

**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO**

**FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**TESIS**

**"PRÁCTICA DEPORTIVA Y FORMACIÓN ANATÓMICA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MENORES, INTERCULTURAL WAWAIM – CONDORCANQUI - CENEPa 2020".**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR:**

**BACH. GALVEZ NUGKUM VILCHEZ.**

**ASESOR:**

**DR. DAVID CIENFUEGOS ADRIANZEN.**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y SOCIAL.**

**CÓD. ORCID: 0000-0002-3477-7200**

**CHICLAYO – PERÚ**

**AÑO 2022**

## **DEDICATORIA**

A Dios por fortalecer mi corazón, iluminar mi mente y por rodearme de personas que son mi soporte y compañía en mis estudios.

A mis padres, mis hermanos, mi esposa y mis hijos; por todo el apoyo incondicional que me brindaron a lo largo de mi vida y mis estudios.

**Galvez.**

## **AGRADECIMIENTO**

A los docentes de la Universidad Particular de Chiclayo, quienes con sus enseñanzas y apoyo constituyen la base de mi vida profesional. Ellos y mis compañeros de estudios, me ayudaron a desarrollar una etapa maravillosa de mi vida, expreso así mi profundo agradecimiento por ser mi inspiración y fortaleza.

**Galvez.**

## **ÍNDICE**

|                                                                                          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>DEDICATORIA</b> .....                                                                 | ii   |
| <b>AGRADECIMIENTO</b> .....                                                              | iii  |
| <b>RESUMEN</b> .....                                                                     | vii  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                                                    | viii |
| <b>I.- INTRODUCCIÓN</b> .....                                                            | 1    |
| <b>II.- DESARROLLO</b> .....                                                             | 6    |
| <b>III.- METODOLOGÍA</b> .....                                                           | 13   |
| 3.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN.....                                                         | 13   |
| 3.2.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....                                                       | 13   |
| 3.3.- CATEGORÍA, SUBCATEGORÍA Y MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN (MATRIZ DE CONSISTENCIA). ..... | 18   |
| 3.4.- ESCENARIO DE ESTUDIOS .....                                                        | 19   |
| 3.5.- PARTICIPANTES .....                                                                | 19   |
| 3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....                              | 19   |
| 3.7.- PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS E INFORMALES .....                           | 20   |
| 3.8.- RIGOR CIENTÍFICO .....                                                             | 21   |
| <b>IV.- ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....                                     | 23   |
| <b>V. CONCLUSIONES</b> .....                                                             | 43   |
| <b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....                                                         | 44   |
| <b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA</b> .....                                                         | 45   |
| <b>ANEXOS</b> .....                                                                      | 47   |
| ANEXO 1 .....                                                                            | 47   |
| ANEXO 2 .....                                                                            | 48   |
| ANEXO 3 .....                                                                            | 49   |
| ANEXO 4 .....                                                                            | 50   |

ÍNDICE DE TABLAS

*TABLA 01..... 23*

*TABLA 02..... 24*

*TABLA 03..... 25*

*TABLA 04..... 26*

*TABLA 05..... 27*

*TABLA 06..... 28*

*TABLA 07..... 29*

*TABLA 08..... 30*

*TABLA 09..... 31*

*TABLA 10..... 32*

*TABLA 11..... 33*

*TABLA 12..... 34*

*TABLA 13..... 35*

*TABLA 14..... 36*

*TABLA 15..... 37*

*TABLA 16..... 38*

*TABLA 17..... 39*

*TABLA 18..... 40*

*TABLA 19..... 41*

*TABLA 20..... 42*

## ÍNDICE DE ILUSTACIONES

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>ILUSTRACIÓN 01.....</b> | <b>23</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 02.....</b> | <b>24</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 03.....</b> | <b>25</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 04.....</b> | <b>26</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 05.....</b> | <b>27</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 06.....</b> | <b>28</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 07.....</b> | <b>29</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 08.....</b> | <b>30</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 09.....</b> | <b>31</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 10.....</b> | <b>32</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 11.....</b> | <b>33</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 12.....</b> | <b>34</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 13.....</b> | <b>35</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 14.....</b> | <b>36</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 15.....</b> | <b>37</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 16.....</b> | <b>38</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 17.....</b> | <b>39</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 18.....</b> | <b>40</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 19.....</b> | <b>41</b> |
| <b>ILUSTRACIÓN 20.....</b> | <b>42</b> |

## RESUMEN

El propósito de este estudio fue determinar la relación entre la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer año de una pequeña institución educativa secundaria, Intercultural Wawaim - Condorcanqui - Cenepa 2020.

El enfoque de los estudios realizados fue cuantitativo, básico y simplemente descriptivo, empleando un diseño no experimental transversal de correlación. Se incluyeron 10 docentes, incluyendo 1 mujer, con un total de 133 estudiantes de secundaria: 25 estudiantes de primer grado, 16 estudiantes de segundo grado A18 y B, **28 de tercer grado**, 13 de cuarto grado A15 y B, 18 de quinto grado y Una muestra de 3er grado consta de 28 estudiantes.

Hallazgos: Relación significativa entre la práctica motriz y la formación anatómica en estudiantes de tercer grado, Institución de Educación Media, Intercultural Wawaim - Condorcanqui - Cenepa 2020.

**Palabras clave:** práctica deportiva y entrenamiento anatómico.

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the relationship between sports practice and anatomical training of third-year students of a small secondary educational institution, Intercultural Wawaim - Condorcanqui - Cenepa 2020.

The approach of the studies carried out was quantitative, basic and simply descriptive, using a non-experimental cross-sectional design of correlation. The study subjects included 10 teachers, including 1 woman, with a total of 133 high school students: 25 first graders, 16 second graders A18 and B, 28 third graders, 13 fourth graders A15 and B, 18 5th graders and A sample of 3rd graders consists of 28 students.

Findings: Significant relationship between motor practice and anatomical training in third grade students, Middle Education Institution, Intercultural Wawaim - Condorcanqui - Cenepa 2020.

**Keywords:** sports practice and anatomical training.



## **I.- INTRODUCCIÓN**

La actividad física de alta magnitud combinada con la estimulación hipóxica puede optimizar la estructura del cuerpo y los límites sanguíneos. Esta optimización se enfoca en minimizar la grasa del cuerpo, así como incrementar la masa muscular y las concentraciones de hemoglobina y hematocrito.

Esta averiguación abre novedosas oportunidades a modo de formación. Urturubia (2014) "La hipoxia es un estado en el cual el cuerpo humano se ve privado de oxígeno en la sangre, las células y los tejidos. Esto pasa una vez que el cuerpo se plantea a cierta altitud y la presión parcial de oxígeno en el ambiente reduce, construyendo unas condiciones de hipoxia fisiológica que ocasionan una estimulación adicional al cuerpo humano, activando de esta forma mecanismos y sistemas relevantes.

Investigadores de la Universidad de Extremadura evaluaron la incorporación de este estado como parte del entrenamiento de alta intensidad, permitiendo a los estudiantes universitarios trabajar en intervalos de trabajo de máxima intensidad con cortos períodos de descanso, cuyo objetivo básico es obtener de una manera más eficiente. Variedad. La composición corporal de las personas activas, lo que permite una ruta de entrenamiento basada en la hipoxia.

Para Marta Camacho, "ponemos a sujetos que normalmente entrenan 2 o 3 veces por semana a este tipo de ejercicio de alta intensidad durante un mes y lo combinamos con exposición a condiciones combinadas con hipoxia (simulando una altitud de 3.400 metros), los atletas practicaban en una cámara hipóxica, en la que se creaba un ambiente hipóxico artificialmente que simulaba la altitud".

Además, según los autores, "los cambios logrados por este grupo se han comparado con los logrados por otro grupo de sujetos que realizaron el mismo ejercicio durante el mismo período de tiempo pero que no estuvieron expuestos a la hipoxia".

Así, se demostró cómo los individuos que han recibido esta nueva forma de entrenamiento lograron perder porcentaje de grasa del cuerpo más veloz, más masa muscular e incrementar las concentraciones de hemoglobina y hematocrito.

## **REALIDAD PROBLEMÁTICA**

Cuando hablamos de los posibles factores del estatus problemático de la práctica deportiva que afecta el desarrollo de la integración física de los niños, desde una perspectiva sociocultural, afecta los diferentes estatus estudiantiles del país, en términos de cultura - sociedad, economía, directamente Afecta a diferentes clases sociales.

Según Universidad Chile (2016), no solo es una cuestión de estética, el ejercicio trae varios beneficios a los alumnos. La mayor parte de los alumnos comentan que no poseen tiempo para realizar deportes, en especial a lo largo de la época de preparación para el test una vez que solo deseas concentrarte en aprender.

No obstante, ejecutar deporte no nos afectará, a la inversa, nos aportará muchas satisfacciones y beneficios.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Como todos entendemos, hacer ejercicio o hacer deporte optimiza la salud. En comienzo pues garantiza la movilidad, el peso estable, el control de nuestro sistema circulatorio y además ayuda al sistema nervioso. Una vez que somos adolescentes creemos que no nos va a pasar nada y no nos tomamos en serio nuestra salud, sin embargo, además de ayudarnos a combatir la espasticidad, el mal desplazamiento al pasar la mayoría del día sentados a aprender, el ejercicio nos va a hacer sentir más cómodos.

Aunque pensemos que una hora de deporte o ejercicio nos cansará, lo cierto es que el ejercicio es ideal para reponernos y energizarnos. A lo largo del ejercicio, el cuerpo humano libera endorfinas que nos realizan sentir mejor y revitalizan el

cuerpo humano. De esta forma volveremos a tener triunfos de continuar aprendiendo, pues estaremos más cómodos. Si no sabes, el instante en que se fija y asimila nuestro entendimiento es una vez que dormimos.

Por esa razón, el deporte además nos favorece al permitirnos descansar mejor y dormir por completo. Nuestros propios conocimientos se nutrirán ya que el ejercicio además ayuda al cerebro al llevar oxígeno a nuestras propias células. Así, el desempeño del sistema nervioso va a ser mejor y más eficiente.

Al final, la liberación de endorfinas ejecutadas a lo largo del ejercicio nos ayuda a mantenernos concentrados y concentrados. Inclusive si usa esta hora para saltarse sus estudios, la verdad es que una vez que vuelva al libro, le resultará muchísimo más simple aprender. Por cierto, las endorfinas generan tal satisfacción en el cuerpo humano que la mente puede relajarse para aspirar el razonamiento de forma más eficiente. Las endorfinas inducen pensamientos positivos, por lo cual no tendrás que pensar en aprender bastante o en un próximo examen.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **GENERAL**

- ¿Qué relación existe entre la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?

### **ESPECÍFICOS**

- ¿Qué relación existe entre el placer y relajación de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?

- ¿Qué relación existe entre tolerancia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?
- ¿Qué relación existe entre la abstinencia y ansia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?

## **JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

El valor de este trabajo de averiguación es exponer a los alumnos los inconvenientes que puede producir la carencia de deporte, como perjudica su formación anatómica y su salud, con los próximos resultados: Este resultado negativo se puede obtener por no tener una mente sana y un cuerpo humano sano.

Para todos es importante hacer ejercicio y comer bien porque los problemas de salud serán menores para no enfermarse después. La práctica del deporte contribuye a la mejora de la salud física, la entenderemos como el estado físico de un cuerpo.

La salud psicológica, o la inmaterialidad de nuestros propios cuerpos, es el estado de equilibrio entre una persona y su ámbito sociocultural que le posibilita participar en las interacciones laborales, intelectuales y espirituales para conseguir la felicidad y la calidad de vida. La salud social hace referencia al ámbito socioeconómico y familiar del alumno.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

- Determinar la relación que existe entre la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.

### **ESPECÍFICOS**

- Determinar la relación que existe entre el placer y relajación de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.
- Determinar la relación que existe entre tolerancia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.
- Determinar la relación que existe entre la abstinencia y ansia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.

## **II.- DESARROLLO**

### **ANTECEDENTES**

Chacón (2017) en su indagación sobre Figura física y composición corporal con hábitos de alimentación, de actividad física y crítica sobre cirugías cosméticas en modelos costarricenses, (Tesis de Doctor) Universidad Pablo Olavide Sevilla, planteó como objetivo entablar la relación de la figura física y la composición corporal con hábitos de alimentación, de actividad física y crítica sobre cirugías cosméticas en modelos costarricenses.

El método empleado fue el hipotético deductivo, el tipo de búsqueda fue elemental, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal La población estuvo formada por 150 hombres y mujeres, la muestra por 95 personas y el muestreo fue de tipo probabilístico.

La técnica empleada para recolectar información fue encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios, que fueron debidamente validados mediante juicios de expertos y determinado su confiabilidad por medio del estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach.

Se encontró una correlación significativa ( $r_s = 0,816$ , peestructura corporal con hábitos de alimentación, de actividad física y crítica sobre cirugías cosméticas en modelos costarricenses.

Carrillo (2015) en su búsqueda sobre Composición corporal y la condición física en los estudiantiles deportistas y no deportistas de 10 a 16 años, (Tesis de Maestría) Universidad Del Valle instituto Educativo Pedagogía del entrenamiento deportivo Santiago de Cali, planteó como objetivo dictaminar la relación entre composición corporal y la condición física en los estudiantiles deportistas y no deportistas de 10 a 16 años.

El método empleado fue el hipotético deductivo, el tipo de búsqueda fue elemental, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal La población estuvo formada por 120 alumnos, la muestra por 55 alumnos y el muestreo fue de tipo probabilístico.

La técnica empleada para recolectar información fue encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios, que fueron debidamente validados mediante juicios de expertos y determinado su confiabilidad por medio del estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach.

Se encontró una correlación significativa ( $r_s = 0,738$ , peestructura corporal y la condición física en los estudiantes deportistas y no deportistas de 10 a 16 años.

Lamia y Martínez (2017) en su búsqueda sobre La actividad física como determinante de la imagen y composición corporal en universitarios, Nezahualcóyotl, Estado de México (Tesis de Titulo) Universidad Autónoma del Estado de México, planteó como objetivo evaluar la agrupación de la actividad física con la composición corporal y la percepción de la imagen corporal en jóvenes universitarios.

El método empleado fue el hipotético deductivo, el tipo de búsqueda fue elemental, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal La población estuvo formada por alumnos de la universidad Autónoma del Estado de México, la muestra por 107 alumnos y el muestreo fue de tipo probabilístico.

La técnica empleada para recolectar información fue encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios, que fueron debidamente validados mediante juicios de expertos y determinado su confiabilidad por medio del estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach. Se encontró una correlación significativa ( $r_s = 0,723$ , peestructura corporal en universitarios.

Moral (2016) en su búsqueda sobre Actividad física y composición corporal en estudiantiles Andaluces de 13-16 años, (Tesis de doctoral) Universidad de Jaén, España, planteó como objetivo implantar la relación entre actividad física y composición corporal en estudiantiles Andaluces de 13-16 años.

El método empleado fue el hipotético deductivo, el tipo de búsqueda fue elemental, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal La población estuvo formada por 200 estudiantiles, la muestra por 92 estudiantiles y el muestreo fue de tipo probabilístico.

La técnica empleada para recolectar información fue encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios, que fueron debidamente validados mediante juicios de expertos y determinado su confiabilidad por medio del estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach. Se encontró una correlación significativa ( $r_s = 0,729$ , peestructura corporal en estudiantiles Andaluces de 13-16 años.



## **BASES TEÓRICAS**

### **PRÁCTICA DEPORTIVA**

Comprendemos por práctica deportiva a la mezcla de desplazamiento más aplicación.

Según Muska Mosston “El ejercicio físico es un acto motor voluntario aceptado libremente con intención de optimización personal. Es importante controlado cualitativamente y tiene intencionalidad”.

Se puede dividir en práctica deportiva aeróbicos y anaeróbicos.

#### ***Capacidades por desarrollar en la práctica deportiva***

Es indudable que la más enorme o menor amplitud de una articulación se consigue a partir de limitantes de tipo anatómica, puede ser imposible que en una articulación de 2 grados de libertad, como por ejemplo la de la rodilla, donde su propia estructura no permite hacer movimientos de rotación, realice este movimiento; sin embargo la posibilidad de hacer los movimiento que admita su estructura, será más largo en la medida con que cuente con la energía y las condiciones para hacer una más enorme distensión del plano muscular a alongar.

Por lo que a la flexibilidad como capacidad motora (que nunca puede ser confundida con la elasticidad muscular), le son inherente algunas de las condiciones elementales a otras capacidades motoras que dependen de la potencia como son la velocidad y la fuerza, además se mostró su estrecha relación y dependencia de la fuerza.

Martin, Carl, y Lehnertz (2006) y otros autores dependen fundamentalmente para su desarrollo de un condicionamiento de tipo energético.

Los recursos antes expuestos permiten clasificar las capacidades condicionales en:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia Flexibilidad

Este planteamiento es compartido por diversos autores, no obstante, en realidad, aunque este constituye un componente de gran trascendencia, partimos del criterio que la condición del tipo de sustrato metabólico como base energética, no puede ser solo el elemento decisivo para que una capacidad se clasifique como de fuerza, de velocidad o resistencia, o de flexibilidad.

Un estudio profundo de dicha clasificación lleva a análisis de los elementos que consideramos son básicos y que determinan el criterio diferencial entre las capacidades motoras condicionales.

## **FORMACIÓN ANATÓMICA**

La formación anatómica es un criterio que nos interesa en especial ya que suele utilizarse para medir la forma física. Es una medida del porcentaje de grasa y músculo presente en el cuerpo (además de otros tejidos).

La formación anatómica, así como el peso, determinará nuestro aspecto físico. 2 personas de la misma altura y el mismo peso pueden parecer del todo diferentes si tienen una composición corporal distinta.

El conocimiento de la "anatomía química" del organismo posibilita la comprensión de diversos procesos, en particular aquellos que generan cambios en la composición de los tejidos o en las proporciones de los mismos y muchas veces permite explicar los mecanismos fisiopatológicos de las diversas afecciones.

Al hablar de la composición corporal podemos referirnos a diferentes niveles de organización:

- Nivel atómico (oxígeno, carbono, hidrógeno, nitrógeno y calcio)
- Nivel molecular (agua, proteínas, glúcidos y lípidos)
- Nivel celular (conectivo, epitelial, nervioso y muscular)
- Nivel tisular (Tejido muscular, ejidos mesenquimáticos, tejidos epiteliales, tejido Nervioso)
- Nivel corporal (Cabeza, cuello, brazos, tronco y piernas)

### ***Índices Corporales***

#### ***Índice de masa del cuerpo (IMC)***

El índice de masa del cuerpo (IMC) es una medida de agrupación entre el peso y la talla de un sujeto. Ideado por el estadístico belga L. A. J. Quetelet, por lo que además se sabe cómo índice de Quetelet.

***Se calcula de acuerdo con la expresión matemática:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$***

#### ***Índice del perímetro de la cintura***

Tomando el ejemplo de un atleta de 1,90m de altura y de 100 kg de peso, con una buena constitución muscular, nos encontraríamos que, aplicando los criterios arriba comentados del IMC, nos encontraríamos que nuestro atleta estaría catalogado como PREOBESO, el cual es de manera definitiva falso.

#### ***Índice cintura-cadera***

El índice cintura-cadera (ICC) es un indicador del reparto de la grasa corporal. Pone en relación la medida de la cintura con la magnitud de la cadera para implantar si existe riesgo de contraer determinadas enfermedades en relación a la obesidad.

El índice cintura-cadera se calcula dividiendo el resultado de medir el perímetro de la cintura al grado de la última costilla flotante entre el resultado de medir el perímetro de la cadera a nivel de los glúteos.  $ICC = \text{Perímetro cintura cm} / \text{Perímetro cadera cm}$ .

### ***El Índice Cintura-Talla (ICT)***

La circunferencia de la cintura en el ombligo (sosteniendo la cinta métrica por encima del ombligo) es una medida sencilla que se correlaciona estrechamente con la grasa abdominal, y como tal, se considera un parámetro que predice el riesgo de desarrollar cualquier tipo de peritonitis en la patología cardiovascular.

Específicamente, se considera que los hombres con cinturas de más de 102 cm (pantalones talla 52) y las mujeres con cinturas de más de 88 cm (más de la talla 46) siguen en riesgo.

Otra forma de ver este peligro es a través del índice de altura de la cintura. (TIC) se calcula mediante la siguiente fórmula:  $WTI = \text{Cintura (cm)} / \text{Altura (cm)}$ .

### III.- METODOLOGÍA

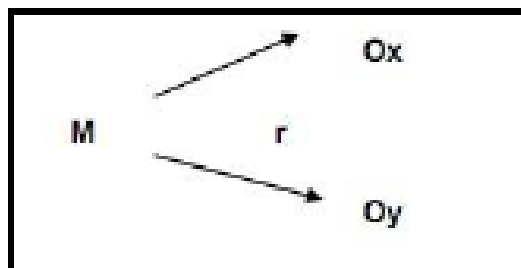
#### 3.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN

El análisis actual es de tipo no empírico, el cual se realiza a través de la interpretación de dos fenómenos cambiantes. Lo que hace es mirar lo que sucede en el medio natural y luego analizarlo.

#### 3.2.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño del estudio se ha relacionado en detalle correlacional. Dado que el análisis de los cambios es la explicación en la que se basa el marco teórico de la actividad física y la estructura corporal, se detalla. Es relevante porque se puede medir el nivel de interacción existente en 2 cambios. Por lo tanto, no hay manipulación deliberada de variables, especialmente variables sin dependencias. Obviamente, esta característica marca la diferencia en las investigaciones detalladas. Además, siempre ha sido una investigación transaccional, es decir, una investigación dentro de un período de tiempo determinado.

El diagrama del diseño es el siguiente:



Donde:

M: muestra de la investigación

Oy: observación de la variable X

Ox: observación de la variable Y

R: relación entre las dos variables

### 3.3.- CATEGORÍA, SUBCATEGORÍA Y MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN (MATRIZ DE CONSISTENCIA).

| VARIABLES           | CONCEPTO                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIMENSIONES                                             | TIPO     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|
| PRÁCTICA DEPORTIVA  | Consiste en realizar una actividad física concreta con ganas de competir y en la que se deben respetar una serie de normas. Se diferencia de la actividad física simple en que es una actividad de práctica simple, mientras que en el deporte siempre hay competencia por los resultados. | <i>El placer y relajación</i>                           | Aplicada |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>La tolerancia de los ejercicios físicos</i>          |          |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>La abstinencia y ansia de los ejercicios físicos</i> |          |
| FORMACIÓN ANATÓMICA | Es una ciencia de carácter práctico y morfológico, dedicada principalmente al estudio de las estructuras macroscópicas del cuerpo humano.                                                                                                                                                  | <i>Físicos</i>                                          |          |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Peso</i>                                             |          |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Talla</i>                                            |          |

### **3.4.- ESCENARIO DE ESTUDIOS**

Institución de Educación Secundaria Menores, Intercultural Wawaim, centro poblado (comunidad indígena) ubicado en el distrito de El Cenepa, provincia de Condorcanqui, en la Amazonía. En esta comunidad indígena, los niños que van a la escuela tienen que caminar largos caminos para llegar a la escuela, la escuela está construida con mimbres y hierro corrugado y está al borde del colapso.

### **3.5.- PARTICIPANTES**

#### **Población.**

Los conforman 10 docentes entre ellos 1 mujer y un total de 133 estudiantes de secundaria: primer año 25 alumnos, segundo año A18 alumnos y B 16, tercer año 28, cuarto año A15 y B 13, quinto año 18.

#### **Muestra.**

La muestra estuvo conformada por toda la población, con un total de 28 estudiantes del tercer grado.

### **3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **Técnicas de investigación.**

Se utilizaron las siguientes técnicas:

Técnicas de encuesta: Se utiliza para recolectar información directamente, lo cual es importante para la investigación que involucra dos variables: habilidades ocupacionales y trayectorias. Para su aplicación se diseña el cuestionario y se somete a evaluación de expertos, y se comprueba su validez mediante estadística inferencial.

Análisis de documentos: Esta técnica ayuda a recopilar información sobre hechos que están directamente relacionados con la realidad actual.

Técnicas de registro: Para las búsquedas bibliográficas se utilizaron diferentes tipos de registros, donde se utilizaron diferentes tipos de registros.

### **Instrumentos de investigación.**

Todas estas herramientas se utilizaron para recopilar datos durante la investigación. Estas herramientas corresponden a las diferentes técnicas consideradas en este estudio y son: Cuestionario de encuesta.

### **3.7.- PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS E INFORMALES**

Para realizar esta encuesta, realizamos lo siguiente:

Realizamos una determinación de Población y Muestra en la institución educativa antes mencionada.

Se elaboró el instrumento mediante el cual se recopiló la información, esta herramienta denominada cuestionario se aplicó en el mismo momento a todos los docentes que formaron parte de la muestra.

Para la aplicación de la mencionada herramienta de recolección de datos, se estableció coordinación con la Facultad de Pedagogía y Cultura Física, la cual estuvo de acuerdo.

Después de la recolección de datos, se organiza en computadora alguna base de información, luego se ordenan y aplican las estadísticas necesarias para obtener tablas que contienen datos, se interpretan y analizan utilizando el programa informático SPSS 22.

Los datos resultantes se presentan en forma de gráficos, de la misma forma que realizamos búsquedas de hipótesis-contraste y de normalidad para obtener la fundamentación de estas, utilizando estadística descriptiva e inferencial. 6.



También se discutieron los resultados y finalmente se elaboraron conclusiones y recomendaciones.

### **3.8.- RIGOR CIENTÍFICO**

Para la construcción y recolección de información para el procesamiento estadístico se realizó la construcción de herramientas validadas por juicio de expertos, luego de lo cual se estableció el Liceo Intercultural Wawaim para formalizar con los sujetos de investigación, autorizar para poder realizar sesiones y extraer información de acuerdo a las variables de investigación. Se ha desarrollado la coordinación necesaria con la Junta Directiva y los docentes involucrados para que sepan cuáles son los objetivos y cuándo se desarrollarán estos objetivos y la aplicación de la herramienta. Para ello será necesario el acceso por parte de la comunidad educativa para obtener información veraz que asegure el rigor de la investigación. En lo que respecta a la recolección de datos estadísticos, estos serán tabulados e importados al programa estadístico SPSS v.24, donde se procesarán cuadros, gráficos y tablas para que se pueda aclarar la información relevante, detallada por elementos, dando como resultado una mayor inteligibilidad. Con base en lo anterior, se establecerán conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación.

La presente investigación tendrá el rigor científico necesario, ya que consideraremos las teorías más recientes, encontradas en textos de autores reconocidos a nivel mundial, además de las recomendaciones del doctor asociado para investigación de la Universidad Especial de Chiclayo, consultaremos. Se indexan revistas internacionales, también utilizaremos las matemáticas y la estadística para procesar la información obtenida, a través de la recolección de datos. Asimismo, nos referiremos a encuestas anteriores para tener antecedentes sobre los cuales desarrollar esta encuesta.

## **ASPECTOS ÉTICOS**

En este estudio se respetarán los estándares internacionales de citación y referencia para todas las fuentes referenciadas.

Los datos que se presentarán en esta encuesta son los resultados reales, no se falsificarán, duplicarán ni copiarán y por lo tanto los resultados presentados en esta tesis serán aportes a la economía del mundo real que se estudia.

#### IV.- ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

##### PRÁCTICA DEPORTIVA

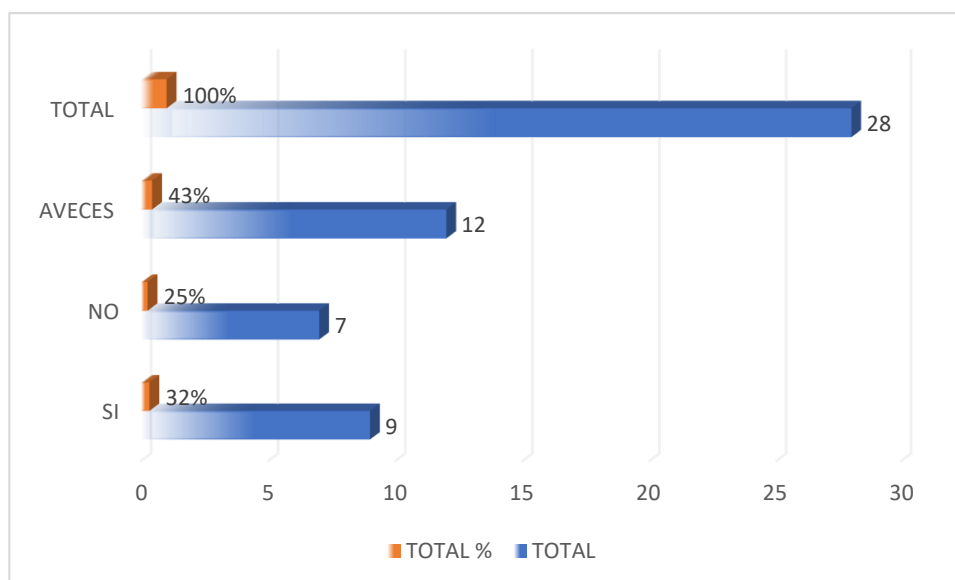
##### DIMENSIÓN 1: Gozo y desestración

##### *1.- Ejercitar me desestresa y/o me da tranquilidad.*

**TABLA 01**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 9     | 32%     |
| NO      | 7     | 25%     |
| A VECES | 12    | 43%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 01**



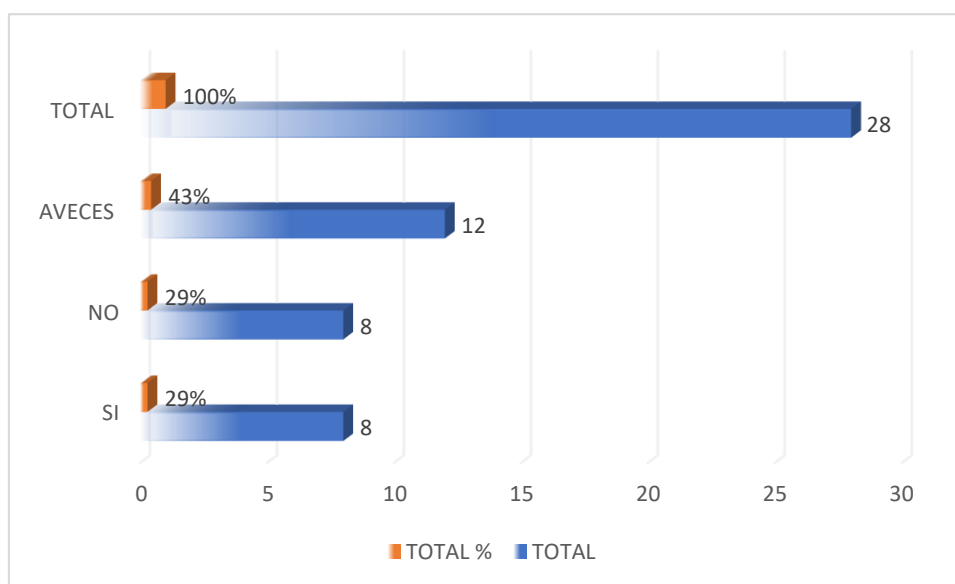
**INTERPRETACIÓN:** EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 01 PODEMOS OBSERVAR QUE LA MAYORÍA DE LOS ENCUESTADOS COINCIDE EN SEÑALAR QUE ENTRENAR, SI Y A VECES LOS RELAJA Y TRANQUILIZA, NOTÁNDOSE ASÍ LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

## 2.- Siento gozo al ejercitarme.

**TABLA 02**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 8     | 29%     |
| NO      | 8     | 29%     |
| A VECES | 12    | 43%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 02**



**INTERPRETACIÓN:** EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 02, NOTAMOS A LA MAYORÍA DE ENCUESTADOS REFERIR QUE EL ENTRENAMIENTO LES PRODUCE PLACER, POR LO TANTO, DESCUBRIMOS QUE MUCHOS DE ELLOS SI ENTRENAN POR PLACER SON HEDONISTAS.

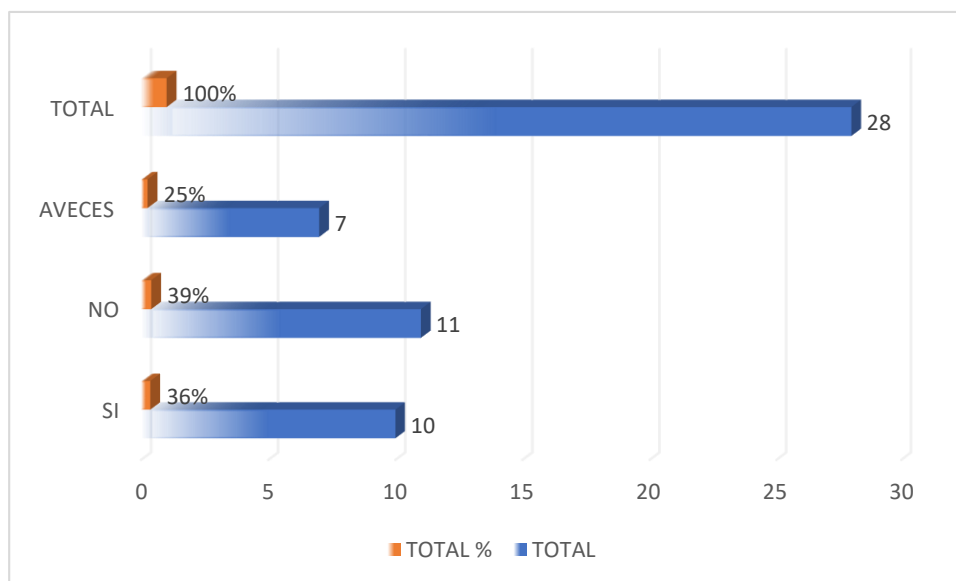
## **DIMENSIÓN 2: Paciencia**

### **3.- Necesito ejercitarme más seguido.**

**TABLA 03**

| <b>ESCALA</b> | <b>TOTAL</b> | <b>TOTAL %</b> |
|---------------|--------------|----------------|
| SI            | 10           | 36%            |
| NO            | 11           | 39%            |
| A VECES       | 7            | 25%            |
| <b>TOTAL</b>  | <b>28</b>    | <b>100%</b>    |

**ILUSTRACIÓN 03**



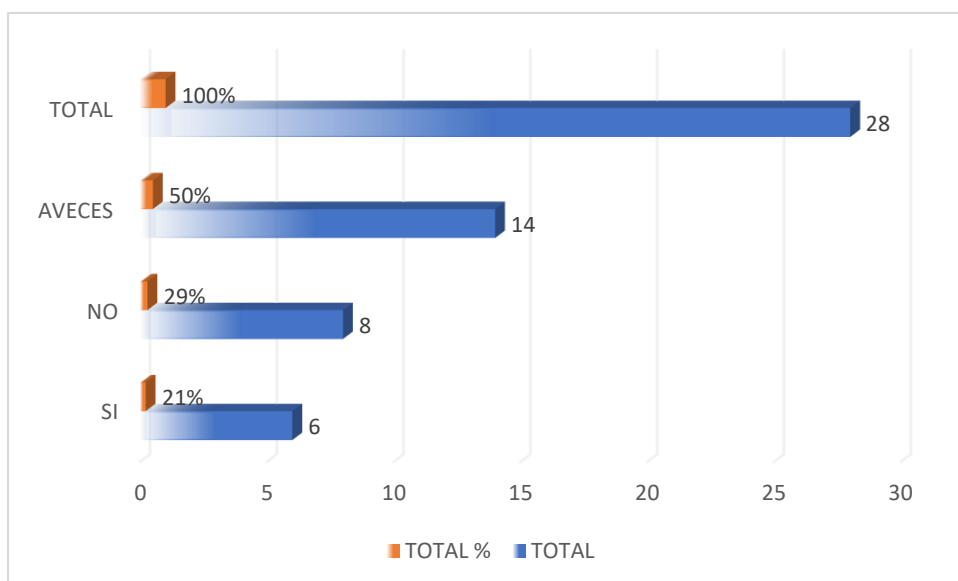
**INTERPRETACIÓN:** LA MAYORÍA DE LOS ENCUESTADOS RESPONDIERON QUE NECESITAN ENTRENAR CON MÁS FRECUENCIA, ESTO EN LA DIMENSIÓN TOLERANCIA, ASÍ OBSERVAMOS EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 03, CUANDO RESPONDEN A VECES 7 (25%) Y SI 10 (36%), SIGNIFICANDO QUE ES MUY IMPORTANTE PARA ELLOS LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

**4.- He notado que debo ejercitarme cada vez más tiempo.**

**TABLA 04**

| <i>ESCALA</i> | <i>TOTAL</i> | <i>TOTAL %</i> |
|---------------|--------------|----------------|
| SI            | 6            | 21%            |
| NO            | 8            | 29%            |
| A VECES       | 14           | 50%            |
| TOTAL         | 28           | 100%           |

**ILUSTRACIÓN 04**



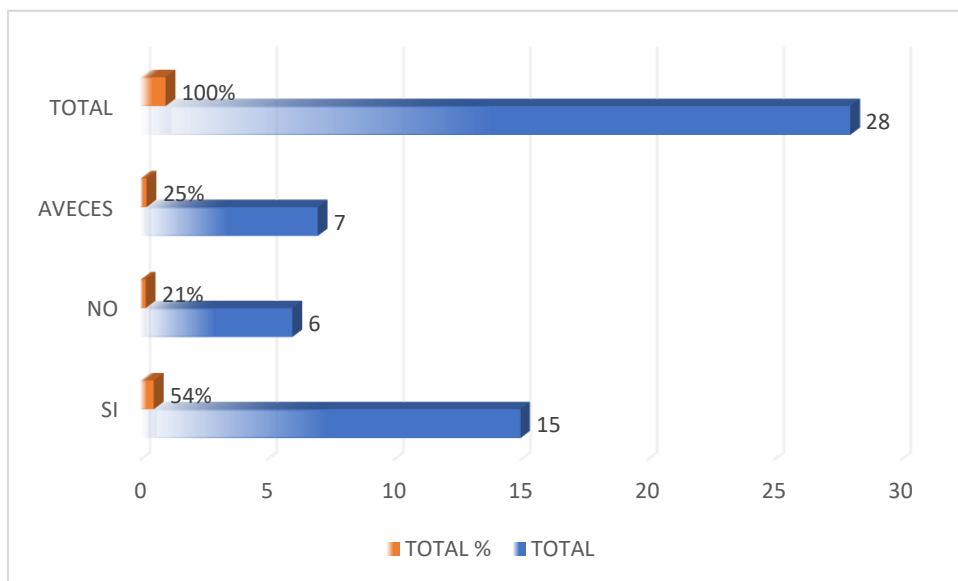
**INTERPRETACIÓN:** LOS ENCUESTADOS COINCIDEN EN SEÑALAR LA NECESIDAD DE ENTRANAR CADA DÍA MÁS TIEMPO, LO VEMOS EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 04 DONDE 14-50% A VECES Y 6-21% LO AFIRMAN; SIGNIFICANDO ESTO EL COMPROMISO CON ELLOS MISMOS AL DESCUBRIR LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO.

**5.- Es imposible que deje de entrenar.**

**TABLA 05**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 15    | 54%     |
| NO      | 6     | 21%     |
| A VECES | 7     | 25%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 05**



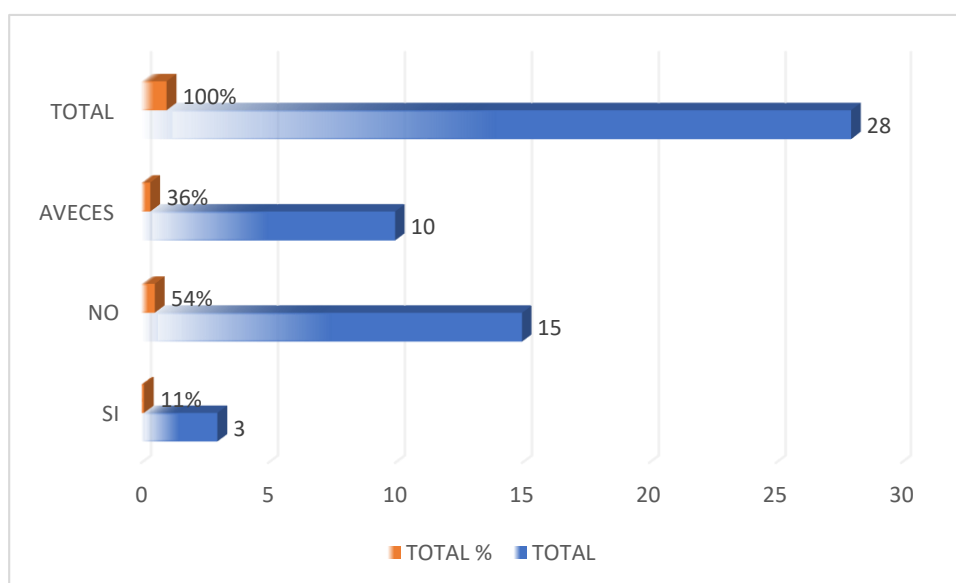
**INTERPRETACIÓN:** LA TABLA E ILUSTRACIÓN 05, NOS MUESTRA A 22 ENCUESTADOS, RESPONDIENDO QUE POR MÁS QUE LO INTENTAN YA NO PUEDEN DEJAR DE ENTRENAR Y ESO ES IMPORTANTÍSIMOS EN TODO SER HUMANO QUE A LO LARGO DE SU EXISTENCIA PRACTIQUE EJERCICIOS FÍSICOS.

**6.- Entreno cada vez que siento la necesidad de hacerlo.**

**TABLA 06**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 3     | 11%     |
| NO      | 15    | 54%     |
| A VECES | 10    | 36%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 06**



**INTERPRETACIÓN:** EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 06 PODEMOS NOTAR QUE UN BUEN NÚMERO DE ENCUESTADOS, RESPONDEN QUE MUCHAS VECES TIENEN GANAR DE ENTRENAR Y LO HACEN COMPULSIVAMENTE. LO QUE NO ES MALO, PORQUE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE ES BUENO.

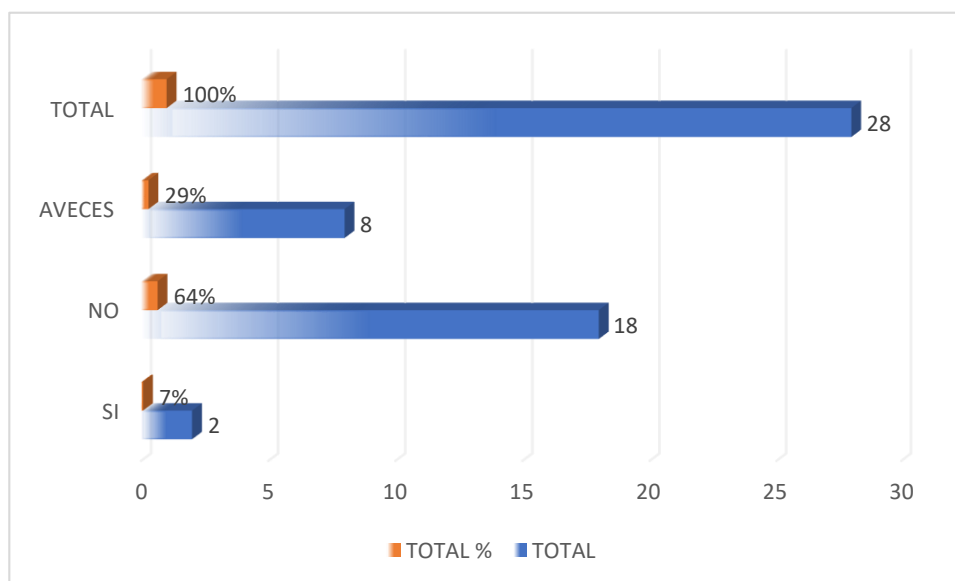


**7.- Solo cuando una fuerza externa aparece dejo de entrenar.**

**TABLA 07**

| <i>ESCALA</i> | <i>TOTAL</i> | <i>TOTAL %</i> |
|---------------|--------------|----------------|
| SI            | 2            | 7%             |
| NO            | 18           | 64%            |
| A VECES       | 8            | 29%            |
| <b>TOTAL</b>  | <b>28</b>    | <b>100%</b>    |

**ILUSTRACIÓN 07**



**INTERPRETACIÓN:** AQUÍ NOTAMOS QUE LA MAYORÍA DE LOS ENCUESTADOS MUESTRA SU RESPONSABILIDAD PORQUE SI PUEDE DEJAR DE ENTRENAR PARA CUMPLIR CON SUS RESPONSABILIDADES, PARA LA MAYORÍA NO ES ADICCIÓN LA PRÁCTICA DEPORTIVA, SINO QUE LO HACE POR SU BIENESTAR.

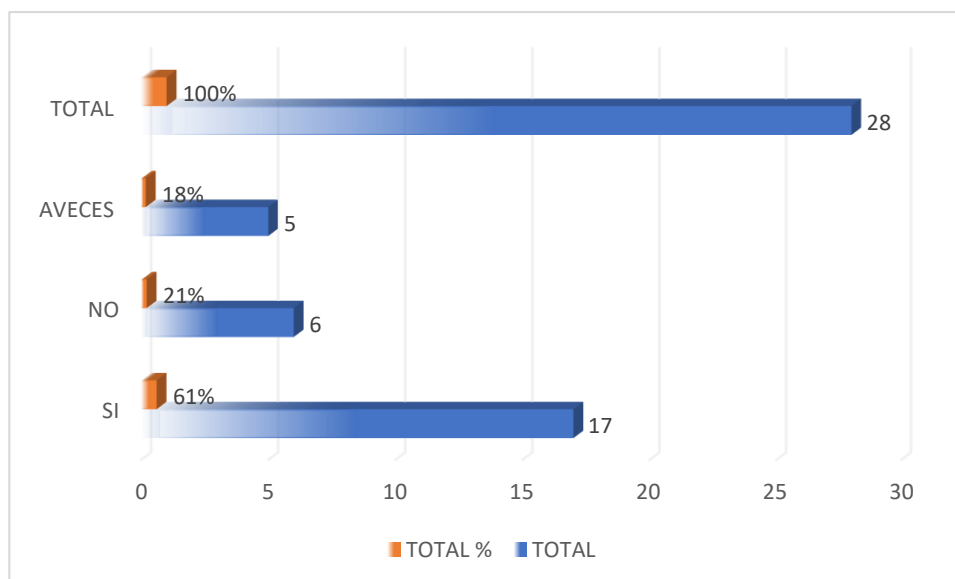
### **DIMENSIÓN 3: Moderación y deseo**

**8.- Cuando no entreno, es una decisión propia.**

**TABLA 08**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 17    | 61%     |
| NO      | 6     | 21%     |
| A VECES | 5     | 18%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 08**



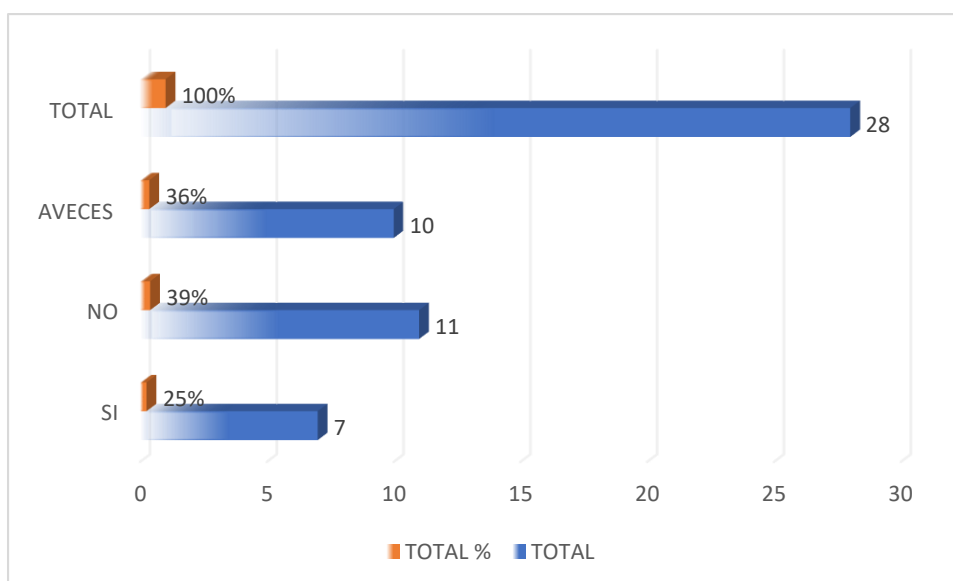
**INTERPRETACIÓN:** LA TABLA Y LA ILUSTRACIÓN NUEVAMENTE NOS MUESTRAN A LOS ENCUESTADOS RESPONDIENDO QUE NO HAN TENIDO NUNCA PROBLEMAS PARA DEJAR DE ENTRENAR POR VOLUNTAD PROPIA, MOSTRANDO ASÍ CONTROL EL CONTROL DE SUS EMOCIONES.

**9.- Puedo dejar de entrenar el tiempo que yo deseo.**

**TABLA 09**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 7     | 25%     |
| NO      | 11    | 39%     |
| A VECES | 10    | 36%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 09**



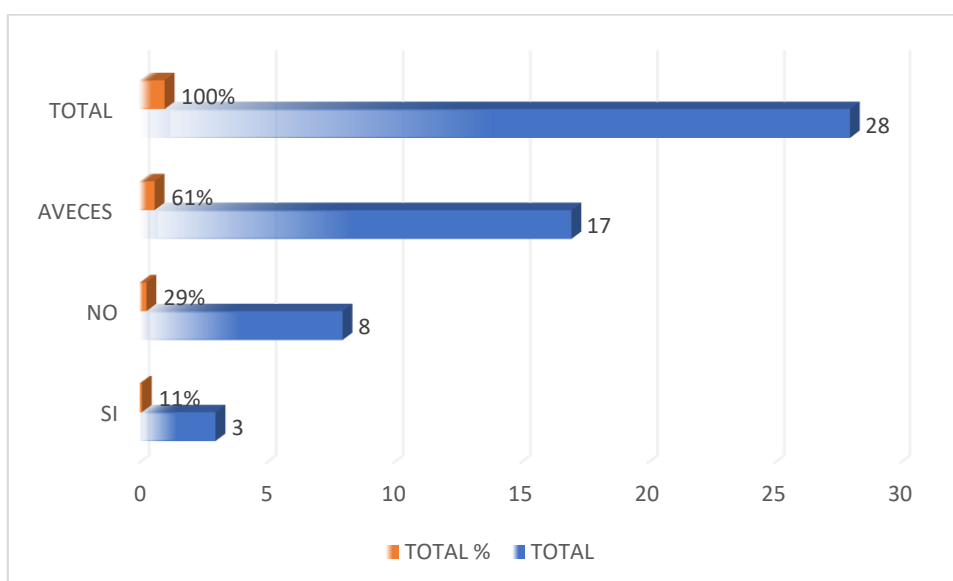
**INTERPRETACIÓN:** LA TABLA E ILUSTRACIÓN CLARAMENTE EXPRESA EL SENTIR DE LOS ENCUESTADOS, CUANDO RESPONDEN QUE EL ENTRENAMIENTO LO HACEN CON GRAN SENTIDO DE RESPONSABILIDAD Y DE VOLUNTAD, QUE NO SON ADICTOS NI COMPULSIVOS, QUE EL ENTRENAMIENTO LO PUEDEN HACER INCLUSIVE ESPERANDO TIEMPOS.

**10.- Me preocupa cuando un buen tiempo no entreno.**

**TABLA 10**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 3     | 11%     |
| NO      | 8     | 29%     |
| A VECES | 17    | 61%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 10**



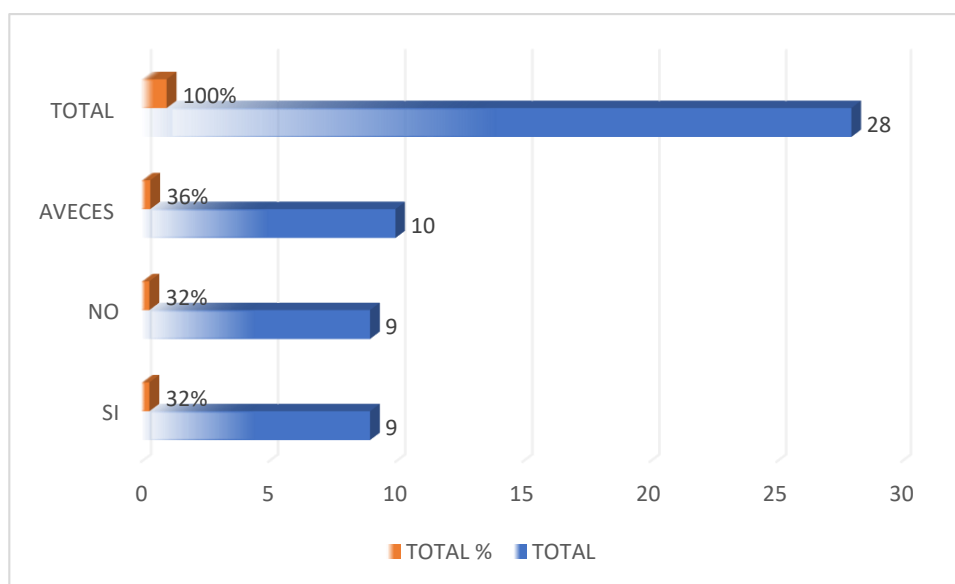
**INTERPRETACIÓN:** TABLA E ILUSTRACIÓN 10 EN DETALLE EXPLICA COMO EL ENCUESTADO EXTRAÑA SU PRÁCTICA DEPORTIVA O ENTRENAMIENTO COTIDIANO YA QUE, CUANDO POR DIVERSAS CIRCUNSTANCIAS ESTÁ UN TIEMPO SIN ENTRENAR, SE SIENTE INQUIETO Y HASTA NERVIOSO POR QUE NO SIGUE SU RUTINA TAN IMPORTANTE PARA SU SALUD FÍSICA Y MENTAL.

**11.- Si algo me impide entrenar no siento ninguna molestia y noto Tranquilidad.**

**TABLA 11**

| <b>ESCALA</b> | <b>TOTAL</b> | <b>TOTAL %</b> |
|---------------|--------------|----------------|
| SI            | 9            | 32%            |
| NO            | 9            | 32%            |
| A VECES       | 10           | 36%            |
| <b>TOTAL</b>  | <b>28</b>    | <b>100%</b>    |

**ILUSTRACIÓN 11**



**INTERPRETACIÓN:** FRENTE UN IMPEDIMIENTO PARA SU ENTRENAMIENTO O PRÁCTICA DEPORTIVA, LOS ENCUESTADOS EN SU MAYORÍA COINCIDEN EN SEÑALAR QUE NO HAY NINGÚN PROBLEMA, NI MOLESTIA NI INTRANQUILIDAD. LA MAYORÍA EXPRESA QUE LO HACE EN EL MOMENTO INDICADO, INDICANDO QUE TODO TIENE SU TIEMPO Y QUE NO HAY QUE DESESPERARSE, ENTIENDO QUE ES MUY IMPORTANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, PERO HAY QUE ESPERAR.

## **FORMACIÓN ANATÓMICA**

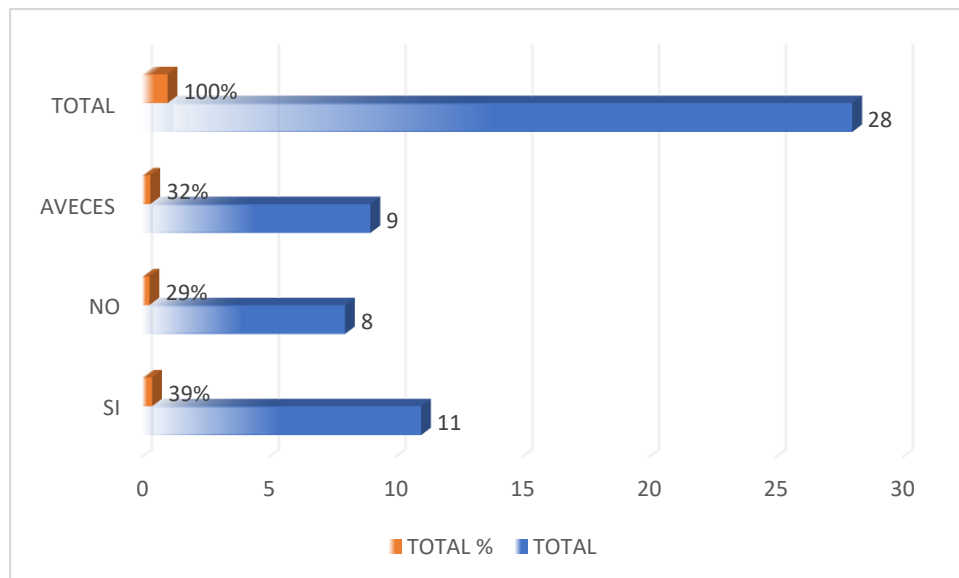
### **DIMENSIÓN 4: Físicos**

#### **12.- Los ejercicios que realizo fortalecen mi cuerpo.**

**TABLA 12**

| <b>ESCALA</b> | <b>TOTAL</b> | <b>TOTAL %</b> |
|---------------|--------------|----------------|
| SI            | 11           | 39%            |
| NO            | 8            | 29%            |
| A VECES       | 9            | 32%            |
| TOTAL         | 28           | 100%           |

**ILUSTRACIÓN 12**



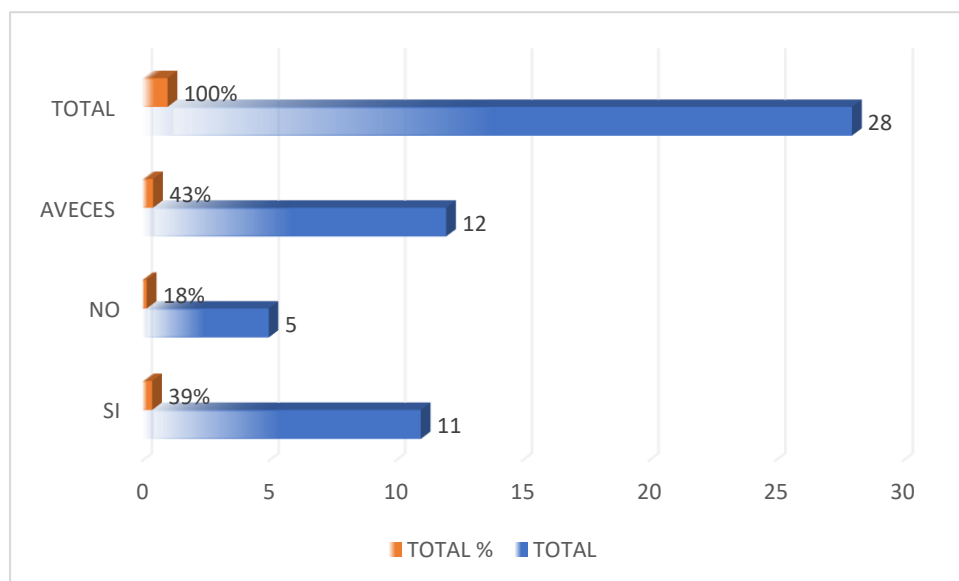
**INTERPRETACIÓN:** LA MAYORÍA EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 12, RESPONDIÓ QUE EFECTIVAMENTE LOS EJERCICIOS QUE REALIZA, FORTALECEN SU CUERPO Y LO AFIRMAN PORQUE LO NOTAN A DIARIO LUEGO DE SUS PRÁCTICAS O ENTRENAMIENTO.

**13.- Con el tiempo se ven los resultados en mi cuerpo.**

**TABLA 13**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 11    | 39%     |
| NO      | 5     | 18%     |
| A VECES | 12    | 43%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 13**



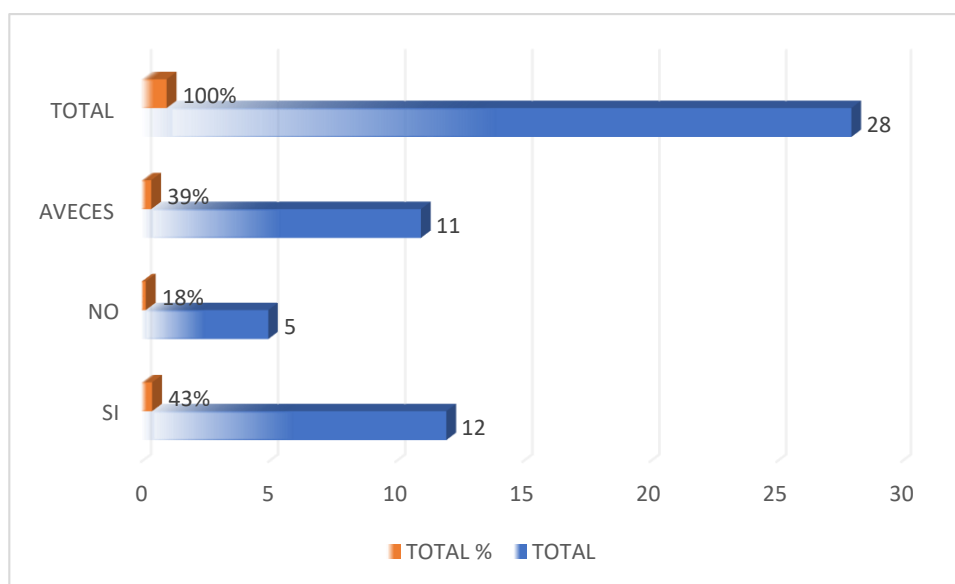
**INTERPRETACIÓN:** CASI TODOS LOS ENCUESTADOS (23-82%) RESPONDIERON QUE, SI VEN LOS RESULTADOS EN SU CUERPO Y LO ESTÁN VIENDO CON EL TRANSCURRIR DEL TIEMPO, ESTO MUESTRA LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA FORMACIÓN ANATÓMICA. LO VEMOS EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 13.

**14.- El ejercicio físico y la alimentación saludable, mejora de la composición corporal**

**TABLA 14**

| ESCALA | TOTAL | TOTAL % |
|--------|-------|---------|
| SI     | 12    | 43%     |
| NO     | 5     | 18%     |
| AVECES | 11    | 39%     |
| TOTAL  | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 14**



**INTERPRETACIÓN:** CASI TODOS LOS ENCUESTADOS EN EL ESTUDIO RESPONDEN QUE EXISTE UNA RELACIÓN MUY SIGNIFICATIVA ENTRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA O EJERCICIOS FÍSICOS, PORQUE OBSERVAN SU COMPOSICIÓN CORPORAL, ESTO ESTÁ EXPRESADO EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 14.



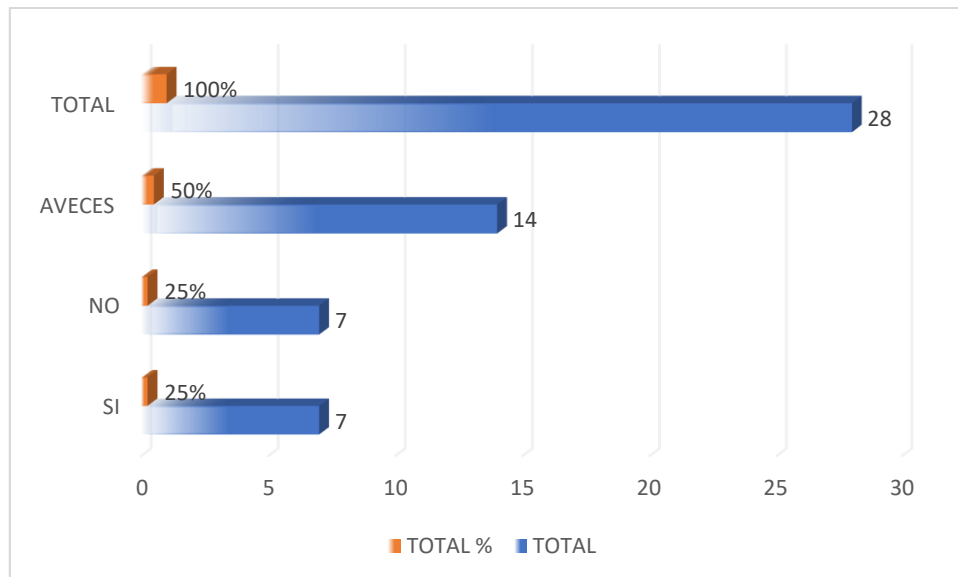
### **DIMENSIÓN 5: Peso**

**15.- Los ejercicios mejoran la composición corporal en alumnos con sobrepeso/obesidad.**

**TABLA 15**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 7     | 25%     |
| NO      | 7     | 25%     |
| A VECES | 14    | 50%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 15**



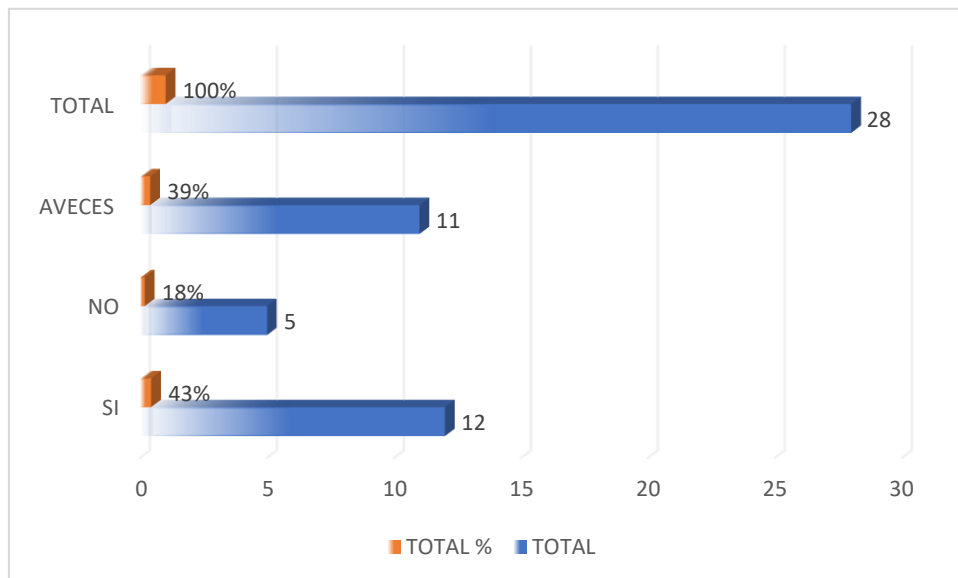
**INTERPRETACIÓN:** LA TABLA E ILUSTRACIÓN 15 NOS MUESTRA A LA MAYORÍA DE ENCUESTADOS RESPONDIENDO QUE SI EFECTIVAMENTE, LA PRÁCTICA DEPORTIVA O LOS EJERCICIOS FÍSICOS, MEJORAN EN LAS PERSONAS CON SOBRE PESO U OBESIDAD, SU COMPOSICIÓN CORPORAL, DEMOSTRANDOSE ASÍ LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

**16.- Los entrenamientos más extremos mejoran la composición corporal en sobrepeso/obesidad.**

**TABLA 16**

| <b>ESCALA</b> | <b>TOTAL</b> | <b>TOTAL<br/>%</b> |
|---------------|--------------|--------------------|
| SI            | 12           | 43%                |
| NO            | 5            | 18%                |
| A VECES       | 11           | 39%                |
| <b>TOTAL</b>  | <b>28</b>    | <b>100%</b>        |

**ILUSTRACIÓN 16**



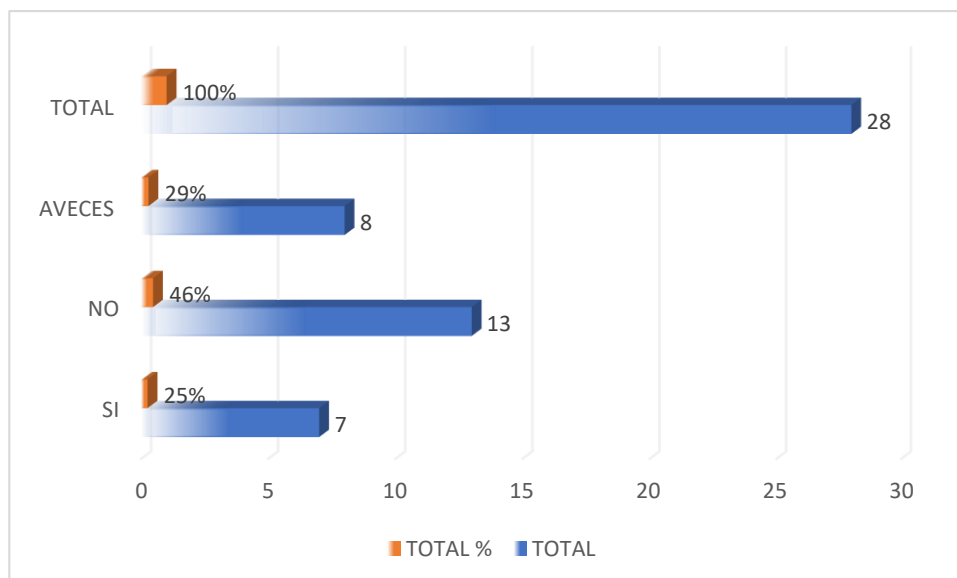
**INTERPRETACIÓN:** SOBRE ENTRENAMIENTOS MÁS EXTREMOS, ENTIENDIÉNDOSE COMO RUTINA EXIGENTE, RESPONDIERON LA MAYORÍA DE LOS ENCUESTADOS EN EL ESTUDIO, QUE, SI MEJORA LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN LAS PERSONAS CON SOBREPESO U OBESIDAD, AL ELIMINAR LOS LÍPIDOS Y RESALTAR LOS MÚSCULOS, RESULTADOS QUE OBSERVAMOS EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 16.

**17.- Los ejercicios en ayunas permite oxidar más grasas.**

**TABLA 17**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 7     | 25%     |
| NO      | 13    | 46%     |
| A VECES | 8     | 29%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 17**



**INTERPRETACIÓN:** PREGUNTADOS NUESTROS COLABORADORES DE LA MUESTRA SI LOS EJERCICIOS EN AYUNAS PERMITEN OXIDAR MÁS GRASAS, LA MAYORÍA RESPONDIÓ QUE SI. ES POR ESTA RAZÓN QUE LAS PERSONAS QUE REALIZAN ESTA PRÁCTICA LO HAGAN AL AMANECER Y SOLO LUEGO DEL EJERCICIO, CONSUMAN AGUA PARA LA HIDRATACIÓN.

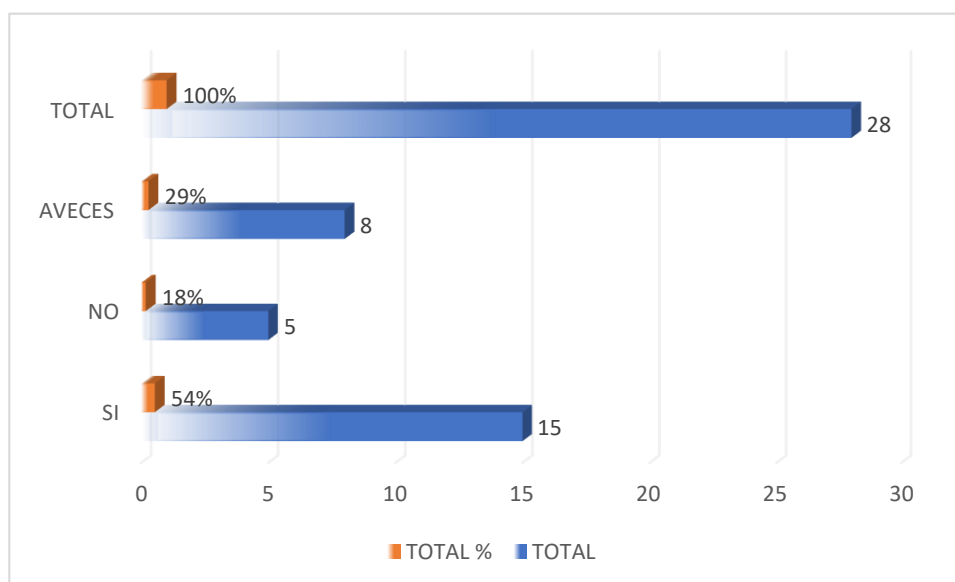
## **DIMENSIÓN 6: Talla**

### **18.- Los ejercicios ayudan a su crecimiento óseo.**

**TABLA 18**

| <b>ESCALA</b> | <b>TOTAL</b> | <b>TOTAL %</b> |
|---------------|--------------|----------------|
| SI            | 15           | 54%            |
| NO            | 5            | 18%            |
| A VECES       | 8            | 29%            |
| <b>TOTAL</b>  | <b>28</b>    | <b>100%</b>    |

**ILUSTRACIÓN 18**



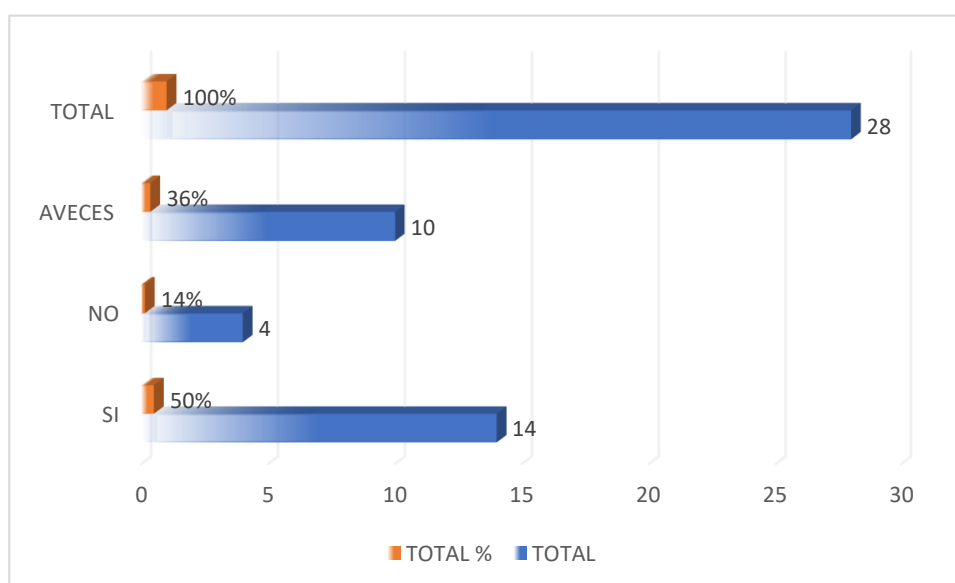
**INTERPRETACIÓN:** EFECTIVAMENTE LOS ENCUESTADOS EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 18, SEÑALAN QUE LOS EJERCICIOS SI AYUDAN AL CRECIMIENTO ÓSEO Y LO NOTAN EN EL CRECIMIENTO DE SU CUERPO Y LA RESISTENCIA DE TODO SU ESQUELETO. LO VEMOS EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 18.

**19.- El ejercicio regular fortalece músculos y huesos y promueve la producción de hormona de crecimiento.**

**TABLA 19**

| ESCALA  | TOTAL | TOTAL % |
|---------|-------|---------|
| SI      | 14    | 50%     |
| NO      | 4     | 14%     |
| A VECES | 10    | 36%     |
| TOTAL   | 28    | 100%    |

**ILUSTRACIÓN 19**



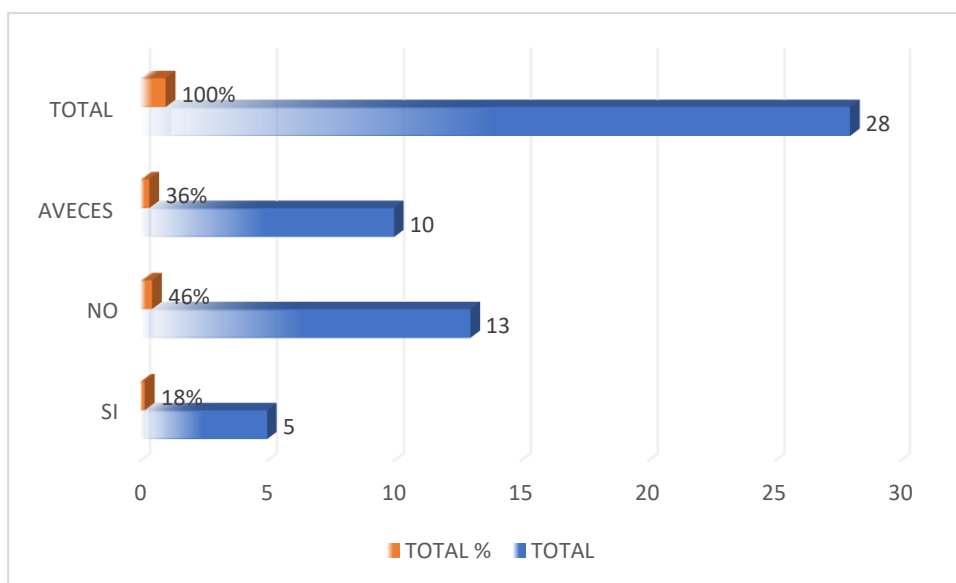
**INTERPRETACIÓN:** EL EJERCICIO PRACTICADO CON MODERACIÓN Y REGULARMENTE SI FORTALECE LOS MÚSCULOS Y HUESOS, AYUDANDO LA PRODUCCIÓN DE HORMONA DE CRECIMIENTO; ESTA AFIRMACIÓN ESTÁ CORROBORADA EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 19 YA QUE, LA MAYORÍA DE LOS PARTICIPANTES DE LA ENCUESTA LO SEÑALAN CON UN 86%.

**20.- El tener una postura adecuada al hacer ejercicios ayuda aumentar la altura.**

**TABLA 20**

| <b>ESCALA</b> | <b>TOTAL</b> | <b>TOTAL %</b> |
|---------------|--------------|----------------|
| SI            | 5            | 18%            |
| NO            | 13           | 46%            |
| A VECES       | 10           | 36%            |
| <b>TOTAL</b>  | <b>28</b>    | <b>100%</b>    |

**ILUSTRACIÓN 20**



**INTERPRETACIÓN:** EN LA TABLA E ILUSTRACIÓN 20 PRESENTADA, PODEMOS NOTAR QUE LA MAYORÍA DE LOS ENCUESTADOS (15-54%), COINCIDEN SEÑALANDO QUE EL TENER UNA POSTURA ADECUADA AL MOMENTO DE REALIZAR LOS EJERCICIOS AYUDA AL CRECIMIENTO DEL CUERPO, AUMENTANDO TAMBIÉN SU ALTURA.

## **V. CONCLUSIONES**

1.- Encontramos que existen evidencias suficientes para avalar que ejercitar nuestro cuerpo guarda relación importante con la composición corporal de los alumnos del tercer grado, Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawaim, Condorcanqui, Cenepa 2020". DIMENSIÓN 4, TABLAS 12-14.

2.- Observamos que hay pruebas suficientes para confirmar que el deseo y el relax guarda relación importante con la composición corporal de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawaim, Condorcanqui, Cenepa 2020". DIMENSIÓN 1, TABLAS 1-2.

3. Notamos la presencia de pruebas relevantes para certificar que existe relación significativa entre la paciencia y la formación anatómica de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawaim, Condorcanqui, Cenepa 2020". DIMENSIÓN 2, TABLAS 3-4.

4.- Encontramos justificaciones suficientes para asegurar que la privación y anhelo tiene relación significativa con la composición corporal de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawaim, Condorcanqui, Cenepa 2020". DIMENSIÓN 3, TABLAS 8-11.

## **VI. RECOMENDACIONES**

A las autoridades de la Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawaim, Condorcanqui, Cenepa 2020; recomendamos dar a conocer los resultados de la presente investigación a los funcionarios de la UGEL Condorcanqui, con el propósito de que corporativamente programen talleres o capacitaciones para los docentes y así difundir la relevancia de ejercitar el cuerpo y la composición corporal en los alumnos de las diferentes Instituciones Educativas.

Recomendamos a las autoridades de la Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawain, Condorcanqui, Cenepa 2020; programar periódicamente, actualización a los maestros y administrativo con respecto al gozo y relax a través de ejercitar nuestro cuerpo.

A los directivos de la Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawain, Condorcanqui, Cenepa 2020; programar permanentemente, talleres de capacitación al personal docente, administrativo y padres de familia sobre la tolerancia en los ejercicios físicos de sus hijos y los propios.

A las autoridades de la Institución Educativa Secundaria de Menores, Intercultural Wawain, Condorcanqui, Cenepa 2020; recomendamos desarrollar talleres a manera de capacitación a todo el personal docente, administrativo y padres de familia sobre la privación y anhelo en ejercitar el cuerpo y su composición corporal.



## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Antolín, V., Gándara, J., García, I. y Martín, A. (2009). *Adicción al deporte: ¿Moda Post moderna o problema sociosanitario?* Revista Norte de salud mental.

Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2007). *Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas*. Revista de Psicología del Deporte.

Bernal, E. (2006) *Metodología de la investigación*. Colombia: Buenos Aires: Ateneo.

Campos, J. y Cervera, V. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.

Carrillo, J. (2015). *Composición corporal y la condición física en los escolares deportistas y no deportistas de 10 a 16 años*, (Tesis de Maestría) Universidad Del Valle instituto Educativo Pedagogía del entrenamiento deportivo Santiago de Cali.

Chacón, T. (2017). *Figura física y composición corporal con hábitos de alimentación, de actividad física y opinión acerca de cirugías cosméticas en modelos costarricenses*, (Tesis de Doctor) Universidad Pablo Olavide Sevilla  
Echeburúa, E. (2012).

Adicciones sin drogas. Madrid: Panamericana.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

Manno, R. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Martin, D.; Carl, K.; Jehnertz, K. (2006). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

Moral, G. (2010). *Actividad física y composición corporal en escolares Andaluces de 13-16 años*, (Tesis de doctoral) Universidad de Jaén, España.

Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez (2013) *Metodología de la Investigación* (2a . ed.). Buenos Aires: Ateneo

Pierce, E. F. (1994). *Exercise dependence syndrome in runners*. *Sports Medicine*.

Platonov, N. (2004). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Paidotribo. Barcelona.

Quezada, L. (2014), *Metodología de la Investigación*. Barcelona: Paidós.

Tamayo, M. (2004). *Metodología de la Investigación* (2a. ed.). Buenos Aires: Atenea.

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1**

#### **DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DEL AUTOR**

BACH. GALVEZ NUGKUM VILCHEZ, bachiller en Educación física de la Escuela Profesional de derecho y educación de la UDCH, Tesis titulada: "PRÁCTICA DEPORTIVA Y FORMACIÓN ANATÓMICA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MENORES, INTERCULTURAL WAWAIM – CONDORCANQUI - CENEPA 2020".

Explico bajo juramento:

1. El trabajo proviene de mi autoría.
2. Consulté las normas internacionales de nominación y las referencias de las fuentes consultadas.
3. El trabajo no ha sido auto plagiado; Es decir, no fue publicado ni presentado hasta ahora para obtener un primer título académico o un título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no fueron incorrectos, duplicados ni copiados.

De ser FRAUDE (datos incorrectos), el plagio (información sin cita de los autores), auto duplicado (presentación de la nueva investigación de su averiguación publicada), piratería (uso ilegal de información extranjera) o adulteración (ideas equivocadas de otros), asumo las secuelas y las sanciones que derivan mi acción y envíen las posiciones aplicables de la Universidad Particular de Chiclayo.

Enero del 2022.

---

BACH. GALVEZ NUGKUM VILCHEZ

DNI: 47841364

## **ANEXO 2**

### **DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR**

DR. DAVID CIENFUEGOS ADRIANZEN, Docente Invitado de la facultad de Derecho y Educación de la UDCH, asesor de Tesis titulada: "PRÁCTICA DEPORTIVA Y FORMACIÓN ANATÓMICA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MENORES, INTERCULTURAL WAWAIM – CONDORCANQUI - CENEPA 2020".

Declaro bajo juramento:

- 1.- Autoría propia: Galvez Nugkum Vilchez.
2. Se consultó las normas internacionales de nominación y las referencias de las fuentes consultadas.
3. El trabajo no ha sido auto plagiado; es decir, no fue publicado ni presentado hasta ahora para obtener un primer título académico o un título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no fueron incorrectos, duplicados ni copiados.

De ser FRAUDE (datos incorrectos), el plagio (información sin cita de los autores), auto duplicado (presentación de la nueva investigación de su averiguación publicada), piratería (uso ilegal de información extranjera) o adulteración (ideas equivocadas de otros), asumo las secuelas y las sanciones que derivan mi acción y envíen las posiciones aplicables de la Universidad Particular de Chiclayo.

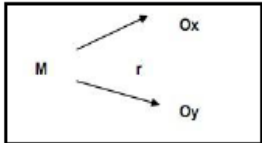
Enero del 2022.

---

DR. DAVID CIENFUEGOS ADRIANZEN

### ANEXO 3

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMA GENERAL                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBJETIVO GENERAL                                                                                                                                                                                                                                                                                    | VARIABLES           | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     | TIPO                                                                                                                                                                                                                                                    | ESCENARIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación que existe entre la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.</li> </ul>                           | PRÁCTICA DEPORTIVA  | El análisis actual es de tipo no empírico, el cual se realiza a través de la interpretación de dos fenómenos cambiantes. Lo que hace es mirar lo que sucede en el medio natural y luego analizarlo                                                      | La Institución Educativa secundaria menores, intercultural Wawaim, un centro poblado (comunidad nativa) que está ubicado dentro del distrito de El Cenepa, provincia de Condorcanqui, en la región de Amazonas. En esta comunidad nativa, los escolares caminan largas trochas para llegar a su colegio, el cual está construido a base de caña y calaminas y está por colapsar. |
| <b>PROBLEMA ESPECÍFICO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     | DISEÑO                                                                                                                                                                                                                                                  | PARTICIPANTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre el placer y relajación de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación que existe entre el placer y relajación de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.</li> </ul> |                     | El diseño del estudio se ha relacionado en detalle correlacional. Dado que el análisis de los cambios es la explicación en la que se basa el marco teórico de la actividad física y la estructura corporal, se detalla.                                 | <b>POBLACIÓN</b><br>Los conforman 10 docentes entre ellos 1 mujer y un total de 133 estudiantes de secundaria: primer año 25 alumnos, segundo año A18 alumnos y B 16, tercer año 28, cuarto año A15 y B 13, quinto año 18.                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre tolerancia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación que existe entre tolerancia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.</li> </ul>             | FORMACIÓN ANATÓMICA |  <p>Dónde:<br/>M: muestra de la investigación<br/>Oy: observación de la variable X<br/>Ox: observación de la variable Y<br/>R: relación entre las dos variables</p> | <b>MUESTRA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre la abstinencia y ansia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación que existe entre la abstinencia y ansia de la práctica deportiva y la formación anatómica de los estudiantes de tercer grado, Institución Educativa Secundaria Menores, Intercultural Wawaim – Condorcanqui - Cenepa 2020.</li> </ul> |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | La muestra fue constituida por la población en su integridad, con estudiantes de tercer grado, teniendo un total de 28 alumnos.                                                                                                                                                                                                                                                  |

**ANEXO 4**  
**CUESTIONARIO**

| <b>PRÁCTICA DEPORTIVA</b>                      |                                                                           |               |           |               |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|---------------|
| <b>Nº</b>                                      | <b>ÍTEMS</b>                                                              | <b>ESCALA</b> |           |               |
|                                                |                                                                           | <b>SI</b>     | <b>NO</b> | <b>AVECES</b> |
| <b><u>DIMENSIÓN 1: Gozo y desestración</u></b> |                                                                           |               |           |               |
| 1                                              | Ejercitar me desestresa y/o me da tranquilidad.                           |               |           |               |
| 2                                              | Siento gozo al ejercitarme.                                               |               |           |               |
| <b><u>DIMENSIÓN 2: Paciencia</u></b>           |                                                                           |               |           |               |
| 3                                              | Necesito ejercitarme más seguido.                                         |               |           |               |
| 4                                              | He notado que debo ejercitarme cada vez más tiempo.                       |               |           |               |
| 5                                              | Es imposible que deje de entrenar.                                        |               |           |               |
| 6                                              | Entreno cada vez que siento la necesidad de hacerlo.                      |               |           |               |
| 7                                              | Solo cuando una fuerza externa aparece dejo de entrenar.                  |               |           |               |
| <b><u>DIMENSIÓN 3: Moderación y deseo</u></b>  |                                                                           |               |           |               |
| 8                                              | Cuando no entreno, es una decisión propia.                                |               |           |               |
| 9                                              | Puedo dejar de entrenar el tiempo que yo deseo.                           |               |           |               |
| 10                                             | Me preocupa cuando un buen tiempo no entreno.                             |               |           |               |
| 11                                             | Si algo me impide entrenar no siento ninguna molestia y noto Tranquilidad |               |           |               |

| FORMACIÓN ANATÓMICA  |                                                                                                     |        |    |        |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|--------|
| N°                   | ÍTEMS                                                                                               | ESCALA |    |        |
|                      |                                                                                                     | SI     | NO | AVECES |
| DIMENSIÓN 4: Físicos |                                                                                                     |        |    |        |
| 12                   | Los ejercicios que realizo fortalecen mi cuerpo                                                     |        |    |        |
| 13                   | Con el tiempo se ven los resultados en mi cuerpo                                                    |        |    |        |
| 14                   | El ejercicio físico y la alimentación saludable, mejora de la composición corporal                  |        |    |        |
| DIMENSIÓN 5: Peso    |                                                                                                     |        |    |        |
| 15                   | Los ejercicios mejoran la composición corporal en alumnos con sobrepeso/obesidad                    |        |    |        |
| 16                   | Los entrenamientos más extremos mejoran la composición corporal en sobrepeso/obesidad               |        |    |        |
| 17                   | Los ejercicios en ayunas permite oxidar más grasas                                                  |        |    |        |
| DIMENSIÓN 6: Talla   |                                                                                                     |        |    |        |
| 18                   | Los ejercicios ayudan a su crecimiento óseo                                                         |        |    |        |
| 19                   | El ejercicio regular fortalece músculos y huesos y promueve la producción de hormona de crecimiento |        |    |        |
| 20                   | El tener una postura adecuada al hacer ejercicios ayuda aumentar la altura                          |        |    |        |

**ANEXO 5**  
**IMÁGENES RELACIONADAS AL TEMA**













