



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Diagnóstico de la práctica de cultura física de los estudiantes del quinto
grado de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Selva Central
del Condado Pichikiari, 2024**

Tesis

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

Autor

Hugo Huaman Yumpiri

Asesora

Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales.

Sin Derivadas: Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Hugo Huaman Yumpiri	71082062	17/10/2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo	41544567	0000-0002-0477-4068
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dr. Javier Ivan Sanchez Neyra	15766105	0000-0002-5247-8861
M(o). Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	0000-0001-5132-3916
M(a). Gladys Victoria Arana Rizabal	16010726	0000-0002-2854-7978

Hugo Huaman Yumpiri 2024-062666

DIAGNÓSTICO DE LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I...

Quick Submit
Quick Submit
Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega
mscid::t-2988138201

Fecha de entrega
4 sep 2024, 11:46 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
5 sep 2024, 12:57 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
TESIS_HUAMAN_YUMPIRI.pdf

Tamaño de archivo
1.2 MB

53 Páginas

3,571 Palabras

58,069 Caracteres

turnitin Página 2 of 61 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega mscid::t-2988138201

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidos los fuentes superpuestos, para el...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuente excluida

Fuentes principales

18% Fuentes de Internet
1% Publicaciones
12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar similitudes que permitan distinguir de una entrega normal. Si aparecen algo sospechoso, le mostramos como una alerta para que pueda revisar.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de plagio. Sin embargo, recomendamos que preste atención y lo revise.

DEDICATORIA

A mi familia, quienes son mi razón para seguir adelante y que me han brindado su apoyo en mi educación, así como en los valores que me inculcaron a lo largo de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco sinceramente a mis profesores y compañeros por su constante apoyo y solidaridad, tanto en los momentos buenos como en los difíciles.

INDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	15
1.2. Formulación del problema.....	18
1.2.1. Problema general.....	18
1.2.2. Problemas específicos.....	18
1.3. Objetivos de la investigación.....	18
1.3.1 Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
CAPITULO II. MARCO TEORICO	22
2.1. Antecedentes de la investigación.....	22
2.1.1. Investigaciones internacionales.....	22
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	23
2.2. Bases teóricas.....	25
2.3. Bases Filosóficas.....	36
2.4. Definición de términos básicos.....	37
2.6. Operacionalización de las variables.....	37
CAPITULO III. METODOLOGÍA	39
3.1. Diseño metodológico.....	39
3.2 Población y Muestra.....	39
3.2.1. Población.....	39
3.2.2. Muestra.....	39

3.3. Técnicas de recolección de datos.....	40
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	40
CAPITULO IV. RESULTADOS.....	41
CAPITULO V. DISCUSIÓN	46
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
6.1. Conclusiones	49
6.2. Recomendaciones	49
CAPITULO VII. REFERENCIAS.....	51
5.1. Fuentes bibliográficas	51
ANEXO	56

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	37
Tabla 2	41
Tabla 3	41
Tabla 4	42
Tabla 5	43
Tabla 6	44

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.	42
Figura 2.	43
Figura 3.	44
Figura 4.	45

RESUMEN

Tesis: “Diagnóstico de la práctica de cultura física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024” con objetivo: Determinar el diagnóstico de la práctica de cultura física de los educandos de 5to grado de secundaria. el método fue descriptivo, no experimental, cuantitativo, donde se administró la técnica de la encuesta y se programó la encuesta para la muestra escolar de 18 escolares. Los resultados concluyeron que un 61% de educandos de 5to grado de I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, siempre desarrollan la práctica de cultura física, el 32% a veces desarrolla la practica física y el 7% no lo hace en sus actividades diarias.

Palabras clave: cultura física, actividades físicas, recreativas, deportivas.

ABSTRACT

Thesis: “Diagnosis of the physical culture practice of the fifth grade secondary school students of the Polytechnic Selva Central educational institution of Condado Pichikiari, 2024” with the objective: Determine the diagnosis of the physical culture practice of the fifth grade students of secondary. The method was descriptive, non-experimental, quantitative, where the survey technique was administered and the survey was scheduled for the school sample of 18 schoolchildren. The results concluded that 61% of students in the 5th year of secondary school at I.E. Selva Central Polytechnic of Condado Pichikiari, always develop the practice of physical culture, 32% sometimes develop physical practice and 7% do not do so in their daily activities.

Keywords: physical culture, physical activities, recreational, sports.

INTRODUCCIÓN

La práctica de la cultura física en estudiantes de secundaria es fundamental para su desarrollo integral. En primer lugar, fomenta la salud física, ayudando a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. A través de actividades físicas regulares, los estudiantes desarrollan fuerza, resistencia y flexibilidad, lo que contribuye a un estilo de vida saludable y activo a largo plazo. Además de los beneficios físicos, la cultura física también tiene un impacto significativo en el bienestar mental y emocional.

La actividad física constante en el ser humano desempeña un rol importante en el bienestar mental y emocional en ellos. Se ha demostrado que esta práctica permanente de ejercicio se encuentra directamente relacionado con la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de felicidad, las cuales contribuyen significativamente a reducir el estrés, ansiedad y síntomas de depresión. Además de mejorar la salud mental, también ayuda a fortalecer la autoestima y confianza en uno mismo. Al lograr metas personales y mejorar sus habilidades físicas, los estudiantes experimentan un aumento en su sensación de lograr satisfacción personal, lo que impacta de manera positiva en todo el bienestar general del individuo.

Esta práctica de cultura física no solo tiene beneficios en el aspecto físico y mental, sino que, su desempeño tiene un papel importante en el progreso social de las personas. Al participar en deportes y actividades en grupo, los educandos aprenden lecciones valiosas sobre la relevancia del trabajo en equipo, la cooperación y respeto mutuo. Estas actividades o experiencias no solo son fundamentales para desarrollar las capacidades interpersonales, sino, promueven a los escolares a construir relaciones saludables y duraderas. En el contexto social, estas actividades promueven un sentido de comunidad y pertenencia, lo

que es esencial para el bienestar emocional. En el aspecto académico, la conexión entre la actividad física y rendimiento académico es cada vez mas observable. Diversos estudios han demostrado que los escolares que se incluyen regularmente en actividades físicas tienden a tener un mejor aprendizaje en comparación con los que no lo realizan. La actividad física mejora la concentración, la memoria y otras habilidades cognitivas, lo que se traduce en un mejor desempeño pedagógico en las clases. Además, el ejercicio regular apoya los educandos a gestionar el estrés y ansiedad, contribuyendo a un entorno académico más positivo y productivo. Esta actividad de cultura física es integral ya que desarrolla holísticamente a los escolares impactando en su vida social, así como la académica

El estudio tiene los siguientes capítulos:

En el Capítulo I se aborda el problema de investigación sobre la cultura física en escolares de secundaria, incluyendo el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación del estudio.

El Capítulo II se centra en el marco teórico de los temas relacionados con la cultura física, abarcando los antecedentes del estudio y las bases filosóficas de la investigación.

El Capítulo III describe la metodología de la investigación, detallando el tipo y diseño de investigación, así como la población y muestra, además de las técnicas de recopilación y procesamiento de la información.

El Capítulo IV presenta los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, analizando e interpretando estos datos con las herramientas estadísticas pertinentes.

El Capítulo V discute los hallazgos del estudio, mientras que el Capítulo VI expone las conclusiones que fueron derivadas del estudio y recomendaciones.

Finalmente, el Capítulo VII incluye las referencias e instrumentos utilizados.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La práctica de la cultura física hace referencia a un conjunto de actividades y ejercicios físicos que se realizan de forma sistemática y regular con el propósito de mejorar la salud física y mental del ser humano. Esta actividad práctica abarca una gran variedad de disciplinas deportivas, ejercicios, danzas y juegos tradicionales orientados al desarrollo integral del individuo. Es un componente esencial en la educación física y juega un papel importante en la formación de hábitos saludables, previniendo enfermedades y fortaleciendo la cohesión social fomentando los valores como el respeto, el trabajo en equipo y otros aspectos que ayudan el desarrollo del escolar.

El impacto de la educación física en el ámbito educativo, es indiscutible, ya que el papel que cumple es imprescindible en el desarrollo del escolar. La práctica regular de actividad física no solo mejora la parte física, sino también los efectos positivos llegan al bienestar emocional y social en ellos, de esta manera se fortalece su autoestima y sentido de comunidad. A través de la educación física, los escolares no solo aprenden capacidades motoras, sino que también adquieren valores culturales y sociales al compartir juegos tradicionales y otras actividades que enriquecen la cultura. De este modo, la ausencia de una cultura física robusta puede llevar a serios problemas de salud y social, como enfermedades crónicas y conflictos en el desarrollo emocional y social de la persona.

El estudio, realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), revela que más del 80% de los adolescentes en edad escolar globalmente no cumplen con el mínimo recomendado de una hora diaria de actividad física. Específicamente, el 85% de las niñas

y el 78% de los niños están por debajo de este nivel. Basado en información de 1.6 millones de estudiantes de entre 11 y 17 años, el estudio abarcó 146 países entre 2001 y 2016. Los resultados mostraron que, con la excepción de cuatro países, las niñas fueron consistentemente menos activas que los niños. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Los datos presentados publicados sobre la actividad física en adolescentes son alarmantes y reflejan una preocupación global significativa respecto a la salud y el bienestar de los jóvenes. La evidencia de que más del 80% de los adolescentes a nivel mundial no alcanzan el nivel mínimo recomendado de actividad física diaria sugiere una tendencia preocupante hacia estilos de vida sedentarios durante una etapa crucial del desarrollo físico y mental. La falta de actividad física en este grupo de edad es especialmente alarmante dado que los hábitos establecidos durante la adolescencia pueden influir significativamente en el comportamiento y la salud en la edad adulta. El hecho de que un porcentaje tan alto de adolescentes, particularmente las niñas, no alcanza el mínimo recomendado de actividad física diaria sugiere deficiencias estructurales en las políticas de salud pública y educación física en diferentes países. Esto puede incluir una falta de instalaciones adecuadas, seguras y accesibles para la actividad física, así como una posible falta de programas que fomenten y faciliten el ejercicio regular entre los jóvenes.

Así mismo en Perú, según el estudio mostrado por Mestanza (2019) en cuanto a la poca actividad física de los adolescentes “la tendencia se ha mantenido desde 2001 en 84,7%. No se han visto mejoras desde entonces” hasta la actualidad. Estos datos muestran que el nivel de comportamiento sedentario entre los jóvenes en Perú se ha mantenido alarmantemente estable, con un sorprendente 84,7% de jóvenes clasificados

como sedentarios desde 2001. Esta alta tasa no solo resalta los desafíos actuales de salud pública en el Perú, sino que también resalta la necesidad urgente de tomar medidas efectivas y sostenibles para contrarrestar esta tendencia. La falta de mejoras durante casi 20 años ha puesto en duda la eficacia de las medidas adoptadas hasta ahora. Esto puede significar que las estrategias actuales no se adaptan bien a las necesidades y hábitos de la juventud peruana, o que existen barreras importantes para una implementación y adopción efectiva. Aquí analizamos y revisamos las políticas públicas existentes para desarrollar nuevos enfoques que sean más atractivos y accesibles para los jóvenes, como programas de educación física escolar más inclusivos y atractivos, inversiones en infraestructura deportiva o campañas educativas sobre los beneficios del deporte.

Ante los datos presentados sobre la problemática de la cultura física a nivel internacional como nacional, es fundamental llevar a cabo una investigación exhaustiva sobre las prácticas de educación física en educandos del colegio “Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari”, siendo notable para comprender la situación actual, identificar determinantes, tendencias y diferencias. Los resultados ayudaran a futuros estudios como base para desarrollar estrategias de cambio adaptadas a las necesidades determinadas de los educandos, como, por ejemplo, políticas escolares, programas deportivos y campañas de concientización. Además, será posible evaluar el impacto de estas intervenciones en el futuro proporcionando herramientas efectivas que mejoran la salud de los escolares y promueven estilos de vida activos desde la temprana edad. Plantearse a estos desafíos es importante para promover una sociedad más saludable y conscientes, demostrando que la educación física es mucho más que una simple asignatura, es un pilar fundamental para el desarrollo pleno y saludable de los futuros ciudadanos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es diagnóstico de la práctica de cultura física de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es diagnóstico de las actividades físicas de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?

¿Cuál es diagnóstico de las actividades recreativas de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?

¿Cuál es diagnóstico de las actividades deportivas de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el diagnóstico de la práctica de cultura física de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Conocer el diagnóstico de las actividades físicas de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.

Identificar el diagnóstico de las actividades recreativas de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.

Evaluar el diagnóstico de las actividades deportivas de los educandos de 5to grado de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

Justificación teórica

Este estudio se fundamenta en el campo de la educación y se basa en una sólida base teórica extraída de la literatura profesional. Las prácticas de actividades físicas de los estudiantes de 5to grado de secundaria son un tema importante porque inciden en el desarrollo integral de los adolescentes. La literatura actual enfatiza la relevancia de las actividades físicas en el entorno escolar no sólo por sus beneficios para la salud física, sino también por su impacto positivo en los aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

Además, se ha demostrado que el ejercicio físico regular durante la adolescencia puede sentar las bases para un estilo de vida activo en la edad adulta. Por lo tanto, es importante comprender los factores que influyen en la participación y el compromiso de los estudiantes en las clases de educación física escolar para desarrollar estrategias efectivas para promover la actividad física en este grupo de edad.

Justificación práctica

Este estudio tiene importantes implicaciones prácticas ya que proporciona información importante sobre las prácticas físicas entre los escolares de 5to año. Los resultados obtenidos nos permiten identificar los factores que influyen en la participación y

compromiso de los estudiantes en la actividad física en las escuelas. Esta comprensión más profunda de los determinantes de la participación en la educación física ayudará a los educadores a desarrollar intervenciones más efectivas e individualizadas para promover estilos de vida activos en los jóvenes. Además, los resultados podrían incorporarse a políticas educativas destinadas a mejorar la calidad de la educación física en las escuelas secundarias. En última instancia, esta investigación ayudará a promover hábitos saludables y el bienestar general de los jóvenes, no sólo durante sus años escolares sino a lo largo de toda su vida.

1.5. Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

Del mes de abril a agosto del 2024. Siendo un periodo específico que abarca 6 meses, en este lapso de tiempo ha sido cuidadosamente seleccionado para coincidir con el ciclo escolar, permitiendo así una observación objetiva.

Delimitación Espacial

Se condujo en la I.E. Politécnico Selva Central ubicado en la parte norte del país. Su ubicación específica fue elegida debido a sus características educativas únicas y al contexto socioeconómico del lugar, que ofrece un aspecto valioso para el análisis de la variable.

Delimitación Social

Se administró como población a los educandos de secundaria de la I.E. Politécnico Selva Central. Estos educandos fueron seleccionados debido a su representatividad dentro del contexto sociocultural educativo y su participación activa en actividades físicas durante el periodo de investigación.

1.6. Viabilidad del estudio

La investigación depende de una metodología adecuada que asegure la validez de los resultados, el cual cumple con ello. Cuenta también con asesores experimentados en este tipo de estudios que realizaron la guía a través del proceso metodológico, estadístico y teórico.

Cuenta con inversión adecuada el cual garantiza que los recursos estén útiles para realizar todo el proceso en investigaciones de forma eficaz por parte del intelectual. Estos elementos clave del proceso son la base para lograr con éxito y de manera eficaz sus objetivos de pesquisa.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Moreta (2020) “la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de educación general básica superior de la unidad educativa Espíritu Santo”. El propósito de este estudio es abordar el problema del sedentarismo entre los estudiantes de la Unidad Educativa Espíritu Santo mediante la promoción de la actividad física. Se observó que los estudiantes realizan escasa o nula actividad física en sus hogares. Para recopilar información, se emplearon herramientas como encuestas dirigidas a estudiantes y padres de familia, lo que proporcionó datos relevantes para validar la hipótesis planteada. A partir de estos hallazgos, se han elaborado conclusiones y recomendaciones con el fin de proponer una solución al problema identificado. Se espera que los estudiantes y sus padres consideren estas recomendaciones para incorporar la actividad física en sus rutinas diarias, lo que ayudará a prevenir el sedentarismo y mejorar el estado de salud de los estudiantes.

Domínguez (2018) “La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa José Ramón Zambrano Bravo, 2016 – 2017”. El objetivo principal de este estudio es analizar cómo la participación en actividades de educación física afecta el rendimiento deportivo de los estudiantes de 10º grado. Se utilizó una variedad de métodos, incluidas observaciones en el aula, entrevistas a maestros y encuestas a estudiantes. Los resultados mostraron que el 30% de los estudiantes no estaban interesados en participar en actividades de educación física por falta de motivación y falta de programas deportivos atractivos. Además, se observó que faltaban recursos suficientes para la práctica deportiva. Por lo tanto, se propone la

introducción de una guía de actividades estratégicas para abordar este problema identificado.

Villamar y Bueno (2024) “La Cultura Física como base de las actividades saludables de los estudiantes ecuatorianos”. Este artículo muestra cómo los profesores de educación física juegan un papel importante en la salud psicofísica de sus alumnos tanto durante como fuera del horario de clase. Describe las diversas estrategias psicológicas y educativas utilizadas con los estudiantes y es una guía integral y práctica destinada a mejorar el carácter y promover un estilo de vida saludable ya en la escuela. Enfatiza la importancia de un enfoque proactivo. Basado en la experiencia educativa, proporciona instrucciones detalladas sobre cómo introducir la educación física, el deporte y los hábitos saludables a los estudiantes. En general, se encontró que los estudiantes tienen una actitud positiva y consciente hacia el bienestar. Considerando la complejidad del trabajo psicomotriz, se enfatiza la necesidad de una preparación integral y diferenciada de los docentes de educación física.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Rengifo (2021) La Cultura Física Deportiva y Formación Integral de Estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima 2021. Se priorizó determinar la relación entre la cultura física deportiva y la formación integral de los estudiantes de la universidad en 2021. Se utilizó una metodología de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra consistió en 260 estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica, a quienes se aplicaron encuestas utilizando un cuestionario tipo Likert. La validez del instrumento fue evaluada por tres expertos, y la confiabilidad se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un nivel de confiabilidad

de 0.885. Los resultados indicaron que el 71.92% de los encuestados consideraron positiva la cultura física deportiva practicada en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, mientras que el 76.90% opinó que la formación integral era de buena calidad. Para contrastar la hipótesis, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, el cual reveló una correlación positiva significativa de 0.616, concluyendo que existe una relación considerablemente positiva entre la cultura física deportiva y la formación integral de los estudiantes de dicha universidad.

Leiva (2019) Diagnóstico de la práctica de cultura física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “Luís Aguilar Romani” El Tambo – Huancayo. El propósito de esta investigación fue evaluar el nivel de participación en actividades de cultura física entre los estudiantes del quinto grado de secundaria. El enfoque metodológico empleado fue el científico, utilizando un diseño descriptivo simple. Se llevó a cabo un muestreo probabilístico para seleccionar aleatoriamente a 40 estudiantes de dicho grado en la institución mencionada, que cuenta con una población total de 193 alumnos. La recolección de datos se realizó a través de observación indirecta reactiva, utilizando un cuestionario como instrumento. El análisis estadístico se centró en describir los hallazgos obtenidos. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presentan un bajo nivel de participación en actividades de cultura física, lo cual lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa que sugiere una baja práctica de cultura física en este grupo. Además, se observó que los estudiantes tienden a participar más en actividades recreativas pasivas que en actividades físicas activas, lo cual es preocupante debido a las posibles consecuencias negativas, como el sedentarismo.

Jauregui (2022) “Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021”. El objetivo principal fue determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de esta institución educativa durante la situación de pandemia. Este estudio descriptivo se basa en un diseño transversal no experimental.

Se seleccionó una muestra de 66 estudiantes para aplicar el “Cuestionario de Nivel de Actividad Física del Adolescente”. Los resultados mostraron que el 80% de los estudiantes tenía un nivel bajo de actividad física, el 10% tenía un nivel moderado de actividad física y otro 10% tenía un nivel alto de actividad física. En conclusión, se puede decir que la mayoría de los estudiantes encuestados presentan niveles bajos de actividad física.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Práctica de cultura física

Definición.

La práctica de la cultura física se refiere al conjunto de actividades y ejercicios físicos que se realizan de manera sistemática y regular con el objetivo de mejorar la salud física y mental. Esta práctica abarca una amplia gama de disciplinas deportivas, ejercicios, danzas y juegos tradicionales, y se orienta hacia el desarrollo integral del individuo. “Es una disciplina pedagógica que promueve el desarrollo del individuo por medio de la práctica de la actividad física. Brinda al estudiante el desarrollo motor adecuado a su capacidad, interés y necesidades de movimiento corporal” (Lucio, 2014, pág. 12)

La cultura física incluye todas las actividades que se enseñan y aprenden con el objetivo de utilizar conscientemente los movimientos del cuerpo humano. Sólo si la participación en estas actividades produce cambios significativos en las capacidades

físicas, destrezas, emociones, motivación, conocimientos, etc., se considera parte de la actividad física. (Gudiño, 1993)

Esta actividad es una educación integral que utiliza el movimiento como herramienta didáctica y tiene como objetivo promover el progreso armonioso de los elementos básicos de la personalidad de los escolares en todos los ámbitos y sentidos: motor, cognitivo, afectivo, social y emocional. Siempre que la tendencia sea una expresión de toda la personalidad del alumno, puede utilizarse como elemento básico en todos los ámbitos de necesidad. (Cecchhini, 1996)

La actividad física es sustancial en todos los horizontes, ya que a través de ella los escolares salen de la tradición que tienen dentro del aula para educarse en un espacio distinto y de otra manera, al aire libre, teniendo en cuenta el lugar donde se ubica la institución, aprovechando todo lo que existe en el espacio de la mejor manera haciendo que esta actividad sea considerada con toda la importancia requerida y no como una actividad sin valor para la educación. (Domínguez, 2018)

En conclusión, se considera a la cultura física como un área de desarrollo educativo y personal que utiliza la actividad física y el ejercicio como medio para enriquecer holísticamente al ser humano en los aspectos físico, cognitivo, emocional y social.

Dimensiones de cultura física

Actividad física: En escolares se describe a cualquier tipo de movimiento corporal que requiere energía y que los niños realizan durante el juego, el deporte, la educación física y

otras actividades físicas estructuradas. La actividad física en escolares es de vital importancia, ya que tiene numerosos beneficios para su salud y bienestar.

Entre sus beneficios tenemos:

- Mejora de la salud cardiovascular: La actividad física regular ayuda a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Control del peso: La actividad física ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad en los escolares.
- Fortalecimiento de los huesos y los músculos: La actividad física regular fortalece los huesos y los músculos, lo que contribuye a un desarrollo físico adecuado.
- Mejora de la capacidad cognitiva: La actividad física regular ha demostrado mejorar la capacidad de pensar y aprender en los niños.
- Reducción del estrés y la ansiedad: La actividad física ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad en los escolares, promoviendo su bienestar emocional.
- Mejora del sueño: La actividad física regular puede ayudar a los escolares a dormir mejor durante la noche.
- Prevención de enfermedades crónicas: La actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- Mejora de la salud mental: La actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de depresión y mejorar la salud mental en general.

La actividad física en escolares tiene múltiples beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Ayuda a prevenir enfermedades, fortalece los huesos y los músculos, mejora la capacidad cognitiva y reduce el estrés y la ansiedad. Es importante fomentar la actividad física regular en los escolares para promover su bienestar general.

Actividades recreativas: La actividad recreativa en escolares se refiere a cualquier forma de juego o entretenimiento que se lleva a cabo fuera del entorno académico. Estas actividades están diseñadas para proporcionar diversión y descanso a los estudiantes, promoviendo su bienestar físico, mental y emocional. El concepto de la actividad recreativa en escolares implica la participación activa de los estudiantes en juegos, deportes, manualidades, música, danza y otras formas de recreación. Estas actividades pueden ser organizadas por la escuela o realizadas de forma individual o en grupo. El objetivo principal es brindar a los estudiantes la oportunidad de relajarse, divertirse y desarrollar habilidades sociales, físicas y cognitivas.

Los beneficios de la actividad recreativa en escolares son numerosos. En primer lugar, estas actividades promueven la salud física al fomentar el ejercicio y la actividad física. Los juegos y deportes ayudan a fortalecer los músculos, mejorar la resistencia y mantener un peso saludable. Además, la actividad física regular contribuye a reducir el estrés, mejorar el sueño y promover una mayor concentración en el aula.

En segundo lugar, la actividad recreativa en escolares también promueve el desarrollo social y emocional. Al participar en juegos grupales, los estudiantes asimilan a realizar actividades en equipo, a comunicarse efectivamente y a resolver problemas. Estas habilidades sociales son fundamentales para el éxito en la vida cotidiana y en el futuro profesional.

Además, la actividad recreativa en escolares también fomenta el desarrollo cognitivo. El juego y la creatividad estimulan el pensamiento crítico, la imaginación y la resolución de problemas. Los estudiantes pueden desarrollar habilidades de planificación, toma de decisiones y pensamiento estratégico a través de juegos y actividades que los desafían mentalmente.

En conclusión, la actividad recreativa en escolares es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Proporciona beneficios físicos, sociales y cognitivos, promoviendo un ambiente escolar saludable y estimulante. Alentar y apoyar la participación de los estudiantes en actividades recreativas es esencial para su bienestar y éxito académico.

Actividades deportivas: La actividad deportiva en escolares se refiere a la participación de los estudiantes en actividades físicas y deportivas dentro del entorno escolar. Esto puede incluir tanto clases obligatorias en área de actividad física como otras acciones físicas y deportivas complementarias que se realizan durante el período escolar. Estas actividades pueden ser planificadas y organizadas por profesores o entrenadores deportivos, con el objetivo de que los estudiantes adquieran conocimientos básicos, específicos o especializados en el deporte que practican.

La actividad deportiva en educandos brinda una serie de beneficios importantes para su desarrollo físico, mental y social. Algunos de estos beneficios incluyen:

La actividad deportiva regular contribuye a mantener un peso saludable, fortalecer los huesos y los músculos, y mejorar la capacidad para realizar actividades diarias. (Centro para el control y prevención de enfermedades, 2023)

Desarrollo de habilidades motoras: La práctica deportiva en la infancia y adolescencia ayuda a desarrollar habilidades motoras fundamentales, como correr, saltar, lanzar y atrapar, que son importantes para el desarrollo físico y la coordinación. (Valdivia, 2009)

Promoción de un estilo de vida activo: La participación en actividades deportivas desde temprana edad fomenta la adopción de un estilo de vida activo, lo que puede tener beneficios a largo plazo para la salud y el bienestar.

Mejora del rendimiento académico: La actividad deportiva puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los escolares, ya que promueve la concentración, la disciplina y la capacidad de trabajo en equipo.

Desarrollo de habilidades sociales: La práctica deportiva en grupo fomenta el compañerismo, el juego limpio, la cooperación y la socialización, lo que ayuda al progreso de capacidades sociales y emocionales. (Lifeder, 2019)

Prevención de enfermedades: La actividad física regular en la infancia y adolescencia puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Promoción de valores: El deporte escolar puede ser un escenario para promover valores como el respeto, la deportividad, el trabajo en equipo, la superación personal y el juego limpio.

Es importante destacar que estos beneficios pueden variar dependiendo de la participación activa y regular en la actividad deportiva, así como de la calidad de la enseñanza y el apoyo brindado por los profesores y entrenadores.

Importancia de la cultura física

La cultura física desempeña un papel fundamental en la vida de los escolares, esta contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos físicos, cognitivos y afectivos. A través de la práctica de actividades físicas, los estudiantes pueden desarrollar habilidades motoras, cognitivas y emocionales esenciales para su vida diaria y su proyecto

de vida. Promueve la salud y el bienestar de los estudiantes. La práctica regular de actividad física ayuda a prevenir enfermedades, desarrollar el organismo de manera adecuada y fomentar hábitos saludables. Además, la cultura física puede ser divertida y contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes.

A continuación, se presentan algunos puntos clave sobre la importancia de la cultura física en los estudiantes:

- Mejorar la salud física de los estudiantes mediante el incremento y mantenimiento de su rendimiento físico y mental, así como su psicomotricidad.
- Desarrollar y perfeccionar las habilidades físicas y psicomotrices fundamentales y aplicadas necesarias para futuras actividades profesionales en diversas especialidades (técnicas, médicas, agrícolas, informáticas, humanitarias, culturales, etc.), con un progresivo crecimiento de habilidades a lo largo de su educación.
- Fomentar en los estudiantes una actitud de aprecio hacia el uso de métodos y recursos de educación física de calidad como parte integral de un estilo de vida saludable.
- Integrar el fortalecimiento de la salud de los jóvenes como un elemento clave en su desarrollo cultural. Configurar el estado psicofísico de la personalidad estudiantil considerando el contenido y la especificidad de sus actividades motoras.
- Adquirir habilidades motoras que se complementen con el entrenamiento profesional de un futuro especialista en una disciplina específica, teniendo en cuenta las demandas específicas en órganos individuales (por ejemplo, la vista) y grupos musculares interconectados, así como dominar técnicas de relajación durante periodos de sobrecarga.

- Desarrollar competencias para evaluar su propio estado físico y psicofísico, y realizar ajustes curativos según las necesidades corporales, incluyendo el dominio de métodos para determinar y corregir el estado físico, funcional, psicoemocional y energético del cuerpo. (Villamar & Bueno, 2024)

La implementación de un enfoque integral para el desarrollo físico y psicomotriz de los estudiantes es fundamental en el ámbito académico. La promoción de la salud física y mental, así como el fortalecimiento de habilidades básicas y aplicadas, prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos futuros en diversas esferas profesionales. Además, fomentar actitudes positivas hacia la actividad física y los hábitos saludables contribuye a cultivar estilos de vida equilibrados y sostenibles. La atención específica a la relación entre el estado psicofísico y la actividad motriz refuerza la comprensión holística del individuo y su bienestar. Integrar métodos de evaluación y ajuste del estado físico y psicofísico proporciona a los estudiantes herramientas prácticas para autogestionar su salud a lo largo de sus vidas. En resumen, una educación física que aborde estos aspectos de manera integral es esencial para el desarrollo académico, personal y profesional de los estudiantes.

Tiempo dedicado a la actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) realiza algunas recomendaciones para las actividades de las personas de acuerdo a su edad, entre las cuales se mencionan:

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben:

- Realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa, principalmente aeróbica, a lo largo de la semana.

- Incluir actividades aeróbicas intensas, así como ejercicios para fortalecer músculos y huesos, al menos tres días por semana.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio frente a pantallas.

Los adultos de 18 a 64 años deberían comprometerse con ciertas pautas de actividad física:

- Realizar actividades aeróbicas moderadas durante 150 a 300 minutos por semana, o actividades aeróbicas intensas durante 75 a 150 minutos, o una combinación equivalente de ambas.
- Incorporar actividades de fortalecimiento muscular que trabajen todos los grupos principales de músculos, al menos dos días por semana, ya que ofrecen beneficios adicionales para la salud.
- Se alienta a prolongar la actividad aeróbica más allá de los límites mínimos establecidos y a variar la intensidad para obtener beneficios adicionales.
- Es importante limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo con actividades físicas, incluso de baja intensidad, para mejorar la salud.
- Para contrarrestar los efectos perjudiciales de la inactividad, se recomienda que todos los adultos y adultos mayores intenten aumentar su nivel de actividad física moderada a intensa por encima de las recomendaciones básicas.

Este documento destaca la importancia de la actividad física para todo tipo de personas, tanto para menores como adultos y recalca pautas específicas y actividades para mantenerse saludable en todos los aspectos. Reconocer los diversos beneficios asociados a

diferentes intensidades y tipos de ejercicio, desde ejercicio aeróbico hasta la manera de fortalecer los músculos.

Es importante promover la reducción del tiempo de estar sentado en la mayor parte del día en las personas, se debe reemplazar por actividad física regular diaria. Esta estrategia se encuentra respaldada por la evidencia científica, subrayando la importancia de adoptar un enfoque integral de la salud que considere no solo eventos físicos sino otros que beneficien la salud. Al promover un estilo de vida activa, se constituye significativamente a la prevención de distintas enfermedades que afectan gravemente la salud, de esta manera, las actividades físicas mejoran la calidad de vida en general. Este enfoque holístico resalta la necesidad de considerar este tipo de tareas como un pilar esencial en la promoción de la salud óptima que se debe sostener a lo largo del tiempo.

Teoría de la cultura física

La Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico en escolares es un enfoque que busca promover un estilo de vida activo y saludable entre los escolares. Esta teoría se encuentra basado en principios científicos, el cual tiene como fin principal mejorar la condición física y la salud de los escolares a través de programas de entrenamiento y acondicionamiento físico adecuados.

Para desarrollar estos programas, es fundamental tener en cuenta las características y necesidades individuales de los estudiantes. Cada niño es único y tiene diferentes capacidades físicas, por lo que es importante adaptar los ejercicios y las actividades según su nivel de condición física y habilidades.

Además, la Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico en escolares pone énfasis en la importancia de la actividad física regular. Los estudiantes deben participar en actividades físicas de manera constante para aprovechar al máximo los beneficios para la salud. Estas actividades pueden incluir juegos recreativos, deportes, ejercicios de resistencia y flexibilidad, entre otros.

Un aspecto principal de la teoría del entrenamiento que sustenta este estudio, es la progresión gradual, un principio que subraya la relevancia de programar diseños de ejercicios que permitan a escolares incrementar de forma paulatina la intensidad y complejidad de eventos físicos. Esta progresión que se de manera gradual es importante para evitar el riesgo de lesiones asegurando que los escolares desarrollen una mejor condición física, brindándoles la oportunidad de enfrentar desafíos más fuertes y grandes, lo que no solo mejora las habilidades físicas, sino que fomentan un mayor sentido de autoconfianza y motivación para alcanzar las metas mas ambiciosas a lo largo del tiempo. La progresión pertinente de los programas de entrenamiento, por tanto, una herramienta clave para mantener el interés y compromiso de los escolares, el cual es importante en el éxito a largo plazo de cualquier evento físico.

Mas allá de los beneficios, la teoría del entrenamiento y del acondicionamiento en los escolares revela también su impacto positivo en el logro cognitivo y emocional de los mismos. La práctica permanente de actividad física no solo sirve para mejorar la condición física, sino que está estrechamente en relación con un aumento de la concentración, una reducción significativa del estrés y una mejora general en su estado de ánimo. Este efecto psicológico contribuye directamente a mejorar el rendimiento académico ya que los escolares se encuentran en un buen estado mental propicio para la adquisición de

conocimientos. Además, fomenta la disciplina, resiliencia y trabajo colaborativo, habilidades importantes para su desarrollo integral. Buscando el equilibrio saludable del cuerpo humano y la mente teniendo como consecuencia una buena vida académica en escolares.

2.3. Bases Filosóficas

La filosofía de la educación física es una disciplina que se ocupa de los fundamentos y propósitos de la educación física. Examina los valores, las actitudes y los comportamientos humanos que se promueven a través de la educación física, así como la importancia de esta materia como componente educativo y pedagógico. (Ribera, 2011)

La filosofía de la educación física busca responder preguntas fundamentales, como por qué el movimiento puede ser considerado una forma de arte y por qué es admirable y bello observar la ejecución de movimientos habilidosos en los deportistas. También se enfoca en el desarrollo de una filosofía personal de la educación física, que sirve como guía para las actitudes y acciones de los profesionales de la educación física. (Lopategui, 2001)

La educación física no solo se centra en el desarrollo de habilidades motrices, sino que también promueve valores, actitudes y comportamientos humanos a través de actividades como el deporte, el juego y la danza. (Schoenberger, 2017). El estudio de la filosofía en la educación física es tratado de manera esencial ya que trata de comprender la profundidad y el propósito de esta disciplina, más allá del simple desarrollo de habilidades motoras. Al abordar preguntas sobre el valor estético del movimiento y como este impacta en el desarrollo humano, esta filosofía resalta cómo la actividad física no solo promueve cuerpos saludables, sino que también cultiva mentes conscientes y valores sólidos, fomentando una

reflexión crítica entre profesionales, orientando sus prácticas hacia un enfoque integral que reconozca la relevancia de su práctica como una herramienta pedagógica clave en el ser humano.

2.4. Definición de términos básicos.

Cultura física: Es una educación integral que utiliza el movimiento como herramienta didáctica y tiene como objetivo promover el desarrollo armonioso de los elementos básicos de la personalidad del estudiante en todos los ámbitos y sentidos: motor, cognitivo, afectivo, social y emocional. (Cecchini, 1996)

Actividades deportivas: Se refiere a la participación de los estudiantes en actividades físicas y deportivas dentro del entorno escolar.

Actividad física: Se refiere a cualquier tipo de movimiento corporal que requiere energía y que los niños realizan durante el juego, el deporte, la educación física y otras actividades físicas estructuradas

Actividades recreativas: Se refiere a cualquier forma de juego o entretenimiento que se lleva a cabo fuera del entorno académico.

2.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable “Cultura física”

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
-------------	-------------	--------	-------------

Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia en actividad física • Participación en deporte 	1= Nunca	Cuestionario
Actividades recreativas	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Interacción social 	2 = A veces	
Actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia en deporte • Higiene 	3 = Siempre	

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

En el ámbito de la investigación, existen diferentes enfoques y diseños que se utilizan para abordar distintos tipos de preguntas y objetivos. Uno de estos enfoques es el cuantitativo, este se caracteriza por su énfasis en la recopilación y de datos numéricos para responder a interrogantes de investigación. El diseño no experimental de nivel descriptivo se centra en la recopilación de datos y la descripción de fenómenos o variables tal como se presentan en su entorno natural, sin la manipulación intencional de variables o la implementación de tratamientos.

Diseño:



Donde:

M = Educandos

O = Cultura física

3.2 Población y Muestra.

3.2.1. Población

La población abarca a todos los educandos que se matricularon en la I.E. Politécnico Selva Central asegurando la representación integral de cada nivel educativo en el análisis.

3.2.2. Muestra

El estudio abarca una muestra el cual se compuso por 18 educandos del 5to de la I.E. Politécnico Selva Central que se ubica en el Condado Pichikiari. Los estudiantes se

seleccionaron cuidadosamente para representar de manera adecuada las características del grupo objetivo que permiten tener datos relevantes y confiables de la pesquisa.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

La encuesta es la técnica en uso, este es un método de investigación en el cual se emplean varias técnicas e instrumentos de recolección de datos, como la entrevista y el cuestionario. El cuestionario utilizado consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir, en este caso evalúa la cultura física.

Ficha técnica

Denominación : Cuestionario de Cultura física

Objetivo : Identificar en cuanto es el nivel de la práctica de cultura física de los educandos de secundaria.

Descripción : Está comprendido de 3 dimensiones.

Calificación : Tiene la calificación:

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Siempre

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

La actividad de procesar datos se realiza utilizando Microsoft Excel, una herramienta ampliamente utilizada para trabajar con datos numéricos y realizar cálculos. La interpretación se realizará con la estadística descriptiva es una rama de la estadística que se ocupa de analizar y resumir los datos de manera descriptiva. Permite describir y resumir las características principales de los datos.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Práctica de Cultura Física

Tabla 2

Categorización: Práctica de Cultura Física

Dimensiones	Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Actividad física	5	5 – 8	Nunca
		9 – 12	A veces
		13 - 15	Siempre
Actividades recreativas	7	7 – 11	Nunca
		12 – 16	A veces
		17 - 21	Siempre
Actividades deportivas	6	6 – 9	Nunca
		10 – 13	A veces
		14 - 18	Siempre
Total	18	18 – 30 31 – 42 43 - 54	Nunca A veces Siempre

Tabla 3

Nivel en Práctica de Cultura Física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	7%
A veces	5	32%
Siempre	12	61%
Total	18	100%

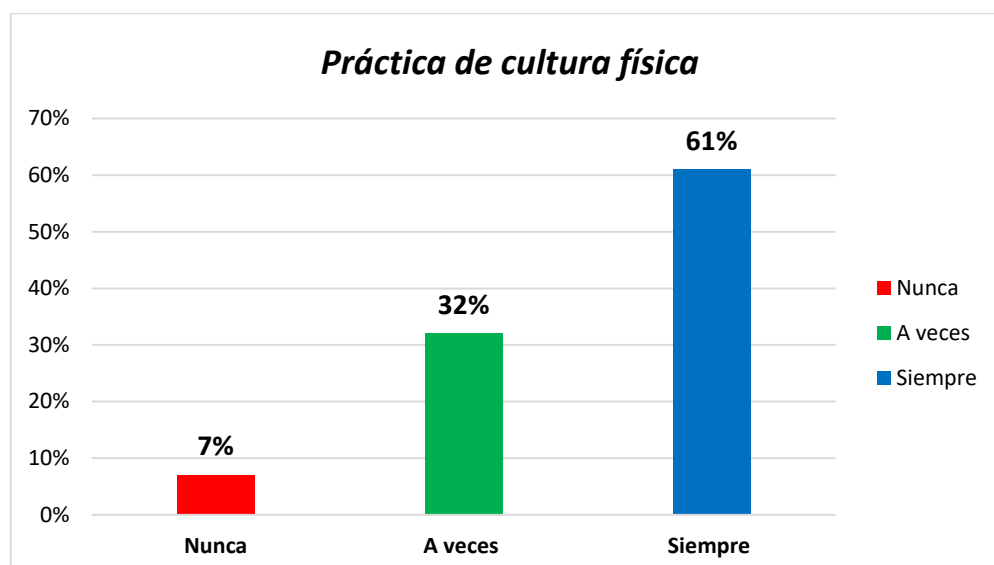


Figura 1. *Porcentaje de nivel de Práctica de Cultura Física*

La información revelada exhibe un 61% de educandos del 5to de secundaria de I.E.

Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, que siempre desarrollan la práctica de cultura física, el 32% a veces desarrolla la practica física y el 7% no lo hace en sus actividades diarias.

Tabla 4

Nivel en dimensión de Actividades físicas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	7%
A veces	5	31%
Siempre	12	62%
Total	18	100%

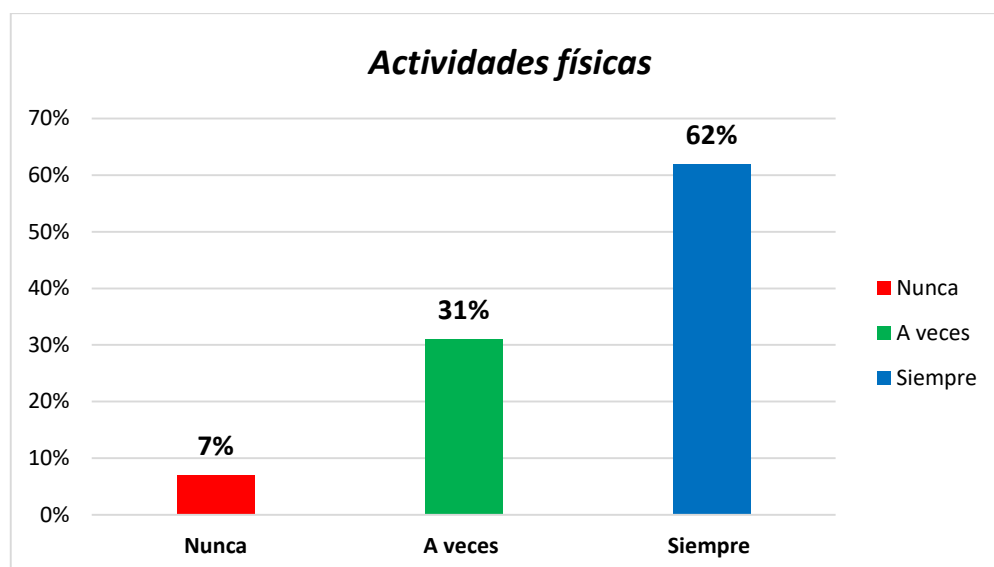


Figura 2. Porcentaje de nivel de Actividades físicas

La información revelada exhibe un 62% de educandos del 5to de secundaria de I.E.

Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, que siempre desarrollan las actividades físicas, el 31% a veces desarrolla la actividad física y el 7% no lo hace.

Tabla 5

Nivel de Actividades recreativas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	7%
A veces	6	35%
Siempre	11	58%
Total	18	100%

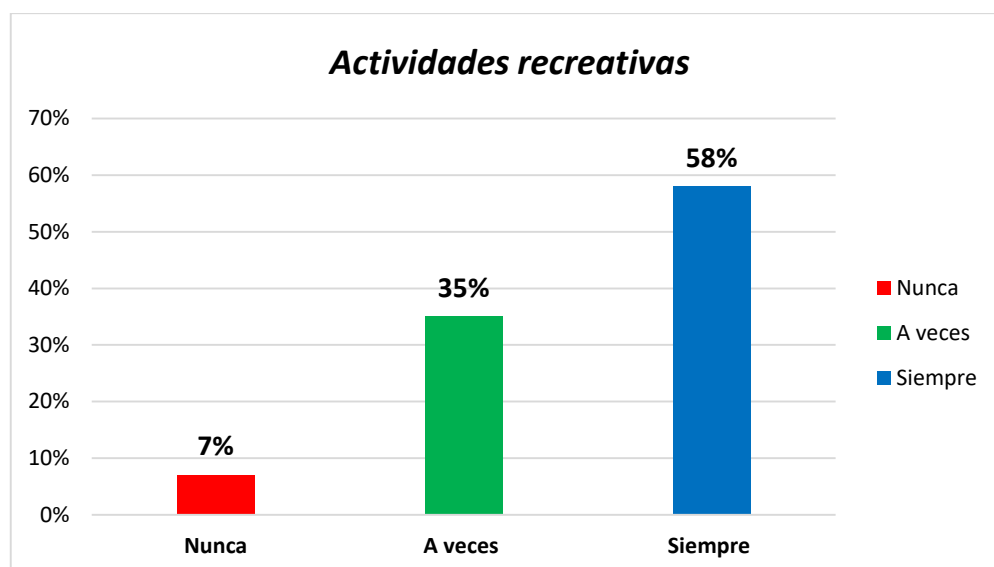


Figura 3. *Porcentaje de nivel de Actividades recreativas*

La información revelada exhibe un 58% de educandos del 5to de secundaria de I.E.

Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, que siempre desarrollan las actividades recreativas, el 35% a veces desarrolla la actividad recreativa y el 7% no lo hace.

Tabla 6

Nivel de Actividades deportivas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	7%
A veces	5	29%
Siempre	12	64%
Total	18	100%

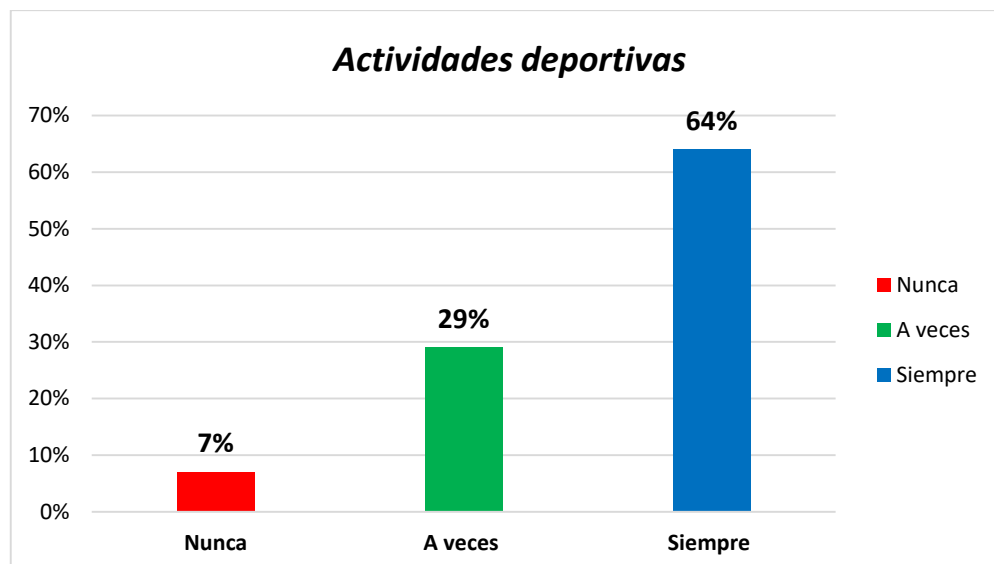


Figura 4. *Porcentaje de nivel en actividades deportivas*

La información revelada exhibe un 64% de educandos del 5to de secundaria de I.E.

Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, que siempre desarrollan las actividades deportivas, el 29% a veces desarrolla la actividad deportiva y el 7% no lo hace.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue “determinar el diagnóstico de la práctica de cultura física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024” donde sus resultados exhiben que un 61% de educandos del 5to año siempre desarrollan la práctica de cultura física, el 32% a veces desarrolla la practica física y el 7% no lo hace en sus actividades diarias.

Estos resultados se discuten con los planteados en el estudio como el de Villamar y Bueno (2024) en el estudio se enfatiza la importancia de los profesores de educación física en la promoción de la salud psicofísica de los educandos, tanto dentro como fuera del aula. Los resultados de Politécnico Selva Central, donde una mayoría de estudiantes siempre practica cultura física, podrían estar reflejando un contexto educativo donde los profesores están implementando estrategias proactivas y efectivas, tal como se sugiere en el estudio ecuatoriano. Este enfoque integral y diferenciado en la educación física parece estar contribuyendo a una alta tasa de participación regular, lo que es crucial para el bienestar de los estudiantes.

El estudio de Rengifo (2021) en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega encontró una relación positiva significativa entre la cultura física deportiva y la formación integral de los escolares, con una mayoría considerando positiva la cultura física practicada. Los resultados de Pichikiari, con un 61% de estudiantes siempre practicando cultura física, podrían también reflejar una relación positiva entre estas prácticas y la formación integral de los estudiantes, aunque en un contexto escolar en lugar de universitario. Este alto nivel de práctica regular sugiere que los estudiantes pueden estar desarrollando una mejor salud psicofísica y habilidades integrales, similares a las observaciones de Rengifo.

En contraste, el estudio de Leiva (2019) mostró un bajo nivel de participación en actividades de cultura física entre los estudiantes de secundaria en Huancayo. Este contraste es significativo, ya que pone de manifiesto diferencias en la implementación y efectividad de los programas de cultura física en diferentes instituciones educativas. Los resultados de Politécnico Selva Central, donde la mayoría de los estudiantes participa regularmente en actividades físicas, destacan la importancia de un enfoque educativo proactivo y bien estructurado, como el recomendado por Villamar y Bueno. Esto también sugiere que la falta de participación en actividades físicas, como se observó en el estudio de Leiva, puede estar relacionada con una menor efectividad en las estrategias educativas y de promoción de la cultura física.

El estudio de la I.E. Politécnico Selva Central revela una práctica sustancialmente positiva de la cultura física entre sus estudiantes. Comparado con otros estudios, se observa que: en cuanto a estrategias educativas proactivas, la importancia de un enfoque educativo proactivo y bien estructurado en la educación física es crucial para fomentar la participación regular de los estudiantes en actividades físicas. Esto se alinea con los hallazgos de Villamar y Bueno, y resalta la necesidad de capacitar adecuadamente a los docentes de educación física. Al igual que en el estudio de Rengifo, los altos niveles de participación en la cultura física en Pichikiari pueden estar correlacionados con una formación integral positiva de los estudiantes, promoviendo tanto su bienestar físico como psicomotor.

La comparación con el estudio de Leiva destaca las disparidades regionales en la práctica de la cultura física. Esto sugiere que las estrategias educativas y los recursos disponibles

pueden variar significativamente entre diferentes instituciones, afectando los niveles de participación en actividades físicas.

En conclusión, los resultados del Politécnico Selva Central subrayan la importancia de un enfoque educativo integral y proactivo en la promoción de la cultura física. Esto no solo mejora la participación regular de los estudiantes en actividades físicas, sino que también contribuye significativamente a su formación integral y bienestar psicofísico. Las estrategias exitosas implementadas en esta institución podrían servir como modelo para mejorar la práctica de la cultura física en otras regiones con niveles de participación más bajos.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- a) Se exhibe que un 61% de educandos del 5to de secundaria de I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, siempre desarrollan la práctica de cultura física, el 32% a veces desarrolla la practica física y el 7% no lo hace en sus actividades diarias.
- b) Se exhibe que un 62% de educandos del 5to de secundaria de I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, siempre desarrollan las actividades físicas, el 31% a veces desarrolla la actividad física y el 7% no lo hace.
- c) Se exhibe que un 58% de educandos del 5to de secundaria de I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, siempre desarrollan las actividades recreativas, el 35% a veces desarrolla la actividad recreativa y el 7% no lo hace.
- d) Se exhibe que un 64% de educandos del 5to de secundaria de I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, siempre desarrollan las actividades deportivas, el 29% a veces desarrolla la actividad deportiva y el 7% no lo hace.

6.2. Recomendaciones

Los docentes deben utilizar estrategias psicológicas y educativas que motiven a los estudiantes a participar activamente en las actividades de cultura física. Esto incluye la incorporación de juegos y actividades recreativas que sean atractivas y divertidas, así como la promoción de un ambiente inclusivo y positivo.

Es fundamental asegurar que los maestros de educación física reciban formación continua y actualizaciones regulares en metodologías y estrategias de enseñanza que promuevan una práctica efectiva y sostenible de la cultura física. En el docente mejorará su capacidad pedagógica, así como también garantiza que puedan promover una práctica efectiva y sostenible en los escolares, adaptándose a las nuevas tendencias y necesidades de la actualidad favoreciendo el desarrollo integral del escolar.

Integrar la práctica de la cultura física en la rutina diaria de los escolares es importante para el desarrollo íntegro del ser. Esto debe extenderse más allá de las clases del área de educación física, incorporándose en otras actividades escolares y extracurriculares. De esta manera fomenta un estilo de vida activa, que mejora tanto su bienestar físico como su rendimiento escolar y social en su entorno.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

Cecchhini, J. (1996). *Personalización en la educación física*. Madrid: Rialp.

Centro para el control y prevención de enfermedades. (03 de Julio de 2023). *Los beneficios de la actividad física*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>

Domínguez, B. (2018). “*La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa José Ramón Zambrano Bravo, 2016 – 2017*”. Manabí: Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí .

Gudiño, M. (1993). *Materiales para la enseñanza de la cultura física*. Quito: Abya Yala.

Jauregui, M. (2022). “*Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021*”. Arequipa: Universidad Continental.

Lifeder. (15 de Noviembre de 2019). *Deporte escolar: características, objetivos, metodología, ejemplos*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/deporte-escolar/>

Lopategui, E. (2001). *Conceptos filosóficos de la educación física*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>

Lucio, J. (2014). *CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS PSICOMOTORAS FINAS Y GRUESAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JAIME ROLDÓS AGUILERA DEL CANTÓN MONTALVO, PROVINCIA DE LOS RÍOS*. Babahoyo – Los Ríos: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO.

Mestanza, C. (26 de Noviembre de 2019). *El 81% de los adolescentes son sedentarios: ¿cuánta actividad física debe realizar un menor para estar saludable?* Obtenido de

<https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/el-81-de-los-adolescentes-son-sedentarios-cuanta-actividad-fisica-debe-realizar-un-menor-para-estar-saludable-noticia/>

Moreta, F. (2020). *“la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de educación general básica superior de la unidad educativa Espíritu Santo”*. Ambato, Ecuador : Universidad Técnica de Ambato.

OMS. (05 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (22 de Noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.*

Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Rengifo, R. (2021). *La Cultura Física Deportiva y Formación Integral de Estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima 2021*. Huacho, Perú: Universidad San Pedro.

Ribera, D. (2011). *Filosofía sobre la educación física - educación motriz - educación a través del movimiento*. Obtenido de

<http://educaciofisica.com/filosofiaeducaciofisica.htm>

Schoenberger, V. (2017). *Filosofía y Educación Física, Apéndice evolutiva?* Obtenido de Revista Multidisciplinar Científica Centro del Conocimiento:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/filosofia-y-la-educacion-fisica>

Valdivia, J. (2009). *El deporte escolar en la institución educativa*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd130/el-deporte-escolar-en-la-institucion-educacional.htm>

Villamar, W., & Bueno, E. (2024). “La Cultura Física como base de las actividades saludables de los estudiantes ecuatorianos”. *Revista científica Ciencia y Educación*, 53 - 59.

Matriz

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es diagnóstico de la práctica de cultura física de los educandos del 5to grado de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es diagnóstico de las actividades físicas de los educandos del 5to grado de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?</p> <p>¿Cuál es diagnóstico de las actividades recreativas de los educandos del 5to grado de la</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el diagnóstico de la práctica de cultura física de los educandos del 5to grado de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.</p> <p>Objetivo específico</p> <p>Establecer el diagnóstico de las actividades físicas de los educandos del 5to grado de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.</p> <p>Identificar el diagnóstico de las actividades recreativas de los educandos del 5to grado de</p>	<p>Variable</p> <p>Cultura física</p>	<p>Actividad física</p> <p>Actividades recreativas</p> <p>Actividades deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia actividad física en • Participación en deporte. • Actividad física • Interacción social. • Frecuencia en deporte • Higiene 	<p>Enfoque. Cuantitativo</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Tipo Básica</p> <p>Nivel Descriptivo</p> <p style="text-align: center;">$M \rightarrow O$</p> <p>Donde: M = Educandos O = Cultura física</p> <p>Población Estudiantes de secundaria matriculados en 2024</p> <p>Muestra 18 educandos</p>

<p>I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?</p> <p>¿Cuál es diagnóstico de las actividades deportivas de los educandos del 5to grado de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024?</p>	<p>la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.</p> <p>Establecer el diagnóstico de las actividades deportivas de los educandos del 5to grado de la I.E. Politécnico Selva Central del Condado Pichikiari, 2024.</p>				
---	---	--	--	--	--

ANEXO

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Siempre

Nº	Actividades físicas	1	2	3
01	Realiza usted mínimamente actividades físicas 3 veces por semana.			
02	Practica futbol los fines de semana			
03	El deporte de su preferencia lo practica 3 veces por semana			
04	Conoce y practica los aspectos biomecánicos del deporte de su preferencia.			
05	Camina 5 km mínimamente diarios.			
	Actividades recreativas			
06	Usa como medio de transporte la bicicleta			
07	Practica juegos de salón (mata gente, bata, kiwi, escondidas)			
08	Practica otros juegos tradicionales			
09	Sale a volar cometa			
10	Sale de paseo a lugares turísticos y camina mínimo 8 km.			
11	Juega ajedrez mínimo 1 vez al mes.			
12	Sale a jugar con sus amigos en su comunidad			
	Actividades deportivas			
13	Juega futbol en el fin de semana			
14	Juega vóley en el fin de semana			
15	Conoce y aplica las reglas del deporte que le gusta			
16	Va a la piscina o nada 1 vez al mes como mínimo			
17	Aplica 2 estilos diferentes al momento de nadar			
18	Se asea después de hacer actividades físicas.			