

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA  
SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
DE LA I.E P.N.P MARTIN ESQUICHA BERNEDO  
SAN JUAN DE LURIGANCHO  
NOVIEMBRE - 2016**

**TESIS  
PRESENTADA POR BACHILLER  
MILAGROS ESTEFANY HUAMAN VILCA  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**LIMA PERÚ  
2018**

**ASESORA DE TESIS: MG. JUDITH SELENE LEÓN RIVERA**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por mostrarme que a lo largo de mi vida, puedo usar las piedras del camino como escalones y estar siempre presente en cada paso que doy.

### **A mi familia**

Por ser mi apoyo y sustento en lo largo de mi carrera, por enseñarme que se puede soñar en grande y llegar a ello con esfuerzo y responsabilidad.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista Escuela Profesional de Enfermería**

Por poner en mi camino a profesionales muy bien capacitados que han ido formándome a lo largo de mi carrera.

### **A mi asesora**

Mg. Selene León Rivera por su paciencia infinita y su disposición, por compartir sus conocimientos y direccionarme en todo el desarrollo de mi trabajo de investigación.

## **DEDICATORIA**

A mis padres por mostrarme el camino hacia la superación y a mi hermana por ser el mejor ejemplo a seguir.

## RESUMEN

**Introducción:** En la actualidad la falta de actividad física en escolares es realmente alarmante dada su alta incidencia, así como la práctica de un deporte es reemplazado por una actividad sedentaria lo que representa un problema de salud en dicha población, por tanto la presente investigación tiene como **objetivo:** conocer la percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física de la I.E P.N P Martin Esquicha Bernedo, San Juan de Lurigancho Noviembre 2016. **Metodología:** Estudio enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. Se trabajó con 60 estudiantes de las secciones de 3<sup>ero</sup>, 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> de secundaria. Se utilizó un instrumento elaborado de 27 ítems. **Resultados:** Del total de estudiantes el 60% no realiza actividad física, asimismo el 51% percibe los beneficios sobre la actividad física de manera negativa. **Conclusión:** La percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo, San Juan De Lurigancho, Noviembre 2016 es negativa, por lo que se acepta la hipótesis planteada.

**PALABRAS CLAVE:** Percepción, Actividad Física, adolescentes.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently the lack of physical activity in school children is really alarming given its high incidence, as well as the practice of a sport is replaced by a sedentary activity which represents a health problem in this population, so this research has as **objective:** to know the perception of high school students about the benefits of physical activity of the PNP Martin Esquicha Bernedo, San Juan de Lurigancho November 2016. **Methodology:** Study descriptive quantitative approach. We worked with 60 students from the 3rd, 4th and 5th Secondary Sections. An elaborated instrument with 27 items was used. **Results:** Of the total of students, 60% do not perform physical activity, and 51% perceive the benefits of physical activity in a negative way. **Conclusion:** The perception of high school students about the benefits of physical activity of I.E. P.N.P Martin Esquicha Bernedo, San Juan De Lurigancho, November 2016 is negative, so the hypothesis is accepted.

**KEY WORDS:** Perception, Physical Activity, adolescents.

## PRESENTACIÓN

La investigación aborda la percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física siendo, el ejercicio y el deporte hábitos de vida saludables que previenen enfermedades cardiovasculares entre otras, promoviendo a su vez un estilo de vida saludable. Teniendo un impacto positivo en la población escolar, obteniendo múltiples beneficios a nivel físico, psicológico, académico y social.

Ante la problemática el objetivo de la investigación es determinar la percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo, San Juan De Lurigancho, Noviembre 2016

Para mejor comprensión del estudio se ha dividido en capítulos como se detalla a continuación: Capítulo I: denominado El Problema, donde se describe la situación actual del problema, objetivos y justificación, Capítulo II: detalla el Marco Teórico, Capítulo III: define Materiales y Métodos, Capítulo IV: hace referencia a los Resultados y la Discusión, Capítulo V: considera Conclusiones y Recomendaciones, y finalmente se señalan las Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>CARÁTULA</b>	i
<b>ASESORA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>PRESENTACIÓN</b>	vii
<b>INDICE</b>	viii
<b>LISTA DE TABLAS</b>	x
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	xi
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	xiii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I. a. Planteamiento del problema	14
I. b. Formulación del problema	15
I. c. Objetivos	16
I. d.1. Objetivo general	16
I. d.2. Objetivos específicos	16
I. d. Justificación	16
I. e. Propósito	17
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÒRICO</b>	
II. a. Antecedentes bibliográficos	18
II. b. Base teórica	23
II. c. Hipótesis	32
II. d. Variables	32
II. e. Definición operacional de términos	32



<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III. a. Tipo de estudio	33
III. b. Área de estudio	33
III. c. Población y muestra	33
III. d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
III. e. Diseño de recolección de datos	35
III. f. Procesamiento y análisis de datos	35
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
IV. a. Resultados	36
IV. b. Discusión	43
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V. a. Conclusiones	48
V. b. Recomendaciones	49
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	50
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	53
<b>ANEXOS</b>	54

## LISTAS DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b> Datos generales de los estudiantes de secundaria .de la IE P.N.P Martin Esquicha Bernedo San Juan de Lurigancho noviembre 2016	36

## LISTAS DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b> Percepción de los estudiante de secundaria de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo sobre los beneficios de la actividad física San Juan De Lurigancho Noviembre – 2016	<b>37</b>
<b>GRÁFICO 2</b> Percepción de los estudiantes de secundaria de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo sobre los beneficios de la actividad física según dimensiones, San Juan de Lurigancho Noviembre – 2016	<b>38</b>
<b>GRÁFICO 3</b> Percepción de los estudiantes de secundaria de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo sobre los beneficios de la actividad física, según indicadores de la dimensión aspecto físico San Juan de Lurigancho Noviembre - 2016	<b>39</b>
<b>GRÁFICO 4</b> Percepción de los estudiantes de secundaria de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo sobre los beneficios de la actividad física, según indicadores de la dimensión aspecto psicológico San Juan de Lurigancho Noviembre – 2016	<b>40</b>

<b>GRÁFICO 5</b>	Percepción de los estudiantes de secundaria de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo sobre los beneficios de la actividad física, según indicadores de la dimensión aspecto académico San Juan de Lurigancho Noviembre - 2016	<b>41</b>
<b>GRÁFICO 6</b>	Percepción de los estudiantes de secundaria de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo sobre los beneficios de la actividad física, según indicadores de la dimensión aspecto social San Juan de Lurigancho Noviembre - 2016	<b>42</b>

## LISTAS DE ANEXOS

		<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b>	Operacionalización de variables	55
<b>ANEXO 2:</b>	Instrumento	56
<b>ANEXO 3:</b>	Validez de instrumento	60
<b>ANEXO 4:</b>	Confiabilidad de instrumento	61
<b>ANEXO 5:</b>	Informe de la Prueba Piloto	62
<b>ANEXO 6:</b>	Escala de Valoración de Instrumento	63
<b>ANEXO 7:</b>	Consentimiento informado	64

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La actividad física, el ejercicio y el deporte son hábitos de vida saludables que previenen enfermedades cardiovasculares, entre otras y promueven estilos de vida saludable que mejoran una sociedad, al mantenerla más sana y fuerte.<sup>1</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física representa una verdadera fuente de salud, concepto relacionado con el bienestar y la calidad de vida, que integra componentes biológicos, psicológicos, sociales y no la simple ausencia de enfermedad.<sup>2</sup>

De acuerdo a un informe estadístico de la OMS, se estima que la prevalencia de inactividad física en adultos es del 17%, con un margen del 11% al 24% entre las subregiones, constituyendo una de las principales causas de enfermedades crónicas no transmisibles más importantes, que contribuyen sustancialmente a la morbilidad, mortalidad y discapacidad de la población mundial.<sup>2</sup>

En el año 2013, la OMS informó que "En el ámbito mundial, el 23% de los adultos y 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos"<sup>3</sup>

En España en el año 2014 un estudio mostró que en la población española de 18 a 74 años la prevalencia de algunas de las enfermedades crónicas más comunes (hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, depresión y ansiedad) se incrementa notablemente en la población inactiva.<sup>4</sup>

En México, el estilo de vida de la población en general es cada vez más sedentario, por lo que han aumentado los malestares y las enfermedades físicas, psicológicas y emocionales a edades cada vez más tempranas.<sup>5</sup>

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en una Encuesta Nacional de Hogares, donde se incluyeron preguntas que exploraron algunos aspectos de la práctica de deporte en la población urbana del Perú, los resultados revelaron que 3 de cada 4 familias peruanas 76,4% al menos un miembro de la familia practica deporte por lo menos una vez a la semana.<sup>6</sup>

La Encuesta Global de Salud Escolar reportó que en el Perú menos de la cuarta parte de los estudiantes realizan alguna actividad física, mientras que más de la cuarta parte pasan de 3 horas a más al día realizando actividades sedentarias como haciendo uso del internet, ver televisión o jugar con la computadora o celulares.<sup>7</sup>

Al observar a los estudiantes de la I.E. P.N.P. Martin Esquicha Bernedo se evidencia que los escolares mantienen un hábito sedentario durante el tiempo de receso no menor a 30 minutos, haciendo uso de sus celulares anulando la posibilidad de practicar juegos activos al aire libre, mientras en las clases de educación física, se observa un mínimo número de estudiantes que participan de la clase, mientras que el resto del grupo decide no participar, permanecen sentados dispersos, generando efectos desfavorables en la salud de los estudiantes.

Ante la problemática presente se formula la siguiente pregunta:

#### **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

**¿CUÁL ES LA PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA I.E P.N.P MARTIN ESQUICHA BERNEDO, SAN JUAN DE LURIGANCHO, NOVIEMBRE 2016?**

## **I.c OBJETIVOS**

### **I.c.1 Objetivo General**

Determinar la percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física en la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo, San Juan de Lurigancho, noviembre 2016.

### **I.c.2. Objetivos Específicos**

Identificar la percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física según los aspectos:

- Físico
- Psicológico
- Académico
- Social

## **I.d. JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad la promoción de la práctica regular de actividad física se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países, para prevenir padecimientos futuros y favorecer el logro de una mejor calidad de vida saludable, siendo considerado como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, ansiedad, estrés académico o laboral, disminución del impacto social, reducción del impacto laboral y la carencia de interacción social.

La investigación ayudara al profesional de enfermería a identificar la manera en la que influye la actividad física en cuanto a los beneficios, favoreciendo la calidad de vida y la salud de los adolescentes, teniendo efecto sobre todos los sistemas que componen nuestro organismo, con la participación de las motivaciones a nivel física, psíquico y socioafectivo.



Además siendo la adolescencia una etapa donde se produce el aprendizaje de estilo de afrontamiento y hábitos saludables, que pueden trasladarse a la vida adulta permitiendo un crecimiento personal y bienestar psicológico cuando se superan de forma activa aquellos aspectos físicos, psicológicos y sociales.

### **I.e. PROPÓSITO**

Los hallazgos del trabajo de investigación serán alcanzados a las autoridades de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo para formular estrategias y fomentar estilos de vida vinculados con la salud y el desarrollo de los escolares.

Donde el profesional de enfermería pueda verificar que los docentes del área de educación física estén capacitados de manera adecuada, realizar charlas a los profesores y estudiantes para poder fomentar su autocuidado en relación a los beneficios que otorga la actividad física en el organismo.

Asimismo los resultados se entregaran a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería para que sirva como referente relevante de estudio en futuras investigaciones.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

#### Internacionales

Gutiérrez M, Rodríguez B, Martínez M, García U y Sánchez M. realizaron en el año 2014 un estudio de diseño cuantitativo y analizado desde una perspectiva fenomenológica con el objetivo de conocer la influencia de la **PERCEPCIÓN DEL ENTORNO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE LA PROVINCIA DE CUENCA, ESPAÑA**. La población la componían 121 escolares de 4° y 5° de Educación Primaria fueron seleccionados con diferentes perfiles según los siguientes criterios: sexo, edad (entre 9 y 11 años), colegio y lugar de procedencia (rural o urbano). El método que se empleó fue de Los grupos focales siendo un método eficiente para conocer los puntos de vista y las percepciones de los participantes, divididos en dos pruebas Dibujos individuales: los escolares realizaron en 20 minutos un mapa de su entorno y de los lugares que habitualmente frecuentaban y Grupos focales: compuestos por cuatro o cinco participantes (grupos de niños, de niñas y mixtos, de colegios de zonas rurales, urbanas o de ambas), conducidos por dos investigadores (moderador y observador), con el apoyo de un guion el tiempo medio de cada grupo focal fue de 40 minutos. En los resultados emergieron cuatro categorías alrededor de las cuales se agrupaban las percepciones de los escolares sobre su entorno y las facilidades o barreras para realizar actividad física 1) Residencia: Las viviendas que comparten espacios (un patio o zonas ajardinadas) fueron percibidas positivamente para la práctica de juegos populares y las relaciones interpersonales, mientras las urbanizaciones con zonas privadas, al ser espacios protegidos del tráfico y seguros, y dotados de infraestructuras para el ocio. 2) accesibilidad: Los niños percibieron dificultades para transitar por el espacio público, manifestando su inseguridad para moverse por su ciudad en

bicicleta o para jugar en la calle. 3) Desplazamientos: La mayoría de los niños del estudio afirmaron no utilizar el transporte público y desplazarse principalmente en el coche familiar, percibiendo la agenda de sus padres, la falta de tiempo de éstos y la distancia de su casa al colegio como los principales motivos de sus desplazamientos en coche. Los niños que vivían en la ciudad, a diferencia de los que vivían en zonas rurales, percibían su entorno como un espacio poco transitable e inseguro, en el que los vehículos a motor ocupan prioritariamente las vías urbanas. El discurso de los niños mostró que el carril bici podría fomentar los desplazamientos activos, aunque queda patente que la red de éstos no satisface sus necesidades, ya que manifestaron miedo y dificultades para poder acceder y usarlos. Por lo que se concluyó que las instalaciones para el ocio, son interiorizados como facilitadores para la práctica de actividad física, mientras que la falta de accesibilidad en la ciudad, la sensación de inseguridad por el tráfico, los desplazamientos en coche y la sensación de no pertenencia al barrio son percibidos como barreras para la actividad física.<sup>8</sup>

Collazos M, Enrique J, Bermúdez C y Fabián H. Realizaron en el año 2014 un estudio de diseño descriptivo de corte transversal con el objetivo de establecer **PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA FRENTE A FISIOTERAPIA COLOMBIA**. La población de estudio estuvo conformada por 99 estudiantes. Se construyó como instrumento una encuesta para auto diligenciamiento que buscaba evaluar la percepción de los participantes a la actividad física aplicando test de Shapiro–Wilk. Los resultados refieren de los estudiantes de fisioterapia y enfermería de primero y segundo semestre; el promedio de edad fue  $18,03 \pm 1,54$  (IC95 17,72 – 14,34) años, el género predominante es el femenino con un 86% (n= 85), el estrato socioeconómico de mayor presentación es el medio, la mayor proporción de estudiantes es del programa de fisioterapia y el semestre que

más participo en la actividad fue el primero. El peso promedio fue  $62,70 \pm 7,16$  (IC95 61,27 – 64,13) kilogramos y una talla  $1,62 \pm 0,032$  (IC95 1,61 – 1,63) metros, el total de los estudiantes de enfermería contestaron “NO” (n=35) a la pregunta “¿Tiene en cuenta el aporte energético de los alimentos que consume a diario?”, ¿En la última semana ha realizado actividad física? tan solo el 7% de los estudiantes de enfermería lo han realizado y solo el 11% de los estudiantes de enfermería practican un deporte, “¿Considera importante dentro de su formación la práctica de actividad física?” el 77% de los estudiantes de fisioterapia lo consideran importante mientras que en enfermería solo el 25%. Lo que se concluye que existen motivaciones iniciales por la que son intervenidas ya que los profesionales de la salud deben reflejar un estilo de vida saludable al momento de abordar un paciente para hablar sobre estilos de vida saludable<sup>9</sup>

Serrano C, Belmonte S y Granado S. Realizaron en el 2015 un estudio de diseño descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar analizar **PERCEPCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID**, la población estuvo constituida por 1.406 universitarios, 987 de universidades públicas y 419 de universidades privadas. Se utilizó un cuestionario semiestructurado de 37 preguntas. Los resultados refieren que tres de cada cuatro universitarios encuestados considera que para llevar un estilo de vida saludable es necesario practicar actividad física, sin embargo, casi la mitad de las universitarias admite no realizar ningún tipo de actividad física o deporte en su tiempo libre. El 47,7% de los universitarios considera que mantiene un estilo de vida saludable, siendo esta percepción más positiva en los hombres, 49,6% frente al 46,1% de las mujeres. Un 75,3% de los encuestados opina que practicar actividad física con regularidad es un aspecto que configura un estilo de vida saludable. El 70% de los consultados, afirma

llevar una vida activa. Un 46,8% dice caminar durante más de media hora continuada a diario, siendo los hombres quienes lo realizan con una mayor frecuencia (52,8% frente a 41,5% de las mujeres). En cuanto a la práctica de alguna actividad física deportiva en su tiempo libre, sólo el 11,2% de los encuestados (14,8% de los hombres frente al 8% de las mujeres) declara realizarlo a diario y un 42,6% indica realizarlo una o varias veces a la semana. El 36,2% de los universitarios (46,7% de las mujeres frente al 24,6% de los hombres) admite no realizar ningún tipo de deporte en su tiempo libre.<sup>10</sup>

### ***Nacionales***

Fernández C y Roperó F. Realizaron en el año 2014 un estudio de diseño cuantitativo, descriptivo de corte transversal con el objetivo identificar la **PERCEPCIÓN DE BENEFICIOS, BARRERAS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SAN AGUSTIN DE AREQUIPA**. La participación fue de 258 estudiantes de pregrado. Los instrumentos validados fueron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la escala de beneficios y barreras de Pender & Pender que determinan sus niveles de percepción. Los resultados refieren que la percepción de beneficios se encuentra que es alta, y para las barreras es mediana, siendo las de tipo físico de mayor percepción. que el 52.7% correspondió al sexo femenino y el 47.3% al sexo masculino; de los participantes se estableció un rango de edad de los 17 a 44 años, con una mediana de 20 años. Con relación al nivel socioeconómico, se ubicaron entre los estratos 1 y 6, encontrando mayoría (44.2%) en estrato 3; y con relación a la formación académica se distribuyeron entre el I y el X semestre de formación universitaria, con mayor representación de II, IV y VII semestre. Para el análisis del nivel de actividad física el 12.0% de los jóvenes son físicamente inactivos, el 64.7% medianamente activos y el 22.1% altamente activos. Para el análisis sobre la percepción de los beneficios, se observó que los estudiantes tienen una alta percepción sobre los beneficios del ejercicio, se halló que los más

percibidos son los de tipo físico, con un promedio de 89.3%. De estos beneficios los que más se destacaron fueron: “el ejercicio mejora la apariencia de mi cuerpo” muy de acuerdo el 60,5% y de acuerdo el 34,5%, “mis músculos mejoran con el ejercicio” muy de acuerdo el 49,6% y de acuerdo el 43,4%, “el ejercicio mejora el funcionamiento de mi sistema cardiovascular” muy de acuerdo el 51,6% y de acuerdo el 41,1%, y “mi rendimiento físico mejora con el ejercicio” muy de acuerdo 50,8% y de acuerdo el 41,9%. Dentro de la tipificación que se le realizó a las barreras, se observa que las más percibidas fueron las barreras físicas, ya que el rango de porcentaje de respuesta entre de acuerdo y muy de acuerdo estuvo entre 27,1% - 60,4% con un promedio de 42,1%. De estas barreras percibidas la más incididas fueron: “El ejercicio me cansa” Muy de acuerdo el 17,4% y de acuerdo el 43,0%, “El ejercicio me fatiga” Muy de acuerdo el 15,1% y de acuerdo el 32,6% y “Los sitios para hacer ejercicio me quedan muy lejos” Muy de acuerdo el 17,1% y de acuerdo 28,3%.<sup>11</sup>

Beltrán H y Domínguez R. Realizaron en el 2014 un estudio de diseño cuantitativo descriptivo en el año 2014 realizaron un estudio de enfoque descriptivo de corte transversal teniendo como objetivo estimar las diferencias en la **PERCEPCIÓN DEL AMBIENTE Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UN DISTRITO DE LIMA CALLAO PERÚ**. El estudio estuvo conformado por 350 adolescentes de 14 a 17 años, 190 mujeres y 160 varones en el distrito de “Mi Perú”, en la región del Callao. Para el estudio se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), formato corto, se utilizó para medir los niveles de actividad física. La percepción de las características se midió con el Módulo Ambiente del International Physical Activity Study (IPAS). Como resultado se obtuvo se observó una prevalencia de personas inactivas de 45,1% y el 54,9% activos. Se evidencia que la

percepción del ambiente del distrito de “Mi Perú”, en la región del Callao es un factor determinante de la actividad física.<sup>12</sup>

**Estas investigaciones, muestran la importancia de su estudio porque permite observar la manera en que se viene realizando la actividad física, la percepción que se tiene ante ella y los grandes beneficios que se obtienen al realizarla, siendo fuente de bienestar físico y psíquico, contribuyendo al desarrollo integral de la persona y mejorando el rendimiento escolar y la socialización, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables. Las conclusiones que se han obtenido de estas investigaciones son de gran utilidad para realizar el planteamiento del problema, la confección de objetivos, las hipótesis, construcción del instrumento de recolección de datos, así como para la elaboración de la discusión.**

## **II.b. BASE TEÓRICA**

### **DEFINICIÓN DE PERCEPCIÓN**

Proceso de conocimientos que desarrolla todo ser humano a través del acto de recibir, interpretar y comprender una apreciación interior que surge a raíz de una impresión transferida por nuestros sentidos, que nos permite percibir lo que se encuentra en nuestro alrededor y lo que pasa en él.

Idóneo para recolectar toda toda información que le ofrece todos los sentidos para adjuntarlo, así tratamos a un objeto como poseedor de esas diferentes características, y no como objetos diferentes.

**Proceso de la percepción:** Recursos se utiliza para poder crear una representación del mundo exterior.

- Fisiológico: siendo el factor biológico en el que intervienen los pensamientos, sentimientos, emoción, motivación, intuición, impulsos, instintos procesos que ocurren en la mente.
- Psicológico: proceso que se desarrolla en el cerebro, dentro de los procesos que cumple el cerebro, se encuentra el cognitivo es donde se almacena todas las experiencias de la persona.
- Experiencia: Es un proceso por el cual se da mediante una sensación y permite ser usada ante un episodio similar, que la persona logra aprender en el entorno

La percepción es un sistema desarrollado por el cerebro, consta en aceptar, examinar, deducir y reunir los estímulos que capta de los sentidos.

El cerebro se conecta al mundo exterior mediante los estímulos que son portadores de los sentidos. Para que la percepción proceda de manera correcta, el cerebro realiza un proceso analítico, el cual lo reconoce e identifica a través de lo vivido de la persona, por el cual lo reconoce y lo selecciona. Este sistema se lleva a cabo gracias a que la experiencia le ofrece las herramientas necesarias y que a través de ella el cerebro aprende, guarda la información para después utilizarla.

Según Carterette y Friedman en el año 1982 define a la percepción como una fracción esencial de la conciencia, siendo la parte que es constituida por acontecimientos no tratados y, por tanto, forma la realidad como parte de la experiencia.

Hermann Helmholtz, uno de los primeros creadores de la teoría de la percepción, lo designa como un proceso de carácter de relación y construcción, generando una representación interna de lo que sucede en el exterior a modo de hipótesis. Para que esto suceda, el cerebro reúne la información que recibe de los receptores, la estudia paulatinamente junto con lo que le ofrece la memoria y así, logra interpretar una representación del



exterior. Como resultado final crea un modelo virtual de lo que se percibe, utilizando la información recopilada y con procedimientos internos que utiliza el cerebro para descifrarla.

**Percepción en salud:** Es la percepción del individuo que se forma de experiencias anteriores, y se su propia capacidad para tener éxito al iniciar una actividad de salud.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Según la OMS, se ha demostrado que en los adolescentes más del 80% de su población son inactivos. Cumpliendo los parámetros de 3 veces por semana como mínimo de 45' de hacer dicho esfuerzo físico. Comprobando que la actividad física regular brinda mejor capacidad funcional y mejora el estilo de vida de las personas.<sup>2</sup>

Las personas que realizan actividad física de manera regular pueden ser beneficiosas con las enfermedades no transmisibles siendo habitual en los adolescentes y adultos maduros. También se ha comprobado que mejora la salud mental y la función cognitiva y que ayuda al manejo de trastornos como la depresión o la ansiedad. Las personas que realizan actividad física les resulta más fácil relacionarse con nuevos amigos e interactuar con sus grupos de pares y mantener sus redes sociales.<sup>13</sup>

Así mismo se ha podido verificar que la actividad física actúa como un elemento protector ante los trastornos de personalidad, ansiedad, estrés.

Según la OMS la persona, que realiza actividad física cuyo tiempo para que el ejercicio tenga un reflejo claro en la mejora debe realizarse por un período mínimo de 30 minutos al día y por lo menos 3 días por semana.<sup>2</sup>

Long y Stavel en el año 1995 refieren que al realizar esfuerzo físico en baja intensidad y en larga duración (ejercicio aeróbico) más de treinta minutos

tendría efectos importantes en la calidad de vida de los pacientes que presentan problemas de ansiedad. De la misma forma, el realizar actividad física podría llegar a ser un aliado importante en el método de tratamiento estructurado por los especialistas en salud mental.<sup>13</sup>

En la salud mental el Instituto Nacional Americano indicó que el ejercicio disminuye la ansiedad, reduce la depresión, incrementa la energía y favorece la satisfacción emocional.<sup>13</sup>

En 1965 Stone evidencia que en los niños que realizan una actividad física los procesos cognitivos, son mejores que los procesos se dan en los niños que son sedentarios.<sup>14</sup>

Según BrainWork en el año 2012, que realizo un estudio con jóvenes adultos con inactividad física, a quienes se les aplicó una examen a nivel cognitivo, antes de ser sometidos a un programa de entrenamiento físico cuya conclusión que demostraron mejor rendimiento en el examen después de haber realizado el entrenamiento siendo las mejoras en control inhibitorio, memoria y atención.<sup>15</sup>

En 1999 un estudio realizado por Carratala. V, Carratala E., demuestra en los resultados que mediante el deporte los factores psicosociales como el respeto por el otro, incorporar las normas y la responsabilidad se le ve atribuido a la potencialización del deporte.<sup>16</sup>

### **Beneficios de la actividad física**

Se ve relacionado directamente con la salud, ya que existen tres niveles que definen el concepto de salud integral: nivel físico, nivel psicológico y nivel social, siendo estos las tres esferas en el cual se desarrolla el individuo.

Durante los últimos 10 años, algunos investigadores han ido estudiando como el realizar actividad física puede provocar una serie de beneficios en todos los

sistemas que componen nuestro cuerpo humano e independientemente de la condición física o la edad.

### **ASPECTO FÍSICO:**

### **TIPOS DE EJERCICIOS:**

**Ejercicio aeróbico:** Cuando el cuerpo requiere eliminar grasa, permitiendo regular el peso mediante la oxidación o quema de grasa. Mediante la realización de ejercicios de medio o baja intensidad dada en una larga duración. Las actividades como realizar aeróbicos, correr, nadar, manejar bicicleta, caminatas, son ejercicios aeróbicos los cuales permiten que aun sin mucho esfuerzo físico pero con una larga duración este puede actuar como quemador de grasa metabólico en nuestro organismo, basados en ser ejercicios de resistencia.

Beneficios:

- Optimiza la irrigación del tejido cardiovascular así como la presión arterial. Con ello, se reduce el riesgo de sufrir los temidos ataques al corazón.
- Aumenta la fuerza muscular cardíaca, por lo que entonces el bombeo de la sangre es más efectiva.
- Previene el acumulo de colesterol en los vasos sanguíneos, favoreciendo al incremento de colesterol bueno y reduciendo el colesterol que causa daño al organismo.

### **Ejercicio anaeróbico:**

Es un ejercicio físico que comprende de actividades cortas que requieren fuerza. Como por ejemplo los cuales se emplea en carreras de velocidad, hacer rutinas de pesas. Siendo ejercicios de alta densidad por su gran esfuerzo en poca duración de tiempo.

Beneficios:

- Aumenta la fuerza de los músculos esqueléticos y los hace más eficientes (tonificación).
- A nivel de los huesos aumenta la concentración de su composición mediante el tejido óseo, prolongando y evitando así la degeneración de masa ósea.
- Previene la osteoporosis al aumentar la densidad mineral ósea.

Mejora la productividad:

Indicador de eficiencia: una relación entre la cantidad de los recursos utilizados con la sumatoria de ganancia obtenida. En relación con la actividad física permite el desarrollo de la agilidad al realizar los deberes evidenciando mejor resultado en lo esperado.

### **ASPECTO PSICOLÓGICO:**

Beneficios:

- Actúa como factor desestresante:

**Crea químicos de felicidad:** Al realizar actividad física beneficia a la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que causan sensación de euforia y felicidad. Incluso existen estudios en los que demuestran que pueden disminuir la depresión y sus síntomas

**Disminuye el estrés:** Al realizar actividad física aumenta la producción de noradrenalina o también llamado norepinefrina, siendo un químico que permite modificar la respuesta del cerebro hacia el estrés de manera tolerante.

- Mejora la autoestima:

**Nivel de autoestima:** El realizar actividad física en la persona puede aumentar la percepción de manera positiva teniendo efecto en uno mismo; como sentirse atractivo haciendo que la persona pueda lograr apreciarse más.

- Favorece el autocontrol:

**Medio para aumentar el autocontrol:** es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir, de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos. Esta capacidad nos permite afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia.

### **ASPECTO ACADÉMICO:**

Beneficios:

- Mejora la memoria:

**Mejora la memoria:** La actividad física estimula los neurotransmisores dopamina, serotonina y noradrenalina – en nuestro cerebro. Dichas sustancias químicas están encadenadas al almacenamiento y recuperación de la memoria; quien lo ejerce aprende y retiene mejor la información.

**Previene el deterioro cognitivo:** al realizar actividad física principalmente entre las edades de 25 y 45 años se obtiene como beneficio el incrementar las sustancias químicas del cerebro que evitan el deterioro de las neuronas del hipocampo, mejorando la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer. Así mismo reduciendo el riesgo de sufrir infarto cerebral.

- Favorece la concentración:

**Incrementa la retención cerebral:** al mantener el cuerpo en actividad física en el cerebro se procesa la neurogenesis, es decir se generan más neuronas y las conexiones entre ellas a lo cual se le conoce como proceso psíquico que

se realiza por medio del razonamiento ; que se basa en centrar de manera voluntaria la atención hacia una actividad u objeto.

## **ASPECTO SOCIAL**

El proceso de socialización, modifica la conducta por la intervención de los otros individuos en una secuencia de *relaciones*, que fomenta la percepción, la motivación, el aprendizaje y la adaptación por el intercambio de reglas y creencias. Todos los seres humanos forman parte de una extensa red social que nos protege y contribuye a la creación de la identidad.

### Beneficios

**Relaciones intrapersonales:** La comunicación intrapersonal es el diálogo interno que ocurre continuamente dentro de la cabeza de cada persona. Algunos tipos de comunicación intrapersonal son los sueños, las fantasías, las lecturas, las reflexiones, el hablarse a sí mismo, los análisis.

Sirve para conocer nuestras propias emociones, ideas, deseos y acciones del pasado, presente y futuro. También sirve para juzgarnos nosotros mismos y reconocer, y evitar los errores.

- Fortalece las relaciones intrapersonales

Mejora las relaciones sociales: Proceso que se cumple mediante la confianza de uno mismo (autoconfianza) por el cual se mejora la salud emocional y la percepción de uno mismo.

**Relaciones interpersonales:** tienen lugar en una gran variedad de contextos ,como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio ,los entornos laborales ,los clubes sociales y deportivos ,los entornos barriales, las comunidades religiosas,etc. Las relaciones interpersonales son aquellas que realizamos día a día, al comunicarnos con nuestros semejantes. Las principales causas por

las que nos comunicamos es la necesidad de dar a conocer nuestro punto de vista.

- Fortalece las relaciones interpersonales

Fortalece lazos afectivos mediante una relación recíproca de uno, dos o más personas (relaciones interpersonales) permitiendo potenciar la adaptación e integración a la sociedad.

### **TEORÍA DE ENFERMERÍA: EL AUTOCUIDADO SEGÚN DOROTEA OREM**

Dorotea Orem define el autocuidado como el accionar que tiene la persona hacia su propia salud, controlando los factores internos o externos que podrían comprometer su estado de salud y desarrollo posterior. Así mismo, propone que las actitudes de autocuidado se aprenden a medida que la persona va madurando siendo influenciadas por la cultura, creencia, costumbres de la familia, hábitos y sociedad. Siendo afectadas a su vez por la edad de la persona, el desarrollo y el estado de salud lo cual dependerá mucho para la elección u toma de decisiones ante su propio cuidado, El ser humano tiene la capacidad para cuidarse a sí mismo y principalmente esta es adquirida en el seno familiar, en la escuela y amistades mediante las comunicaciones que existen entre dos o más personas en las cuales se presencian en las relaciones interpersonales

Es por ello, la teoría en relación a la investigación es que cada persona es responsable de la toma de decisiones, actitudes y práctica de autocuidado en beneficio a su salud, siendo mantener su conducta o modificar aquellas que ponen en riesgo su salud como al realizar actividad física que pueden obtener con ella muchos beneficios a nivel físico, psicológico, académico y social.

## II.c. HIPÓTESIS

### II.c.1. HIPÓTESIS GLOBAL

- La percepción de los estudiantes de secundaria de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo San Juan de Lurigancho, Noviembre 2016 acerca de los beneficios sobre la actividad física es negativa.

### II.c.2. HIPÓTESIS DERIVADA

- La percepción de los estudiantes de secundaria acerca de los beneficios sobre la actividad física según los aspectos físicos, psicológicos, académicos y sociales es negativa.

## II.d. VARIABLES

**Variable 1:** Percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física.

## II.e DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

- **Percepción:** es un proceso de conocimientos que se da a través del acto de recibir, interpretar y comprender del adolescente para generar una apreciación interior que surge a raíz de una impresión transferida por nuestros sentidos, que nos permite percibir lo que se encuentra en nuestro alrededor y lo que pasa en el
- **Beneficios:** define todo aquello que como resultado es favorecedor o positivo para el adolescente.
- **Actividad física:** es considerado a cualquier movimiento corporal del adolescente efectuado por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III. a. TIPO DE ESTUDIO**

Teniendo en cuenta la naturaleza del problema y los objetivos del presente trabajo, corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, siendo la variable descrita en todas sus dimensiones.

### **III. b. ÁREA DE ESTUDIO**

La investigación se desarrolló en la I.E. PNP Martín Esquicha Bernedo en el distrito de San Juan de Lurigancho, el cual está ubicado en la Av. Las Lomas – Marcahuasi S/N. Su infraestructura es de material noble, cuenta con 18 aulas; con ambientes para la dirección, sub- dirección, ambientes de psicología, tópico, baños (hombres y mujeres), campo deportivo.

Esta Institución Educativa cuenta con 2 niveles de instrucción: primaria y secundaria. En el nivel secundario hay 2 secciones por grado, 30 alumnos por aula de 1ero a 5to haciendo un total de 300 alumnos.

### **III.c POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población estuvo integrada por todos los estudiantes en la I. E P.N.P Martin Esquicha Bernedo de nivel secundaria siendo un total de 300 estudiantes.

La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes adolescentes en la I. E P.N.P Martin Esquicha Bernedo que cursan el 3er, 4to, 5to grado de nivel secundaria, los cuales fueron seleccionados aplicando el muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando los criterios de inclusión y exclusión .

- **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que cuenten con la autorización de los padres que acepten que sus hijos participen en el estudio.

- Estudiantes mayores de 14 años y menores de 17 años que deseen participar en el estudio.
- Estudiantes que cursan el 3er, 4to y 5to de secundaria.
- **Criterios de exclusión:**
  - Estudiantes que no cursen el 3er, 4to y 5to de secundaria.
  - Estudiantes que no tengan la autorización de sus padres.

### **III.d. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario elaborado por la investigadora, para obtener información de las variables.

- **Cuestionario para evaluar los beneficios de la actividad física.-** elaborado por 17 ítems con escala de Likert que incluyen dimensiones de estudio: físico, psicológico, académico y social; para la cual se elaboró las respuestas de acuerdo a:

1= Nunca

2= Casi nunca

3= Algunas veces

4=Casi siempre

5= Siempre

El instrumento ha sido sometido a juicio de expertos para evaluar la estabilidad de los resultados al cual se le aplicó la prueba binomial y así obtener su validez obteniendo como valor  $p=0.00453$ . Asimismo para la confiabilidad del estudio se realizó una prueba piloto en una población con características similares a la de la investigación y se aplicó la fórmula estadística Alfa de Crombach respectiva siendo el valor  $p=0.78$ .

### **III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para dicho informe se presentó un oficio al Director de la I.E. PNP Martín Esquicha Bernedo en el distrito de San Juan de Lurigancho, adjuntando el resumen del proyecto y el documento emitido por la Escuela Profesional de Enfermería- UPSJB para la autorización de la investigación. La aplicación del instrumento se hizo en los días planificados según la propuesta del subdirector de la Institución Educativa.

Teniendo en cuenta las consideraciones bioéticas de autonomía y beneficencia para la cual se aplicó previamente el consentimiento informado, para garantizar la participación voluntaria e informada sobre el estudio de investigación a los padres de los adolescentes de la institución educativa.

La interacción con los estudiantes se realizó de la siguiente manera: Se saludó cordialmente, se mostró el instrumento explicándole el llenado de dicho instrumento; el tiempo en que se realizó dicho llenado fue aproximadamente de 20 a 25 minutos. Se le comunicó que las respuestas eran anónimas y se le iba orientando cada vez que los alumnos no entendían alguna pregunta, al término se le agradeció por su participación.

### **III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para el procesamiento de los datos, se vaciaron los datos en el programa de computación Microsoft Office Excel versión 2010, estos fueron procesados de manera directa. Para el análisis de los resultados estos fueron expresados en porcentajes, presentados en tablas y gráficos para posteriormente ser analizado y descrito de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteadas.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV.a RESULTADOS

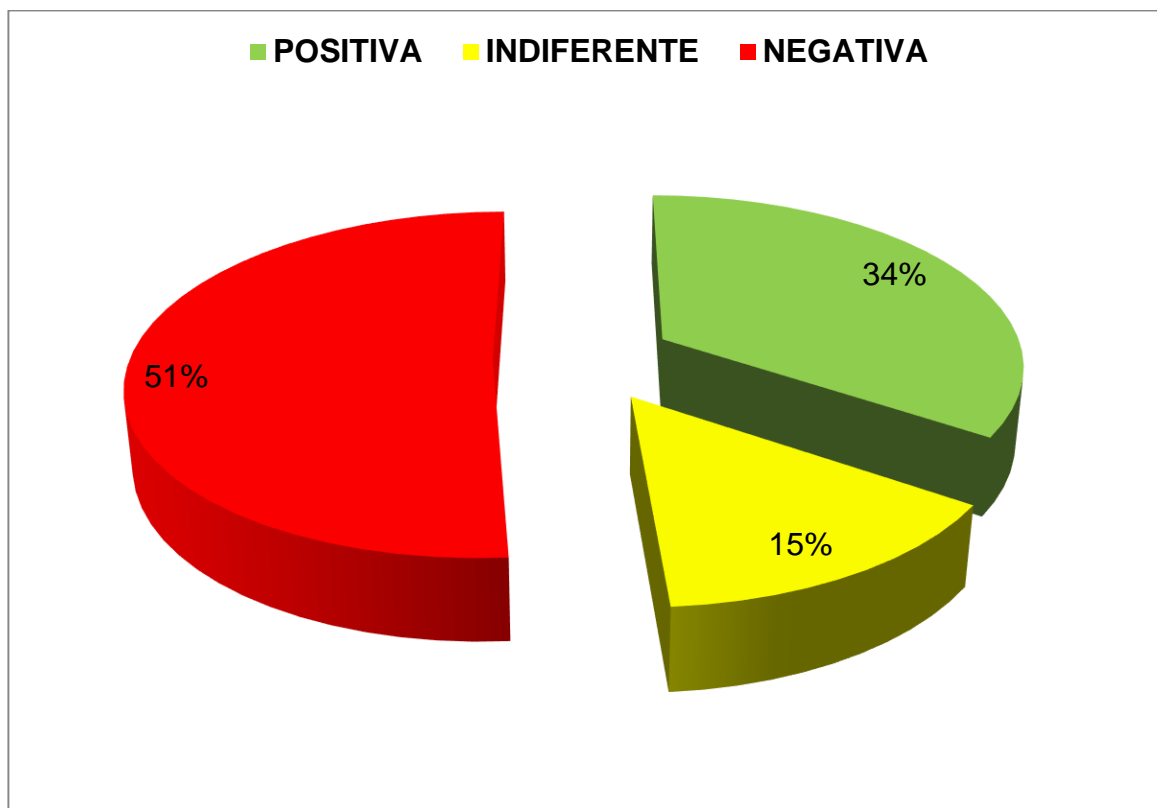
**TABLA 1**  
**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA**  
**I.E P.N. P MARTIN ESQUICHA BERNEDO**  
**SAN JUAN DE LURIGANCHO**  
**NOVIEMBRE 2016**

DATOS	CATEGORÍA	n = 60	100%
EDAD	14	16	27,0%
	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>36,5%</b>
	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>36,5%</b>
SEXO	Masculino	27	45,0%
	<b>Femenino</b>	<b>33</b>	<b>55,0%</b>
ACTIVIDAD FISICA	Realizan	24	40,0%
	<b>No realizan</b>	<b>36</b>	<b>60,0%</b>
IMC	Bajo peso	5	8,0%
	<b>Normal</b>	<b>29</b>	<b>49,0%</b>
	Sobrepeso	17	28,0%
	Obesidad	9	15,0%

Del 100% (60) de estudiantes de secundaria, comprende las edades de 15 y 16 años el 36,5% (22), predominando el sexo femenino con 55% (33), siendo inactivos el 60% (36) con IMC normal el 49% (29).

## GRÁFICO 1

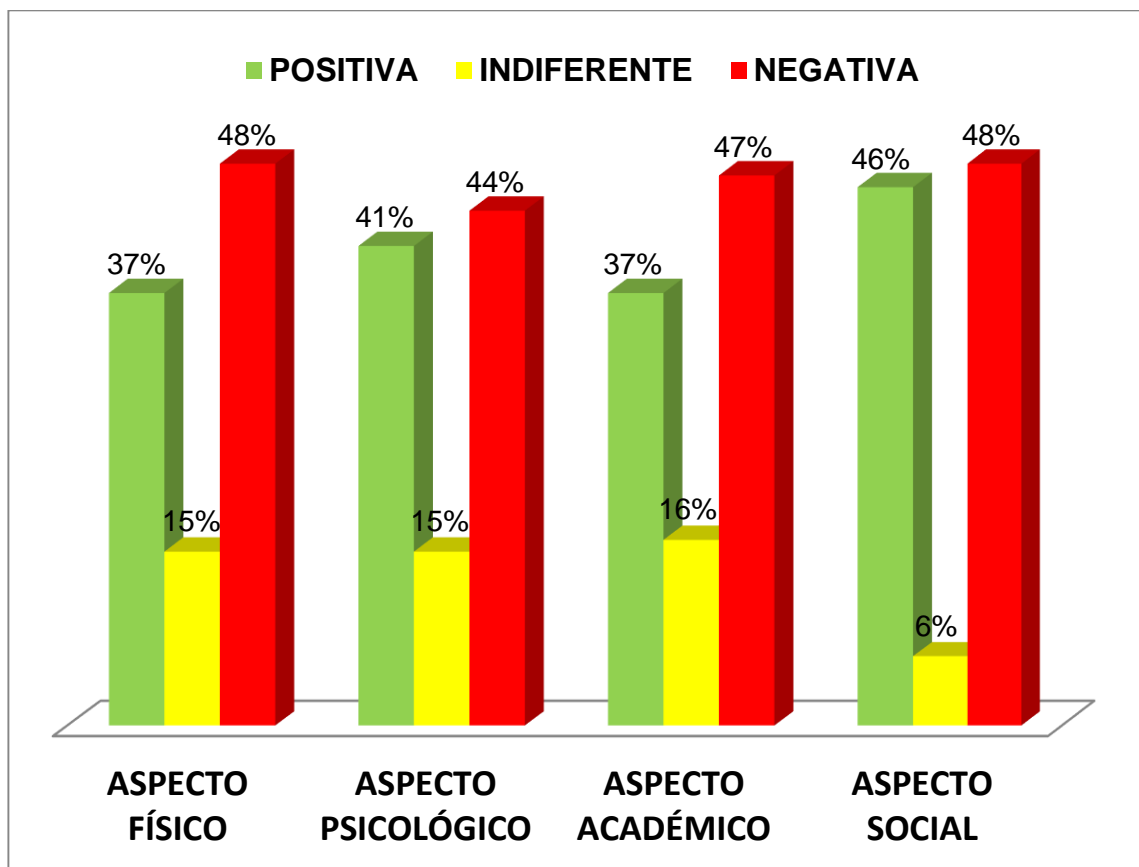
**PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA  
I.E P.N.P MARTIN ESQUICHA BERNEDO  
SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
SAN JUAN DE LURIGANCHO NOVIEMBRE 2016**



Del 100% (60), de los estudiantes de la I.E P.N.P Martín Esquicha Bernedo perciben sobre los beneficios de la actividad física el 51% (31) de manera negativa, el 34% (20) positiva, mientras que el 15% (9) se muestra indiferente.

## GRÁFICO 2

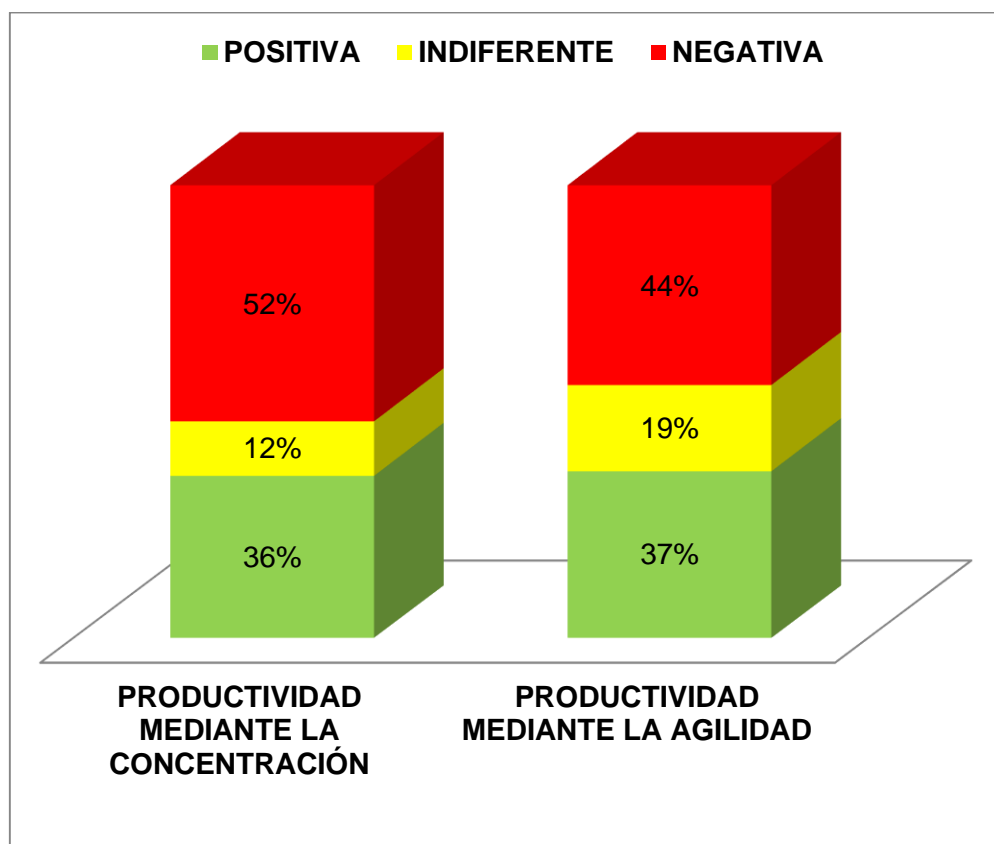
**PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E P.N.P  
MARTIN ESQUICHA BERNEDO SOBRE LOS BENEFICIOS  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN DIMENSIONES,  
SAN JUAN DE LURIGANCHO  
NOVIEMBRE – 2016**



La percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física, según dimensiones es negativa en el aspecto físico el 48%, aspecto psicológico el 44%, aspecto académico el 47% y aspecto social el 48%.

### GRÁFICO 3

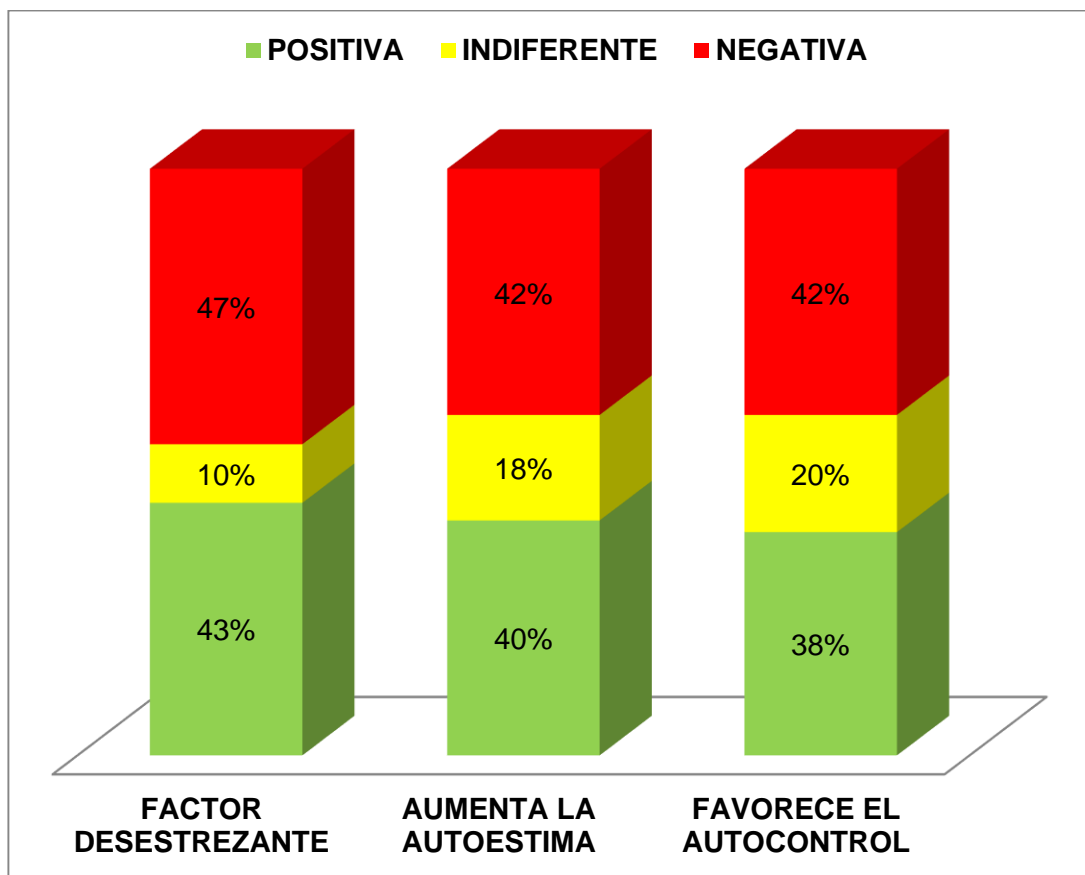
**PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E P.N.P  
MARTIN ESQUICHA BERNEDO SOBRE LOS BENEFICIOS  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, SEGÚN INDICADORES  
DE LA DIMENSIÓN ASPECTO FISICO  
SAN JUAN DE LURIGANCHO  
NOVIEMBRE - 2016**



La percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según los indicadores de la dimensión aspecto físico es negativa en productividad mediante la concentración 52% y en la productividad mediante la agilidad el 44%.

#### GRÁFICO 4

**PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E P.N.P  
MARTIN ESQUICHABERNEDO SOBRE LOS BENEFICIOS DE  
LA ACTIVIDAD FÍSICA, SEGÚN INDICADORES DE LA  
DIMENSION ASPECTO PSICOLOGICO  
SAN JUAN DE LURIGANCHO  
NOVIEMBRE - 2016**

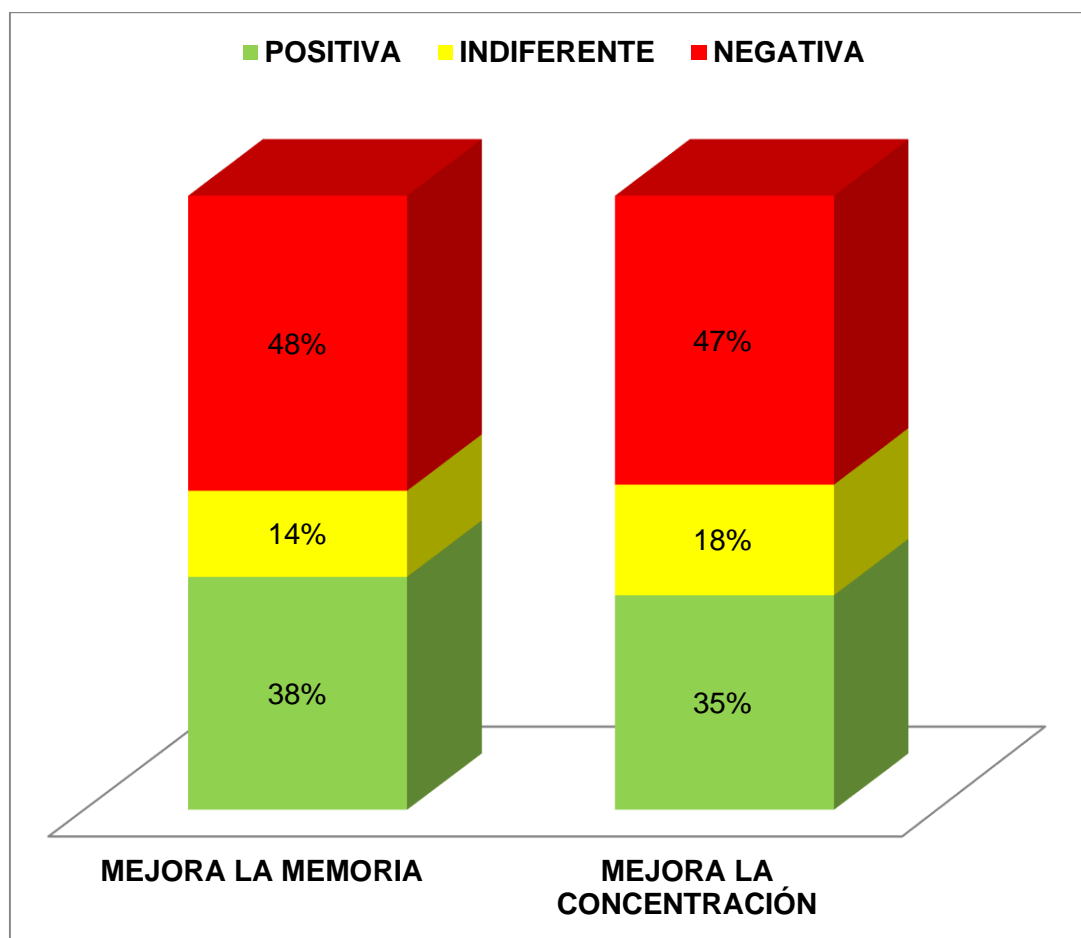


La percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según indicadores de la dimensión aspecto psicológico es negativa en factor desestresante 47%, aumenta la autoestima 42% y favorecedor del autocontrol el 42%.



## GRÁFICO 5

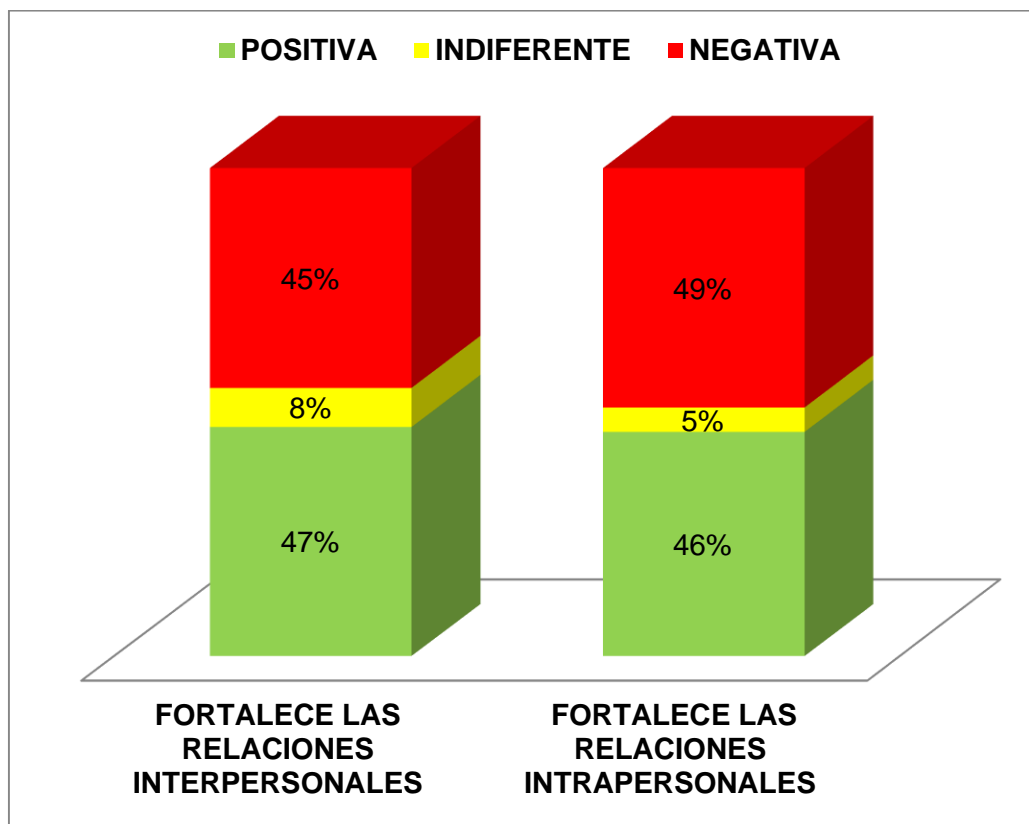
**PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E P.N.P  
MARTIN ESQUICHA BERNEDO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA, SEGÚN INDICADORES DE LA  
DIMENSIÓN ASPECTO ACADEMICO  
SAN JUAN DE LURIGANCHO  
NOVIEMBRE – 2016**



La percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según indicadores de la dimensión aspecto académico es negativa en mejora de la memoria el 48% y como beneficio en la mejora de la concentración el 47%.

## GRÁFICO 6

**PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E P.N.P  
MARTIN ESQUICHA BERNEDO SOBRE LOS BENEFICIOS DE  
LA ACTIVIDAD FÍSICA, SEGÚN INDICADORES DE LA  
DIMENSIÓN ASPECTO SOCIAL  
SAN JUAN DE LURIGANCHO  
NOVIEMBRE - 2016**



La percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según indicadores de la dimensión aspecto social es negativa en, fortalecer las relaciones interpersonales el 47%, el fortalecimiento de las relaciones intrapersonales el 49%.

## IV.b DISCUSIÓN

Actualmente se fomenta y promueve la práctica de ejercicio físico o actividad física como parte de un estilo de vida saludable que engloba a los hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr su bienestar. El adolescente es un ser social con aptitudes determinadas, pues el carácter transicional de esta etapa, contribuyen a consolidar una visión sobre la adultez, es un período particularmente vulnerable, se le atribuye la ausencia de prácticas de autocuidado, lo cual se ve reflejado en el alto índice de morbilidad en esta etapa de vida, La Encuesta Global de Salud Escolar reportó que menos de la cuarta parte de los estudiantes realizan alguna actividad física, mientras que más de la cuarta parte pasa de 3 o más horas al día realizando actividades sedentarias como ver televisión, jugar en la computadora.<sup>9</sup> Por tanto es clara la difusión de la actividad física y el deporte en la población, sin embargo esta no logra ser interiorizada, ni puesta en práctica, la edad escolar representa el punto de partida para generar un cambio de chip con respecto a los hábitos saludables y sensibilizar a los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2013 informó “que el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos”.<sup>4</sup> En México, el estilo de vida de la población en general es cada vez más sedentaria, por lo que ha aumentado los malestares y las enfermedades físicas, psicológicas y emocionales en edades cada vez más tempranas.<sup>14</sup> De acuerdo a los resultados encontrados en el estudio, el 60% de los estudiantes no realizan actividad física, predominando el sexo femenino con el 58%, dada principalmente por una falta de rutina deportiva, las computadoras, las consolas de juego, los celulares con conexión a internet y la reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las

posibilidades de realizar actividades recreativas al aire libre, favoreciendo el sedentarismo adolescente. Quedando demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas.

La percepción sobre los beneficios de la actividad física es expresada como el acto de recibir, interpretar un concepto o una imagen que surge a raíz de una impresión derivada de nuestros sentidos que puede ser variable, depende de cada persona, en cuanto a las bondades que implica realizar ejercicio físico. Mientras que los resultados en la investigación revelaron que del 100% (60), de los estudiantes perciben sobre los beneficios de la actividad física el 51% (31) de manera negativa, el 34% (20) positiva, mientras que el 15% (9) se muestra indiferente. La percepción que se tiene frente a la actividad física es un tema de gran interés en la actualidad, por su relevancia en salud, expresada en las actitudes, acciones, hábitos, una percepción interiorizada sobre los beneficios en aspectos físico, psicológico, social, académico que genera la actividad física. Resultados que defieren con Fernández C y Roperó F, cuyo estudio realizado fue el análisis sobre la percepción de los beneficios, donde se observó que los estudiantes tienen una alta percepción sobre los beneficios del ejercicio, se halló que los más percibidos son los de tipo físico, con un promedio de 89.3%.<sup>12</sup>

Long y Stavel refieren que al realizar esfuerzo físico en baja intensidad y en larga duración (ejercicio aeróbico) más de treinta minutos tendría efectos importantes en la calidad de vida de los pacientes que presentan problemas de ansiedad.<sup>17</sup> La percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física, según dimensiones es negativa en el aspecto físico el 48%, aspecto psicológico el 44%, aspecto académico el 47% y aspecto social el 48%.

Para Stone en 1965 evidencia que en los niños que realizan una actividad física los procesos cognitivos, son mejores que los procesos se dan en los niños que son sedentarios.<sup>19</sup> En cuanto a los resultados obtenidos de la percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según los indicadores de la dimensión aspecto físico es negativa en productividad mediante la concentración 52% y en la productividad mediante la agilidad el 44%. Demostrando que la actividad física permite mejorar los procesos cognitivos en los escolares, por otro lado se expresa negativamente en la población en estudio porque no perciben los beneficios de la actividad física a nivel físico. Así mismo un estudio realizado por Serrano C, Belmonte S y Granado S, refieren que Los resultados refieren que tres de cada cuatro universitarios encuestados considera que para llevar un estilo de vida saludable es necesario practicar actividad física, sin embargo, casi la mitad de las universitarias admite no realizar ningún tipo de actividad física o deporte en su tiempo libre. El 47,7% de los universitarios considera que mantiene un estilo de vida saludable, siendo esta percepción más positiva en los hombres, 49,6% frente al 46,1% de las mujeres. Un 75,3% de los encuestados opina que practicar actividad física con regularidad es un aspecto que configura un estilo de vida saludable<sup>11</sup>. Por lo tanto es necesario la inserción, implementación o mayor difusión de actividades deportivas en los escolares, que involucre su participación activa, generando en ellos el hábito de realizar actividad física.

En lo que se refiere a la salud mental el Instituto Nacional Americano indicó que el ejercicio disminuye la ansiedad, reduce la depresión, incrementa la energía y favorece la satisfacción emocional.<sup>18</sup> La actividad física actúa como un elemento protector de trastornos de personalidad, ansiedad, estrés. En cuanto a los resultados obtenidos la

percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según indicadores de la dimensión aspecto psicológico es negativa en factor desestresante 47%, aumenta la autoestima 42% y favorecedor del autocontrol el 42%. Se entiende que la actividad física repercute favorablemente en los escolares a nivel psicológico, sin embargo los resultados son desfavorables, denotando una situación alarmante de salud en la población en mención.

Según BrainWork en el año 2012, que realizó un estudio con jóvenes adultos con inactividad física, a quienes se les aplicó un examen a nivel cognitivo, antes de ser sometidos a un programa de entrenamiento físico cuya conclusión que demostraron mejor rendimiento en el examen después de haber realizado el entrenamiento siendo las mejoras en control inhibitorio, memoria y atención.<sup>20</sup> En cuanto a los resultados obtenidos la percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según indicadores de la dimensión aspecto académico es negativa en mejora de la memoria el 48% y como beneficio en la mejora de la concentración el 47%. Esto expresa que los hábitos sedentarios repercuten negativamente en aspecto académico, que coincide con los resultados obtenidos, lo que revela que los escolares tienen hábitos sedentarios.

Carratala. V, Carratala E. en el año 1999 demuestra en los resultados que mediante el deporte los factores psicosociales como incorporar el respeto por el otro, incorporar las normas y la responsabilidad se le ve atribuido a la potencialización del deporte.<sup>21</sup> La percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física según indicadores de la dimensión aspecto social es negativa en, fortalecer las relaciones interpersonales el 47%, el fortalecimiento de las relaciones intrapersonales el 49%. En este contexto por un lado la percepción es favorable, pero por otro lado es débil, al no ser interiorizada, teniendo

en cuenta que para ser puesta en práctica primero debe sensibilizarse a la población sobre los beneficios de la actividad física y sus repercusiones de salud en general.

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. CONCLUSIONES**

La percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo, San Juan De Lurigancho, Noviembre 2016 son negativas, por lo que se acepta la hipótesis planteada.

La percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física de la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo son negativas según los aspectos físicos, psicológicos, académicos y sociales, por lo que se acepta la hipótesis planteada.



## **V.b. RECOMENDACIONES**

Después de haber obtenido los resultados y haber llegado a las conclusiones se recomienda las siguientes acciones a realizar por parte de:

- Sensibilizar a los estudiantes y profesores de la Institución Educativa sobre la importancia de la actividad física y sus aspectos en relación a dichos temas con beneficios en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y académicos.
- A los estudiantes incrementar programas de bienestar con el fin de satisfacer necesidades de recreación del adolescente donde impliquen actividades de competencia de actividad física, agregando horas extras dedicadas actividades deportivas para los adolescentes
- Para la I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo, realizar y desarrollar programas de estrategias de afrontamiento de problemas, manejo de estrés en conjunto con otros profesionales de salud para adolescentes y comunidad en general.
- Para los profesionales de enfermería realizar estudios de investigación similares en relación a la percepción que tienen los participantes ante los beneficios de la actividad física en poblaciones más amplias, para poder identificar los riesgos futuros que pueda causar con las actitudes presentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Becerra ME, Heredia LP. Beneficios de Actividad Física Avances en Enfermería. [internet]. 2008. [ citado 23 sep 2017]; 65(1): 1- 8 Disponible en: <http://www.abc.com.py/articulos/los-beneficios-de-la-actividad-fisica-964382.html>
2. Organización Mundial de la Salud. Washington: D.C; c2004 [citado 12 Sep 2017] Disponible en: <http://www.who.int/es/>
3. OPS: Organización Panamericana de la Salud. [internet] Perú: OPS; c2009 [citado 9 sep 2017] PAHO publications. Disponible en: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1245&Itemid=1497&lang=en](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1245&Itemid=1497&lang=en)
4. Ortega FH, Ruiz JP, Castillo ME, Moreno GC. Actividad Física en los adolescentes Españoles. URL [internet]. 2014. [citado 23 sep 2017]; 10(1) 1-9. Disponible en: <http://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-peiro-velert-valenciano-et-al>
5. Estilo de vida [internet]. México: MEXLen; c2001 [citado 17 sep 2017]. Disponible en: <http://www.mexlend.com.mx/2015/06/como-es-el-estilo-de-vida-en-mexico/>
6. MINSA: Ministerio de Salud. [internet]. Perú: MINSA; c2012 [citado 17 sep 2017] Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/activate/actividadfisica.html>
7. Salud escolar. [internet]. Perú: MINSA; 2012 [citado 17 sep 2017]. Disponible en: [http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/salud\\_escolar/?pag=1](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/salud_escolar/?pag=1)
8. Gutiérrez M, Rodríguez B, Martínez M, García U, Sánchez M. Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia

- de Cuenca, España. Science. [internet]. 2014. [citado 12 Ene 2017]; 43 (1): 1-9. Disponible en:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911113000927>
9. Collazos M, Enrique J, Bermúdez C, Fabián H. Percepción de la actividad física en estudiantes de enfermería frente a fisioterapia Colombia. Eglobal. [internet]. 2014. [citado 12 Ene 2017]; 31 (3) 4-9. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412015000400008](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000400008)
  10. Serrano C, Belmonte S. Granado S. Percepción de estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la comunidad de Madrid. Andal Med [internet]. 2015. [citado 12 Ene 2017];8(1):20–47. Disponible en:  
[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/S1888754614000793\\_S300\\_es%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/S1888754614000793_S300_es%20(2).pdf)
  11. Fernández C, Ropero F. Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de San Agustín de Arequipa. Redaly. [internet]. 2014. [citado 12 ene 2017]; 17(1): 28-32. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814009.pdf>
  12. Beltrán H, Domínguez R. Percepción del ambiente y niveles de actividad física en adolescentes de un distrito de Lima Callao Perú. Redaly. [internet]. 2014. [citado 12 ene 2017]; 38 (3): 1-9. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814009.pdf>
  13. Long DS, Stavel HE. American Psychological Association. APA [internet]. 2000 [citado 23 oct 2017] Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
  14. Stone. American Psychological Association. APA [internet]. 1965 [en línea].2004. [citado 23 Oct 2017]. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

15. BrainWork. The Neuroscience Newsletter. Scielo. [internet].2004. [citado Oct 2017]. 54; (1): 2-5. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
16. Carratala VA, Carratala EP. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Scielo. [internet].2004. [citado 23 Oct 2017]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Marulanda A. Percepción en la adolescencia, UNMSM. Perú: An. Fac. Med; 2013; 75(3): 237.
- ❖ Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 5<sup>ta</sup> Edición. México: Mc Graw Hill; 2010.p.351 – 467.
- ❖ Organización Mundial de la Salud. Ataco G., Guzmán L., Villalobos F., Beneficios de la actividad física. OMS. 2004; 51(1): 1-3.
- ❖ Limones I. Adolescentes y percepción del sí mismo. Universidad de Granada- España. 2011; 10 (2): 227-251.
- ❖ Cuervo A. Percepción de adolescentes. Ciencia y Tecnología. 2013; 6(1): 7-15.

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
<b>PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.</b>	Modelo en el que se logra percibir, haciendo uso de la información almacenada que luego es utilizada por el cerebro para ser codificadas.	Es la percepción del individuo que se forma de experiencias anteriores, y se su propia capacidad para tener éxito al iniciar una actividad de salud.	FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Productividad mediante la concentración.</li> <li>- Productividad mediante la agilidad.</li> </ul>	Positivo
			PSICOLÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Factor desestresante.</li> <li>- Aumenta la autoestima.</li> <li>- Favorecer el autocontrol.</li> </ul>	Indiferente
			ACADÉMICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la memoria.</li> <li>- Mejora la concentración.</li> </ul>	
			SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalece las relaciones interpersonales.</li> <li>- Fortalece las relaciones intrapersonales</li> </ul>	Negativo



## ANEXO 2

### CUESTIONARIO SOBRE PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA I.E P.N. P MARTIN ESQUICHA BERNEDO SAN JUAN DE LURIGANCHO NOVIEMBRE 2016

Buenos días mi nombre es Huamán Vilca Milagros Estefany, estudiante, **Universidad Privada San Juan Bautista**, estoy realizando un estudio titulado **“Percepción de los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física de La I.E P.N.P Martin Esquicha Bernedo San Juan De Lurigancho”**. La información que usted nos brinde es totalmente confidencial y anónimo, solo será utilizada para fines de la investigación, agradezco anticipadamente su colaboración.

A continuación se menciona una serie de conductas y sentimientos que exteriorizan a la persona. Señale con qué frecuencia se presenta en usted, trate de ser lo más sincero posible.

#### **Instrucciones**

- Se le recomienda leer detenidamente antes de contestar las preguntas.
- Consulte si tiene duda.
- Deberá marcar con (X) la respuesta que es conveniente para usted.
- Se recomienda responder todas las preguntas.

#### **DATOS GENERALES**

Edad\_\_\_\_\_

#### **Sexo**

Masculino     Femenino

#### **Grado de Instrucción**

3er                     4to                     5to



**Peso:** \_\_\_\_\_

**Talla:** \_\_\_\_\_

**IMC:**

\_\_\_\_\_

**Actividad física:**

Realiza ¿Qué deporte? (\_\_\_\_\_)

no realiza

**Cuántas veces a la semana realiza ejercicios**

Todos los días

3 días

2 días

1 día

**Cuanto tiempo le dedicas al ejercicio al día :**

- 30 minutos

+ 30 minutos

Marque con un aspa en el recuadro según escala:

1= Nunca 2= Casi nunca 3= Algunas veces 4=Casi siempre 5= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Aspecto físico</b>					
1. Mediante la actividad física ha podido notar usted que controlar su peso.					
2. Cuando usted hace actividad física, siente que su mente se despeja.					
3. Al realizar actividad física se siente con mucha energía o agilidad al hacer sus deberes.					
4. Al realizar actividad física se siente más concentrado(a) al hacer sus deberes.					
<b>Aspecto psicológico</b>					
5. Se siente usted estresado o tensionado al realizar sus quehaceres de la escuela.					
6. Se siente usted la mayor parte del tiempo muy tranquilo(a).					
7. Siente usted que si se encuentra ante un problema tiene la capacidad de resolverlo.					
8. Cuando usted se siente descontrolado(a) recurre a realizar alguna actividad física para autocontrolarse.					

9. Considera usted que la actividad física le ha servido como un medio para canalizar la agresividad.					
<b>Aspecto académico</b>					
10. Considera usted que tiene olvidos o no puede retener muy bien lo aprendido en la escuela.					
11. Usted recuerda con mucha facilidad las cosas, como si fueran imágenes fotográficas.					
12. Le cuesta a usted poner atención o estar concentrado al estudiar.					
13. Cuando usted estudia se concentra únicamente en lo que hace, no existen distractores.					
<b>Aspecto social</b>					
14. Participa usted en actividades deportivas o campeonatos que realiza su institución educativa.					
15. Participa en actividades deportivas que organizan otras instituciones, como parte de su interés.					
16. Cuando se trata de hacer deporte o una actividad física usted toma la iniciativa para animar a sus amigos.					
17. Siente usted que las prácticas deportivas le ha generado más amistades.					



### ANEXO 3

#### VALIDEZ DE INSTRUMENTO: PRUEBA PILOTO

#### PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA I.E P.N.P MARTIN ESQUICHA BERNEDO SAN JUAN DE LURIGANCHO NOVIEMBRE - 2016

PREGUNTAS	JUECES						SUMA	P
	1	2	3	4	5	6		
1	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
2	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
3	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
4	1	0	1	1	1	1	5	0.0938
5	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
6	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
7	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
8	1	0	1	0	1	1	4	0.2344
9	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
10	1	1	1	1	1	1	6	0.0156
								0.453

$$P = \frac{\sum P_i}{N^{\circ} \text{ CRITERIOS}} = \frac{0.453}{10} = 0.0453$$

El resultado de la validez del instrumento fue 0.00453 esto quiere decir que es válido, ya que para que un instrumento sea válido tiene que ser  $< 0.006$ .



## ANEXO 4

### PRUEBA DE CONFIABILIDAD ALFA DE CROMBACH PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA I.E P.N.P MARTIN ESQUICHA BERNEDO SAN JUAN DE LURIGANCHO NOVIEMBRE - 2016

#### Cuestionario de Percepción de los estudiantes de secundaria sobre los beneficios de la actividad física

ENCUESTADOS	ASPECTO FÍSICO				ASPECTO PSICOLÓGICO					ASPECTO ACADÉMICO				ASPECTO SOCIAL				TOTAL FILAS
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	
1	4	5	4	4	5	1	3	4	3	2	3	1	4	3	4	5	4	59
2	5	4	5	4	5	3	3	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	69
3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	43
4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	4	5	1	4	4	4	67
5	5	3	2	5	5	1	5	2	5	5	5	5	5	4	3	5	5	70
6	2	4	3	5	5	1	5	3	3	3	5	5	5	2	3	5	5	64
7	5	5	5	4	4	2	5	2	4	4	5	3	3	3	3	4	3	64
8	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	71
9	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	52
10	5	4	3	4	4	1	4	3	4	3	5	3	3	3	3	2	2	56
11	3	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57
12	3	2	3	2	4	1	1	1	2	1	4	3	3	3	4	4	4	45
13	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	61
14	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	4	5	65
15	3	2	3	2	4	1	1	1	2	1	4	3	3	3	2	3	4	42
16	4	5	2	4	4	1	2	2	4	1	3	5	2	3	3	5	5	55
17	3	2	3	2	4	1	1	1	2	1	4	3	3	3	2	3	4	42
18	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	45
																		103.23
<b>varianza x ítem</b>	1.08	1.19	0.84	1.06	0.53	1.23	2.09	1.21	0.96	1.79	0.82	0.96	0.84	0.62	0.54	1.05	1.21	18.00

#### INTERPRETACIÓN:

K	17	nº de preguntas o ítems
k-1	18	nº de preguntas o ítems - 1
$\sum \sigma_i^2$	18.00	suma de varianzas x ítem
$\sigma_x^2$	103.23	varianza del puntaje total

**ALFA CROMBACH 0.78**

El resultado de la confiabilidad del instrumento fue 0.78 esto quiere decir que es confiable, ya que para que un instrumento sea válido tiene que ser < 1.

## ANEXO 5



### **PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA I.E P.N.P**

**MARTIN ESQUICHA BERNEDO SAN JUAN DE  
LURIGANCHO NOVIEMBRE - 2016**

#### **INFORME DE PRUEBA PILOTO**

La prueba piloto fue realizada el día sábado 02 de abril del 2016 a horas 8:30 am a 11:30 am, ubicado en JIRON SOCHIN MZ C1 LOTE 35-Mangomarca, Lima, San Juan de Lurigancho. Se hizo la encuesta a 20 estudiantes de la I.E P.N.P Jorge Cieza Lachos de la sección de 3<sup>er</sup>, 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> de secundaria, de forma aleatoria, sin tener en cuenta algún criterio, únicamente ser de 3<sup>er</sup>, 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> de secundaria.

Para la recolección de datos se sacó 20 copias del cuestionario y antes de ser aplicada por los estudiantes, se revisó la integridad de los mismos, a fin de que todas las preguntas sean resueltas de forma clara y sin presentarse ningún imprevisto.

Para efectuar la encuesta primero se pidió el permiso correspondiente al director del colegio, se le explico el tema de investigación y se pidió la colaboración del mismo para el desarrollo pleno del cuestionario, por tanto permitiera unos minutos de su clase para la realización del instrumento.

Al momento de aplicar los cuestionarios se hizo hincapié a los estudiantes ante cualquier duda o pregunta que tuviesen, pregunten para resolver o despejar sus dudas para la obtención de resultados confiables. La encuesta fue resuelta por los estudiantes en un tiempo de 15 minutos, no evidenciándose dudas y/o alguna consulta por parte de los estudiantes acerca del cuestionario a desarrollar.

Los resultados obtenidos en la prueba piloto permitieron determinar que:

El 74% de los estudiantes no realizaban actividad física y ante la percepción de los beneficios sobre la actividad física eran de manera negativa.



## ANEXO 6

**ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO  
PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS  
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA I.E P.N.P MARTIN  
ESQUICHA BERNEDO SAN JUAN DE LURIGANCHO  
NOVIEMBRE - 2016**

<b>VALOR FINAL</b>	<b>PUNTAJE</b>
Positiva	52 - 85
Indiferente	35 - 51
Negativa	17 - 34

## ANEXO 7

### CONSENTIMIENTO INFORMADO



### PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA I.E P.N.P MARTIN ESQUICHA BERNEDO SAN JUAN DE LURIGANCHO NOVIEMBRE - 2016

Milagros Estefany Huamán Vilca; quien está realizando un estudio al que su hijo está siendo invitada(o) a participar. Dicho proyecto se trata de determinar **La PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.** En este estudio participaran los escolares de 3º a 5º de secundaria que estén matriculados y que cuenten con el consentimiento informado firmado por sus padres.

Si acepta que su hijo participe en el estudio se le pedirá que firme una hoja dando su consentimiento informado y así su hijo pueda contestar las preguntas de la respectiva encuesta.

La encuesta consta de 17 preguntas por lo que el tiempo estimado aproximadamente es de 15 minutos.

Con su participación colaborará a que se desarrolle el estudio y que los resultados sirvan a la institución para mejorar deficiencias encontradas.

La información que usted proporcione es absolutamente confidencial y anónima, solo será de uso de la autora del estudio.

Es muy importante recordarle que su participación en el estudio es totalmente anónima y voluntaria; nadie le obliga a ser parte de ella; no hay ningún inconveniente si decide no participar.

---

Firma de la Madre

---

DNI