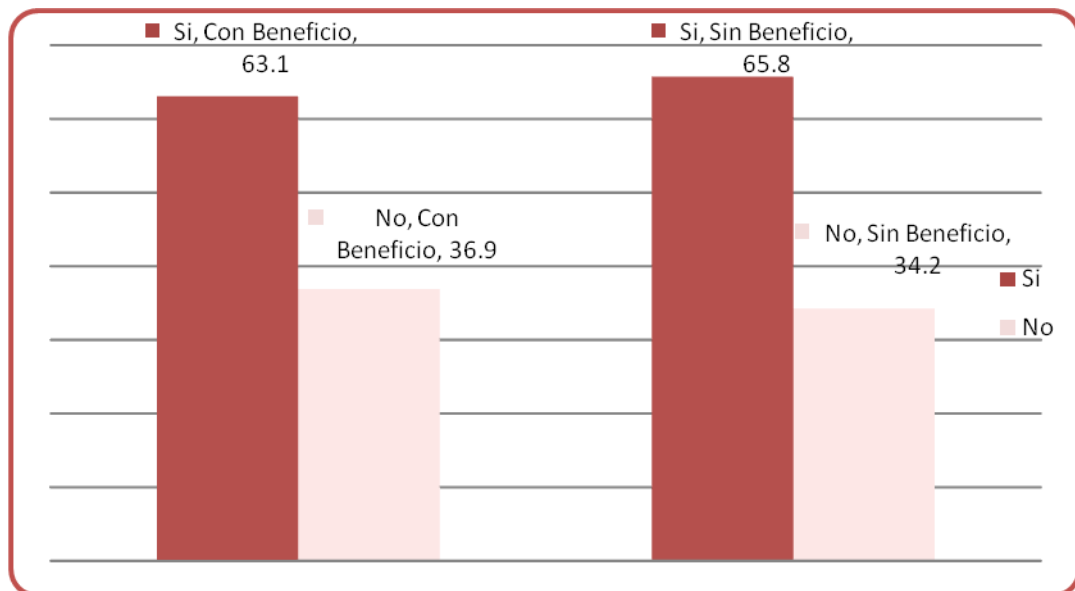
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°18: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a la existencia de algún taller deportivo en la institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



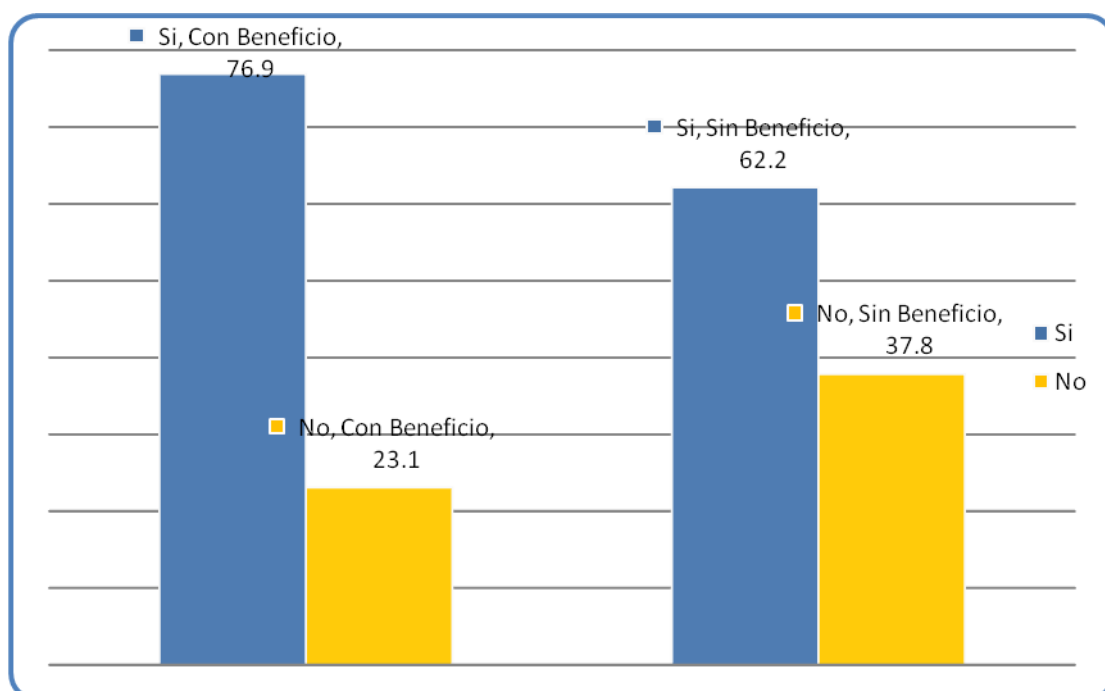
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°19: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes relacionado al incentivo que reciben por parte del colegio para la realización de ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



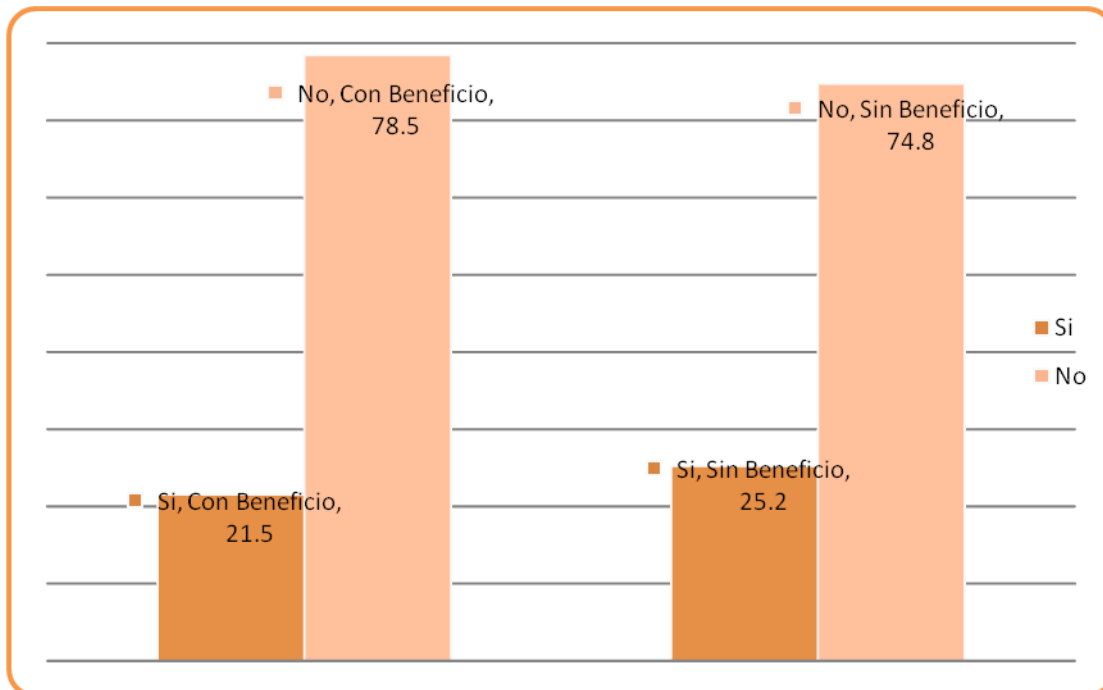
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°20: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a la organización de su tiempo para realizar sus tareas, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



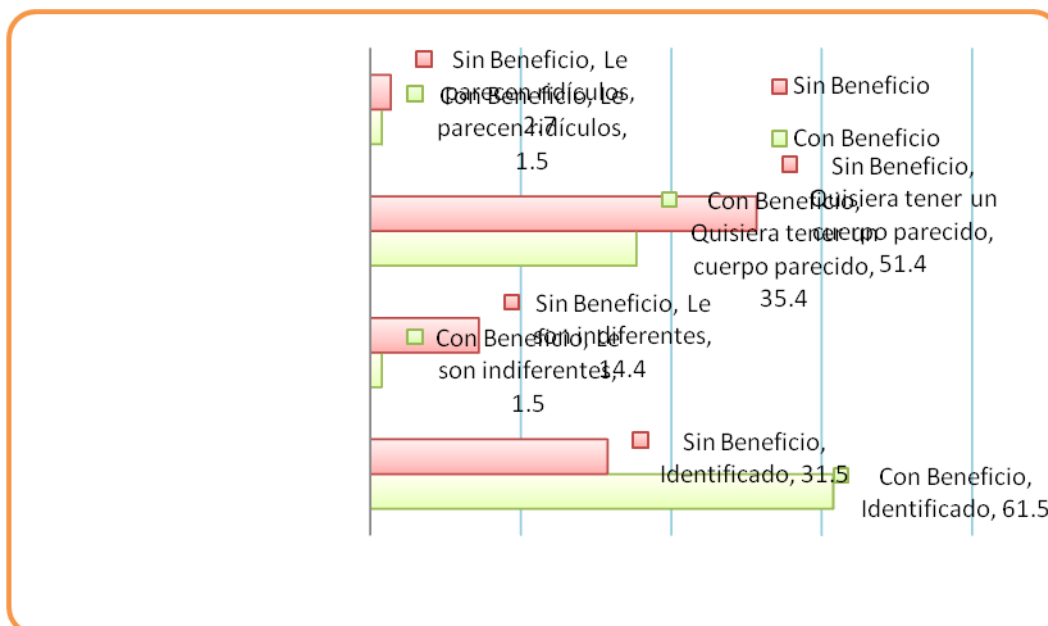
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°21: Práctica del ejercicio físico de los adolescentes con respecto a la asistencia a academias pre universitarias en su tiempo libre, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



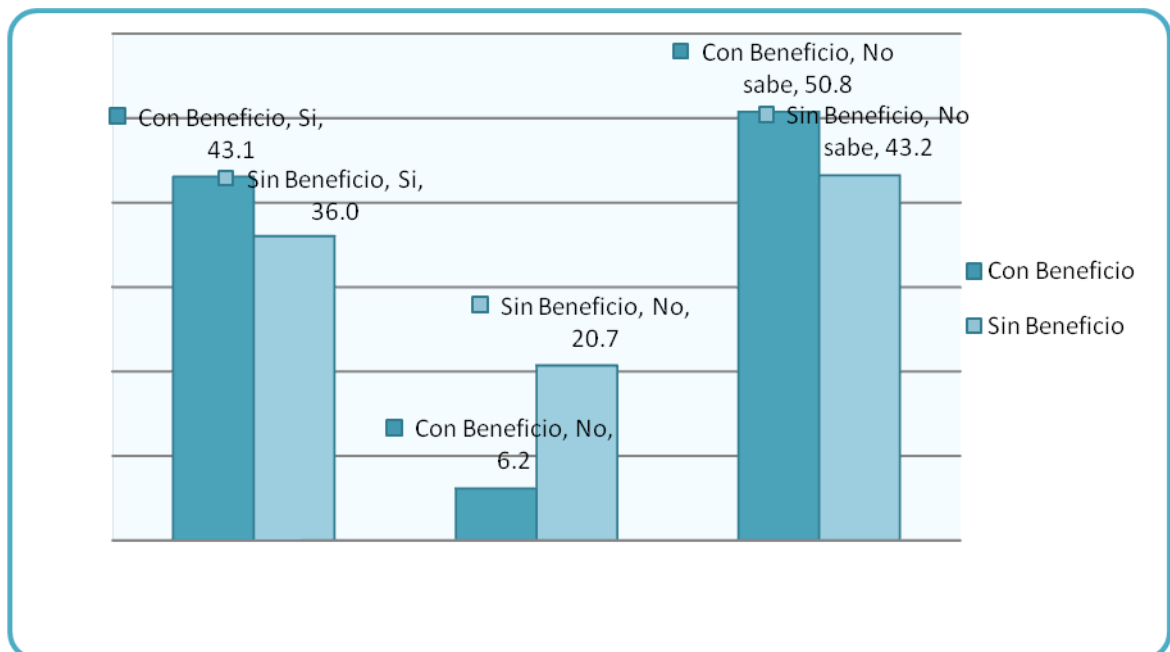
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°22: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a como se sienten cuando observan jóvenes de porte atlético, institución educativa “Santa Lucía” -Ferreñafe 2013.



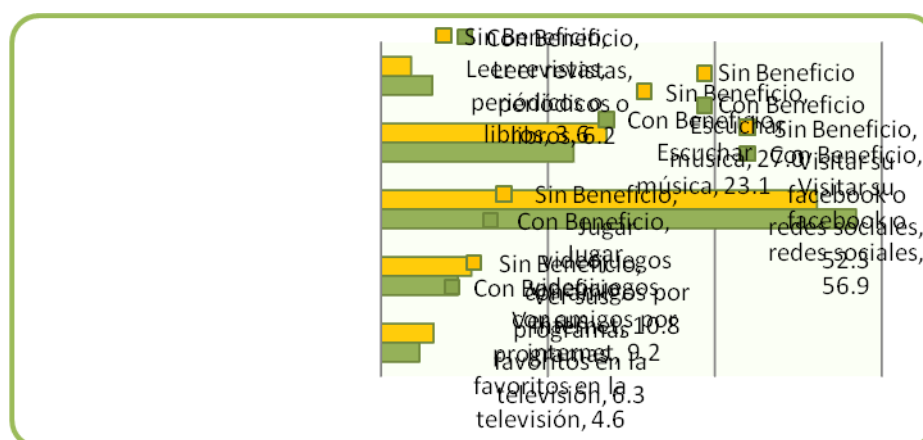
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 23: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes con respecto a su artista favorito, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe 2013.



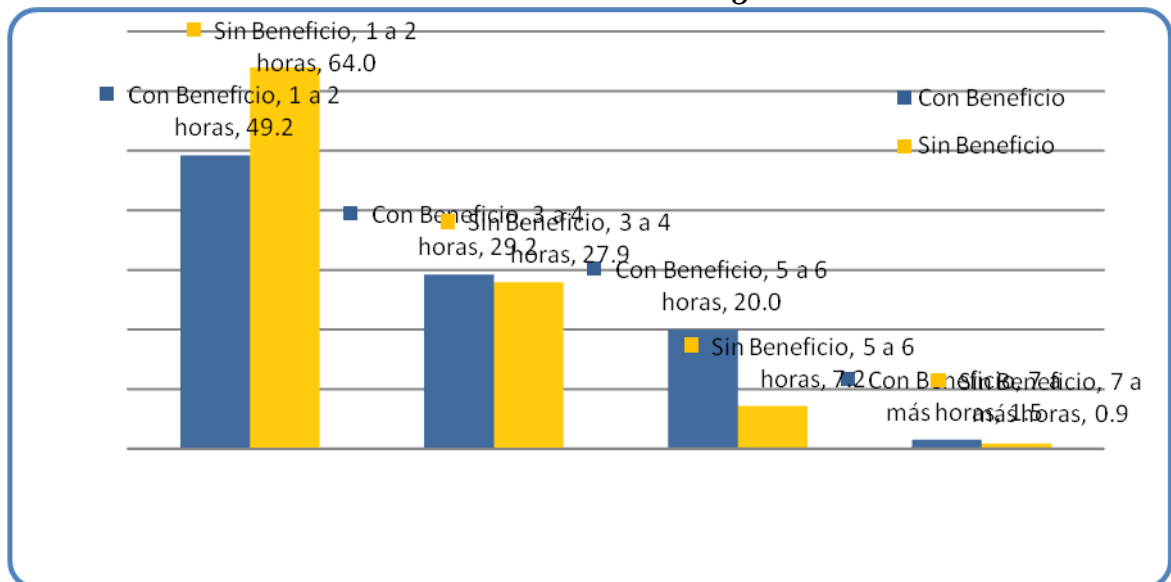
FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N°24: Práctica de ejercicio físico en los adolescentes en relación a su pasatiempo favorito, institución educativa “Santa Lucía”- Ferreñafe2013.



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

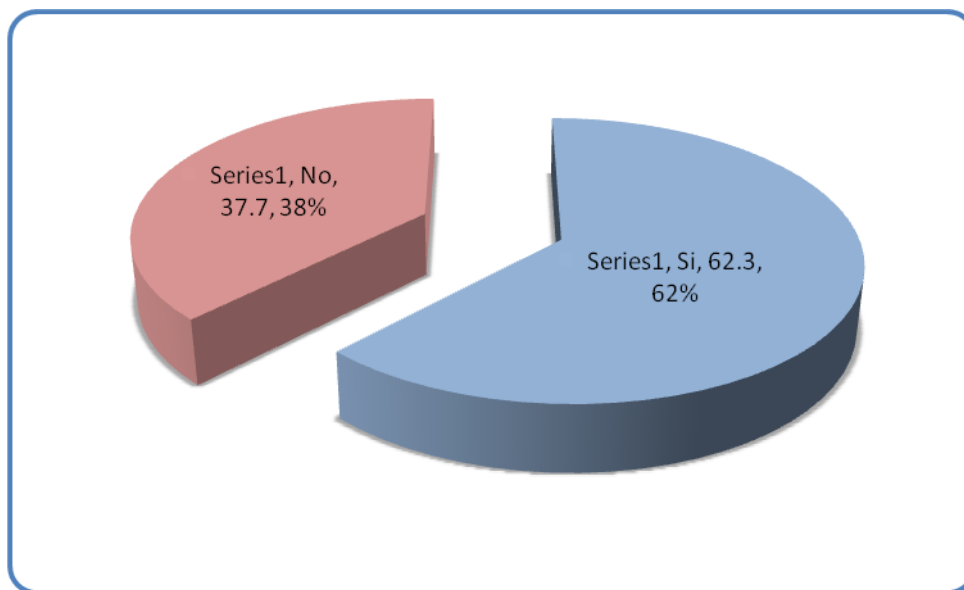
Gráfico N°25: Práctica de ejercicio físico de los adolescentes en relación a las horas diarias que emplea en su pasatiempo favorito, institución educativa “santa Lucía” - Ferreñafe 2013.



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Tabla N°26: Existencia de instalaciones para la práctica de ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

Existe lugares	N	%	% Acumulado
Si	109	62,3	62,3
No	66	37,7	100
Total	175	100	



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

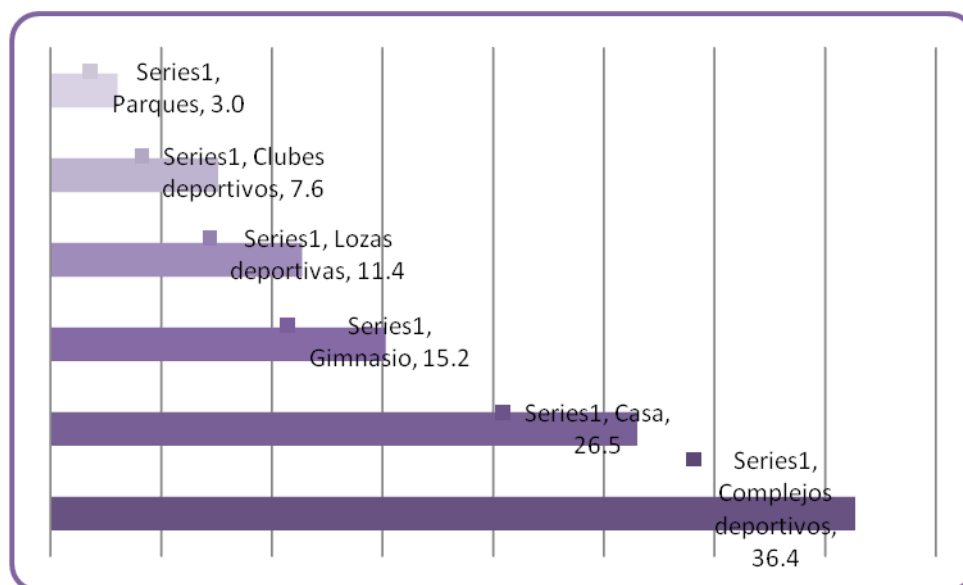
**Interpretación:** Se encontró que el 62% de los adolescentes que realizan ejercicio físico afirman que existen lugares o instalaciones cerca a su casa donde se puede practicar ejercicio físico o deportes y solo un 38% de estudiantes manifiestan que no existen lugares o instalaciones cerca a su casa donde se pueda practicar ejercicio físico o deporte.

Tabla N° 26: Lugar donde acude el adolescente para realizar ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

Lugar	n	%	% Acumulado
Complejos deportivos	48	36,4	36,4
Casa	35	26,5	62,9
Gimnasio	20	15,2	78,0
Lozas deportivas	15	11,4	89,4
Clubes deportivos	10	7,6	97,0
Parques	4	3,0	100,0
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 26: Lugar donde acude el adolescente para realizar ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

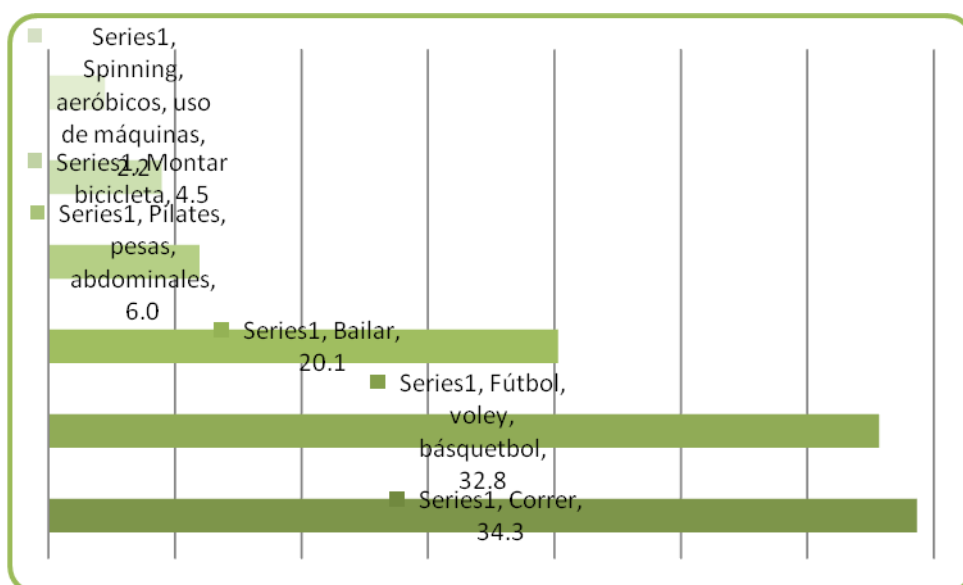
**Interpretación:** Se observa que el 36,4% de los adolescentes que realizan ejercicio físico en complejos deportivos, seguido de un 26,5% que lo hacen en casa, 15,2% en gimnasio, 11,4% lo realiza en lozas deportivas y 10,6% en clubes deportivos o parques.

Tabla N° 27: Actividad que realiza el adolescente, institución educativa  
 “Santa Lucía - Ferreñafe 2013.

Actividad	n	%	% Acumulado
Correr	46	34,3	34,3
Fútbol, vóley, básquetbol	44	32,8	67,2
Bailar	27	20,1	87,3
Pilates, pesas, abdominales	8	6,0	93,3
Montar bicicleta	6	4,5	97,8
Spinning, aeróbicos, uso de máquinas	3	2,2	100,0
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

Gráfico N° 27: Actividad que realiza el adolescente, institución educativa  
 “Santa Lucía - Ferreñafe 2013.



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

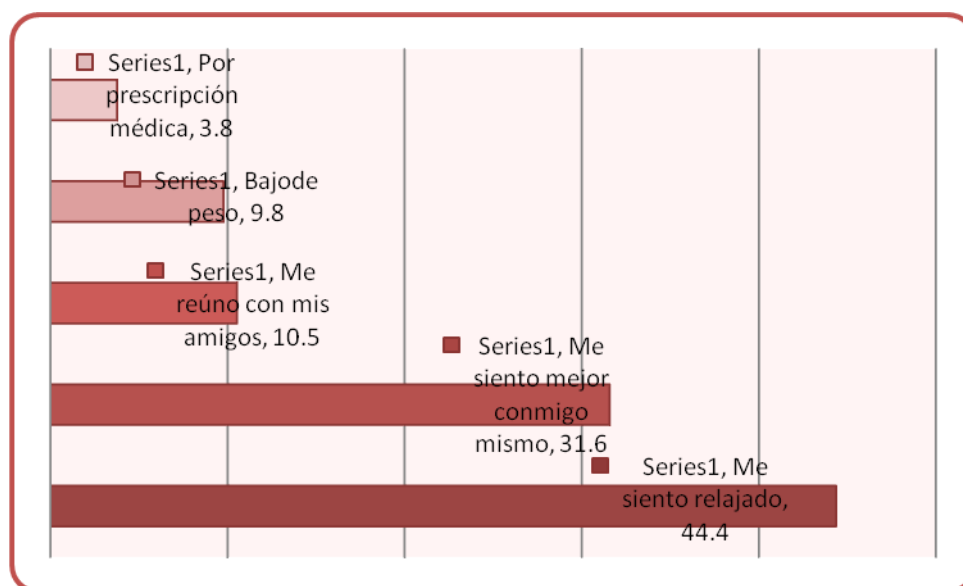
**Interpretación:** Se observa que el 34,3% corre, seguido de un 32,8% que practican fútbol, vóley o básquet, el 20,1% bailan, y 12,7% realizan otras actividades físicas.

Gráfico N°28: Motivos por el cual el adolescente realiza ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.

Por qué usted realiza ejercicio físico	N	%	% Acumulado
Me siento relajado	59	44,4	44,4
Me siento mejor conmigo mismo	42	31,6	75,9
Me reúno con mis amigos	14	10,5	86,5
Bajo de peso	13	9,8	96,2
Por prescripción médica	5	3,8	100,0
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

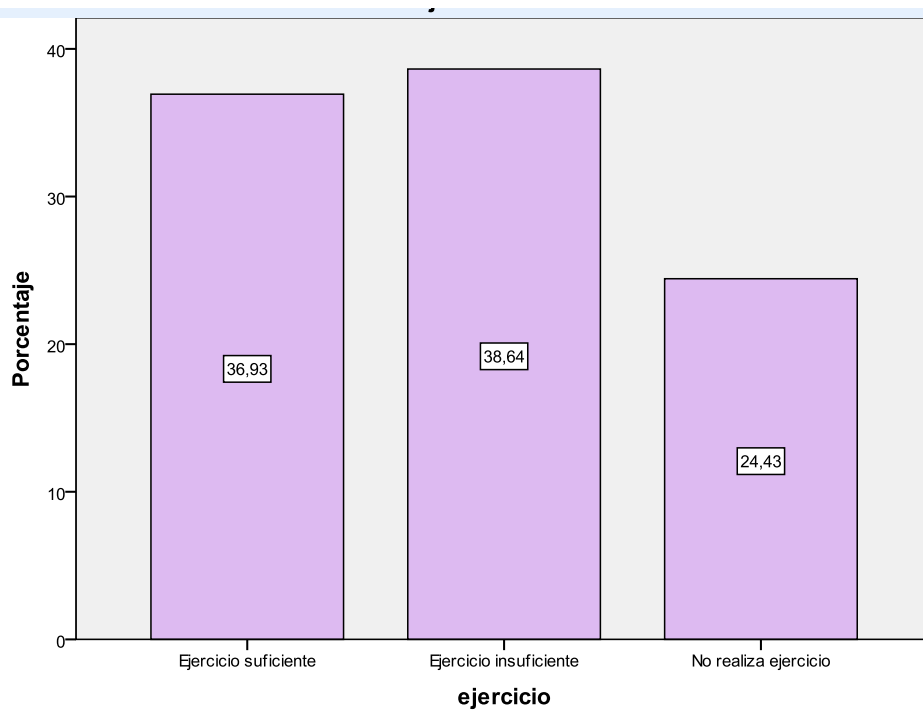
Gráfico N°28: Motivos por el cual el adolescente realiza ejercicio físico, institución educativa “Santa Lucía” - Ferreñafe 2013.



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.

**Interpretación:** Se observa que el 44,4% de los adolescentes se sienten relajados cuando practican ejercicio físico, seguido de un 31,6% que se siente mejor consigo mismo, el 10,5% por que se reúne con su amigos, 9,8% por que bajan de peso y 3,8 % lo hacen por prescripción médica.

Gráfico N° 29: Práctica ejercicio físico suficiente e insuficiente, institución educativa “Santa Lucía” -- Ferreñafe 2013.



FUENTE: Encuesta realizada en la I.E. Santa Lucía – Ferreñafe 2013.