



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 hacia la salud en escolares
adolescentes de una institución educativa pública del
distrito de San Martín de Porres, Lima**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación
Física

AUTOR

Janice Rosseanne DÍAZ CHACÓN

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

Díaz, J. (2024). *Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, 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	Janice Rosseanne Díaz Chacón
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72663514
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-9359-8093
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	http://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Jesús Huamani Arredondo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09049353
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Xavier Fuentes Avila
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06072422

Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ciencias de la Motricidad, Actividad Física y Deporte - MACFIDE
Agencia de financiamiento	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 006081-2023-R/UNMSM con código de proyecto E23060371.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: San Martín de Porres 11°58'50"S 77°05'50"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023-2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 013-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 12 días del mes de junio de 2024, siendo las 10:00 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 HACIA LA SALUD EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA**, que presenta el Bachiller **JANICE ROSSEANNE DÍAZ CHACÓN**, para optar el Título Profesional de Licenciada 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 *Muy Bueno....*, con la calificación de *Diecho..... (18..)*.

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 Licenciada en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *10:50* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor de Tesis

Dr. FREDDY JESÚS HUAMANI ARREDONDO
Jurado Informante

Dr. XAVIER FUENTES AVILA
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 080-2023-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis, cuyo título es **“ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORIENTADA HACIA LA SALUD EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA”**, presentado por el bachiller **JANICE ROSSEANNE DÍAZ CHACÓN** 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 **18 %** 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

A mis padres Eladio Díaz y Luz Chacón, por darme su apoyo y aliento para seguir a pesar de las dificultades, confiando siempre en mí y en lo que puedo lograr. También dedico este estudio a mis hermanos Diego y Xiomara por estar presentes y acompañarme a lo largo del camino. Finalmente dedico esta investigación a mi pareja por darme la motivación para comenzar y mantenerme firme hasta el final.

AGRADECIMIENTO

A mi asesor Dr. Angel Anibal Mamani Ramos por su guía y consejos en esta investigación.

ÍNDICE GENERAL

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	4
2.1. Antecedentes del estudio	4
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	4
2.1.2. Antecedentes internacionales	4
2.2. Bases teóricas	6
2.2.1. Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud..	6
2.2.1.1. Definición	6
2.2.1.2. Dimensiones	7
2.2.1.2.1. Rendimiento en el ejercicio	7
2.2.1.2.1.1. Prevención	7
2.2.1.2.1.2. Continuidad	7
2.2.1.2.1.3. Obsesión por el ejercicio	8
2.2.1.2.1.4. Aumento del rendimiento	8
2.2.1.2.2. Determinación hacia la ejecución del ejercicio físico	8
2.2.1.2.2.1. Adecuación	9
2.2.1.2.2.2. Autonomía	9
2.2.1.2.2.3. Gratificación	9
2.2.1.2.3. Motivación para la realización del ejercicio físico.....	10
2.2.1.2.3.1. Mejora la apariencia	10
2.2.1.2.3.2. Satisfacción.....	10
2.2.1.2.3.3. Entorno	11
2.3. Definición de términos	11
2.3.1. Actividad Física.....	11
2.3.2. Actitud	11

2.3.3. Salud	11
2.3.4. Hábitos.....	11
2.3.5. Deporte	11
2.3.6. Ejercicio.....	11
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	12
3.1. Hipótesis	12
3.1.1. Hipótesis general	12
3.1.2. Hipótesis específicas.....	12
3.2. Variables.....	12
3.3. Operacionalización de la variable.....	13
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	14
4.1 Área de estudio	14
4.2 Tipo y diseño de investigación	15
4.2.1. Tipo.....	15
4.2.2. Diseño	15
4.3 Población y muestra	15
4.3.1. Población	15
4.3.2. Muestra	15
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información	16
4.5. Análisis estadístico	17
4.6 Aspectos éticos	17
V. RESULTADO Y DISCUSIÓN	18
5.1. Resultados de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en general	18
5.2. Resultados por dimensiones de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia 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.....	24
5.2.3. Resultados de la motivación para la realización del ejercicio físico	27
5.3. Discusión de resultados	30
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud	13
Tabla 2 Muestra de estudio.....	16
Tabla 3 Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en general.....	18
Tabla 4 Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en general según el sexo	19
Tabla 5 Niveles de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en general según la edad	20
Tabla 6 Niveles del rendimiento en el ejercicio físico en general.....	21
Tabla 7 Niveles del rendimiento en el ejercicio físico según el 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 en general.....	24
Tabla 10 Niveles de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico según el sexo....	25
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 en general.....	27
Tabla 13 Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico según el sexo.....	28
Tabla 14 Niveles de la motivación para la realización del ejercicio físico según la edad.....	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ubicación del distrito de San Martín de Porres	14
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud para adolescentes	41
Anexo 2: Matriz de consistencia	43

RESUMEN

El propósito de la investigación fue analizar las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud (APAFDOS) en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad. Se desarrolló la investigación mediante el diseño transversal descriptivo, donde se analizó 242 escolares adolescentes con el cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes. Los resultados, en general (57.4 %), según el sexo (mujeres 62.0 % y hombres 52.9 %) y la edad (12 años 82.6 %, 13 años 58.5 %, 14 años 45.7 %, 15 años 58.8 %, 16 años 57.7 %, 18 años 75.0 %, 19 años 100.0 %) presentaron una mayor incidencia en el nivel indiferente de las actitudes. En conclusión, los escolares adolescentes evidencian en general un nivel indiferente de APAFDOS, reflejando la misma tendencia según el sexo y la edad. Por lo tanto, se observa actitudes que ocasionan que la práctica de actividad físico-deportiva de los participantes sea mínima o nula causando posibles problemas de salud.

PALABRAS CLAVE: actitudes, actividad física, salud, escolares adolescentes.

ABSTRACT

The purpose of the research was to analyze the attitudes towards the practice of health-oriented physical-sports activity in adolescent schoolchildren from a public educational institution in the district of San Martín de Porres, in general, according to sex and age. The research was developed by means of a descriptive cross-sectional design, where 242 adolescent schoolchildren were analyzed with the questionnaire of attitudes towards the practice of health-oriented physical-sports activity in adolescents. The results, in general (57.4 %), according to sex (females 62.0 % and males 52.9 %) and age (12 years 82.6 %, 13 years 58.5 %, 14 years 45.7 %, 15 years 58.8 %, 16 years 57.7 %, 18 years 75.0 %, 19 years 100.0 %) presented a higher incidence in the indifferent level of attitudes. In conclusion, adolescent schoolchildren generally show an indifferent level of attitudes towards health-oriented physical-sports activity, reflecting the same tendency according to sex and age. Therefore, attitudes are observed that cause the participants' practice of physical-sports activity to be minimal or non-existent, causing possible health problems.

KEY WORDS: attitudes, physical activity, health, adolescent schoolchildren.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

En la actualidad, 3 de cada 4 adolescentes en el mundo no cumplen con las pautas establecidas por la Organización Mundial de la Salud con referencia a la actividad física (AF) orientada a la salud (Organización Panamericana de la Salud, 2019). Gutiérrez-Higuera et al. (2023) sostienen que la inactividad física es una conducta que afecta negativamente al bienestar físico, mental y social en las personas en general, sobre todo en adolescentes. En este sentido, podemos observar que en colegios de Lima-Perú, adolescentes del nivel de secundaria presentan problemas como sobrepeso, lesiones musculares, cansancio, falta de concentración, dificultades en relaciones interpersonales, todo esto influenciado por la inactividad física.

A su vez, se puede notar la escasez de infraestructura para el desarrollo de actividades físicas y deportivas, algunos de estos espacios se encuentran privatizados por vecinos de los diferentes distritos, causando que muchos de los jóvenes prefieran quedarse en casa. El Instituto Peruano del Deporte emitió un reporte señalando que el 25% de los habitantes peruanos jamás han realizado la práctica de un deporte (Mamani-Ramos et al., 2023a). Durante la adolescencia, un bajo nivel de AF resulta negativo para la salud de los estudiantes perjudicando así su estilo de vida a medio y largo plazo (Galindo-Perdomo et al., 2022). En esta etapa se originan diversas enfermedades vinculadas a la falta de actividad física (Gutiérrez-Higuera et al., 2023).

Los estudiantes muestran una actitud de rechazo hacia la práctica de AF, la misma que representa un impedimento para realizar el tiempo recomendado de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa (Mamani-Ramos et al., 2023a). Los varones tienden a dedicar más tiempo a la actividad física en comparación con las mujeres, destacando así la actitud negativa que ellas presentan hacia la misma (Galindo-Perdomo et al., 2022; Tereza y Dosil, 2016).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cómo son las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cómo es el rendimiento en el ejercicio en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad?

P2. ¿Cómo es la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad?

P3. ¿Cómo es la motivación para la realización del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O. Analizar las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Describir el rendimiento en el ejercicio en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad.

O2. Describir la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad.

O3. Describir la motivación para la realización del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad.

1.4. Importancia de la investigación

El llevar a cabo habitualmente AF es fundamental para mantener una buena salud en los niños y adolescentes favoreciendo un crecimiento correcto y un óptimo desarrollo (Trost y Loprinzi, 2008). Inculcar hábitos activos desde una edad temprana sienta las bases para un estilo de vida saludable a largo de los años. Asimismo, otro de los beneficios aportados por la AF en las personas es la mejora en su bienestar, abandonando hábitos pocos saludables y mejorando su modo de vida (Pintado, 2020). Además es provechosa para la salud psicológica, influye en el perfeccionamiento de las habilidades motrices de la persona,

reduce el riesgo cardiovascular, mejora las funciones cognitivas, fortalece la autoestima y optimiza la calidad de vida durante la adolescencia (Parra et al., 2023).

En la actualidad, participar en actividades físico-deportivas constituye un factor importante para un buen estilo de vida (Keating et al., 2005). El hábito inculcado desde la infancia cumple con la función de proteger el cerebro de un desgaste o deterioro evitando así la demencia en la vejez (Macpherson et al., 2017). Los estudiantes que participan de manera activa en actividades físico-deportivas manifiestan un mayor entusiasmo por las sesiones que dictan los docentes de educación física en el colegio manteniendo una buena actitud (Turpo, 2019).

La actitud es el factor más fiable para señalar la intención que posee una persona de realizar AF (Hagger et al., 2001). La disposición que los adolescentes muestran hacia el ejercicio físico-deportiva es esencial para fomentar la integración de la misma como parte de un estilo de vida saludable (Turpo, 2019). Una actitud favorable o positiva hacia la AFD incrementa las posibilidades de que una persona planifique realizar ejercicios y que tenga una participación constante (Cortés, 2019; Ries et al., 2009).

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Mamani-Ramos et al. (2023a), en Puno, Perú, estudiaron a 1264 escolares (de 14 a 17 años) con el objetivo de examinar la correlación y relación entre las actitudes y el autoconcepto físico con la práctica de AF en adolescentes peruanos. Concluyeron que la práctica de actividad física es condicionada por las actitudes de los adolescentes.

Turpo (2019), en Puno, Perú, estudió 222 estudiantes (122 varones y 100 mujeres) con el objetivo de determinar las actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la institución educativa secundaria Adventista Puno. Concluyó que los escolares muestran indiferencia hacia la práctica de la actividad física.

Gallardo et al. (2021), en Lima, Perú, estudiaron a 226 estudiantes con el objetivo de describir las actitudes hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, durante la pandemia por COVID-19. Concluyeron que, en su mayoría, los estudiantes universitarios presentan una actitud imparcial hacia la AF y el deporte.

Díaz (2021), en Puno, Perú, estudiaron a 450 estudiantes con el objetivo de diagnosticar las actitudes hacia la actividad física y deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. Concluyó que la actitud presentada por los estudiantes universitarios hacia la AFD es de nivel medio.

Molero (2021), en Moquegua, Perú, estudió a 171 estudiantes con el objetivo de determinar las actitudes hacia la actividad física asociadas con la salud de los estudiantes de 5° secundaria del Colegio Teresa Gonzales de Fanning, Jesús María, 2020. Concluyó que las actitudes de los escolares hacia la AF muestran una mínima relación con la salud.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Martínez et al. (2012), en Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza, España, estudiaron a 2859 sujetos (1357 hombres y 1502 mujeres de 13 a 18.5 años) con el objetivo de conocer las actitudes hacia la práctica de actividad físico deportiva orientada a la salud en una muestra representativa de adolescentes españoles. Concluyeron que, en los

adolescentes, las actitudes orientadas al proceso son más relevantes que las orientadas al resultado, siendo el sexo masculino el que posee mayor porcentaje de actitudes frente al sexo femenino y siendo menor el porcentaje en ambos sexos según su crecimiento.

Burton et al. (2020), en Dhaka, Bangladesh, estudiaron a 781 estudiantes (52 % mujeres y 48 % hombres con edad media 14,3 años) con el objetivo de examinar las actitudes hacia la AF entre los adolescentes de Bangladesh y sus asociaciones con factores sociodemográficos, de modo de vida y de actividad. Concluyeron que en la práctica de actividad física realizada por los adolescentes se debe destacar la importancia de estar en forma y el disfrute como aspectos para adoptar actitudes positivas; asimismo, es crucial trabajar en las actitudes negativas como, por ejemplo, el considerar la actividad física como agotadora y dura.

Galindo-Perdomo et al. (2022), en Neiva, Colombia, estudiaron a 2624 escolares adolescentes (53 % mujeres y 47 % hombres de 11 a 18 años) con el objetivo de describir el tiempo que dedican los adolescentes escolares colombianos a la actividad física moderada y vigorosa, según edad y género. Concluyeron que los adolescentes designan una mayor cantidad de tiempo a la práctica de actividad física vigorosa (AFV) que a la moderada. Por otra parte, los chicos de esta ciudad realizan más AFV en comparación con las chicas.

Parra et al. (2023) , en Talcahuano, Chile, estudiaron a 177 mujeres y 152 hombres de 14 a 17 años con el objetivo de conocer los niveles de actividad física que ejecutan los estudiantes de enseñanza media entre establecimientos particulares subvencionado de la comuna de Talcahuano durante el periodo de confinamiento. Concluyeron que los varones dedican mayor tiempo a realizar actividad física que las mujeres y que, además, el nivel de actividad física no tuvo variación durante el periodo de confinamiento.

Gallant et al. (2023), en New Brunswick, Canadá, estudiaron a 781 participantes canadienses (56 % niñas y 44 % niños de 10 a 13 años) con el objetivo de describir las tasas de abandono, reincorporación y participación en diversos tipos de actividades físicas específicas de cada sexo entre los 11 y los 17 años. Concluyeron que a pesar de observarse una gran disminución en la realización de AF es posible que la participación se mantenga al continuar con algunas actividades, comenzar nuevas y retomar otras que sean no organizadas e individuales.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud (APAFDOS)

2.2.1.1. Definición

Las investigaciones revisadas nos muestran que la actitud hacia la práctica de actividad física resulta relevante para la conservación de la misma. A su vez, esta genera en cada persona una predisposición para mantenerse activos, estableciendo lazos con su entorno y generando múltiples beneficios a nivel mental y físico. Por ello, para un mayor entendimiento se presentarán definiciones de autores con artículos destacados. Por la naturaleza del estudio para definir las APAFDOS, antes definiremos lo que es la actitud y AF, posterior a ello presentamos la definición de la variable de estudio.

Según Fishbein y Ajzen (1975), la actitud es la predisposición que presenta una persona a realizar una acción. De acuerdo a Song y Park (2015), es una variable que predice la intención que tiene un individuo de una manera más eficaz, siendo esta actitud dirigida a la práctica de actividad física. La actitud es una etiqueta para los distintos comportamientos que presenta una persona hacia un tema, esta puede ser favorable o desfavorable (Eagly y Chaiken, 1993). Los sentimientos positivos o negativos definen la actitud de la persona respecto a una conducta o acción concreta (Mehra y Omidian, 2012).

Ahora pasaremos a definir la actividad física no sin antes decir que la misma mejora la salud de las personas a nivel global trayendo consigo múltiples beneficios en las distintas etapas de desarrollo del ser humano. Por consiguiente, se resaltará la definición de autores que reafirman esta idea.

La Organización Mundial de la Salud (2022), sostiene que la actividad física es un movimiento del cuerpo que genera un gasto de energía por medio del trabajo de los músculos esqueléticos. Arráez y Romero (2002), define la actividad física como una acción del cuerpo humano con o sin intención de ser realizada. La AF es una sucesión de movimientos corporales producidos en el juego, ejercicio, actividades recreativas y sesiones de educación física con el fin de gastar energía (Aguilar y Yopla, 2018). La AF es una conducta de vital importancia para la promoción de la salud y la mejora de las personas (Molina, 2007).

Dados los argumentos sobre actitud y AF, entendemos las APAFDOS como la intencionalidad de realizar movimientos corporales en los juegos, ejercicios, deportes, entre otras actividades que la persona elija o participe, produciendo un gasto de energía que permita su bienestar global.

2.2.1.2. Dimensiones

2.2.1.2.1. Rendimiento en el ejercicio

El rendimiento en el ejercicio es la voluntad que tiene la persona de realizar actividades planificadas con el propósito de mejorar su estado físico y mental (Mamani-Ramos et al., 2023b).

El aumento de AF produce una mejora en la condición física del individuo generando importantes cambios fisiológicos y psicológicos (Asci et al., 1998). La condición física es un factor fundamental en la vida de la persona (Gutiérrez et al., 2023). Los niveles de AF y CF ejercen un papel importante para poder prevenir el sobrepeso y obesidad en la adolescencia (Ortega et al., 2013).

2.2.1.2.1.1. Prevención

La prevención son medidas que una persona toma para evitar presentar limitaciones físicas y psicológicas, así como detener la progresión de sus efectos y mitigarlos (Mamani-Ramos et al., 2023b).

La prevención es un factor fundamental para garantizar la seguridad del ser humano, al accionar de manera correcta uno se libra de pasar momentos desagradables como lo son las lesiones (M. Rodríguez y Echemendía, 2011). Por ello, es de suma importancia la realización de movilidad articular y estiramiento antes y después de realizar la práctica de actividad físico-deportiva, logrando así un mayor rendimiento y eficacia (P. Rodríguez y Santonja, 2000).

2.2.1.2.1.2. Continuidad

La continuidad es la asistencia activa y constante en AFD organizadas en entornos apropiados (Mamani-Ramos et al., 2023b).

La OMS sugiere el realizar AF por un tiempo de 60 min diarios en adolescentes, teniendo en cuenta su edad y desarrollo (Ruiz-Cabello et al., 2019). Ruiz-Cabello et al. (2019), sostiene que, al estar en actividad regular durante esta etapa, la persona puede preservar una buena salud a lo largo de los años.

2.2.1.2.1.3. Obsesión por el ejercicio

La obsesión por el ejercicio es una dependencia (excesiva y descontrolada) por la actividad física y deportiva, siendo realizada sin periodos de reposo (Mamani-Ramos et al., 2023b).

La persona que presenta una profunda internalización con la AF también muestra placer y diversión por la misma (Sánchez, 2021). El placer repercute directa e indirectamente sobre los hábitos del individuo teniendo efectos positivos sobre la capacidad de concentración, la motivación y la autonomía (Papandonatos et al., 2012).

2.2.1.2.1.4. Aumento del rendimiento

El aumento del rendimiento es el resultado favorable conseguido por medio de un desarrollo óptimo de capacidades físicas y psicológicas y de una dieta adecuada, llevando así a la persona a lograr una especialización deportiva (Mamani-Ramos et al., 2023b).

Las personas que practican un deporte lo hacen por el placer y satisfacción que les brinda el mismo buscando así la superación constante (Iglesias y Moral, 2021). Los deportistas de alto y muy alto rendimiento exteriorizan una inteligencia emocional elevada (J. Martínez, 2016).

2.2.1.2.2. Determinación hacia la ejecución del ejercicio físico

La determinación hacia la ejecución del ejercicio físico es la firme tendencia del individuo de participar en una AF estructurada convirtiéndola en un hábito que promueve su bienestar (Mamani-Ramos et al., 2023b).

La realización de EF de manera constante trae consecuencias positivas en las personas a corto y mediano plazo, como lo son, el desarrollo de sistema músculo-esquelético, la pérdida de peso, el mantener la presión sanguínea y el colesterol en rangos normales (Castellano-Tejedor et al., 2014). En los adolescentes, este hábito genera un mayor nivel de

salud y calidad de vida (Wu et al., 2017). Además, promueve el aumento de la confianza y motivación para probar nuevas actividades físicas (Soriano-Sánchez et al., 2023).

2.2.1.2.2.1. Adecuación

La adecuación es la planificación de un horario para realizar actividades físico-deportivas tomando en cuenta la respuesta física de la persona (Mamani-Ramos et al., 2023b).

La estrategia más adecuada para promover la práctica de AF es el proporcionar un medio no tan lejano y de fácil acceso para el participante (Pérez-Samaniego, 1999). Asimismo, la actividad que se realiza se basa en los gustos, posibilidades, capacidades e intereses de la persona (Pérez-Samaniego, 1999).

2.2.1.2.2.2. Autonomía

La autonomía es la capacidad de decisión que tiene una persona tomando en consideración sus reglas, exigencias, saberes, capacidades y comportamientos (Mamani-Ramos et al., 2023b).

La autonomía es un elemento fundamental y motivador para que los adolescentes participen en AF (Reeve y Jang, 2006). La escuela, las redes sociales, el internet y los medios de comunicación son fuentes de información que los ayudan a impulsar esta capacidad por medio de la obtención de conocimiento (Ávilal et al., 2016).

2.2.1.2.2.3. Gratificación

La gratificación es una percepción de satisfacción causada por la práctica de AFD de manera voluntaria (Mamani-Ramos et al., 2023b).

Las personas señalan que el placer por realizar AF los impulsa a ser constantes (Espinoza-Cortez et al., 2019). A su vez, el deporte brinda un ambiente de bienestar que impacta en la salud de la población (Schmidt et al., 2022).

2.2.1.2.3. Motivación para la realización del ejercicio físico

La motivación para la realización del ejercicio físico es la afición por embellecer la apariencia por medio de la práctica de actividades físicas, interactuando con un entorno que lo satisface (Mamani-Ramos et al., 2023b).

La AF aumenta las habilidades físicas y mejora la apariencia de los adolescentes, afectando positivamente en su autoimagen (Zagalaz et al., 2017). Esta consecuencia favorable se debe al buen clima social y al disfrute por el deporte o actividad realizada (Ornelas et al., 2020). La motivación de los varones para realizar actividad física es la diversión y uso de su tiempo libre; por otro lado, el enfoque en las mujeres es el aspecto estético (G. Rodríguez et al., 2009).

2.2.1.2.3.1. Mejora la apariencia

La mejora de la apariencia es una actuación orientada a mejorar el aspecto físico por medio de la actividad física y deportiva, con el objetivo de cumplir con los estándares estéticos impuestos por la sociedad (Mamani-Ramos et al., 2023b).

Existe una relación entre AF e imagen corporal, que muestra; en el caso de las mujeres una inclinación por el ejercicio aeróbico e individual y en el caso de los varones una inclinación por ejercicios con pesas y deportes en equipo (Trejo-Ortíz et al., 2016). Es por ello que la idea que se tiene de uno mismo es fundamental para un funcionamiento personal y social adecuado (Reigal-Garrido et al., 2014).

2.2.1.2.3.2. Satisfacción

La satisfacción es una emoción que el individuo manifiesta al aprender y desarrollar capacidades y habilidades en la actividad físico-deportiva que realiza logrando alcanzar el éxito (Mamani-Ramos et al., 2023b).

Las personas logran satisfacer sus necesidades de ocio, libertad y transformación personal al realizar actividad física (Codina y Pestana, 2016). El establecer metas en la actividad físico-deportiva permite que el atleta logre alcanzar sus objetivos siendo consciente de su esfuerzo (García et al., 2014).

2.2.1.2.3.3. Entorno

El entorno es un elemento social que permite el desenvolvimiento de la persona en un clima de confianza influyendo directamente e indirectamente en la ejecución de AFD (Mamani-Ramos et al., 2023b).

Una buena relación de la persona con su entorno favorece la acogida de hábitos beneficiosos para la salud y determina el éxito en ámbitos académicos, sociales y deportivos (Reigal-Garrido et al., 2014). La práctica de AF en los adolescentes está asociada de manera positiva a un entorno donde predomina un estilo de vida activo, asimismo, el apoyo y el refuerzo que brinda la familia y amistades influyen significativamente (Salazar et al., 2013).

2.3. Definición de términos

2.3.1. Actividad Física

Es una secuencia de movimientos corporales que producen un gasto energético.

2.3.2. Actitud

Es la predisposición que tiene una persona para actuar en un contexto determinado.

2.3.3. Salud

Es un estado de bienestar general que presenta la persona.

2.3.4. Hábitos

Acción que realiza una persona de manera repetitiva y automática.

2.3.5. Deporte

Actividad física reglamentada en la cual las personas tienen un entrenamiento previo para su participación recreativa o competitiva.

2.3.6. Ejercicio

Actividad física planificada y estructurada que se realiza de forma repetitiva.

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 en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad es indiferente.

3.1.2. Hipótesis específicas

H1. El rendimiento en el ejercicio en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general es indiferente, según el sexo es indiferente y positiva y según la edad es indiferente.

H2. La determinación hacia la ejecución del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general es muy negativa, según el sexo y la edad es indiferente.

H3. La motivación para la realización del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general es negativa, según el sexo es negativa e indiferente y según la edad es negativa.

3.2. Variables

Variable única: Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud.

3.3. Operacionalización de la variable

Tabla 1

Operacionalización de la variable APAFDOS

Variable única	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud.	Intencionalidad de generar movimientos corporales en la práctica de juegos, ejercicios, deportes, entre otros, produciendo un gasto de energía.	Intención de moverse en la práctica de juegos, ejercicios, deportes, 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	
			Determinación hacia la ejecución del ejercicio físico	Aumento del rendimiento	7,8,9	
				Adecuación	10,11	
				Autonomía	12	
				Gratificación	13	
Motivación para la realización del ejercicio físico	Mejora de la apariencia	14,15,16				
	Satisfacción	17,18				
	Entorno	19				

Nota. La operacionalización de la variable se llevó a cabo tomando como referencia la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023b).

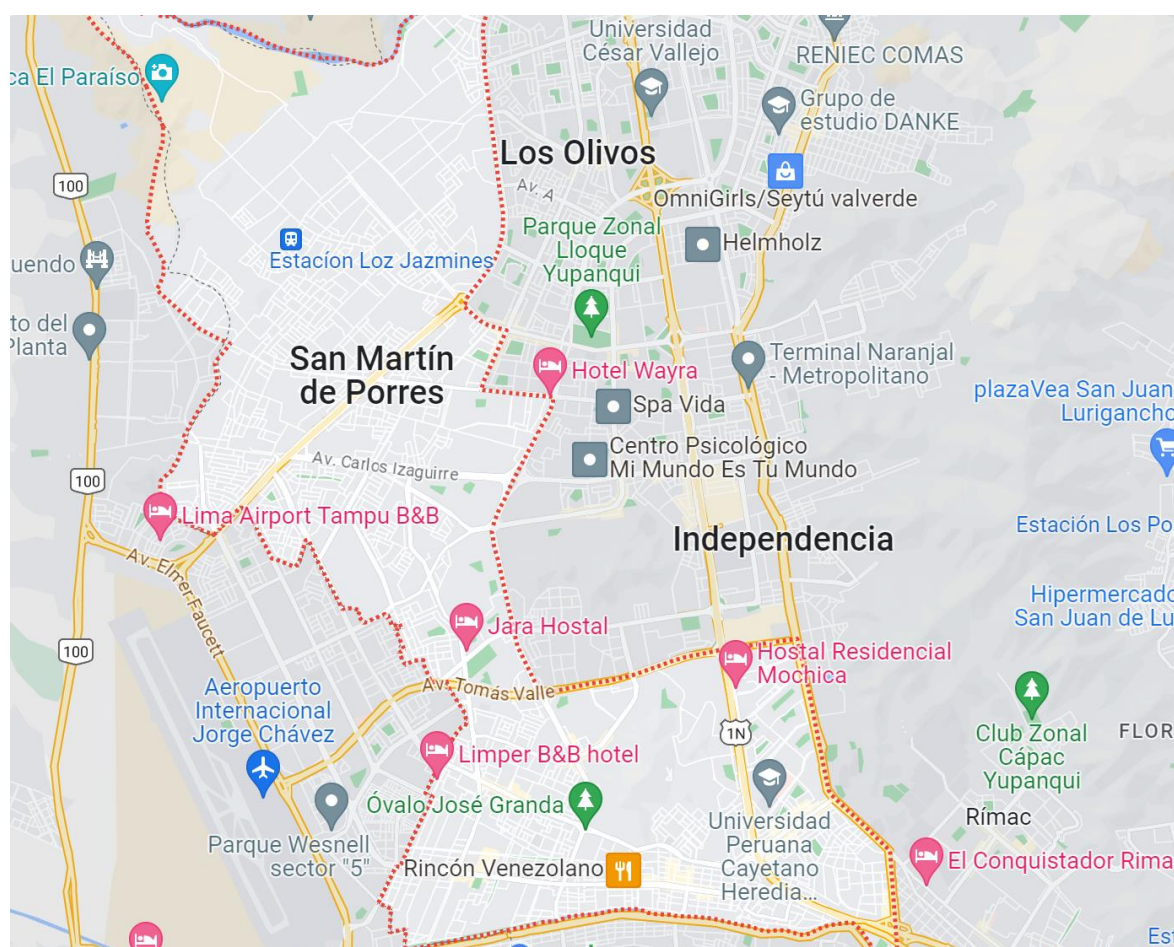
IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Área de estudio

La institución educativa pública donde se realizó la investigación pertenece a la Unidad de Gestión Educativa Local 02 y se encuentra ubicada en el distrito de San Martín de Porres (coordenadas 11°58'50"S 77°05'50"O), departamento de Lima, país Perú.

Figura 1

Ubicación del distrito de San Martín de Porres



El distrito de San Martín de Porres es parte de los cuarenta y tres distritos de Lima Metropolitana, fue creado el 22 de mayo de 1950, con decreto de Ley 11369. Sus límites son: el distrito de Ventanilla, la provincia constitucional del Callao y Puente Piedra (norte); Los Olivos (este); Independencia y Rímac (sureste); Lima y Carmen de La Legua-Reynoso (sur); Callao (oeste). Cuenta con una extensión de 41.5 Km², su altitud media es de 123 m.s.n.m. Su clima es templado y húmedo.

4.2 Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo

El tipo de investigación en el cual se enmarca el estudio es no experimental. José y Covinos (2021) señalan que en una investigación no experimental las variables de estudio no se someten a estímulos o condiciones experimentales; asimismo, se evalúa a los sujetos de estudio en su entorno natural sin modificación alguna. Los métodos no experimentales no pueden establecer ni probar las relaciones causales entre variables (Salkind, 1999).

4.2.2. Diseño

El diseño del estudio es transversal descriptivo. Bernal (2016) sostiene que este tipo de diseño busca obtener información de la población o muestra en un momento dado (una sola vez). El diseño transversal descriptivo busca investigar el nivel o estado de la variable en una población y realizar descripciones comparativas entre grupos o subgrupos de personas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.3 Población y muestra

4.3.1. Población

La población es definida como un total de personas que presentan características necesarias para el estudio (Ñaupas et al., 2018). Esta posee características similares o comunes entre las personas, pudiendo ser: finita donde se conoce la cantidad de participantes o infinita donde la cantidad exacta es desconocida o participan más de cien mil personas (Arias y Covinos, 2021). En ese sentido la población de estudio estuvo conformada por 506 escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.

4.3.2. Muestra

La muestra es una porción o parte seleccionada de la población que presenta características de la totalidad que son requeridas para el estudio (Ñaupas et al., 2018). Existen dos tipos de muestra: probabilística, en el que todos los elementos de la población poseen igual posibilidad de ser escogidos y no probabilística, en el que los elementos serán escogidos según las características de la investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En ese sentido la muestra de la investigación fue no probabilística por conveniencia, la cual estuvo conformada por 242 escolares adolescentes (121 mujeres y 121 hombres) de

edades entre 12 a 19 años (media = 14.67 años; desviación estándar = 1.582) de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima (Tabla 2).

Tabla 2

Muestra de estudio

Edad	Frecuencia	Porcentaje
12	23	9.5
13	41	16.9
14	46	19.0
15	51	21.1
16	52	21.5
17	23	9.5
18	4	1.7
19	2	.8
Total	242	100.0

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Actualmente hay una gran gama de técnicas e instrumentos de recolección de información para ser usados en el trabajo de campo de un estudio, el investigador escoge unas u otras según el método y el tipo de investigación que vaya a realizar (Bernal, 2016).

La técnica de recolección de datos es el procedimiento específico de obtener información, la cual debe ser guardada en un medio material para que los datos sean utilizados luego (Arias, 2012). Existen diferentes tipos de técnica de recolección de datos como lo son: el análisis documental, análisis de contenido, observación, encuesta, entrevista (Arias, 2012). Según Bernal (2016), la encuesta es una de las técnicas más usadas y se trata de un conjunto de preguntas preparadas con el fin de obtener información de los participantes en la investigación; por otro lado, la entrevista busca tener contacto directo con los participantes recibiendo así información abierta; la observación permite obtener datos confiables a través de un procedimiento sistematizado y controlado y el análisis de documentos busca analizar material impreso.

Los instrumentos de recolección de datos son recursos, dispositivos o formatos que se usan para obtener, registrar o almacenar datos (Arias, 2012). Algunos ejemplos de instrumentos son: cuestionario, libreta, cámara fotográfica, grabador de audio, entre otros (Arias, 2012).

En ese sentido, la técnica e instrumento utilizados en la recolección de información fueron la encuesta y el cuestionario. La encuesta proporciona datos relevantes sobre las opiniones, ideas y actuar de los individuos por medio de preguntas para marcar (López-Roldán y Fachelli, 2015). A su vez, el cuestionario es un conjunto de preguntas enumeradas con opciones de respuesta que el participante debe elegir, no existen respuestas correctas o incorrectas (Arias, 2020). Según Hurtado (2005), el cuestionario no debe ser extenso y las preguntas deben ser sencillas; asimismo, previo a su aplicación el instrumento debe estar validado y ser confiable.

Por consiguiente, en la investigación se utilizó el cuestionario de actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud para adolescentes (Mamani-Ramos et al., 2023b). Este cuestionario busca conocer los comportamientos, actitudes y valores de la persona en la práctica de AFD. El cuestionario presenta validez (chi-cuadrado sobre los grados de libertad = 2.38; error de aproximación cuadrático medio = .046; residuo cuadrático medio estandarizado = .060; índice de ajuste comparativo = .940; índice de Tucker-Lewis = .931) y confiabilidad (el coeficiente de fiabilidad Omega reportó un valor de .77), por lo que se puede usar con confianza.

4.5. Análisis estadístico

Los datos se procesaron mediante el análisis porcentual en el software estadístico IBM SPSS 25.

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, 2013).

V. RESULTADO Y DISCUSIÓN

5.1. Resultados de las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en general

Los resultados de las APAFDOS en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima, se estableció de la siguiente manera: el 57.4 % expresó una actitud indiferente, el 30.6 % expresó una actitud positiva, el 9.1 % expresó una actitud negativa, el 2.1 % expresó una actitud muy positiva y el .8 % expresó una actitud muy negativa (Tabla 3).

Tabla 3

Niveles de las APAFDOS en general

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	2	.8
Negativa	22	9.1
Indiferente	139	57.4
Positiva	74	30.6
Muy positiva	5	2.1
Total	242	100.0

Los resultados de las APAFDOS en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima, según el sexo se estableció de la siguiente manera: 1) En mujeres expresó: el 62.0 % una actitud indiferente, el 24.0 % una actitud positiva, el 11.6 % una actitud negativa, el 1.7 % una actitud muy negativa y el .8 % una actitud muy positiva. 2) En hombres expresó: el 52.9 % una actitud indiferente, el 37.2 % una actitud positiva, el 6.6 % una actitud negativa y el 3.3 % una actitud muy positiva (Tabla 4).

Tabla 4*Niveles de las APAFDOS en general según el sexo*

Niveles	Mujeres		Hombres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	2	1.7	0	.0
Negativa	14	11.6	8	6.6
Indiferente	75	62.0	64	52.9
Positiva	29	24.0	45	37.2
Muy positiva	1	.8	4	3.3
Total	121	100.0	121	100.0

Los resultados de las APAFDOS en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima, según la edad se estableció de la siguiente manera: 1) En los de 12 años expresó: el 82.6 % una actitud indiferente, el 8.7 % una actitud positiva y también el 8.7 % una actitud negativa. 2) En los de 13 años expresó: el 58.5 % una actitud indiferente, el 29.3 % una actitud positiva, el 7.3 % una actitud muy positiva y el 4.9 % una actitud negativa. 3) En los de 14 años expresó: el 45.7 % una actitud indiferente, el 43.5 % una actitud positiva, el 6.5 % una actitud negativa y el 4.3 % una actitud muy positiva. 4) En los de 15 años expresó: el 58.8 % una actitud indiferente, el 27.5 % una actitud positiva, el 11.8 % una actitud negativa y el 2.0 % una actitud muy negativa. 5) En los de 16 años expresó: el 57.7 % una actitud indiferente, el 26.9 % una actitud positiva y el 15.4 % una actitud negativa. 6) En los de 17 años expresó: el 47.8 % una actitud positiva, el 43.5 % una actitud indiferente, el 4.3 % una actitud negativa y también el 4.3 % una actitud muy negativa. 7) En los de 18 años expresó: el 75.0 % una actitud indiferente y el 25.0 % una actitud positiva. 8) En los de 19 años expresó: el 100.0 % una actitud indiferente (Tabla 5).

Tabla 5*Niveles de las APAFDOS en general según la edad*

Niveles	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años		18 años		19 años	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Muy negativa	0	.0	0	.0	0	.0	1	2.0	0	.0	1	4.3	0	.0	0	.0
Negativa	2	8.7	2	4.9	3	6.5	6	11.8	8	15.4	1	4.3	0	.0	0	.0
Indiferente	19	82.6	24	58.5	21	45.7	30	58.8	30	57.7	10	43.5	3	75.0	2	100.0
Positiva	2	8.7	12	29.3	20	43.5	14	27.5	14	26.9	11	47.8	1	25.0	0	.0
Muy positiva	0	.0	3	7.3	2	4.3	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0
Total	23	100.0	41	100.0	46	100.0	51	100.0	52	100.0	23	100.0	4	100.0	2	100.0

Nota. F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2. Resultados por dimensiones de las APAFDOS

5.2.1. Resultados del rendimiento en el ejercicio físico (REF)

Los resultados del REF, se estableció de la siguiente manera: el 39.7 % expresó una actitud indiferente, el 37.2 % expresó una actitud positiva, el 13.6 % expresó una actitud muy positiva, el 7.9 % expresó una actitud negativa y el 1.7 % expresó una actitud muy negativa (Tabla 6).

Tabla 6

Niveles del REF en general

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	4	1.7
Negativa	19	7.9
Indiferente	96	39.7
Positiva	90	37.2
Muy positiva	33	13.6
Total	242	100.0

Los resultados del REF según el sexo, se estableció de la siguiente manera: 1) En mujeres expresó: el 43.0 % una actitud indiferente, el 35.5 % una actitud positiva, el 10.7 % una actitud muy positiva, el 8.3 % una actitud negativa y el 2.5 % una actitud muy negativa. 2) En hombres expresó: el 38.8 % una actitud positiva, el 36.4 % una actitud indiferente, el 16.5 % una actitud muy positiva, el 7.4 % una actitud negativa y el .8 % una actitud muy negativa (Tabla 7).

Tabla 7*Niveles del REF según el sexo*

Niveles	Mujeres		Hombres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	3	2.5	1	.8
Negativa	10	8.3	9	7.4
Indiferente	52	43.0	44	36.4
Positiva	43	35.5	47	38.8
Muy positiva	13	10.7	20	16.5
Total	121	100.0	121	100.0

Los resultados del REF según la edad, se estableció de la siguiente manera: 1) En los de 12 años expresó: el 52.2 % una actitud indiferente, el 43.5 % una actitud positiva y el 4.3 % una actitud negativa. 2) En los de 13 años expresó: el 41.5 % una actitud indiferente, el 34.1 % una actitud positiva, el 19.5 % una actitud muy positiva y el 4.9 % una actitud negativa. 3) En los de 14 años expresó: el 43.5 % una actitud positiva, el 28.3 % una actitud indiferente, el 19.6 % una actitud muy positiva, el 6.5 % una actitud negativa y el 2.2 % una actitud muy negativa. 4) En los de 15 años expresó: el 37.3 % una actitud indiferente, el 35.3 % una actitud positiva, el 17.6 % una actitud muy positiva, el 5.9 % una actitud negativa y el 3.9 % una actitud muy negativa. 5) En los de 16 años expresó: el 44.2 % una actitud indiferente, el 32.7 % una actitud positiva, el 17.3 % una actitud negativa y el 5.8 % una actitud muy positiva. 6) En los de 17 años expresó: el 39.1 % una actitud positiva, el 34.8 % una actitud indiferente, el 17.4 % una actitud muy positiva, el 4.3 % una actitud negativa y también el 4.3 % una actitud muy negativa. 7) En los de 18 años expresó: el 50.0 % una actitud indiferente y también el 50.0 % una actitud positiva. 8) En los de 19 años expresó: el 100.0 % una actitud indiferente (Tabla 8).

Tabla 8*Niveles del REF según la edad*

Niveles	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años		18 años		19 años	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Muy negativa	0	.0	0	.0	1	2.2	2	3.9	0	.0	1	4.3	0	.0	0	.0
Negativa	1	4.3	2	4.9	3	6.5	3	5.9	9	17.3	1	4.3	0	.0	0	.0
Indiferente	12	52.2	17	41.5	13	28.3	19	37.3	23	44.2	8	34.8	2	50.0	2	100.0
Positiva	10	43.5	14	34.1	20	43.5	18	35.3	17	32.7	9	39.1	2	50.0	0	.0
Muy positiva	0	.0	8	19.5	9	19.6	9	17.6	3	5.8	4	17.4	0	.0	0	.0
Total	23	100.0	41	100.0	46	100.0	51	100.0	52	100.0	23	100.0	4	100.0	2	100.0

Nota. F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2.2. Resultados de la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico (DEEF)

Los resultados de la DEEF, se estableció de la siguiente manera: el 46.7 % expresó una actitud muy negativa, el 25.6 % expresó una actitud muy positiva, el 20.2 % expresó una actitud positiva, el 5.0 % expresó una actitud indiferente y el 2.5 % expresó una actitud negativa (Tabla 9).

Tabla 9

Niveles de la DEEF en general

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	113	46.7
Negativa	6	2.5
Indiferente	12	5.0
Positiva	49	20.2
Muy positiva	62	25.6
Total	242	100.0

Los resultados de la DEEF según el sexo, se estableció de la siguiente manera: 1) En mujeres expresó: el 48.8 % una actitud indiferente, el 26.4 % una actitud negativa, el 19.8 % una actitud positiva, el 2.5 % una actitud muy negativa y también el 2.5 % una actitud muy positiva. 2) En hombres expresó: el 44.6 % una actitud indiferente, el 31.4 % una actitud positiva, el 14.0 % una actitud negativa, el 7.4 % una actitud muy positiva y el 2.5 % una actitud muy negativa (Tabla 10).

Tabla 10*Niveles de la DEEF según el sexo*

Niveles	Mujeres		Hombres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	3	2.5	3	2.5
Negativa	32	26.4	17	14.0
Indiferente	59	48.8	54	44.6
Positiva	24	19.8	38	31.4
Muy positiva	3	2.5	9	7.4
Total	121	100.0	121	100.0

Los resultados de la DEEF según la edad, se estableció de la siguiente manera: 1) En los de 12 años expresó: el 65.2 % una actitud indiferente, el 17.4 % una actitud negativa, el 13.0 % una actitud positiva y el 4.3 % una actitud muy positiva. 2) En los de 13 años expresó: el 51.2 % una actitud indiferente, el 36.6 % una actitud positiva, el 7.3 % una actitud negativa, el 2.4 % una actitud muy negativa y también el 2.4 % una actitud muy positiva. 3) En los de 14 años expresó: el 54.3 % una actitud indiferente, el 19.6 % una actitud positiva, el 17.4 % una actitud negativa, el 6.5 % una actitud muy positiva y el 2.2 % una actitud muy negativa. 4) En los de 15 años expresó: el 31.4 % una actitud negativa, el 27.5 % una actitud indiferente, también el 27.5 % una actitud positiva, el 7.8 % una actitud muy positiva y el 5.9 % una actitud muy negativa. 5) En los de 16 años expresó: el 48.1 % una actitud indiferente, el 25.0 % una actitud negativa, el 21.2 % una actitud positiva, el 3.8 % una actitud muy positiva y el 1.9 % una actitud muy negativa. 6) En los de 17 años expresó: el 43.5 % una actitud indiferente, el 34.8 % una actitud positiva, el 17.4 % una actitud negativa y el 4.3 % una actitud muy positiva. 7) En los de 18 años expresó: el 50.0 % una actitud positiva, el 25.0 % una actitud indiferente y también el 25.0 % una actitud negativa. 8) En los de 19 años expresó: el 100.0 % una actitud indiferente (Tabla 11).

Tabla 11*Niveles de la DEEF según la edad*

Niveles	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años		18 años		19 años	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Muy negativa	0	.0	1	2.4	1	2.2	3	5.9	1	1.9	0	.0	0	.0	0	.0
Negativa	4	17.4	3	7.3	8	17.4	16	31.4	13	25.0	4	17.4	1	25.0	0	.0
Indiferente	15	65.2	21	51.2	25	54.3	14	27.5	25	48.1	10	43.5	1	25.0	2	100.0
Positiva	3	13.0	15	36.6	9	19.6	14	27.5	11	21.2	8	34.8	2	50.0	0	.0
Muy positiva	1	4.3	1	2.4	3	6.5	4	7.8	2	3.8	1	4.3	0	.0	0	.0
Total	23	100.0	41	100.0	46	100.0	51	100.0	52	100.0	23	100.0	4	100.0	2	100.0

Nota. F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.2.3. Resultados de la motivación para la realización del ejercicio físico (MREF)

Los resultados de la MREF, se estableció de la siguiente manera: el 37.2 % expresó una actitud negativa, el 35.5 % expresó una actitud indiferente, el 18.6 % expresó una actitud positiva, el 7.9 % expresó una actitud muy negativa y el .8 % expresó una actitud muy positiva (Tabla 12).

Tabla 12

Niveles de la MREF en general

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	19	7.9
Negativa	90	37.2
Indiferente	86	35.5
Positiva	45	18.6
Muy positiva	2	.8
Total	242	100.0

Los resultados de la MREF según el sexo, se estableció de la siguiente manera: 1) En mujeres expresó: el 40.5 % una actitud negativa, el 35.5 % una actitud indiferente, el 14.0 % una actitud positiva y el 9.9 % una actitud muy negativa. 2) En hombres expresó: el 35.5 % una actitud indiferente, el 33.9 % una actitud negativa, el 23.1 % una actitud positiva, el 5.8 % una actitud muy negativa y el 1.7 % una actitud muy positiva (Tabla 13).

Tabla 13*Niveles de la MREF según el sexo*

Niveles	Mujeres		Hombres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativa	12	9.9	7	5.8
Negativa	49	40.5	41	33.9
Indiferente	43	35.5	43	35.5
Positiva	17	14.0	28	23.1
Muy positiva	0	0.0	2	1.7
Total	121	100.0	121	100.0

Los resultados de la MREF según la edad, se estableció de la siguiente manera: 1) En los de 12 años expresó: el 56.5 % una actitud negativa, el 21.7 % una actitud indiferente, el 13.0 % una actitud muy negativa y el 8.7 % una actitud positiva. 2) En los de 13 años expresó: el 43.9 % una actitud negativa, el 31.7 % una actitud indiferente, el 19.5 % una actitud positiva, el 2.4 % una actitud muy negativa y también el 2.4 % una actitud muy positiva. 3) En los de 14 años expresó: el 43.5 % una actitud indiferente, el 32.6 % una actitud positiva, el 17.4 % una actitud negativa y el 6.5 % una actitud muy negativa. 4) En los de 15 años expresó: el 43.1 % una actitud negativa, el 37.3 % una actitud indiferente, el 9.8 % una actitud muy negativa, el 7.8 % una actitud positiva y el 2.0 % una actitud muy positiva. 5) En los de 16 años expresó: el 36.5 % una actitud indiferente, también el 36.5 % una actitud negativa, el 19.2 % una actitud positiva y el 7.7 % una actitud muy negativa. 6) En los de 17 años expresó: el 34.8 % una actitud indiferente, el 30.4 % una actitud negativa, el 21.7 % una actitud positiva y el 13.0 % una actitud muy negativa. 7) En los de 18 años expresó: el 50.0 % una actitud negativa, el 25.0 % una actitud indiferente y también el 25.0 % una actitud positiva. 8) En los de 19 años expresó: el 50.0 % una actitud indiferente y también el 50.0 % una actitud negativa (Tabla 14).

Tabla 14*Niveles de la MREF según la edad*

Niveles	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años		18 años		19 años	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Muy negativa	3	13.0	1	2.4	3	6.5	5	9.8	4	7.7	3	13.0	0	.0	0	.0
Negativa	13	56.5	18	43.9	8	17.4	22	43.1	19	36.5	7	30.4	2	50.0	1	50.0
Indiferente	5	21.7	13	31.7	20	43.5	19	37.3	19	36.5	8	34.8	1	25.0	1	50.0
Positiva	2	8.7	8	19.5	15	32.6	4	7.8	10	19.2	5	21.7	1	25.0	0	.0
Muy positiva	0	.0	1	2.4	0	0.0	1	2.0	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0
Total	23	100.0	41	100.0	46	100.0	51	100.0	52	100.0	23	100.0	4	100.0	2	100.0

Nota. F = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.3. Discusión de resultados

El propósito de la investigación consistió en llevar un análisis sobre las APAFDOS en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima. Acto seguido, se discutirán los resultados haciendo referencia a determinadas fuentes y antecedentes asociados con la variable de interés.

En primer lugar, los resultados obtenidos en las APAFDOS evidencian que los escolares adolescentes en su mayoría presentan una actitud indiferente, esto indica que las pautas establecidas por la OMS no son cumplidas por la totalidad de adolescentes en el mundo (Organización Panamericana de la Salud, 2019). En consecuencia la salud de los adolescentes se puede ver afectada, dañando así a medio y largo plazo su estilo de vida (Galindo-Perdomo et al., 2022). Los resultados tienen similitud con las revelaciones hechas por Turpo (2019) en su estudio realizado en Puno, Perú, quien concluyó que los estudiantes de nivel secundaria muestran indiferencia hacia la práctica de actividad física. Esta tendencia repercute en la etapa universitaria de las personas, así lo muestra Gallardo et al. (2021) en su estudio realizado en Lima, Perú, quien concluyó que los estudiantes universitarios muestran una actitud neutra frente a la actividad físico-deportiva.

En segundo lugar, los resultados obtenidos en las APAFDOS según el sexo evidencian una actitud indiferente en mujeres y en hombres, pero con un mejor panorama en hombres. Estos resultados muy probablemente respondan al tiempo de AF que realizan los hombres frente a las mujeres, siendo más desfavorecidas estas últimas (Galindo-Perdomo et al., 2022; Tereza y Dosil, 2016). De acuerdo con el resultado general tanto mujeres como hombres están propensos a contraer enfermedades no transmisibles como consecuencia de la actitud que presenta frente a la práctica de la AF (Gutiérrez-Higuera et al., 2023). Los resultados obtenidos son contrarios con el aporte brindado por Martínez et al. (2012) en su estudio elaborado en Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza, España, quienes concluyeron que las actitudes del sexo masculino son positivas y las actitudes del sexo femenino son negativas. Asimismo, Parra et al. (2023) en su estudio realizado en Talcahuano, Chile, concluyen que los hombres dedican más tiempo que las mujeres a la realización de actividad física.

En tercer lugar, los resultados obtenidos en las APAFDOS según la edad evidencian que los escolares adolescentes muestran una actitud indiferente desde los 12 a los 19 años,

mostrando a los 17 años una actitud levemente positiva. Es posible que estos hallazgos demuestren la principal causa por la que el ejercicio moderado y vigoroso no son realizados en el tiempo que se recomienda (Mamani-Ramos et al., 2023a). A su vez, la actitud que presentan podrían estar vinculada a la falta de práctica deportiva así como lo indica el reporte del Instituto Peruano del Deporte (Mamani-Ramos et al., 2023a).

CONCLUSIONES

Primera. – Los escolares adolescentes evidencian en general un nivel indiferente de APAFDOS, reflejando la misma tendencia según el sexo y la edad. Por lo tanto, se observa actitudes que ocasionan que la práctica de actividad físico-deportiva de los participantes sea mínima o nula causando posibles problemas de salud.

Segunda. – Los escolares adolescentes evidencian en general un nivel indiferente del REF. Según el sexo las mujeres evidencian un nivel indiferente, mientras que los hombres evidencian un nivel positivo y de acuerdo con la edad se presenta mayor incidencia en el nivel indiferente, evidenciando una inclinación hacia el nivel positivo en las edades de 14 y 17 años con excepción en los participantes de 18 años que presentan igual incidencia en los niveles indiferente y positivo.

Tercera. – Los escolares adolescentes evidencian en general un nivel muy negativo de la DEEF. Según el sexo tanto mujeres como hombres evidencian un nivel indiferente y de acuerdo con la edad se presenta mayor incidencia en el nivel indiferente, evidenciando una inclinación hacia el nivel negativo en la edad de 15 años con excepción en los participantes de 18 años que presentan incidencia en el nivel positivo.

Cuarta. – Los escolares adolescentes evidencian en general un nivel negativo de la MREF. Según el sexo las mujeres evidencian un nivel negativo, mientras que los hombres evidencian un nivel indiferente y de acuerdo con la edad se presenta mayor incidencia en el nivel negativo, evidenciando una inclinación hacia el nivel indiferente en las edades de 14 y 17 años con excepción en los participantes de 19 años que presentan igual incidencia en los niveles negativo e indiferente.

RECOMENDACIONES

Primera. – Se insta a los docentes de la institución, promover la práctica de deporte por medio de clases motivadoras en las que el estudiante pueda dar sugerencias de lo que le gustaría aprender; asimismo, incentivar en cada clase a la práctica de actividad física dentro y fuera del colegio según la preferencia de cada uno, bajo recomendaciones del docente.

Segunda. – Se aconseja a los padres de familia o apoderados realizar actividades junto a sus hijos para que ellos puedan incluir dentro de sus hábitos la práctica de juegos, ejercicios o deportes; también, se aconseja apoyar y motivar a sus hijos en la actividad que ellos escojan realizar.

Tercera. – Se sugiere a la institución educativa adecuar espacios y adquirir materiales para un mejor desarrollo de la clase de educación física, asimismo promover la apertura de talleres, buscar la integración de los estudiantes mediante juegos florales o gymkanas y realizar charlas informativas sobre la importancia de la actividad física y el deporte orientado a la salud.

Cuarta. – Se sugiere que el Estado promueva la práctica de actividad físico-deportiva a través de los medios de comunicación y de plataformas digitales; también, realizar investigaciones en diferentes distritos para ver los puntos a mejorar en cuanto a infraestructura y gestión deportiva en las municipalidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/736?show=full>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Episteme.
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica (1ra ed.)*. Enfoques Consulting EIRL. <https://studylib.es/doc/9133090/tecnicas-e-instrumentos-de-investigacion-cientifica>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL.
- Arráez, J., & Romero, C. (2002). *Didáctica de la educación física*. Madrid.
- Asci, H., Kin, A., & Kosar, N. (1998). Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 366–375.
- Ávilal, A., Rangel, L., Gómez, M., Leal, J., Fuentes, B., & Panunzio, A. (2016). Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de Educación Media. *Multiciencias*, 16(2), 176–183.
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/multiciencias/article/view/22735>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. Pearson.
- Burton, N. W., Kadir, M. A., & Khan, A. (2020). Physical activity attitudes among adolescents in Bangladesh. *Public Health*, 179, 59–65.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.10.004>
- Castellano-Tejedor, C., Pérez-Campdepadrós, M., & Capdevila, L. (2014). Ejercicio físico y calidad de vida en adolescentes supervivientes a un cáncer. *Psicooncología*, 11(2–3), 301–312. <https://doi.org/10.5209/rev>
- Codina, N., & Pestana, J. (2016). Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y perspectiva temporal en los jóvenes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(2), 53–60.
<https://core.ac.uk/download/pdf/78546906.pdf>
- Cortés, G. (2019). *Actitud hacia la actividad física y el deporte en usuarios del programa recreovia: Aportes en la reflexión de la práctica profesional como profesor de actividad física* [Tesis de especialización, Universidad Pedagógica Nacional].
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/10591>
- Díaz, B. (2021). *Actitud hacia la actividad física y deportiva en estudiantes de la*

- Universidad Nacional del Altiplano*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano.
- Eagly, A., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Espinoza-Cortez, J., Martínez-Salazar, C., Lorca-Tapia, J., & Cárcamo-Oyarzun, J. (2019). Relación entre el disfrute y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima- Perú. *Revista Horizontes: Ciencias de La Actividad Física*, 10(2), 1–10. <http://revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/149>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison-Wesley.
<https://people.umass.edu/aizen/f&a1975.html>
- Galindo-Perdomo, F., Valencia-Peris, A., & Devís-Devís, J. (2022). ¿Cuáles son los niveles de actividad física de los adolescentes colombianos?: El género y la edad como factores clave. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 18(68), 99–112. <https://doi.org/10.5232/ricyde2022.06803>
- Gallant, F., Hebert, J., Thibault, V., Mekari, S., Sabiston, C., & Bélanger, M. (2023). Puberty timing and relative age as predictors of physical activity discontinuation during adolescence. *Scientific Reports*, 13(1), 13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40882-3>
- Gallardo, A. M., Fuentes, L., Oré, H., & Blas, K. (2021). *Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por Covid-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9677>
- García, J., Caracuel, J., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: Una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 24(1), 71–88. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65452570005>
- Gutiérrez-Higuera, T., Zamarripa, J., Ochoa-Ávalos, M., & Ceballos-Gurrola, O. (2023). Nivel de actividad física y autopercepción de la complexión física según la etapa de cambio de adolescentes mexicanos. *Retos*, 48, 894–900. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97419>
- Gutiérrez, M., Guillen, L., Sanabria, J., Rezabala, S., Cevallos, J., & Mediavilla, H. (2023). La condición física y las habilidades militares en el proceso de formación de los Grumetes. *Retos*, 49, 214–224. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96020>
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. (2001). Studying the influence of attitudes,

- intentions and past behaviour on leisure time exercise participation – Predictive validity using meta analisis. *Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology: In the Dawn of the New Millennium*, 98–100.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
[http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández- Metodología de la investigación.pdf](http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández-Metodología%20de%20la%20investigación.pdf)
- Hurtado, J. (2005). *Cómo formular objetivos de investigación*. Quirón Ediciones - Fundación Sypal. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Como-Formular-Objetivos-de-Investigacion-Hurtado-2005-1.pdf>
- Iglesias, C., & Moral, M. de la V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 6(14), 1–13.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613865246007>
- Keating, X., Guan, J., Castro, J., & Bridges, D. (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116–126. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.54.2.116-126>
- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Creative Commons. <https://acortar.link/2f5xu>
- Macpherson, H., Teo, W.-P., Schneider, L., & Smith, A. (2017). A Life-Long Approach to Physical Activity for Brain Health. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9(147), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00147>
- Mamani-Ramos, A., Damian-Nuñez, E., Torres-Cruz, F., Fiestas-Flores, R., Quisocala-Ramos, J., Mamani-Cari, Y., Ticona-Flores, G., Lava-Galvez, J., & Escarza-Maica, H. (2023a). Las actitudes y 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., Dextre-Mendoza, C., Fiestas-Flores, R., Quisocala-Ramos, J., Ticona-Flores, G., Reyes, C., Roncal, F., Arribasplata, J., Barandiaran, J., Lava-Galvez, J., & Quispe-Cruz, H. (2023b). 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. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos*, 22, 43–48. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34583>
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición* [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/18817>
- Mehra, V., & Omidian, F. (2012). Development an instrument to measure university students' attitude towards e-learning. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 13(1), 34–51. <https://eric.ed.gov/?id=EJ976928>
- Molero, D. (2021). *Actitudes hacia la actividad física asociados a salud de estudiantes de 5º secundaria, colegio Teresa Gonzales Fanning, Jesús María, 2020*. Tesis de maestría, Universidad José Carlos Mariátegui.
- Molina, J. (2007). *Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios* [Tesis doctoral, Universitat de Valencia]. <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15404/molina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano. In *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano*. OPS. <https://doi.org/10.37774/9789275320600>
- Ornelas, M., Solis, O., Solano, N., & Rodríguez-Villalobos, J. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Retos*, 37, 233–237. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V37I37.72386>
- Ortega, F., Ruiz, R., & Castillo, M. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: Evidencia procedente de estudios epidemiológicos. *Endocrinología y Nutrición*, 60(8), 458–469. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1575092213000053?via%3Dihub>
- Papandonatos, G., Williams, D., Jennings, E., Napolitano, M., Bock, B., & Dunsiger, S. (2012). Mediators of physical activity behavior change: findings from a 12-month

- randomized controlled trial. *Health Psychology*, 31(4), 512–520.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22149130/>
- Parra, Y., Pereira, Y., Jofré, N., Alfaro, B., & Andrades, Ó. (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-Samaniego, V. (1999). *El cambio de actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: Una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en educación física* [Tesis doctoral, Universitat de València].
<https://roderic.uv.es/handle/10550/38799>
- Pintado, H. (2020). *Desarrollo de la actividad física deportiva* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes].
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1486>
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 209–218.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0663.98.1.209>
- Reigal-Garrido, R., Becerra-Fernández, C., Hernández-Mendo, A., & Martín-Tamayo, I. (2014). Relación del autoconcepto con la condición física y la composición corporal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 30(3), 1079–1085.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.157201>
- Ries, F., Romero, S., & Arribas, S. (2009). Scale development for measuring and predicting adolescents' leisure time physical activity behavior. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(4), 629–638. <https://idus.us.es/handle/11441/59595>
- Rodríguez, G., Boned, C., & Garrido, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(3), 244–254. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2009.v26n3/244-254/es/>
- Rodríguez, M., & Echemendía, B. (2011). La prevención en salud: Posibilidad y realidad. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 49(1), 135–150.
<https://revepidemiologia.sld.cu/index.php/hig/article/view/542>
- Rodríguez, P., & Santonja, F. (2000). Los estiramientos en la práctica físico-deportiva. *Selección: Revista Española e Iberoamericana de Medicina de La Educación Física y El Deporte*, 9(4), 191–205.
https://www.um.es/innova/OCW/educacion_fisica_y_salud/efs2012/lecturas/los_estiramientos_y_calentamiento.pdf

- Ruiz-Cabello, F., Campos, A., de la Vega de Carranza, M., Cortés, O., Esparza, J., Sánchez-Ventura, J., Gallego, A., García, J., Pallás, C., Rando, A., San Miguel, J., Colomer, J., & Mengual, J. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279–291.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Salazar, C., Feu, S., Carrisoza, M., & de la Cruz-Sánchez, E. (2013). Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 103–112.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052003>
- Salkind, N. (1999). *Métodos de Investigación* (Vol. 21, Issue 1). Pearson.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Sánchez, I. (2021). *Adicción al ejercicio físico*. Tesis de maestría, Universidad de Salamanca.
- Schmidt, V., Molina, M., Raimundi, M., Celsi, I., González, A., Pérez-Gaido, M., & García, M. (2022). ¿Qué implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 18(1).
<https://doi.org/10.15332/22563067.6009>
- Song, C.-I., & Park, H. S. (2015). Testing Intention to Continue Exercising at Fitness and Sports Centers with the Theory of Planned Behavior. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(4), 641–648.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.641>
- Soriano-Sánchez, J., Jiménez-Vázquez, D., & Sastre-Riba, S. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. *Retos*, 48, 911–918. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97581>
- Tereza, A., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(3), 67–72.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2017-14253-006&lang=es&site=ehost-live&scope=site%0Ahttp://anaterrezab57@gmail.com>
- Trejo-Ortíz, P., Mollinedo, F., Araujo, R., Valdez-Esparza, G., & Sánchez, M. del P. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(1), 72–82.
- Trost, S., & Loprinzi, P. (2008). Exercise—Promoting healthy lifestyles in children and adolescents. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 162–168.

<https://doi.org/10.1016/j.jacl.2008.03.001>

- Turpo, J. (2019). *Actitudes hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Antiplano].
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14353/Turpo_Calcina_William_Joel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of diet quality and dietary behavior on health-related quality of life in the general population of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 12(11), 1–29. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02162-4>
- Zagalaz, L., Castro, R., Valdivia, P., & Cachón, J. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Retos*, 32, 53–57. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.41991>

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.

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 hacia la salud en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general ¿Cómo son las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad?	Objetivo general Analizar las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad.	Hipótesis general Las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia la salud en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad es indiferente.	Variable única: Actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva orientada hacia 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	El estudio de investigación se enmarca dentro del tipo de investigación no experimental. El diseño del estudio es transversal descriptivo.	La población estuvo conformada por 506 escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, Lima y en ese sentido la muestra del estudio estuvo conformada por 242 escolares.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Cuestionario: Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes (Mamani-Ramos, et al., 2023b)

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		Mejora de la apariencia Satisfacción Entorno			
P1. ¿Cómo es el rendimiento en el ejercicio en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad?	O1. Describir el rendimiento en el ejercicio en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad.	H1. El rendimiento en el ejercicio en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general es indiferente, según el sexo es indiferente y positiva y según la edad es indiferente.					
P2. ¿Cómo es la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico en escolares adolescentes de una	O2. Describir la determinación hacia la ejecución del ejercicio físico en escolares adolescentes de	H2. La determinación hacia la ejecución del ejercicio físico en escolares adolescentes de					

institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad? P3. ¿Cómo es la motivación para la realización del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad?	una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad. O3. Describir la motivación para la realización del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general, según el sexo y la edad.	una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general es muy negativa, según el sexo y la edad es indiferente. H3. La motivación para la realización del ejercicio físico en escolares adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, en general es negativa, según el sexo es negativa e indiferente y según la edad es negativa.					
--	---	--	--	--	--	--	--

