



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-
deportiva orientada a la salud en estudiantes de
educación secundaria de una institución privada del
distrito de Magdalena del Mar, Lima**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Fernando Manuel Samuel ESPINOZA LOPEZ

ASESOR

Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Espinoza, F. (2024). *Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Fernando Manuel Samuel Espinoza Lopez
Tipo de documento de identidad	D.N.I
Número de documento de identidad	73641781
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-6747-7036
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	D.N.I
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	D.N.I
Número de documento de identidad	10372562
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	D.N.I
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	D.N.I
Número de documento de identidad	09279470
Datos de investigación	

Línea de investigación	Ciencias de la Motricidad, Actividad física y Deporte - MACFIDE
Grupo de investigación	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 005753-2021-R/UNMSM con código de proyecto E21060831.
Agencia de financiamiento	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 005753-2021-R/UNMSM con código de proyecto E21060831.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Magdalena 12°5'26" S, 77°4'12" W
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021-2024
URL de disciplinas OCDE	Educación General http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 012-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 12 días del mes de junio de 2024, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORIENTADA A LA SALUD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DEL DISTRITO DE MAGDALENA DEL MAR, LIMA**, que presenta el Bachiller **FERNANDO MANUEL SAMUEL ESPINOZA LOPEZ**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado**BUENO**....., con la calificación de**Dieciséis**..... (16.).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las **9.41 a.m.** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA
Presidente


Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor de Tesis


Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Jurado Informante


Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Ángel Anibal Mamani Ramos** en mi condición de asesor acreditado con el **DICTAMEN VIRTUAL No 081-2023-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis, cuyo título es **“ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORIENTADA A LA SALUD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DEL DISTRITO DE MAGDALENA DEL MAR, LIMA”**, presentado por el bachiller **FERNANDO MANUEL SAMUEL ESPINOZA LOPEZ** para optar el **Título Profesional de Licenciado en Educación Física**.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **20 %** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor _____ DNI: 01344424

Nombres y apellidos del asesor: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos



Dedicatoria

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis padres, quienes han sido mi guía y motivo para seguir en este arduo camino. De igual manera a mis compañeros y profesor que fueron piezas fundamentales para el éxito de este proyecto. Gracias por creer en mi y por impulsarme a dar lo mejor de mi en cada paso de esta tesis.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	1
1.1. Determinación del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	1
1.2.1. Problema general	1
1.2.2. Problemas específicos.....	2
1.3. Objetivos.....	2
1.3.1. Objetivo general.....	2
1.3.2. Objetivos específicos	2
1.4. Importancia de la investigación.....	2
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	5
2.1. Antecedentes del estudio.....	5
2.1.1. Antecedentes nacionales	5
2.1.2. Antecedentes internacionales	5
2.2. Bases teóricas.....	7
2.2.1. Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud	7
2.2.1.1. Definición	7
2.2.1.3. Dimensiones.....	8
2.2.1.3.1 Rendimiento en el ejercicio	8
2.2.1.3.1.1. Prevención.....	8
2.2.1.3.1.2 Continuidad.....	9

2.2.1.3.1.3. Obsesión por el ejercicio.....	9
2.2.1.3.2.1. Adecuación.....	10
2.2.1.3.2.2. Autonomía.....	10
2.2.1.3.2.3. Gratificación	10
2.2.1.3.3. Motivación para la realización del ejercicio físico	10
2.2.1.3.3.1. Mejora de la apariencia.....	11
2.2.1.3.3.2. Satisfacción	11
2.2.1.3.3.3. Entorno.....	11
2.3. Definición de términos.....	12
2.3.1. Rendimiento académico.....	12
2.3.2. Actividad física	12
2.3.3. Movimiento corporal	12
2.3.4. Coordinación.....	12
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	13
3.1. Hipótesis	13
3.1.1. Hipótesis general.....	13
3.1.2. Hipótesis específicas.....	13
3.2. Variable.....	13
3.3. Operacionalización de la variable	¡Error! Marcador no definido.
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	15
4.1. Área de estudio.....	15
4.2 Tipo y diseño de investigación.....	15
4.2.1. Tipo	15
4.2.2. Diseño	16

4.3. Población y muestra	16
4.3.1. Población.....	16
4.3.2. Muestra.....	16
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	17
4.5. Análisis estadístico	18
4.6 Aspectos éticos	18
V. RESULTADO Y DISCUSIÓN	19
5.1. Resultados de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud en global	19
5.2. Resultados por dimensiones de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud.....	21
5.2.1. Resultados del rendimiento en el ejercicio físico	21
5.2.2. Resultados de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico.	23
5.2.3. Resultados de la motivación para la realización del ejercicio físico.	26
5.3. Discusión de resultados	28
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES.....	31
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2: Muestra de estudio	17
Tabla 3: Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud en global	19
Tabla 4: Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud en global según el sexo.....	20
Tabla 5: Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud en global según la edad	21
Tabla 6: Niveles del rendimiento en el ejercicio físico global	21
Tabla 7: Niveles del rendimiento en el ejercicio físico según sexo.....	22
Tabla 8: Niveles del rendimiento en el ejercicio físico según la edad.....	23
Tabla 9: Niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico global	24
Tabla 10: Niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico según sexo.....	24
Tabla 11: Niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico según la edad.....	26
Tabla 12: Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico global	26
Tabla 13: Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico según sexo.....	27
Tabla 14: Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico la edad.....	28

ÍNDICE DE FIGURA

FIGURA 1:



ÍNDICE ANEXOS

ANEXO 1: Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud.....	39
ANEXO 2: Cuestionario de actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud	
ANEXO 3: Matriz de consistencia	46

RESUMEN

La presente investigación analiza las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, con el objetivo de comprender, primero, la magnitud de su importancia de manera global y, luego, por sexo y edad. El estudio se basa en una metodología de diseño transversal descriptivo. La población está conformada por 389 estudiantes, de los cuales 104 forman parte de su muestra. El instrumento empleado para el recojo de información fue el cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada hacia la salud para adolescentes. Los resultados, de manera global, indican que el 54.8 % presentó nivel indiferente; el 27.9 %, nivel positivo; el 15.4 %, nivel negativo; y el 1.9 %, nivel muy positivo. De acuerdo con el sexo, se determinó principalmente que el 44.9 % de hombres y el 63.6 % de mujeres evidencian nivel indiferente; asimismo, el 100 % de adolescentes de 13 años, el 50 % de los de 14 años, el 60 % de los de 15 años, el 52.8 % de los de 16 años, el 40 % de los de 17 años, el 100 % de los 20 años presentaron una mayor incidencia en el mismo nivel. Por ello, se concluye que, en general, los estudiantes manifiestan una actitud indiferente hacia la práctica de actividad físico-deportiva, aunque con una ligera inclinación mayor en los varones respecto de las mujeres.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, actitudes, educación secundaria, práctica físico-deportiva.

ABSTRACT

The objective of the study was to analyze attitudes towards the practice of health-oriented physical-sports activities. Under this context, it was proposed to explore the attitudes of secondary school students towards the practice of health-oriented physical-sports activity in a private institution in the district of Magdalena del Mar, seeking to understand these attitudes globally, considering crucial variables such as sex and age. The research was carried out using a descriptive cross-sectional design, where 104 high school students were analyzed with the questionnaire of attitudes towards the practice of health-oriented physical-sports activities for adolescents. The overall results showed that (54.8%) presented an indifferent level, (27.9%) a positive level, (15.4%) a negative level, (1.9%) very positive, according to sex (men 44.9% and women 63.6%) the highest level of indifference and age (13 years 100%, 14 years 50%, 15 years 60%, 16 years 52.8%, 17 years 40%, 20 years 100%) there was a higher incidence in the indifferent level of attitudes. In conclusion, the students show an indifferent attitude towards the practice of physical activity. It is evident that there is a difference between genders, with males showing a slightly greater inclination towards physical activity practice than females. The results provide a valuable starting point for understanding and addressing adolescent attitudes towards physical activity and promoting positive attitudes towards physical activity and sports at this crucial stage of development.

KEYWORDS: Physical activity, attitudes, secondary education, physical-sports education.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

En la actualidad, alrededor de 5.5 millones de decesos en el mundo responden a causa de la inactividad física. De acuerdo con la estadística manejada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se indica que 81 % de la población adolescente no realiza siquiera 60 minutos diarios de actividad física (AF) de moderada a vigorosa (Mamani-Ramos et al., 2023b). Desde esa tendencia, el nivel de la práctica de actividad físico-deportiva en los alumnos de educación primaria y secundaria es insuficiente (Fernández et al., 2019).

Diversos estudios han demostrado que la falta de ejercitación física viene provocando sobrepeso y obesidad tanto en la población infantil como en la adolescente (García-Solano et al., 2021; Martínez et al., 2015). La pandemia por la COVID-19 ha empeorado esta problemática, pues las personas se volvieron más sedentarias, fundamentalmente por el uso excesivo de los aparatos tecnológicos, lo que ha incrementado el porcentaje de víctimas de enfermedades no transmisibles (Lopes y Sá, 2018).

El estudio de Martínez et al. (2015) analizó de manera minuciosa las actitudes de adolescentes españoles para que puedan practicar actividad física en sus tiempos libres y así promuevan una vida más activa y saludable a lo largo de los años. Así, se pueden presentar actitudes negativas, las cuales dificultarían que los jóvenes realicen actividad física diaria, más aún si estas conllevan a sufrir trastornos alimenticios, baja autoestima e insatisfacción de la vida, entonces aumentaría definitivamente la negatividad de los jóvenes por ejercitación física (Mamani-Ramos, et al., 2023b).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cómo son las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cómo es el rendimiento en el ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar?

P2. ¿Cómo es la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar?

P3. ¿Cómo es la motivación para la realización del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O. Analizar las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud, de manera global y de acuerdo al sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Describir el rendimiento en el ejercicio físico-deportivo, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

O2. Describir la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

O3. Describir la motivación para la realización del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

1.4. Importancia de la investigación

Por actividad física se entiende al conjunto de movimientos de los músculos esqueléticos que generan un gasto energético; por ende, las personas deben de elegir qué actividades físicas son las que requieren para su vida, ya que existen diferentes tipos de estas, tales como la aeróbica y la anaeróbica (Barbosa-Granados, 2018). La actividad física es uno de los principales factores de la salud de la persona porque aporta varios beneficios a nivel físico, psicológico y social.

Para ser más exactos, esta ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como el envejecimiento y a combatir enfermedades mentales, tales como la depresión, la ansiedad y el estrés (Min et al., 2023). Además, proporciona un óptimo crecimiento emocional y psicológico que ayudan a incrementar la autoconfianza, la autoestima, la satisfacción con la vida, y a reducir la ansiedad y la depresión (Turpo, 2019).

Es importante que desde en la adolescencia se inicie en la ejercitación física de manera responsable a fin de formar un hábito de vida, pues ello nos garantizará llevar una buena salud en los años posteriores; asimismo, en esta etapa, por su vitalidad y empeño, en que los adolescentes pueden promover en las demás personas llevar una vida más saludable (Mamani-Ramos, et al., 2023a).

Aunque son conocidos los beneficios de la actividad física, una de las razones de su omisión en nuestros hábitos diarios radica en las actitudes que presentamos ante su práctica. Así, las actitudes tienen gran importancia ya que pueden predisponer la motivación de los jóvenes para que realicen y fomenten nuevos hábitos de vida saludable (Turpo, 2019).

A partir de lo expuesto, se entiende que el mayor compromiso de la actividad física es brindar bienestar a la persona y para ello debemos conocer qué y cómo son las actitudes que las personas adoptan para mantener este hábito. Por consiguiente, es de gran relevancia disponer de un instrumento con validez y fiabilidad, en específico, para los jóvenes, quienes

en esta etapa pueden adoptar estilos vida saludables para su futuro (Mamani-Ramos et al., 2023b).

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Mamani-Ramos et al. (2023b), en Callao, Lima, Perú, estudiaron a 1264 alumnos, cuyas edades se hallaban entre 14 y 17 años, con el objetivo de indagar la relación y correlación entre las actitudes y el autoconcepto físicos, y la práctica de AF en la población adolescente del Perú. Concluyeron que los primeros condicionan la realización de AF.

Turpo et al. (2019), en Puno, Perú, estudiaron a 222 estudiantes (122 varones y 100 mujeres), con el objetivo de determinar las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de secundaria del centro educativo Adventista Puno. Concluyeron que los estudiantes de dicha institución eran indiferentes a la realización de AF.

Díaz (2021), en Puno, Perú, estudió a 450 estudiantes, provenientes de los programas de Ingenierías, Biomédicas y Ciencias Sociales, con el objetivo de dar a conocer las actitudes hacia la AF y deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNA). Dicho estudio presentó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo descriptivo. Concluyeron que el 57 % de los estudiantes de la UNA cuentan con actitudes de nivel medio hacia la actividad física y deportiva.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Parra et al. (2023), en Talcahuano, Chile, estudiaron a 329 adolescentes (152 hombres y 177 mujeres) en edades entre 14 y 17 años con el objetivo de revelar los niveles de actividad física que practican los alumnos de educación secundaria provenientes de instituciones privadas subvencionadas por la comuna de Talcahuano en tiempos de confinamiento por la COVID-19. Concluyeron que la población de estudio es inactiva, aunque a diferencia de las mujeres, los hombres realizan mayor AF; y entre las edades entre 14 y 17 años no existe diferencias en el nivel de actividad física.

Martínez et al. (2015), en Granada, Madrid, Murcia, Santander, Zaragoza, en España, estudiaron a una población de 2859 estudiantes (1357 hombres y 1502 mujeres) entre edades de 13 y 18 años a fin de dar a conocer las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada hacia la salud. Para lo cual se ha procedido a un análisis descriptivo de corte transversal en el que se empleó el instrumento de la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre AF y deportiva del Grupo AVENA. Concluyeron que las actitudes ganan mayor relevancia si están vinculadas con el proceso, a diferencia de las referidas en los resultados de los jóvenes adolescentes, siendo ambas mayores en los varones respecto de las mujeres y evidenciando una disminución en los valores de ambas conforme aumenta la edad.

Oja y Paksööt et al. (2022), en Tartu, Estonia, estudiaron a 1033 estudiantes entre 11 y 13 años con el objetivo de identificar las diferencias en los conocimientos y las actitudes relacionados con el deporte y la actividad física de los adolescentes que participan en un entrenamiento deportivo organizado. Concluyeron que el conocimiento sobre actividad física y deporte es mejor entre los estudiantes que participan en entrenamientos deportivos organizados y/o que realizan actividad física al menos 60 minutos al día cinco días a la semana.

Murcia et al. (2023), en Valencia, España, estudiaron a una población de 126 estudiantes, de los cuales eran 67 varones y 59 mujeres de 1.º ESO y 1.º bachillerato con el objetivo de fomentar en los alumnos la actividad física y el desarrollo de las habilidades sociales por medio de la monitorización de tareas y retos vinculados al curso de Educación Física. Concluyeron que el proyecto Strava es adecuado como propuesta didáctica, ya que facilita la promoción de AF en jóvenes, pues ha logrado vincularlos en la iniciativa, contribuyendo a que sean personas físicamente más activas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud

2.2.1.1. Definición

La actividad física brinda bienestar al ser humano y aporta varios beneficios a nivel físico, psicológico y social. En ese sentido, es necesario mantener una vida activa y saludable para prevenir, por ejemplo, enfermedades no transmisibles. Por tanto, es importante mantener una actitud positiva para garantizar su realización y, de la misma manera, fomentar hábitos saludables. De modo que, para un mayor entendimiento, primero, describiremos las bases teóricas y los conceptos de las variables más importantes de nuestro estudio; luego, construiremos una lista de las definiciones de estos conceptos que sean funcionales para la parte operativa de nuestra investigación.

Para Turpo et al (2019), la definición de actitud se corresponde con un concepto muy amplio; sin embargo, los términos que pueden ayudar a precisar su dimensión son empatía, coraje, dedicación, colaboración, enojo y pereza. En tal sentido, esta debe entenderse como la disposición afectiva y conductual que presenta un individuo ante cierta situación. Por ello, la actitud se considera una disposición mental y nerviosa, sistematizada por la experiencia. De esta forma, la actitud puede concebirse como un componente que predispone el carácter afectivo, cognitivo y conductual, pues son estos tres elementos los que la integran (Díaz, 2021).

Ahora bien, en las siguientes líneas se esbozará una definición sobre la actividad física a partir de autores que incidan, de manera general, en las consecuencias positivas de su práctica.

Turpo et al. (2019) conciben a la actividad física como un conjunto de movimientos de los músculos esqueléticos del ser humano que provocan gasto de energía, conforme a ello brinda bienestar a la persona y ayuda a prevenir enfermedades. En la actualidad la actividad

física ayuda a obtener un óptimo crecimiento emocional y psicológico; y por ello promueve la autoconfianza en el ser humano y ayuda a reducir la depresión y la ansiedad.

Dados los argumentos sobre actitud y actividad física, entendemos las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva como la predisposición de sentimientos hacia el movimiento del cuerpo para producir un gasto de energía mediante el ejercicio, el juego, las clases de Educación Física, entre otros.

2.2.1.3. Dimensiones

2.2.1.3.1 Rendimiento en el ejercicio

Es una actitud voluntaria organizada de una persona para realizar AF y, así, manifiesta constante mejoría (Mamani-Ramos et al, 2023a). El ejercicio físico a nivel global ayuda a la persona a evitar enfermedades no transmisibles; además, si adquiere una vida saludable puede aumentar su longevidad; por ello, este influye en el funcionamiento físico y psicológico de la persona (Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2022). Hoy en día la propuesta factorial responde a cuatro componentes: enfoque holístico, rendimiento en el ejercicio, determinación hacia el ejercicio físico y motivación para la realización del ejercicio físico (Mamani-Ramos et al. 2023A). Dada esta problemática en niños y adolescentes entre edades de 6 y 17 años, se recomienda hacer actividad física como mínimo una hora al día para el desarrollo de los músculos y huesos, y, por ello, mantenga una constante mejoría (Moreno y Gracia-Marco, 2012).

2.2.1.3.1.1. Prevención

Consiste en la aplicación de acciones para prevenir las deficiencias físicas y psicológicas en el estudiante (Mamani-Ramos et al, 2023a). Los primeros lugares en los que se deben prevenir estas deficiencias son en la escuela y en los centros de salud. Se debe fomentar estrategias de hábitos saludables y un aumento de AF para conseguir la disminución del sedentarismo. Para que la práctica de AF sea la más adecuada, los adolescentes deben complementarla por medio de ejercicios propios de la vida diaria, por ejemplo: priorizar el uso de escaleras en detrimento de los ascensores, desplazarse caminando a su institución

educativa toda vez que la distancia lo permita, entre otras. Estas actividades aumentarán los niveles de actividad física como se ha analizado en estudios previos (Moreno & Gracia-Marco, 2012).

2.2.1.3.1.2 Continuidad

Participación frecuente de la AF y deportiva orientada a diversas acciones dentro del ambiente educativo (Mamani-Ramos et al, 2023a). La continuidad sostiene un porcentaje alto en la actividad física, garantiza la realización del ejercicio de manera habitual y repetida, con cambios beneficiosos para el organismo del adolescente.

2.2.1.3.1.3. Obsesión por el ejercicio

Dependencia conductual hacia la práctica de AF y deportiva, llevándolo al extremo de forma voluntaria y sin control (Mamani-Ramos et al, 2023a).

La obsesión por el ejercicio del deportista puede ser favorable para una actividad placentera, mejorar su rendimiento y una buena salud. Por un lado, puede llevar al deporte a convertirlo en un fin en sí mismo donde pueden aparecer efectos emocionales indeseados si deja de practicar la actividad física.

2.2.1.3.1.4. Aumento del rendimiento

Logros favorables alcanzados debido a un oportuno desarrollo de habilidades físicas, mentales y de régimen nutricional (Mamani-Ramos et al., 2023a). Podemos decir que el aumento del rendimiento implica a un conjunto de factores que se involucran beneficiosamente y por los cuales se obtienen unos excelentes resultados.

2.2.1.3.2: Determinación hacia la ejecución del ejercicio físico

Predisposición categórica hacia la ejecución AF organizada cuya realización es frecuente en el tiempo, de manera que produzca bienestar general (Mamani-Ramos et al., 2023a). La práctica de actividad física se debe fomentar en edades tempranas como base, así los

adolescentes mejorarán su estilo de vida y tendrán una visión integral de la salud para que desarrollen hábitos salubres en la actualidad (Murcia et al., 2023).

2.2.1.3.2.1. Adecuación

Distribución organizada del tiempo que se dedicará a la ejecución de AF y deportiva según las posibilidades de respuesta física (Mamani-Ramos et al., 2023a). La adecuación implica llevar una preparación y ajuste del cuerpo humano; por ello, se necesita disciplina y orden para la mejora de las respuestas físicas.

2.2.1.3.2.2. Autonomía

Facultad por la cual uno mismo toma una decisión de manera independiente en virtud de normas, exigencias, conocimientos, capacidades y conductas. (Mamani-Ramos et al., 2023a). Es función de la motivación intrínseca predecir resultados positivos en el hábito de la realización de AF saludable, inclusive con programas que promuevan la autonomía al propiciar mayor motivación (Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2022).

2.2.1.3.2.3. Gratificación

Sensación de bienestar por efecto de la libre ejecución de AF y deportiva (Mamani-Ramos et al., 2023a). Si los jóvenes hoy en día realizan la práctica con una sensación placentera, aumentaría el interés de participar de la misma (Martínez et al., 2015). Hoy en día la actividad física aporta al crecimiento y desarrollo, adquiriendo muchos beneficios a nivel salud, física, mental y psicosocial que contribuyen al aprendizaje (Oja y Piksööt, 2022).

2.2.1.3.3. Motivación para la realización del ejercicio físico

Predisposición orientada al mejoramiento de la imagen corporal por medio de AF desde la cual se viven experiencias que traen satisfacción gracias a la interacción con el ambiente (Mamani-Ramos et al., 2023a). En la actualidad para aumentar la atención del adolescente disponemos de la motivación en la ejecución de AF, apoyándonos con la tecnología y con material audiovisual (Fandos, 2003). Nos podemos encontrar con estudiantes que no quieren participar de la actividad deportiva por miedo o timidez a que se burlen de ellos. Por ello,

es fundamental utilizar el juego como agente para motivar al estudiante (Álvarez-Ibáñez y Fernández-Hawrylak, 2022).

2.2.1.3.3.1. Mejora de la apariencia.

Conducta que apunta al mejoramiento del aspecto físico por medio de la ejecución de AF y deportiva con el objetivo de aumentar el autoconcepto corporal y de satisfacer los parámetros estéticos determinados por la sociedad (Mamani-Ramos et al, 2023a). En la actualidad se presenta mucho la problemática de la imagen corporal en adolescentes. Este tiene un sentido paradójico, pues, por una lado, tiene un efecto positivo porque mejora sus hábitos saludables; pero, a la vez, un efecto negativo, dado que presenta una obsesión por la musculatura o delgadez, lo que desvía y contamina su autocrítica (Escandón-Nagel et al., 2021).

2.2.1.3.3.2. Satisfacción

Emoción provocada por la obtención del éxito en la práctica de AF y deportiva, como parte del aprendizaje y desarrollo de capacidades y habilidades (Mamani-Ramos, Dextre-Mendoza, et al., 2023). Las entidades de salud sugieren nuevos métodos pedagógicos para motivar al adolescente en desarrollar una vida más activa y saludable, de modo que favorezca a su bienestar en el largo plazo de vida, generando el placer a la actividad física y lograr más personas activas y saludables (González et al., 2013).

2.2.1.3.3.3. Entorno

Factor de apoyo social que impacta directa e indirectamente en la ejecución de AF y deportiva, lo que permite desarrollarse en un ambiente de confianza (Mamani-Ramos, Dextre-Mendoza, et al., 2023). La manera de actuar del cuerpo de docentes y el ambiente originado serán esenciales. Crear climas beneficiosos ayudará al alumnado a vincular las prácticas de EF con actividades gratificantes para su tiempo libre (Murcia et al., 2023).

2.3. Definición de términos

2.3.1. Rendimiento académico

Desempeño del estudiante al término de sus estudios de educación básica regular.

2.3.2. Actividad física

Movimiento corporal producido por las articulaciones y los músculos en conjunto sin fin definido y que presenta como resultado un gasto de energía.

2.3.3. Movimiento corporal

Acción resultante por empleo del sistema muscular que ocasiona un gasto de energía y movimiento.

2.3.4. Coordinación

Capacidad física por la que se produce un conjunto de movimientos (dos o más) organizados y simultáneos.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

H. Las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en su mayor proporción es indiferente en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

3.1.2. Hipótesis específicas

H1. El rendimiento en el ejercicio físico-deportivo, en su mayor proporción de manera global es indiferente y de acuerdo al sexo también es indiferente y según la edad indiferente en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

H2. La determinación hacia la ejecución del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en su mayor proporción es indiferente en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

H3. La motivación para la realización del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, esta entre indiferente y negativa en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.

3.2. Variable

Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud.

3.3. Operacionalización de la variable

Tabla 1

Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud

Variable única	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actitudes hacia la práctica de la actividad físico- deportiva orientada a la salud	Predisposición de sentimientos hacia el movimiento del cuerpo para producir un gasto de energía mediante el ejercicio, el juego, las clases de educación física, entre otros.	Decisión para mover el cuerpo a través del ejercicio, el juego, las clases de educación física, entre otros.	Rendimiento en el ejercicio	Prevención	1.2	Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo
				Continuidad	3.4	
				Obsesión por el ejercicio	5.6	
				Aumento del rendimiento	7,8,9	
				Determinación	Adecuación 10.11	
				hacia la ejecución del ejercicio físico	Autonomía 12	
					Gratificación 13	
				Motivación para la realización del ejercicio físico	Mejora de la apariencia 14,15,16	
					Satisfacción 17,18	
					Entorno 19	

Nota. Se desarrolló la operacionalización de la variable a partir de la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023a).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Área de estudio

La institución educativa privada focalizada se ubica en el distrito de Magdalena del Mar 15076 (coordenadas 12°5'26" S, 77°4'12" W), departamento de Lima, Perú. Asimismo, se encuentra bajo la jurisdicción de la Unidad Educativa Local 03 Breña, perteneciente a la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana.

Figura 1

Ubicación del distrito donde se encuentra la institución educativa privada focalizada



4.2 Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo

La investigación corresponde al tipo básico. Pimienta y De la Orden (2017) afirman que este tipo de investigación busca profundizar los conocimientos sobre la realidad, enfocada en ampliar las generalizaciones con el propósito de describir y analizar los fenómenos investigados.

4.2.2. Diseño

El diseño de investigación que se empleó fue el transversal descriptivo. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) sostienen que este tipo de diseño busca investigar el nivel o estado de una o más variables de una población en un tiempo único.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población es una agrupación de todos los elementos o individuos materia de esta investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de características similares a las cuales se desea realizar la inferencia de los resultados (Bernal, 2016). Para Arias (2020), la población nos da a conocer a los sujetos con características similares o comunes entre sí. Por ello, la población es un conjunto de elementos del estudio que es determinado por el investigador.

Pérez-Tejeda (2008) menciona que para llegar al objetivo de la población es de suma importancia realizarla de una manera clara y concisa; por tanto, es un imperativo precisar las características de los elementos que pertenecen a la población y los que no. La población de esta investigación estuvo conformada por 389 estudiantes del nivel de secundaria de una institución educativa particular en el distrito de Magdalena del mar, Lima.

4.3.2. Muestra

Tenemos varias clasificaciones sobre métodos de muestreos. Según Bernal (2010), las más recomendadas y usadas son los diseños probabilísticos y no probabilísticos. En el diseño probabilístico, su selección está determinada aleatoriamente; en cambio, en el no probabilístico depende en gran medida de los criterios del investigador. En esta investigación se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, por lo cual la muestra estuvo conformada por 104 estudiantes (49 hombres y 55 mujeres) de edades entre 13 y 20 años (media = 15.32 años; desviación estándar = .938) del nivel de secundaria,

pertenecientes a una institución educativa particular del distrito de Magdalena del Mar, Lima (Tabla 2).

Tabla 1

Muestra de estudio

Edad	Frecuencia	Porcentaje
13	1	1.0
14	16	15.4
15	45	43.3
16	36	34.6
17	5	4.8
20	1	1.0
Total	104	100.0

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Según Bernal (2016), en la actualidad, gracias a la investigación científica adquirimos una diversidad de técnicas e instrumentos para la recolección de información en el trabajo de investigación determinado. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) mencionan que la recolección de información implica planificar un objetivo bien elaborado por el investigador para que esto lo conduzca a reunir los datos específicos por medio de técnicas e instrumentos, tanto cuantitativos como cualitativos, para disponer de la recolección de datos.

A partir de lo anterior, por técnica e instrumento se entiende lo que puede confirmarse por su propia naturaleza según la conveniencia de algunos enfoques de la investigación. Por un lado, Bernal (2016) requiere en una investigación cuantitativa que se utilicen como técnica la encuesta, la observación, el inventario, entre otros; en tanto en la investigación cualitativa se emplean el cuaderno de notas, la entrevista no estructurada, la observación no sistemática, etc. Por ello, en la presente investigación haremos uso de la técnica de la encuesta con el propósito de recolectar información de las personas.

En ese sentido, en esta investigación se utilizó el instrumento del cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud para adolescentes (Mamani-Ramos, 2023a).

4.5. Análisis estadístico

La información se analizó mediante el análisis porcentual en el *software* estadístico IBM SPSS versión 26.

4.6 Aspectos éticos

En el estudio se respetó los principios éticos precisados en la Declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos (World Medical Association Declaration of Helsinki, 2013).

V. RESULTADO Y DISCUSIÓN

5.1. Resultados de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud de manera global

En la Tabla 3, se presentan los resultados de las actitudes hacia la ejecución de AF y deportiva orientada hacia la salud, considerando el universo global de estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: el 54.8 % evidenció un nivel de actitudes indiferente, el 27.9 % manifestó un nivel de actitudes positiva, el 15.4 % mostró un nivel de actitudes negativa y el 1.9 % presentó un nivel de actitudes muy positiva.

Tabla 2

Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud de manera global

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	16	15.4
Indiferente	57	54.8
Positiva	29	27.9
Muy positiva	2	1.9
Total	104	100.0

En la Tabla 4, se exponen los resultados de las actitudes hacia la práctica de la AF y deportiva orientada a la salud según el sexo de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: por un lado, en hombres, el 44.9 % evidenció el nivel de actitudes indiferente, el 38.8 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el 14.3 % mostró el nivel de actitudes negativa y el 2.0 % presentó el nivel de actitudes muy positiva. Por otro, en mujeres, el 63.6 % evidenció el nivel de actitudes indiferente, el 18.2 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el 16.4 % mostró el nivel de actitudes negativa y el 1.8 % presentó un nivel de actitudes muy positiva.

Tabla 3

Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud según el sexo

Niveles	Hombre		Mujer	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	7	14.3	9	16.4
Indiferente	22	44.9	35	63.6
Positiva	19	38.8	10	18.2
Muy positiva	1	2.0	1	1.8
Total	49	100.0	55	100.0

En la tabla 5, se precisan los datos resultantes de los niveles de las actitudes hacia la práctica de la AF y deportiva orientada a la salud según la edad de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: para los de 13 años evidenció el nivel de actitudes indiferente, el 37.5 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el .0 % mostró el nivel de actitudes negativa y el .0 % presentó el nivel de actitudes muy positiva; para los de 14 años, el 50 % evidenció el nivel de actitudes indiferente, el 37.5 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el 12.5 % mostró el nivel de actitudes negativa y el .0% presentó un nivel de actitudes muy positiva; para los de 15 años, el 60 % evidenció el nivel de actitudes indiferente, el 20 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el 17.8 % mostró el nivel de actitudes negativa y el 2.2 % presentó un nivel de actitudes muy positiva; para los de 16 años, el 52.8 % evidenció el nivel de actitudes indiferente, el 33.3 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el 13.9 % mostró el nivel de actitudes negativa y el .0% presentó un nivel de actitudes muy positiva; para los de 17 años, el 40 % evidenció el nivel de actitudes indiferente, el 40 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el 20 % mostró el nivel de actitudes negativa y el .0 % presentó un nivel de actitudes muy positiva; finalmente, para los de 20, el .0 % evidenció el nivel de actitudes indiferente, el .0 % manifestó el nivel de actitudes positiva, el .0 % mostró el nivel de actitudes negativa y el 100 % presentó un nivel de actitudes muy positiva.

Tabla 4

Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud según la edad

Niveles	13		14		15		16		17		20	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ne	0	.0	2	12.5	8	17.8	5	13.9	1	20.0	0	.0
In	1	100.0	8	50.0	27	60.0	19	52.8	2	40.0	0	.0
Po	0	.0	6	37.5	9	20.0	12	33.3	2	40.0	0	.0
Mp	0	.0	0	.0	1	2.2	0	.0	0	.0	1	100.0
Total	1	100.0	16	100.0	45	100.0	36	100.0	5	100.0	1	100.0

Nota. Ne = Negativa; In = Indiferente; Po = Positiva; Mp = Muy positiva; F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2. Resultados por dimensiones de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud

5.2.1. Resultados del rendimiento en el ejercicio físico

En la Tabla 6, se informan los resultados del rendimiento en el ejercicio físico de las actitudes hacia la práctica de AF y deportiva orientada hacia la salud de manera global de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: el 38.5 % evidenció un nivel de rendimiento en el ejercicio físico indiferente, el 35.6 % manifestó un nivel de rendimiento en el ejercicio físico positiva, el 12.5 % mostró un nivel de rendimiento en el ejercicio físico negativa; y el 13.5 % reveló un nivel de rendimiento en el ejercicio físico muy positiva.

Tabla 5

Niveles del rendimiento en el ejercicio físico de manera global global

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	13	12.5
Indiferente	40	38.5
Positiva	37	35.6
Muy positiva	14	13.5
Total	104	100.0

En la Tabla 7, se precisan los resultados del rendimiento en el ejercicio físico según el sexo de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: por un lado, en hombres, el 30.6 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 42.9 % manifestó el nivel de rendimiento positiva, el 10.2 % mostró el nivel de rendimiento negativa y el 16.3% reveló el nivel de rendimiento muy positiva. Por otro lado, en mujeres, el 45.5 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 29.1 % manifestó el nivel de rendimiento positiva, el 14.5 % mostró el nivel de rendimiento negativa y el 10.9 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva.

Tabla 6

Niveles del rendimiento en el ejercicio físico según el sexo

Niveles	Hombre		Mujer	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	5	10.2	8	14.5
Indiferente	15	30.6	25	45.5
Positiva	21	42.9	16	29.1
Muy positiva	8	16.3	6	10.9
Total	49	100.0	55	100.0

En la tabla 8, se precisan los resultados de niveles del rendimiento en el ejercicio físico según la edad de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: primero, para los de 13 años, el .0 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 100 % manifestó el nivel de rendimiento positiva, el .0 % mostró el nivel de rendimiento negativa y el .0 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva. Segundo, para los de 14 años, el 25 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 43.8 % mostró el nivel de rendimiento positiva, el 18.8 % manifestó el nivel de rendimiento negativa y el 12.5 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva. Tercero, para los de 15 años, el 28.9 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 28.9 % manifestó el nivel de rendimiento positiva, el 11.1 % mostró el nivel de rendimiento negativa y el 6.7 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva. Cuarto, para los de 16 años, el 30.6 % evidenció el nivel de

rendimiento indiferente, el 38.9 % mostró el nivel de rendimiento positiva, el 11.1 % manifestó el nivel de rendimiento negativa y el 19.4 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva. Quinto, en los de 17 años, el 20 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 40 % mostró el nivel de rendimiento positiva, el 20 % manifestó el nivel de rendimiento negativa y el 20 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva. Sexto, en los de 20 años, el .0 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el .0 % manifestó el nivel de rendimiento positiva, el .0 % mostró el nivel de rendimiento negativa y el 100 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva.

Tabla 7

Niveles del rendimiento en el ejercicio físico según la edad

Niveles	13		14		15		16		17		20	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ne	0	.0	3	18.8	5	11.1	4	11.1	1	20.0	0	.0
In	0	.0	4	25.0	24	53.3	11	30.6	1	20.0	0	.0
Po	1	100.0	7	43.8	13	28.9	14	38.9	2	40.0	0	.0
Mp	0	.0	2	12.5	3	6.7	7	19.4	1	20.0	1	100.0
Total	1	100.0	16	100.0	45	100.0	36	100.0	5	100.0	1	100.0

Nota. Ne = Negativa; In = Indiferente; Po = Positiva; Mp = Muy positiva; F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2.2. Resultados de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico

En la Tabla 9, se precisan los resultados de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico de manera global de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: el 37.5 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el 24 % mostró el nivel de determinación positiva, el 4.8 % manifestó el nivel de determinación negativa; y el 5.8 % reveló el nivel de determinación muy positiva.

Tabla 8

Niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico de manera global

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	5	4.8
Negativa	29	27.9
Indiferente	39	37.5
Positiva	25	24.0
Muy positiva	6	5.8
Total	104	100.0

En la Tabla 10, se precisan los resultados de los niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico según el sexo de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: por un lado, en hombres, el 40.8 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 24.5 % manifestó el nivel de rendimiento positiva, el 2.0 % mostró el nivel de rendimiento negativa y el 8.2 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva. Por otro lado, en mujeres, el 34.5 % evidenció el nivel de rendimiento indiferente, el 23.6 % manifestó el nivel de rendimiento positiva, el 7.3 % mostró el nivel de rendimiento negativa y el 3.6 % reveló el nivel de rendimiento muy positiva.

Tabla 9

Niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico según el sexo

Niveles	Hombre		Mujer	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	1	2.0	4	7.3
Negativa	12	24.5	17	30.9
Indiferente	20	40.8	19	34.5
Positiva	12	24.5	13	23.6
Muy positiva	4	8.2	2	3.6
Total	49	100.0	55	100.0

En la tabla 11, se precisan los resultados de niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico según la edad de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: primero, para los de 13 años, el .0 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el .0 % manifestó el nivel de determinación positiva, el .0 % mostró el nivel de rendimiento negativa, el 100 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el .0 % presentó el nivel de determinación muy positiva. Segundo, para los de 14 años, el 43.8 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el 31.3 % manifestó el nivel de determinación positiva, el 12.5 % mostró el nivel de rendimiento negativa, el 6.3 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el 6.3 % presentó el nivel de determinación muy positiva. Tercero, para los de 15 años, el 46.7 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el 13.3 % manifestó el nivel de determinación positiva, el 33.3 % mostró el nivel de rendimiento negativa, el 2.2 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el 4.4 % presentó el nivel de determinación muy positiva. Cuarto, para los de 16 años, el 25 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el 36.1 % manifestó el nivel de determinación positiva, el 27.8 % mostró el nivel de rendimiento negativa, el 5.6 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el 5.6 % presentó un nivel de determinación muy positiva. Quinto, para los de 17 años, el 40 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el 20 % manifestó el nivel de determinación positiva, el 20 % mostró el nivel de rendimiento negativa, el 20 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el .0 % presentó un nivel de determinación muy positiva. Sexto, para los de 20 años, el .0 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el .0 % manifestó el nivel de determinación positiva, el .0 % mostró el nivel de rendimiento negativa, el .0 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el 100 % presentó un nivel de determinación muy positiva.

Tabla 10

Niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico según la edad

Niveles	13		14		15		16		17		20	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Mn	1	100.0	1	6.3	1	2.2	2	5.6	1	20.0	0	.0
Ne	0	.0	2	12.5	15	33.3	10	27.8	1	20.0	0	.0
In	0	.0	7	43.8	21	46.7	9	25.0	2	40.0	0	.0
Po	0	.0	5	31.3	6	13.3	13	36.1	1	20.0	0	.0
Mp	0	.0	1	6.3	2	4.4	2	5.6	0	.0	1	100.0
Total	1	100.0	16	100.0	45	100.0	36	100.0	5	100.0	1	100.0

Nota. Mn = Muy negativo; Ne = Negativa; In = Indiferente; Po = Positiva; Mp = Muy positiva; F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2.3. Resultados de la motivación para la realización del ejercicio físico

En la Tabla 12, se precisan de manera global los resultados de los niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: el 34.6 % evidenció el nivel de motivación indiferente, el 20.2 % manifestó el nivel de motivación positiva, el 34.6 % mostró el nivel de motivación negativa, el 9.6 % reveló el nivel de motivación muy negativa y el 1.0% presentó el nivel de motivación muy positiva.

Tabla 11

Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico global

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	10	9.6
Negativa	36	34.6
Indiferente	36	34.6
Positiva	21	20.2
Muy positiva	1	1.0
Total	104	100.0

En la Tabla 13, se precisan los resultados de los niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico según el sexo de los estudiantes del nivel secundaria de una institución

educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: por un lado, en hombres, el 38.8 % evidenció el nivel de motivación indiferente, el 20.4 % manifestó el nivel de motivación positiva, el 30.6 % mostró el nivel de motivación negativa, el 8.2 % reveló el nivel de motivación muy negativa y el 2 % presentó el nivel de motivación muy positiva. Por otro, en mujeres, el 30.9 % evidenció el nivel de motivación indiferente, el 20 % manifestó el nivel de motivación positiva, el 38.2 % mostró el nivel de motivación negativa, el 10.9 % reveló el nivel de motivación muy negativa y el .0 % presentó el nivel de motivación muy positiva.

Tabla 12

Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico según el sexo

Niveles	Hombre		Mujer	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	4	8.2	6	10.9
Negativa	15	30.6	21	38.2
Indiferente	19	38.8	17	30.9
Positiva	10	20.4	11	20.0
Muy positiva	1	2.0	0	.0
Total	49	100.0	55	100.0

En la tabla 14, se precisan los resultados de los niveles de motivación para la realización del ejercicio físico según la edad de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima, los cuales se detallan de la siguiente manera: primero en los de 13 años, el .0 % evidenció el nivel de motivación indiferente, el .0 % manifestó el nivel de motivación positiva, el 100 % mostró el nivel de motivación negativa, el .0 % reveló el nivel de motivación muy negativa y el .0 % presentó el nivel de motivación muy positiva. Segundo en los de 14 años, el 31.3 % evidenció el nivel de motivación indiferente, el 12.5 % manifestó el nivel de motivación positiva, el 37.5 % mostró el nivel de motivación negativa, el 18.8 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el 0 % presentó el nivel de motivación muy positiva. Tercero en los de 15 años, el 37.8 % evidenció el nivel de motivación indiferente, el 12.5 % manifestó el nivel de

motivación positiva, el 37.5 % mostró el nivel de motivación negativa, el 18.8 % reveló el nivel de determinación muy negativa y el .0 % presentó el nivel de motivación muy positiva. Cuarto en los de 16 años, el 38.9 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el 13.9 % manifestó el nivel de determinación positiva, el 33.3 % mostró el nivel de motivación negativa, el 11.1 % reveló el nivel de motivación muy negativa y el 2.8 % presentó un nivel de motivación muy positiva. Quinto en los de 17 años, el .0 % evidenció el nivel de determinación indiferente, el 40 % manifestó el nivel de motivación positiva, el 60 % mostró el nivel de motivación negativa, el .0 % reveló el nivel de motivación muy negativa y el 0 % presentó el nivel de motivación muy positiva. Sexto en los de 20 años, el .0 % evidenció el nivel de motivación indiferente, el 100 % manifestó el nivel de motivación positiva, el 0 % mostró el nivel de motivación negativa, el .0 % reveló el nivel de motivación muy negativa y el .0% presentó el nivel de motivación muy positiva.

Tabla 13

Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico según la edad

Niveles	13		14		15		16		17		20	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Mn	0	.0	3	18.8	3	6.7	4	11.1	0	.0	0	.0
Ne	1	100.0	6	37.5	14	31.1	12	33.3	3	60.0	0	.0
In	0	.0	5	31.3	17	37.8	14	38.9	0	.0	0	.0
Po	0	.0	2	12.5	11	24.4	5	13.9	2	40.0	1	100.0
Mp	0	.0	0	.0	0	.0	1	2.8	0	.0	0	.0
Total	1	100.0	16	100.0	45	100.0	36	100.0	5	100.0	1	100.0

Nota. Mn = Muy negativo; Ne = Negativa; In = Indiferente; Po = Positiva; Mp = Muy positiva; F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.3. Discusión de resultados

En la presente investigación se propuso analizar las actitudes hacia la práctica de AF y deportiva orientada a la salud de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima. A continuación, se procederá a comentar los resultados expuestos en el acápite anterior y a partir de allí vincularlos con fuentes y antecedentes que incidan en las variables de nuestro estudio.

En primer lugar, los resultados obtenidos de las actitudes hacia la práctica AF y deportiva orientada hacia la salud de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar muestran principalmente un nivel indiferente. De acuerdo con Mamani-Ramos et al. (2023b) las actitudes identificadas funcionarían de obstáculo para que los participantes del estudio realicen actividad física diaria. Estos resultados reflejan la estadística reportada por la Organización Mundial de la Salud, la cual indica que el 81 % de adolescentes en el mundo no realizan al menos 60 minutos diario de actividad física de moderada a vigorosa. Los resultados del estudio son similares a los hallados por Turpo (2019) en Puno, Perú, en adolescentes escolares; y también en Díaz (2021), Puno, Perú, en jóvenes universitarios, quienes reportaron actitudes con un nivel indiferente.

En segundo lugar, los resultados alcanzados en las actitudes hacia la práctica de la AF y deportiva orientada hacia la salud en función al sexo evidencian un nivel indiferente tanto en hombres como en mujeres, aunque como mayor inclinación en los hombres con un 38.8%. Así mismo, diversos estudios han demostrado que la inactividad física viene provocando sobrepeso y obesidad tanto en la población infantil como en la adolescencia (García-Solano et al., 2021; Martínez et al., 2015). Por lo tanto, se concluye que los estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno son indiferentes hacia la práctica de la actividad física (Turpo et al., 2019).

En tercer lugar, los resultados alcanzados en función a la edad corresponden, también, a un nivel indiferente en los participantes de 15 y 16 años, excepto quienes presentaron unas actitudes con un nivel adecuado. Así mismo, se evidencia una tendencia creciente en las estas entre los participantes de 20 años, con excepción de los participantes de 13 y 17 años que presentan un nivel negativo. Por ello, Parra et al. (2023) concluye que no existe mucha variedad en las edades de 14 a 17 años en el nivel de actividad física, teniendo en cuenta que los hombre realizan mayor actividad física que las mujeres.

CONCLUSIONES

Primera. – Los participantes del estudio presentan un nivel indiferente respecto de sus actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud. Según el sexo se observa cierta similitud hacia la tendencia de las actitudes y de acuerdo con la edad se encontró con mayor incidencia un nivel de actitudes indiferente.

Segunda. – Los participantes del estudio presentan un nivel indiferente en el rendimiento en el ejercicio físico de acuerdo con estas actitudes. Según el sexo los hombres mostraron un nivel positivo, las mujeres un nivel indiferente y de acuerdo con la edad se presentó mayor incidencia en el nivel positivo en las edades de 13, 14, 16 y 17 años, con excepción en la edad de 15 años que muestra un nivel indiferente y los de 20 años un nivel muy positivo.

Tercera. – Los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa privada en el distrito de Magdalena del Mar evidenciaron un nivel indiferente en la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico, según el sexo los hombres mostraron un promedio indiferente, las mujeres un promedio negativo y de acuerdo con la edad se presentó mayor incidencia entre los de 14, 15 y 17 años, con lo cual se muestra un nivel indiferente, los de 13 años presento un nivel muy negativo, los de 16 años un nivel positivo y los 20 años un nivel muy positivo.

Cuarta. – Los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa privada en el distrito de Magdalena del Mar evidenciaron un nivel indiferente de la motivación para la realización del ejercicio físico. Según el sexo, los hombres mostraron un promedio indiferente y las mujeres un promedio negativo y de acuerdo con la edad se presentó mayor incidencia en las edades de 13, 14 y 17 años mostrando un nivel negativo, los de 15 y 16 años un nivel indiferente, y los 20 años un nivel positivo.

RECOMENDACIONES

Primera. – Se recomienda a la institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar fortalecer su Área de Educación Física para fomentar y desarrollar actitudes positivas hacia la realización de actividad física entre sus estudiantes. La implementación de programas dinámicos y atractivos podría contribuir significativamente a motivar la participación activa de los adolescentes, promoviendo así hábitos de vida saludables desde temprana edad.

Segunda. – Se sugiere a la institución educativa privada trabajar como un cuerpo orgánico y conjunto con el Departamento Psicopedagógico a fin de que se aborde de manera integral las actitudes del estudiante para modificar sus hábitos.

Tercera. – Se aconseja a la institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar seguir fomentando, desde el Área de Educación Física, actividades deportivas o sesiones de ejercitación para que los educandos desarrollen sus capacidades y habilidades motoras y así gozar de salud en el futuro.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Álvarez-Ibáñez, D., & Fernández-Hawrylak, M. (2022). Impacto emocional de la actividad física: Emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria (Emotional impact of physical activity: emotions associated with competitive and non-competitive physical activity in p. *Retos*, 45, 290–294.
<https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92549>
- Arias, J. (2020). *Diseño y metodología de la investigación* (Issue July).
- Barbosa-Granados, S., & Urrea-Cuellar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis*, 25, 141–160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación*. Pearson.
- Díaz, B. E. (2021). Actitud hacia la actividad física y deportiva en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. *Universidad Nacional Del Altiplano*, 051, 1–82.
- Escandón-Nagel, N., Garrido-Rubilar, G., Hernández-Oyarce, F., & Muñoz-Pérez, C. (2021). Drive for thinness and muscularity in women, a transcultural study: Comparison between Chile and Spain. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(5), 669–677.
<https://doi.org/doi.org/10.4067/S0717-75182021000500669>
- Fandos, M. (2003). Formación basada en las Tecnologías de la Información y Comunicación: Análisis didáctico del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Universitat Rovira I Virgili*, 341.
http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/8909/Etesis_1.pdf?sequence=5
- Fernández, M., Suárez, M., Feu, S., & Suárez, Á. (2019). Nivel de actividad

física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts Educación Física y Deportes*, 136, 36–48.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.03)

García Solano, M., Gutiérrez González, E., López Sobaler, A. M., Ruiz Álvarez, M., Bermejo López, L. M., Aparicio Vizuite, A., García López, M. A., Yusta Boyo, M. J., Robledo de Dios, T., Villar Villalba, C., & Dal Re Saavedra, M. Á. (2021). Weight status in the 6- to 9-year-old school population in Spain: results of the ALADINO 2019 Study. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03618>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: In *Mc Graw Hill educación*. Mc Graw Hill Education. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>

Hoyos-Cifuentes, J. D., & Bernal-Torres, C. A. (2022). Percepción de hombres y mujeres estudiantes universitarios sobre el ejercicio físico virtual, versus el modo presencial. *Formación Universitaria*, 15(2), 129–138. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000200129>

Lopes, V. P., & Sá, C. (2018). the Use of Physcial Activity Trackers Devises and Physical Activity Levels in Adolescents and Children. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(1), 258–270. <http://revistas.um.es/cpd>

Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Torres-Cruz, F., Fiestas-Flores, R. C., Quisocala-Ramos, J. A., Mamani-Cari, Y. A., Ticona-Flores, G., Lava-Galvez, J. J., & Escarza-Maica, H. A. (2023). Las actitudes y el autoconcepto físico como condicionantes de la práctica de actividad física. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 23(2), 240–250. <https://doi.org/10.6018/cpd.524721>

Mamani-Ramos, A. A., Dextre-Mendoza, C., Fiestas-Flores, R. C., Quisocala-Ramos, J. A., Ticona-Flores, G., Reyes, C. A., Roncal, F. R.,

- Arribasplata, J. A., Barandiaran, J. R., Lava-Galvez, J. J., & Quispe-Cruz, H. (2023). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Actitudes hacia la Práctica de Actividad Físico-Deportiva Orientada a la Salud en adolescentes peruanos. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 23(2), 210–222. <https://doi.org/10.6018/cpd.523551>
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2015). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA (Attitudes toward the physical activity and sport practice in Spanish adolescents: the AVENA study). *Retos*, 2041(22), 43–48. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34583>
- Min, J., Chang, J. S., & Kong, I. D. (2023). Domain-specific physical activity, sedentary behavior, subjective health, and health-related quality of life among older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 52. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02136-8>
- Moreno, L. A., & Gracia-Marco, L. (2012). Prevención de la obesidad desde la actividad física: del discurso teórico a la práctica. *Anales de Pediatría*, 77(2), 136.e1-136.e6. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2012.04.011>
- Murcia, S., Pastor Pastor, X., & Lizandra Mora, J. (2023). Investigando el Proyecto Educativo Strava: un análisis desde las teorías motivacionales, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la intención de práctica de actividad física. *Aula Abierta*, 52(2), 127–137. <https://doi.org/10.17811/rifie.52.2.2023.127-137>
- Oja, L., & Paksööt, J. (2022). Actividad física y participación en deportes entre adolescentes: Asociaciones con conocimientos y actitudes relacionados con el deporte. *International Journal of Environmental*

Research and Public Health, 19(10), 6235.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19106235>

- Parra, Y. V., Pereira, Y. A., Jofré, N. V., Alfaro, B. S., & Andrades, O. A. (2023). Nivel de actividad física realizada en alumnos de establecimientos particulares subvencionados de la comuna de Talcahuano en tiempo de confinamiento. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.2>
- Pérez-Tejeda, H. (2008). *Estadística para las ciencias sociales del comportamiento y de la salud*. Cengage learning.
- Pimienta, P., & De la Orden, O. (2017). *Metodología de la investigacion*.
<https://issuu.com/maiquim.floresm./docs/259310380-metodologia-de-la-investi>
- Turpo, W. (2019). Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno. *Repositorio Universidad Nacional Del Altiplano*, 58.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14353/Turpo_Calcina_William_Joel.pdf?sequence=1&isAllo=y

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud para adolescentes

Este cuestionario busca conocer tus comportamientos, actitudes y valores en tu práctica de actividad físico-deportiva. Para ello, se presentan 19 ítems para que los leas con atención y los respondas encerrando con un círculo uno de los números, ubicados al lado de cada ítem, según sea tu grado de acuerdo o desacuerdo con ellos.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, no se trata de un examen. Recuerda que todo lo que expreses en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial, por consiguiente, te solicitamos que respondas con total sinceridad.

Gracias por tu colaboración.

Grado de estudio: _____

Fecha de nacimiento: día _____ mes _____ año _____

Sexo: _____

1	2	3	4	5
MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	INDIFERENTE	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. No tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.	1	2	3	4	5
7. Antes de hacer actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento adecuado según el tipo de actividad que voy a realizar.	1	2	3	4	5
8. No siento ningún placer haciendo actividad físico-deportiva.	1	2	3	4	5
9. Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.	1	2	3	4	5
10. Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.	1	2	3	4	5
11. Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.	1	2	3	4	5
12. Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de estiramiento.	1	2	3	4	5
13. Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.	1	2	3	4	5
14. Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportiva.	1	2	3	4	5
15. Después de realizar actividad físico-deportiva, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.	1	2	3	4	5
16. Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.	1	2	3	4	5
17. No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.	1	2	3	4	5
18. No realizo actividad físico-deportiva porque no encuentro un horario en el que me vaya bien.	1	2	3	4	5
19. Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	1	2	3	4	5

ANEXO 2

Matriz de consistencia

Título: Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Cómo son las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima?	Objetivo general O. Analizar las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena	Hipótesis general H. Las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en su mayoría proporción es indiferente en estudiantes	Variable única: Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada a la salud	Rendimiento en el ejercicio Prevención Continuidad Obsesión por el ejercicio Aumento del rendimiento Determinación hacia la ejecución del ejercicio físico Adecuación Autonomía Gratificación Motivación para la realización del ejercicio físico	La investigación corresponde al tipo básico. El diseño de la investigación que se empleó fue el transversal descriptivo.	La población de esta investigación estuvo conformada por 389 estudiantes del nivel de secundaria. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes (49 hombres y 55 mujeres) de edades entre 13 y 20 años.	Cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud para adolescentes (Mamani-Ramos, 2023a)

	del Mar, Lima.	del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.	Mejora de la apariencia Satisfacción Entorno
Problemas específicos P1. ¿Cómo es el rendimiento en el ejercicio en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima? P2. ¿Cómo es la determinación hacia la	Objetivos específicos O1. Describir el rendimiento en el ejercicio en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima.	H1. El rendimiento en el ejercicio físico- deportivo, en su mayor proporción de manera global es indiferente y de acuerdo al sexo también es indiferente y según la edad indiferente en estudiantes del nivel	

ejecución del ejercicio físico en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima?	O2. Describir la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar.	secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.
P3. ¿Cómo es la motivación para la realización del ejercicio físico en estudiantes de educación secundaria de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima?	H2. La determinación hacia la ejecución del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, en su mayor proporción es indiferente en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa	
	O3. Describir la motivación para la realización del ejercicio físico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa	

institución privada del distrito de Magdalena del Mar, Lima.	privada del distrito de Magdalena del Mar. H3. La motivación para la realización del ejercicio físico, de manera global y de acuerdo con el sexo y la edad, esta entre indiferente y negativa en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Magdalena del Mar.
---	---
