



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL
DEPORTE**

“Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución
Educativa Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

AUTOR:

NÚÑEZ GONZÁLEZ BERNIE JOSÉ

ASESOR:

MORENO LAVAHO EDWIN ALBERTO

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

TRUJILLO-PERÚ

2018

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Bernie José Nùñez Gonzàlez estudiante de la Facultad de Educación e Idiomas, de la Escuela Académica Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad César Vallejo, identificado (a) con DNI N° 71325817, con la tesis titulada: “Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope”.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto-plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aporte a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude, (datos falseados), plagio, información sin citar a autores) auto-plagio (presenta como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajean) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 12 de Diciembre del 2018

Bernie José Núñez González

DNI N° 71325817

DEDICATORIA

A Dios, por darme salud, inteligencia, perseverancia y de esta manera permitirme haber llegado a alcanzar una de mis metas como persona y profesional.

A mis padres Abelardo y Nancy, por su apoyo constante e incondicional a lo largo de mi vida, quienes con su esfuerzo indomable, me enseñaron a no rendirme por más difícil que se vea el camino; pero sobre todo, por su amor brindado y a mis hermanos, quienes son parte de esto.

A dos seres queridos Rosario y Luna, quienes me han motivado y apoyado en la realización de esta investigación.

AGRADECIMIENTO

A mis padres, porque no dudaron de mis habilidades y me apoyaron en toda mi formación académica.

Al director de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte, el Dr. José Vásquez Pérez y a los docentes, Moreno Lavaho Edwin Alberto, Chávez Oviedo Ángel, Jaramillo Pechene Carlos Alberto, Rondón Herran Jorge Mario y Aguilar Pereda Carlos Enrique, a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias por su paciencia y enseñanza brindada a lo largo de todo este tiempo.

A la directora de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández, Alicia Margot Bringas Abanto y al profesor Enrique, por abrirme las puertas de la I.E y haberme permitido realizar esta investigación.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Bernie José Núñez González con DNI 71325817, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Educación e idiomas, declaro bajo juramento que toda documentación que acompaño es veraz y auténtica. Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces. En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 12 de Diciembre del 2018

Br.....



ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Código : F07-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don
(a)..... NÚÑEZ GONZÁLEZ, BERNIE JOSÉ
cuyo título es: BARRERAS PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICA EN ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JOSEFINA GUTIERREZ FERNANDEZ 81019 CHOCOPE

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por
el estudiante, otorgándole el calificativo de: 14 (número)
Catorce (letras).

Trujillo (o Filial)..... 12 de 12 del 2018

[Signature]
PRESIDENTE

[Signature]
SECRETARIO



[Signature]
VOCAL



Elabora Dirección de Investigación

Revisó



Responsable del SGC



Aprobó Vicerrectorado de Investigación

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, presento mi tesis “Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope”, con el propósito de diagnosticar cuáles son las barreras predominantes que impiden la ejecución de la actividad física, cumpliendo con el reglamento de grados y títulos de la Universidad César vallejo, para obtener el grado académico de Licenciado en Ciencias del Deporte, la presente investigación está estructurada en 8 capítulos, Capítulo 1, contiene: introducción, trabajos previos, teorías relacionadas al tema, formulación del problema, justificación, objetivos; Capítulo 2, contiene: el diseño de investigación, variables y operacionalización, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad, método de análisis de datos, aspectos éticos; Capítulo 3 , contiene: medidas estadísticas, resultados de la aplicación de encuesta, resultado barreras predominantes, resultados barreras; Capítulo 4, contiene: la discusión; Capítulo 5, contiene: la conclusión; Capítulo 6, contiene: las recomendaciones; Capítulo 7, contiene: las referencias bibliográficas y el Capítulo 8, contiene: los anexos de la investigación.

Por lo cual espero cumplir con los requisitos de aprobación establecidos de la norma de la escuela de Pre Grado de la Universidad César Vallejo.

El Autor

ÍNDICE

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	5
PRESENTACIÓN	6
Lista de Tablas	9
Lista de Gráficos	10
Lista de Figuras	11
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Realidad problemática	1
1.2. Trabajos Previos	3
1.3. Teorías relacionadas al tema	8
1.4. Formulación del problema	16
1.5. Justificación del estudio	16
1.6. Objetivos	18
II. MÉTODO	19
2.1. Diseño de investigación	19
2.2. Variables, Operacionalización	19
2.3. Población y Muestra	20
2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad	21
2.5. Métodos de análisis de datos	22
2.6. Aspectos éticos	22
III. RESULTADOS	23
3.1. Medidas Estadísticas	23
3.2. Resultados de la aplicación de encuesta.	24
3.3. Resultados barreras predominantes	26

3.4. Resultados Barreras	30
IV. DISCUSIÓN	34
V. CONCLUSIONES	37
VI. RECOMENDACIONES	38
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
VIII. ANEXOS	44

Lista de Tablas

Tabla 1: Resultados del nivel de confiabilidad del instrumento utilizado

Tabla 2: Resultado del promedio de las barreras

Tabla 3: Resultado de la varianza

Tabla 4: Resultado de la desviación estándar

Tabla 5: Resultado de la encuesta autoreporte Barriers to Being Active Quiz o BBAQ-21

Tabla 6: Primera barrera predominante, según los ítems 1 – 8 – 15 del cuestionario BBAQ – 21

Tabla 7: Segunda barrera predominante, según los ítems 4 – 11 – 18 del cuestionario BBAQ – 21

Tabla 8: Tercera barrera predominante, según los ítems 3 – 10 – 17 del cuestionario BBAQ – 21

Tabla 9: Barreras predominantes en los estudiantes de I.E Josefina Gutiérrez Fernández

Tabla 10: Cuarta barrera, según los ítems 5 – 12 – 19 del cuestionario BBAQ – 21

Tabla 11: Quinta barrera, según los ítems 6 – 13 – 20 del cuestionario BBAQ – 21

Tabla 12: Sexta barrera, según los ítems 2 – 9 – 16 del cuestionario BBAQ – 21

Tabla 13: Quinta barrera, según los ítems 7 – 14 – 21 del cuestionario BBAQ – 21

Tabla 14: Barreras

Lista de Gráficos

Gráfico 1: Primera barrera predominante, según los ítems 1 – 8 – 15 del cuestionario BBAQ – 21

Gráfico 2: Segunda barrera predominante, según los ítems 4 – 11 – 18 del cuestionario BBAQ – 21

Gráfico 3: Tercera barrera predominante, según los ítems 3 – 10 – 17 del cuestionario BBAQ – 21

Gráfico 4: Barreras predominantes en los estudiantes de I.E Josefina Gutiérrez Fernández

Gráfico 5: Cuarta barrera, según los ítems 5 – 12 – 19 del cuestionario BBAQ – 21

Gráfico 6: Quinta barrera, según los ítems 6 – 13 – 20 del cuestionario BBAQ – 21

Gráfico 7: Sexta barrera, según los ítems 2 – 9 – 16 del cuestionario BBAQ – 21

Gráfico 8: Quinta barrera, según los ítems 7 – 14 – 21 del cuestionario BBAQ – 21

Gráfico 9: Barreras

Lista de Figuras

Figura 1: Actividad Física en la infancia.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo diagnosticar cuáles son las barreras predominantes que impiden la ejecución de la actividad física, para ello se utilizó la metodología: observacional de tipo descriptivo simple, siendo el diseño de investigación: No experimental de corte transversal. Con una población de 600 alumnos de ambos sexos, entre las edades de 8 a 12 años que son estudiantes de la Institución Educativa 81019 Josefina Guitérrez Fernández. La muestra se conformó por 80 estudiantes de 3° a 6° grado. Siendo la unidad de análisis: Un estudiante de la I.E Josefina Gutierrez Fernández, teniendo como criterio de Inclusión a los estudiantes que se encontraban presentes en la toma de información. Siendo nuestra técnica, la encuesta y nuestro instrumento el Cuestionario de Autorreporte para estar Activo o BBAQ-21, que contiene 21 ítems y 7 dominios, para la variable de estudio. Se diagnosticó que las barreras que predominan e impiden la ejecución de actividad física, son Falta de Tiempo con un porcentaje de 87%, Falta de Voluntad, con un porcentaje de 75% y Falta de Energía, con un porcentaje de 75%. La falta de actividad física es un riesgo potencial para la salud, por lo que se recomienda tomar en cuenta este problema y no dejarlo pasar.

Palabras clave: Barreras, Salud, Actividad.

ABSTRACT

The objective of this research was to diagnose what are the main barriers that prevent physical activity, for which simple-descriptive type observational methodology was used, with research design being non-experimental cross-sectional. A population of 600 students of both sexes aged between 8 and 12 at the “Josefina Guitérrez Fernández” School, number 81019, was the basis of a sample of 80 students between 3rd and 6th grade. Each sample-student at the “Josefina Gutierrez Fernández” School was a unit of analysis, having as Criteria for Inclusion those students present for data collection. Survey technique was used with the instrument of an Active or BBAQ-21 Self-report Questionnaire, containing 21 items in 7 domains for the study variable. It was diagnosed that the main barriers that prevent undertaking physical activity are: lack of time with 87%, lack of willingness, with 75%, and lack of energy, with 75%. Lack of physical activity is a potential health risk, so it is recommended to take this problem into account and not let it happen.

Key words: Barriers, Health, Activity.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Una de las problemáticas sociales más importantes de estos últimos tiempos en el ámbito de salud, tiene que ver con la no realización de actividad física, más conocido popularmente como el sedentarismo. Comprender las barreras que impiden la actividad física y crear estrategias para superarlas puede ayudar a que la actividad física sea parte de la vida diaria.

En el 2010 la Organización Mundial de la Salud (OMS), expone que actualmente la inactividad física es una de las causas que pone en riesgo la mortalidad, ya que la gran mayoría de las personas son sedentarias incrementando así el índice de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, cáncer; obteniendo como resultado el 6% de los decesos a nivel mundial.

Poco tiempo después en el año 2012 el Ministerio de Salud (MINS) en el Programa de Promoción de la Actividad Física y Recreativa en Espacios Públicos, informa que el sedentarismo es el principal causante de un aproximado de 30% de cardiopatías isquémicas, 27% de diabetes, 25% del cáncer de colon y 21% cáncer de mama, por ello es de importancia que escolares realicen actividad física y eliminen posibles barreras que impidan la realización de esta, ya que al iniciar una rutina diaria de ejercicios a una temprana edad, minimiza el riesgo de sufrir enfermedades en la adultez, referente a eso, Lain y Webster (2006) afirman que: “El mayor bien para la salud se da en el momento que las personas inactivas físicamente comienzan a ser activas. Esta acción posee relevantes intervenciones para la salud social, tanto para personas adultas, adolescentes y niños (as)”.

Posteriormente en el año 2015 la OMS registró un aproximado de 700 millones de personas obesas aumentando así el sobrepeso en 2.3 millones de personas, teniendo como resultado un aproximado de 2.8 millones de fallecimientos en el mundo; mientras en el 2016 afirma que 41 millones de niños menores de 5 años de edad fueron perjudicados por el sobrepeso y obesidad, consecuencias de la inactividad física. Además, la OMS afirma que, en países de ingresos bajos y medios, la obesidad y sobrepeso infantil en niños de preescolar exceden el 30%;

de conservarse los hábitos del presente, el número de infantes y niños con sobrepeso se elevará a 70 millones para 2025. También calcula que, de 10 fallecimientos, 6 son asignados a enfermedades no transmisibles (ENT), reconociéndose como la plaga del siglo XXI o una pesadilla explosiva.

En el Perú el indicador de obesidad y sobrepeso entre 2008 y 2014, aumentó en niñas y niños de cinco a nueve años de edad, en un 66%, según datos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan) del Instituto Nacional de Salud.

Por lo tanto ésta investigación se centra en la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández, ya que ahí se está dando casos de escolares que presentan signos de sufrir en un futuro con ENT, a causa de la inactividad física, la Institución Educativa brinda horas de educación física en las cuales deberían realizarse diferentes ejercicios psicomotores, ya que a esas edades los niños van desarrollando sus capacidades motoras a través del movimiento, mejorando su intelectualidad cognitiva y física, pero esas horas de educación física en la Institución Educativa no son aprovechadas por todos los alumnos, ya que se evidencia que hay momentos donde los mismos docentes de aula impiden a los alumnos salir a educación física, para que éstos se queden a reforzar su aprendizaje (realizando alguna tarea, estudiando, etc), por lo cual esto es considerada una barrera para ellos.

Por otro lado, cuando el niño culmina sus horas de escuela, la gran mayoría, sigue sin realizar alguna actividad física, sigue siendo sedentario, llegan a casa y se quedan ahí, sin salir al menos a caminar, ya sea por falta de motivación, tiempo, energía, etc. generando en ellos mismos el riesgo de sufrir de obesidad, sobrepeso y enfermedades no transmisibles (ENT).

Son pocos los padres que toman en serio el tema de sobrepeso, ya que creen que cuando su hijo (a) está un poco gordito (a) es señal de que está bien, sin percatarse de lo grave de la situación, esto a la larga, se terminará convirtiendo en obesidad y va a producir en el niño un síndrome metabólico (una madurez prematura, hígado graso, diabetes, cáncer y problemas cardiovasculares).

Poco a poco y de manera silenciosa, la obesidad y sobrepeso, que son riesgos potenciales para la salud, están conquistando el mundo y en la Institución Educativa ya se vienen presentando reportes de alumnos, menores de 10 años, con obesidad y sobrepeso, esto debido a que dentro de la Institución Educativa las horas de educación física se ven afectadas por las razones anteriormente mencionadas y por la falta de actividad que presentan los niños fuera de la Institución Educativa. En consecuencia, la pregunta que surgió y motivó la investigación fue la siguiente: ¿Cuáles son las barreras predominantes para la práctica de la actividad física en escolares de la Institución Educativa 81019 Josefina Gutiérrez Fernández Chocope 2018?

1.2. Trabajos Previos

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

- Reigal, Videra, Marqués & Parra (2013). *Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia*. Málaga: España. La investigación sigue un diseño transversal en el que se ha usado la encuesta para la toma de datos. Además se explora el autoconcepto físico, mediante el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF - Goñi, Ruiz de Azúa, & Rodríguez, 2006), y las razones que podrían impedir realizar actividad física, gracias al Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF - Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006).

Concluyeron que:

Las dimensiones que mejor se relacionan con las barreras para practicar son la habilidad física y condición física, así como las medidas generales del CAF, autoconcepto físico general y autoconcepto general.

- Solórzano, Avella, Becerra & Pablo (2015). *Sobrepeso, obesidad y hábitos de actividad física en adolescentes de escolares de Bogotá D.C.* Estudio sobre enfoque cuantitativo, corte transversal, alcance descriptivo y correlacional. La población evaluada fue de 719 estudiantes, a través de

una muestra probabilística de 245, La técnica fue observación directa siguiendo los protocolos antropométricos de la International Society for the Advancement of Kinanthropometry y el cuestionario Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes.

Concluyeron que:

A partir del IMC, las estudiantes de 17 años presentan el mayor porcentaje de infrapeso con el 10,7%, mientras que las Revista digital: Actividad Física y Deporte. 72 adolescentes de 14 años presentan el mayor porcentaje de sobrepeso con un 31%, la obesidad alcanzó un 13,8% en esta misma edad. Así mismo, el nivel de sedentarismo alcanzó un 69,3%.

➤ Arévalo, Bautista & Tuso (2016). *Barreras para la realización de actividad física en adolescentes de 12 a 17 años en el Municipio de Funza, Cundinamarca*. Tesis para obtener la licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá, Colombia: Corporación Universitaria Minuto de Dios. En este proyecto se usó el estudio descriptivo, la población estuvo integrada por los adolescentes entre 12 a 17 años del municipio de Funza, y con una muestra de 1157 adolescentes. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario.

Concluyeron que:

La barrera más representativa es que los adolescentes tienen mucha responsabilidad académica, la cual afecta el desarrollo de la actividad física. Las dos principales barreras son, la falta de tiempo debido a tareas y responsabilidades, seguida porque los horarios donde se ofrecen las actividades no convienen.

➤ Fernández & Roper (2015). *Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios*. Pereira, Colombia: Fundación Universitaria del Área Andina Colombia. Esta investigación utilizó el diseño cuantitativo descriptivo; con una población de 258 estudiantes de pregrado. Los instrumentos fueron el Cuestionario

Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la escala de beneficios y barreras de Pender & Pender.

Concluyeron que:

Como producto en la observación respecto a las barreras, la recepción de ellas es alta en un 4.5% de los evaluados, siendo los varones con mayor percepción que las damas; en otra investigación se diagnosticó que la falta de voluntad (41.1%) y falta de tiempo (40.4%) son las barreras más percibidas por los participantes y en un estudio ejecutado con afiliados al sistema de seguridad social en salud, se halló que la carencia de autodisciplina (32.4%), la escasez de tiempo (40.4%) y la necesidad de un reposo pasivo (40.4%) fueron las barreras con considerable índice en los participantes siendo significativas para la actitud, mas no para la práctica. Es así que se caracteriza que una de las causas de peligro, es no tener conocimiento del peligro, y la principal barrera es la actitud para aceptar el cambio de conducta saludable; lo anterior probablemente es debido al hecho de que se puede ser activo en algún instante por circunstancias del medio externo y dejan de serlo al cambiar el contexto.

- Vargas (2016). *Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la comunidad de Madrid, desarrollo y validación de un instrumento*. Tesis para obtener el grado académico doctorado. Madrid, España: Universidad Politécnica Madrid. Este trabajo realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal con una muestra de la población de dicha comunidad entre 30 y 64 años. El tipo de muestreo fue probabilístico polietápico. El tamaño de muestra fue de 360 personas (50.3% mujeres, 49.7% hombres), quienes complementaron el instrumento que fue un cuestionario personal de entrevista en domicilio, que implicaba una escala de barreras específicas.

Concluyó que:

En las barreras Individuales se reconocieron disimilitud de acuerdo al tipo de demanda y el género. En las barreras Interpersonales se reconocieron diferencias de género pero no entre demandas. En las barreras obligaciones - tiempo se reconocieron desigualdad en función del tipo de demanda sin presentar diferencias entre varones y mujeres. Finalmente, en la barrera comunidad institucionales, se encontraron distinciones con respecto al tipo de demanda y no hubo diferencias en el género.

- Samperio, Jiménez, Lobato, Leyton & Claver (2016). *Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes*. Murcia, España: Universidad de Murcia. Esta investigación utilizó el diseño explicativo de corte transversal con variables ocultas y percibidas, con muestra de 356 adolescentes entre los 11 y 17 años; el instrumento que utilizaron fue a través del cuestionario.

Concluyeron que:

Los datos obtenidos en el estudio revelan que es determinante implicar a los padres en el tema de motivación, ya que beneficiará la percepción de la habilidad y también la necesidad de ser competentes por parte de los discentes, fomentando el aumento de los niveles de motivación propia y eludiendo las barreras hacia el desarrollo del ejercicio físico de los adolescentes, básicamente a las causas de falta de práctica por cansancio, falta de motivación y pereza.

- Colmenares & Herrera (2018). *Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia*. Villavicencio: Colombia Artículo Científico. Esta investigación utilizó un estudio observacional, analítico de corte transversal. Se empleó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, el cuestionario Physical Activity Readiness PAR-Q y la escala de percepción de beneficios y barreras para la práctica de actividad física.

Concluyeron que:

Los datos obtenidos en el estudio revelan Existe baja prevalencia de práctica de actividad física en la población estudiada, sobre todo en mujeres. Los beneficios psicológicos estuvieron orientados a la percepción del mejor estado de salud y de la imagen corporal y las principales barreras identificadas fueron agotamiento físico y falta de tiempo.

- Garnica & Oliveros (2018). *La responsabilidad social de educación física en la motivación a una vida físicamente activa y saludable*. Su metodología usada fue la revisión bibliográfica sistemática se encontraron 126 artículos en total y se utilizaron sólo 13, que fueron seleccionados por sus aportes significativos identificados para la investigación. Las bases electrónicas consultadas fueron: Dialnet, Scielo, ProQuest, Scielo y revista digital Redalyc. Los 13 artículos se clasificaron en cuatro (4) categorías: salud (6), niveles de actividades física (4), motivación (2) y promoción (1)

Concluyeron que:

La condición física es mejor en los escolares que cumplen las recomendaciones prácticas de actividad física, al menos una hora de actividad física durante al menos cinco días a la semana. Los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de salud, lo que permite llevar una mayor calidad y esperanza de vida, es decir que los niños que realizan algún tipo de ejercicio es porque se están dejando guiar por alguien externo a él, por ende la sociedad influye en que un niño sea activo o sedentario.

ANTECEDENTES NACIONALES

- Yapo (2014). *Actividad física en estudiantes de la escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013*. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica en el Área de Terapia

Física y Rehabilitación. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Este trabajo desarrolló una investigación descriptiva, correlacional, de corte transversal; con una muestra integrada por 259 estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica. Los instrumentos fueron el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ).

Concluyó que:

El 55.2% de los alumnos presentan nivel bajo de actividad física. De las cuatro áreas académicas, Terapia Física y Rehabilitación y Terapia Ocupacional tienen un alto índice de estudiantes con nivel elevado en actividad física respecto a las otras dos áreas. Las mujeres presentan menor actividad física que los hombres. Respecto a una conducta sedentaria, los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación pasan menos horas sentados al día y Radiología es el área con mayor conducta sedentaria.

1.3. Teorías relacionadas al tema

En este capítulo detallaré la información teórica respecto a las dos variables del presente proyecto de investigación, Actividad Física y Barreras de la Actividad Física, lo cual sirve para la elaboración adecuada de esta investigación.

ACTIVIDAD FÍSICA

Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como "cualquier movimiento del cuerpo generado por músculos esqueléticos que exija una demanda del gasto energético".

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), manifiesta que:

La actividad física se une al concepto de salud y calidad de vida como una intervención efectiva que mejora la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades tanto individualmente y colectivamente y los beneficios reconocidos que trae, desde lo biológico, psicosocial y cognitivo además de ser un factor de prevención para la instauración de enfermedades crónicas.

Según Márquez & Garatachea (2013) define como: “La energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc” (p. 4).

Por otro lado, Coldeportes (2011), la denomina como:

Cualquier movimiento corporal voluntario, que sea repetitivo y que envuelva a los mayores grupos musculares y aumente el desgaste energético sobre los niveles de reposo. Menciona que las cuatro dimensiones de la actividad física comprenden frecuencia, intensidad, duración y tipo y los cuatro dominios en los que ocurre la actividad física engloba tiempo de recreación, ocio, transporte, hogar y ocupacional.

Por ende, hay una relación considerable entre salud y actividad física, ya que la actividad física compone una de las bases más significativas para conservar la salud en un estado óptimo en las diferentes etapas de la vida. Esta debe ir acompañada de buenos hábitos, como una buena alimentación saludable, higiene, necesarios reposos de acuerdo a la edad, ausencia de tabaquismo y de ingestión de bebidas alcohólicas y drogas.

Estos, son aportes fundamentales para el desarrollo del presente trabajo.

Tipos de actividad física

Actividad física moderada

Considerada como una actividad que requiere esfuerzo entre 3 a 5.9 veces más que el reposo. Se da al momento de realizar algún esfuerzo donde se presente un aumento de respiraciones repetitivas, sensación de calor, sudoración, pero sin presencia de fatiga ni sensación de cansancio, se considera como un esfuerzo físico cómodo y continuo para realizar las actividades físicas con mayor duración. Como, por ejemplo, caminatas, bailes, participación de actividades de juegos recreativos, paseos con sus mascotas, tareas domésticas, etc.

Actividad física vigorosa

Es aquella que necesita un mayor esfuerzo físico, de hasta seis o más veces mayor que el reposo, genera una respiración acelerada y un incremento de la frecuencia cardíaca (se incrementa de manera considerable los latidos del corazón).

Este tipo de actividad no puede realizarse por mucho tiempo.

Se estiman como ejercicios vigorosos el correr, ascender a paso acelerado, manejar rápido en bicicleta, aeróbicos, natación, deportes y juegos competitivos (fútbol, vóley, baloncesto).

Actividad física en la niñez

En esta etapa es recomendable todo tipo de movimientos y desplazamientos físicos que ayudan al desarrollo psicomotor de los niños, base para la iniciación de distintas disciplinas deportivas pero que no implique algún riesgo como por ejemplo deportes de ruedas o actividades que requieren un desgaste físico exigentes.

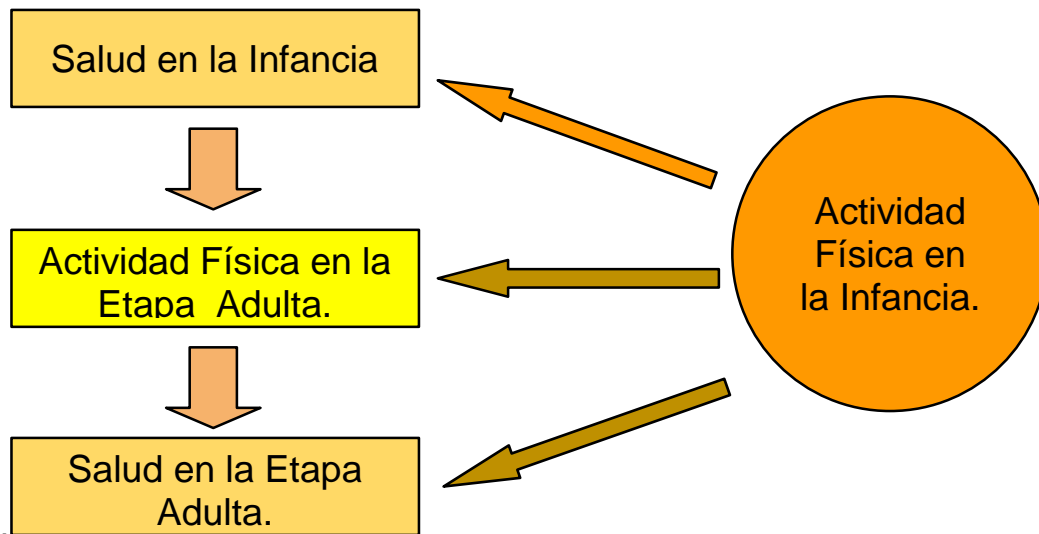
Importancia de la actividad física en los niños

Las aportaciones de la actividad física en los niños y niñas, son muchos, de los cuales se precisan tres:

- Beneficia físicamente, mentalmente y socialmente.
- Estimula el desarrollo psicomotor.
- Los beneficios que se obtiene al realizar actividad física en la niñez, repercuten en la adultez.

Figura 1

Actividad Física en la infancia.



Fuente: La Actividad Física, la Condición Física y la Salud

Elaboración: El autor

Gutiérrez & Castillo (2014) declara que:

La unicidad cuerpo-mente (psicofísico) y la importancia de la actividad motriz como lo primordial en el proceso de desarrollo del niño son conceptos de principios del siglo XX tales como la teoría de Piaget, que identifica la experiencia física como la primera etapa del conocimiento que desarrolla el individuo.

Realizar actividad física desde temprana edad, permite que el niño tenga un crecimiento y desarrollo psicomotor óptimo, saludable de su sistema músculo-esquelético y cardiovascular, previniendo enfermedades como el elevado colesterol en la sangre o la hipertensión. Por otro lado, permite tener un peso adecuado, evitando la obesidad o sobrepeso y desarrollar buenas interacciones sociales, bienestar mental y satisfacción personal. Además, los niños con más nivel de actividad física, presentan un mejor funcionamiento cognitivo.

Actividad física en la niñez y la salud en la adultez:

La actividad física ejecutada en la niñez tiene efecto sobre la salud en la etapa de la adultez, ya que por ejemplo si en la niñez y adolescencia se desarrollan factores

de riesgos cardiovasculares se eleva la posibilidad de sufrir en la etapa de adultez, enfermedades cardiovasculares.

Estudios también muestran que un niño obeso se puede mantener así hasta la edad adulta, por lo tanto, podríamos decir que la actividad física desarrollada en la niñez puede generar protección ante la obesidad en etapas posteriores. Pero también se debe tener en cuenta que las personas que han sido obesas durante la infancia y niñez, tienden a tener una mortalidad más alta de aquellas que no fueron obesas. (Aznar & Webster, s.f.).

Por otro lado, en los años de crecimiento, se acelera la densidad mineral de los huesos, esto es relevante, ya que, si en la niñez se desarrolla tanta masa ósea como sea posible, se reduce las posibilidades de que en las etapas posteriores a la niñez exista pérdidas excesivas de masa ósea (osteoporosis). Se debe conocer que la masa ósea máxima se consigue a la edad de 20 a 30 años, es por ello que el afán por mejorar se debe centrar en la niñez y adolescencia.

Es por ello, que, si se desarrolla la actividad física en la niñez, se estará teniendo un efecto indirecto en la salud adulta.

En segundo lugar, un niño activo tiene más posibilidad de mantener eso en la etapa adulta, de tal manera que la tenacidad de los hábitos de actividad física tendrá un efecto ya directo en la salud adulta. Un niño sedentario tiende a tener más probabilidad de ser un adulto sedentario, lo cual no es favorable para la salud.

BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Para este tema se consultaron distintos autores que aportan un concepto claro acerca de ello, por consiguiente, uno de los autores que brinda un aporte mayor es Capdevila (2006), que al respecto define que “las barreras para la práctica de actividad física, son todas aquellas, en la cual toda persona es incapaz de realizar ejercicio, estas barreras pueden ser tipo real o imaginario”.

Las barreras tienen como consecuencia que los niños desarrollen un comportamiento sedentario.

La inactividad física ha aumentado, esto es debido a que gran parte de la población se ha vuelto dependiente de la televisión, los videojuegos, los espectáculos, la navegación por Internet, celulares, juegos virtuales, chat y también a las largas jornadas académicas, todo ello ha incidido significativamente en el descenso de la actividad física e incremento del sedentarismo.

Los aspectos ambientales también son barreras que pueden influir en la práctica de la actividad física como afirma Delgado (2002) “Tiene incidencia sobre la práctica de la actividad física por el lugar o recinto, las condiciones climáticas como el frío, calor, lluvia. Factores ligados al tiempo (estación del año, día de semana, fin de semana, vacaciones)”.

Dentro de las limitaciones mencionadas, también se encuentra la idea de que el ejercicio es un castigo y muchas veces el entorno donde el niño está creciendo es una barrera para la práctica de tiempo. Por consiguiente, Arévalo, Correa & Hernández (2014) afirma que: “La sociedad actual y la familia a través de los comportamientos sedentarios han hecho que los niños sean menos activos” (p. 28).

A continuación, las barreras para la práctica de actividad física que se sustentan en el cuestionario de Barriers to Being Active Quiz.

Falta de Tiempo

Se compone en 3 aspectos:

1.- Tener demasiados trabajos o tareas; los niños la mayor parte del tiempo escolar, la pasan dentro de su aula, donde la mayoría de veces no se promueve la actividad física. Inclusive se han aumentado las horas de clase, los niños salen del colegio a cierta hora a almorzar y retornan a la escuela, en otros casos almuerzan en el colegio. También en hora no escolar, los niños tienen que realizar en sus casas, las tareas que se les dejan, si bien es cierto esto refuerza el aprendizaje, también es cierto que los docentes muchas veces se exceden al dejar tareas, ya que para realizarlas requieren mucho tiempo, haciendo que el niño solo se dedique a eso y en el día no realice alguna actividad física, por falta de tiempo.

2.- Demasiadas obligaciones familiares en el hogar: A pesar de las obligaciones académicas en algunos casos, en el hogar se presentan más obligaciones que son encomendadas por los padres o familiares a sus hijos quedando en ellos poco tiempo para ellos mismos.

3.- No administrar el tiempo necesario para la realización de actividad física; al tener obligaciones que cumplir, el niño no administra su tiempo adecuadamente, siendo esto necesario para la ejecución de toda actividad en los niños que se presenta diariamente.

Fatiga / Pereza

1.- Dolores musculares al realizar ejercicio no moderados: En muchas ocasiones en los centros educativos los profesores de aula son los mismos profesores de educación física que no llevan a cabo una dosificación en la intensidad de la actividad física en los niños provocando en ello cansancio excesivo, fatigas musculares y desmotivaciones por lo causado en ellos.

2.- Cansancio rápido al ejecutar actividad física: Por la carencia de continuidad al desarrollar actividad física se presenta el cansancio de forma rápida provocando la disminución de la actividad y restringirse más adelante provocando la pereza que uno pueda sentir.

Miedo a lesionarse y miedo a participar

1.- Tener miedo a caer, a golpearse al realizar actividad física: Según sus experiencias vividas o vistas se va generando un cierto temor a padecer algún contacto entre sus compañeros o uno mismo, suele suceder en deportes de equipo.

2.- Miedo a salir en escena: A esas edades los niños están en pleno desarrollo de sus habilidades básicas y por naturaleza tienden ser tímidos, a sentirse incómodos y miedos a decepcionar a sus padres, profesores y amigos.

Falta de habilidades

1.- No sentirse útil durante el desarrollo de la actividad física

2.- Sentirse menos que otro porque no realizó correctamente lo que se dio.

3.- Tener baja autoestima avergonzándose de su contextura física.

Falta de voluntad para ser constantes

1.- La falta de motivación; todo ello está en que el niño se divierta haciendo lo que disfrute de las actividades que pueda realizar como, por ejemplo, correr, andar en bicicleta, jugar con la pelota, nadar, etc; ellos desearán hacerlo y mejorar porque disfrutan lo que le gusta hacer. De tal manera se cometen muchos errores, por ejemplo, obligar hacer alguna actividad que a ellos no les gusta, que no desean participar y que puedan terminar frustrándose.

Falta de energía para realizar las actividades

1.- Su alimentación diaria no aporta suficientemente los nutrientes que necesita todo niño para su rendimiento físico e intelectual: En muchos casos que ahora se dan en los niños que van a sus centros de estudios sin desayunar, sin ingerir alimentos, ó envían en sus loncheras comidas rápidas de muy pocos aportes nutritivos que para su edad le es muy necesario para su óptimo desarrollo físico y mental, que para ello ya es una barrera ante la práctica de actividad física porque es donde el niño no cuenta con las energías necesarias para que esté en movimiento para el desarrollo de sus habilidades básicas. .

Falta de Instalaciones accesibles

1.-Espacios adecuados para la ejecución de la actividad física muy lejanos o a veces no hay un espacio público que permita esto, las madres por falta de un espacio adecuado, dejan en sus hogares a sus niños, permitiendo el sedentarismo.

2.-Pagos adicionales para el acceso de las instalaciones, la mayoría de veces existen estadios, coliseos y cuando los niños van a estos espacios públicos, no les permiten el acceso porque se tiene que pagar para poder hacer uso de las instalaciones y nuevamente los niños son limitados.

3.-Infraestructuras deterioradas, en ocasiones, cuando existe un espacio público para realizar actividad física, éste se encuentra en deterioro, siendo un peligro para el niño, ya se han visto casos a nivel regional donde niños han terminado lastimados por esta razón generan también un temor en ellos mismos; y la mayoría de padres, prefiere evitar llevar a su niño (a) a estos lugares por temor a que les suceda algo.

1.4. Formulación del problema

¿Cuáles son las barreras predominantes para la práctica de la actividad física en escolares de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández Chocope 2018?

1.5. Justificación del estudio

En el año 2005 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) registró 170.000 fallecimientos en todo el Caribe y América Latina, como resultado de la inactividad física. También indica que la tasa de mortalidad de quienes practican actividad física es menor que quienes están en sedentarismo. No obstante, la gran mayoría de adultos, adolescentes, niños (as) no desarrolla la práctica de una actividad física adecuada para el mejoramiento y beneficios sanitarios que todo ser humano debe alcanzar para el óptimo funcionamiento del cuerpo humano.

En el 2011 la OPS, mediante encuestas realizadas, indica que Perú ocupa el octavo puesto en obesidad infantil a nivel mundial, con un 15% de niños y niñas menores de cinco años que lo padecen, es decir, hay más de 480 mil niños de esa edad que sufren de obesidad.

Por otra parte, estudios ejecutados por el Ministerio de Salud del Perú, comprueba la prevalencia de la obesidad en distintos años, en el 2013 el porcentaje fue de 1.4% a comparación de años anteriores, esto señala que va aumentando.

En el año 2017 en el Perú los niveles de obesidad y sobrepeso ya se consideran problemas de salud, ya que el producto de la última encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes) ejecutada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en 2016 declaran que 35,5% de peruanos mayor a 15 años tienen sobrepeso. En obesidad, el indicador llega hasta el 18,3%.

Según la Ley N° 28036 Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte, establece que:

El deporte es una actividad física que mejora la salud del ser humano, tanto física como mental, a través de la sana competencia y participación en todas sus disciplinas deportivas, recreativas y de educación física, promoviendo y propiciando la práctica masiva del deporte como actividad física de la

persona en sus diferentes disciplinas y modalidades, tanto en el ámbito local, regional y nacional.

Asimismo, la Ley N° 30021 Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, menciona que se debe fomentar la ejecución de actividad física para poder combatir las enfermedades que están involucradas con la obesidad, el sobrepeso y enfermedades crónicas también llamadas Enfermedades no Transmisibles (ENT).

Ambas leyes se dan en el país, por las repercusiones que tiene el no hacer actividad física, y porque busca disminuir el sedentarismo, en conjunto con entidades públicas y privadas, ya que las cifras al respecto, son alarmantes. Y el tema de realizar alguna actividad física, sea moderada o vigorosa, es mucho más serio de lo que las personas piensan realmente, porque en el Perú, la mayoría no realiza ninguna actividad física, y las personas no toman conciencia de cómo eso les afecta en su salud, tanto desde niños hasta adultos mayores, y esto actualmente coloca al Perú en el tercer lugar en obesidad en Latinoamérica (2017), después de México y Chile, lo cual demuestra el incremento que se viene dando en el transcurso de los años, por esta razón, la Dra. Sofía Cuba, ex directora de promoción de la salud del MINSA, recalcó que la mejor manera de combatir la obesidad y el sobrepeso es hacer actividad física y comer de forma balanceada.

En la Asamblea Mundial de la Salud realizada en el 2012, se acordó entre los países, trabajar para detener el sobrepeso en niños y éste no aumente en el futuro. Siendo una de las 6 metas a nivel mundial sobre nutrición para mejorar la nutrición de las madres, infantes y niños para el año 2025.

En el pasado, los niños dedicaban gran parte de su tiempo libre a jugar activamente al aire libre, inventando juegos, llevando su imaginación a la diversión que ellos disfrutaban, socializaban entre ellos mismos en el entorno en donde habitaban que mayormente eran en sus centros de estudios, academias, hogar, pero hoy en la actualidad, el desarrollo que se da día a día como la tecnología y diferentes barreras que se diagnosticarán en esta investigación han generado que niños y niñas inviertan su tiempo libre en actividades que están sujetas al sedentarismo, tal es el

caso de los escolares de esta Institución Educativa, que la mayoría no realiza actividad física, lo que está generando en ellos un sobrepeso y en algunos obesidad, las horas de educación física se ven afectadas ya sea porque los docentes de aula impiden a los niños con no salir a física, ocasionando así un conflicto entre docentes; porque son los mismos niños que no desean realizar esta actividad o porque son los padres que van y hablan con el profesor de física y piden que su niño no realice ejercicios donde su niño pueda lastimarse; y esto es porque los padres de familia no consideran un riesgo que su niño no realiza actividad física, gran parte de la sociedad no considera un riesgo a la inactividad física, son pocos los padres de esta I.E que muestra preocupación al respecto, ya que conocen cuáles son las consecuencias y para poder generar en los alumnos hábitos donde realicen alguna actividad física, se debe primero conocer qué impide la realización de esta.

Es por eso que esta investigación busca diagnosticar las barreras más predominantes en la I.E. Josefina Gutiérrez Fernández 81019, para que así ya teniendo un conocimiento de qué es lo que impide la práctica de actividad física, será más fácil trabajar con los alumnos y generar en ellos una vida activa y saludable.

1.6. Objetivos

Objetivo general

Diagnosticar cuáles son las barreras predominantes que impiden la ejecución de la actividad física en escolares de la I.E Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope 2018.

Objetivos específicos

- Determinar las barreras que impiden la ejecución de la actividad física.
- Caracterizar las barreras que impiden la ejecución de la actividad física.

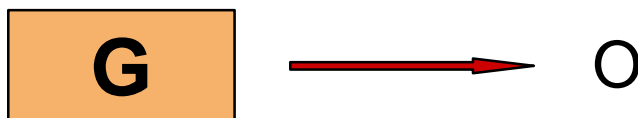
II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El presente diseño de investigación es no experimental de corte transversal debido a que en esta investigación no se realizará manipulación de las variables, la metodología que se utilizara es observacional de tipo descriptivo simple, ya que busca recoger información acerca de una variable en una muestra. Aquí se toma una muestra (G) y se observa la variable, de aquí el esquema donde “**G**” representa la muestra y **O** representa la información relevante.

Tiene como variables: las barreras respectivamente, siendo el diseño de investigación: **No experimental - Transversal**. La metodología usada la **observacional**; el tipo de estudio es **descriptivo simple**.

Se aplicará el siguiente diseño transversal:



G: Grupo o Muestra

O: Observación

2.2. Variables, Operacionalización

Variable

V1. Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope 2018.

Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
BARRERAS	Son todas aquellas, en la cual la persona es incapaz de realizar ejercicio, estas barreras pueden ser tipo real o imaginario (Capdevila, et al, 2006).	Se medirá con la aplicación de un cuestionario, que se le brindará a cada alumno.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Falta de tiempo ➤ Fatiga/pereza ➤ Miedo a lesionarse y miedo a participar ➤ Falta de habilidades ➤ Falta de voluntad para ser constantes ➤ Falta de energía ➤ Falta de Instalaciones accesibles 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Muy probable (3) ➤ Algo Probable (2) ➤ Algo improbable (1) ➤ Muy poco probable (0) 	Ordinal

2.3. Población y Muestra

Población

Consta de una población de 600 alumnos de ambos sexos, entre las edades de 8 a 12 años que son alumnos de la Institución educativa Josefina Gutiérrez Fernández.

Muestra

La muestra es aleatoria y está conformada por 80 alumnos de 3° a 6to grado. Siendo la unidad de análisis: Un estudiante de I.E Josefina Gutierrez Fernández, teniendo como criterio de Inclusión a los estudiantes que se encuentren presentes en la toma de información.

2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica que se usó en el presente proyecto de investigación es una encuesta, ya validada. Para este instrumento se utilizó un cuestionario de autoreporte Barriers to Being Active Quiz o BBAQ-21 (Cuestionario Autorreporte para estar Activo) que contiene 21 ítems y 7 dominios, para la variable de estudio.

Validación: Los datos fueron obtenidos mediante la encuesta “BARRIERS TO BEING ACTIVE QUIZ” (BBAQ), la cual fue validada al español en un estudio colombiano con el objetivo de ser aplicable en la comunidad latinoamericana. Consta de 21 ítems que valoran 7 barreras.

Confiabilidad: Para verificar la confiabilidad del instrumento, la matriz de puntajes fue sometido a un análisis de confiabilidad, computándose a través de un coeficiente de confiabilidad que es el Alfa de Cronbach y el software SPSS versión 24. Este coeficiente se ajusta al caso, ya que el cuestionario usado, está conformado por preguntas con diversas alternativas de respuesta.

El procedimiento para computar estadísticamente si el instrumento es confiable fue con lo siguiente:

- Se seleccionó los ítems objeto del análisis de confiabilidad.
- Los puntajes obtenidos, nos permitió encontrar la media, la varianza y su desviación estándar.
- Finalmente, esto nos permitió saber si el instrumento es confiable.

Tabla 1

Resultados del nivel de confiabilidad del instrumento utilizado

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,874	21

Fuente: IBM SPSS Statistics v. 24

Elaboración: El autor

Se alcanzó un Nivel de Confiabilidad Muy Bueno con un Alpha = 0.87, siendo este cuestionario consistente y adecuado para el estudio.

2.5. Métodos de análisis de datos

A través de la aplicación del instrumento, se procedió a interpretar los resultados que se obtuvieron en la investigación, para luego se procesó los datos en el software estadístico SPSS 24, se realizó promedio, desviación estándar, covarianza, rangos, para una mayor explicación se usa tablas y gráficos.

2.6. Aspectos éticos

En consideración al código de ética Deportiva Peruana deja en claro que debe existir un acuerdo justo para ambas partes, participante como investigador, a fin de que ninguno salga perjudicado en los procedimientos, así mismo tener presente que los resultados del estudio deben manejarse con cautela sin afectar a la confidencialidad del participante y de cualquier forma su integridad (Ciencias del Deporte – Universidad César Vallejo), por esto antes de realizar la aplicación del instrumento se deja en claro los acuerdos entre ambas partes, para que estos conozcan el fin y propósito de la investigación. Por lo cual se llevará a cabo la firma del consentimiento informado a fin de dejar claro la voluntariedad de la

participación, así como de los beneficios y riesgos que involucra, estos pasos se realizan gracias a la declaración de Helsinki firmada en 1964 (Ariztizábal, Escobar, Maldonado, Mendoza, y Sánchez, 2004). El documento estuvo hecho según los protocolos exigidos en el reglamento de Ensayos Clínicos (Ministerio del Interior, 2010) y como indica el modelo propuesto por Aiken (1996).

III. RESULTADOS

3.1. Medidas Estadísticas

Media

Tabla 2

Resultado del promedio de las barreras

Media
41,28

Fuente: IBM SPSS Statistics v. 24

Elaboración: El autor

El promedio de las barreras que impiden la ejecución de la actividad física de los 80 alumnos del 3er al 6° grado es de 41.28.

Varianza

Tabla 3

Resultado de la varianza

Varianza
95,434

Fuente: IBM SPSS Statistics v. 24

Elaboración: El autor

La varianza de las barreras predominantes que impiden la actividad física es de 95.434.

Desviación estándar

Tabla 4

Resultado de la desviación estándar

Desviación estándar
9,769

Fuente: IBM SPSS Statistics v. 24

Elaboración: El autor

La desviación a variar de los extremos a las barreras promedio es de 9.769

3.2. Resultados de la aplicación de encuesta.

La información obtenida mediante la encuesta BBAQ - 21 se organizó haciendo uso de una base de datos en Excel, la cual se muestra a continuación:

Tabla 5

Resultado de la encuesta autoreporte Barriers to Being Active Quiz o BBAQ-21

Nº	SEXO	EDAD	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	
1	2	9	3	2	2	3	2	2	0	3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3
2	2	12	3	2	2	3	2	2	0	3	1	2	3	1	2	1	2	3	0	1	1	1	1	0
3	1	11	1	2	2	0	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	2	11	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
5	1	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
6	2	11	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
7	1	12	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
8	2	9	3	2	3	3	2	2	0	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	0	0	0	0	0
9	1	8	3	2	2	3	2	2	0	3	1	2	3	1	2	1	2	3	0	1	1	1	1	1
10	1	9	1	1	2	0	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	11	0	1	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
12	2	12	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
13	1	9	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
14	1	9	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
15	1	10	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
16	1	11	3	0	2	3	2	1	0	3	1	2	3	1	2	1	2	3	0	1	1	1	1	1
17	1	11	1	1	2	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
18	2	12	0	0	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
19	2	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
20	2	10	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
21	2	10	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
22	1	9	3	2	3	3	2	1	0	3	2	3	2	3	1	0	3	2	1	0	0	0	0	0
23	1	9	3	0	2	3	2	2	0	3	1	2	3	1	2	3	2	1	0	1	1	1	1	1
24	1	8	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
25	1	10	0	2	3	2	3	3	2	1	0	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
26	2	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
27	1	12	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
28	2	12	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
29	2	11	3	2	3	3	2	2	0	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	0	0	0	0	0
30	1	10	3	0	2	3	2	1	0	3	1	2	3	1	2	2	2	3	0	1	1	1	1	1
31	2	9	1	1	1	0	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
32	2	10	3	0	3	2	3	3	2	3	0	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
33	2	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
34	2	11	3	2	1	3	2	1	0	3	2	3	2	3	1	0	3	2	1	3	3	3	3	3
35	1	11	3	0	2	3	2	2	0	3	1	2	3	1	2	2	2	3	0	1	1	1	1	1
36	1	12	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
37	2	9	3	2	2	3	2	1	0	3	2	3	2	3	1	0	3	2	1	3	3	3	3	3
38	1	8	3	2	2	3	2	2	0	3	2	2	3	1	2	0	2	3	0	1	1	1	1	1
39	1	8	1	1	1	0	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
40	1	10	1	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
41	2	11	3	2	3	3	2	2	0	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	0	0	0	0	0
42	2	11	3	3	2	3	2	1	0	3	1	2	3	1	2	0	2	3	0	1	1	1	1	1
43	1	10	1	1	1	0	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
44	1	9	3	0	3	2	3	3	2	1	0	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
45	2	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
46	2	11	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
47	1	11	0	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
48	1	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
49	1	12	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
50	2	12	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
51	1	11	3	2	2	3	2	1	0	3	2	3	2	3	1	0	3	2	1	3	3	3	3	3
52	2	11	3	0	2	3	2	2	0	3	1	2	3	1	2	0	2	3	0	1	1	1	1	1
53	1	11	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
54	1	11	0	3	3	2	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
55	2	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
56	1	9	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
57	2	8	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
58	2	10	3	2	2	3	2	1	0	3	2	3	2	3	1	0	3	2	1	3	3	3	3	3
59	1	10	3	0	2	3	2	1	0	3	1	2	3	1	2	0	2	3	0	1	1	1	1	1
60	1	9	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
61	2	11	0	2	3	2	3	3	2	1	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
62	2	12	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
63	1	11	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
64	2	11	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
65	1	11	1	2	2	3	2	1	0	3	2	3	2	3	1	0	3	2	1	3	3	3	3	3
66	2	9	3	0	2	3	2	1	0	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1
67	1	8	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
68	2	8	2	0	3	2	3	3	2	1	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
69	1	8	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	1
70	2	8	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
71	2	8	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
72	2	8	3	2	2	3	2	1	0	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3
73	2	10	3	1	2	3	2	0	0	3	1	2	3	1	0	1	2	3	0	1	1	0	1	1
74	2	11	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
75	1	11	2	2	3	2	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
76	1	11	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
77	1	12	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
78	1	10	2	1	2	3	2																	

3.3. Resultados barreras predominantes

FALTA DE TIEMPO

Tabla 6

Primera barrera predominante, según los ítems 1 – 8 – 15 del cuestionario BBAQ
– 21

ÍTEM 1 - 8 - 15	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy probable	43	54%
Algo probable	26	33%
Algo improbable	11	14%
Muy poco probable	0	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6º grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

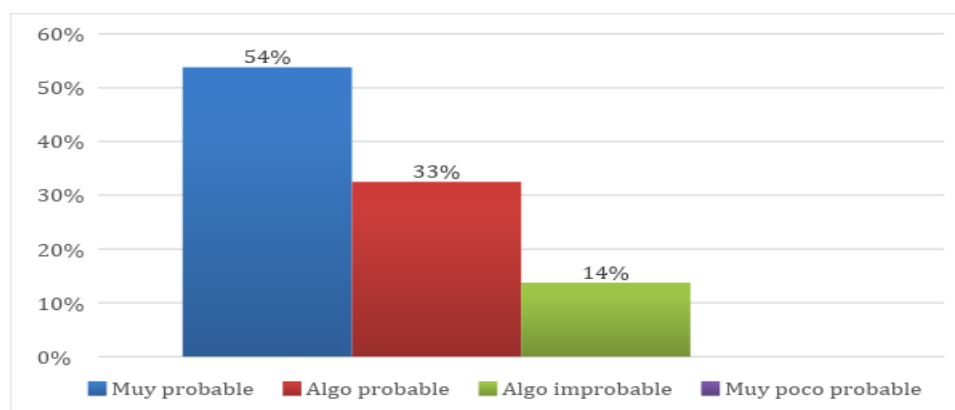


Gráfico 1. Primera barrera predominante, según los ítems 1 – 8 – 15 del cuestionario BBAQ – 21

Interpretación: La Tabla 6 y el gráfico 1 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la barrera Falta de Tiempo, los estudiantes respondieron: un 54% “muy probable”, 33% “algo probable”, 14% “algo improbable y un 0% muy poco probable, evidenciando un mayor porcentaje en los indicadores “Muy probable” y “Algo probable”, lo que demuestra que la gran mayoría de los alumnos (87%) no realizan actividad física, debido a esta barrera.

FALTA DE VOLUNTAD

Tabla 7

*Segunda barrera predominante, según los ítems 4 – 11 – 18 del cuestionario
BBAQ – 21*

ÍTEM 4 - 11 - 18	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy probable	45	56%
Algo probable	15	19%
Algo improbable	20	25%
Muy poco probable	0	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

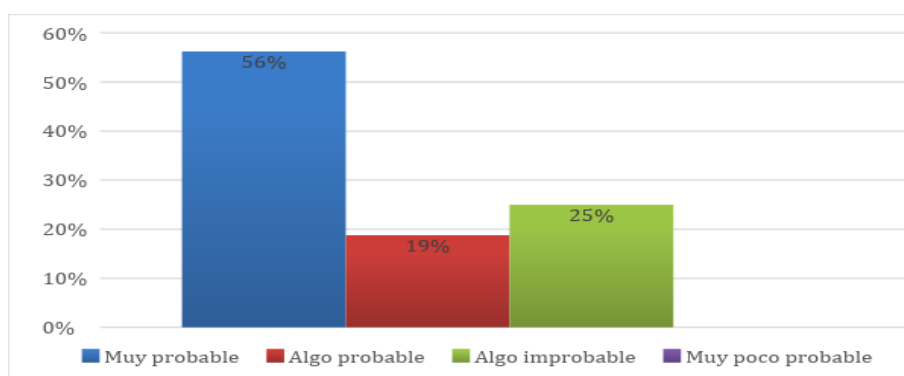


Gráfico 2: Segunda barrera predominante, según los ítems 4 – 11 – 18 del cuestionario BBAQ – 21

Interpretación: La Tabla 7 y el gráfico 2 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la barrera Falta de Voluntad, los estudiantes respondieron: un 56% “muy probable”, 19% “algo probable”, 25% “algo improbable y un 0% muy poco probable, evidenciando un mayor porcentaje en los indicadores “Muy probable” y “Algo probable”, lo que demuestra que la gran mayoría de los alumnos (75%) no realizan actividad física, debido a esta barrera.

FALTA DE ENERGÍA

Tabla 8

Tercera barrera predominante, según los ítems 3 – 10 – 17 del cuestionario BBAQ
– 21

ÍTEM 3 - 10 - 17	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy probable	31	39%
Algo probable	29	26%
Algo improbable	20	25%
Muy poco probable	0	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

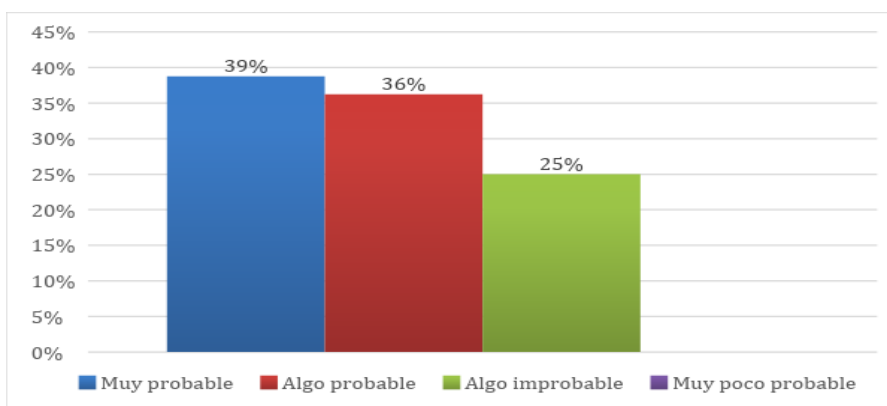


Gráfico 3. Tercera barrera predominante, según los ítems 3 – 10 – 17 del cuestionario BBAQ – 21

Interpretación: La Tabla 8 y el gráfico 3 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la barrera Falta de Energía, los estudiantes respondieron: un 39% “muy probable”, 36% “algo probable”, 25% “algo improbable” y un 0% muy poco probable, evidenciando un mayor porcentaje en los indicadores “Muy probable” y “Algo probable”, lo que demuestra que la gran mayoría de los alumnos (75%) no realizan actividad física, debido a esta barrera.

Tabla 9

Barreras predominantes en los estudiantes de I.E Josefina Gutiérrez Fernández

BARRERAS PREDOMINANTES	PORCENTAJE
FALTA DE TIEMPO	87%
FALTA DE VOLUNTAD	75%
FALTA DE ENERGÍA	75%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

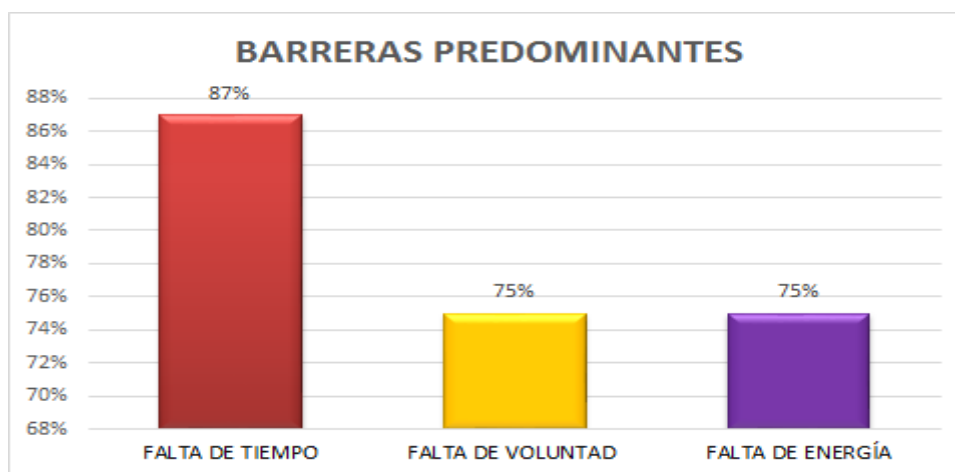


Gráfico 4. Barreras predominantes en los estudiantes de I.E Josefina Gutiérrez Fernández

Interpretación: La Tabla 10 y el gráfico 4 representan que del 100% de la muestra, el 87% presenta como barrera a la falta de tiempo, el 75% a falta de voluntad y el 75% a falta de energía, por lo tanto, se les considera a estas como las barreras predominantes.

3.4. Resultados Barreras

MIEDO A LASTIMARSE

Tabla 10

Cuarta barrera, según los ítems 5 – 12 – 19 del cuestionario BBAQ – 21

MIEDO A LASTIMARSE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy probable	33	41%
Algo probable	26	33%
Algo improbable	21	26%
Muy poco probable	0	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

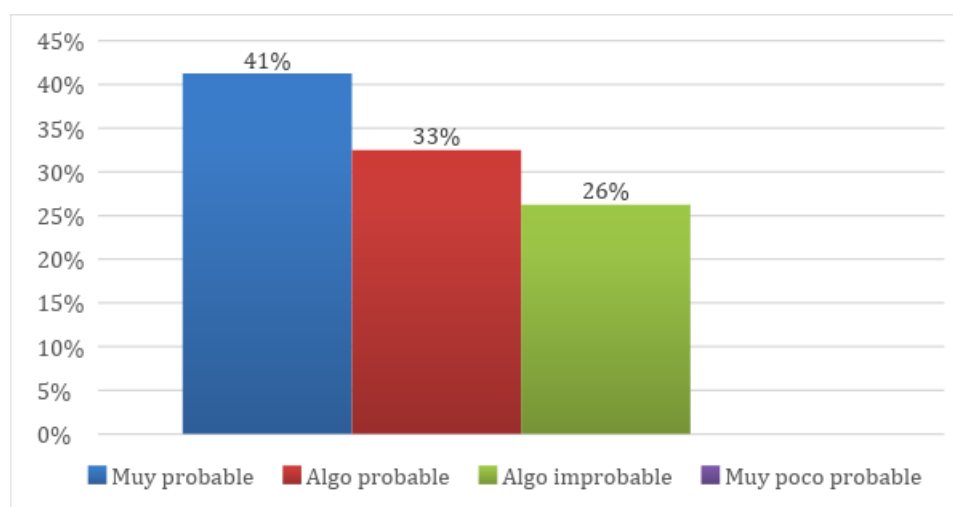


Gráfico 5. Cuarta barrera, según los ítems 5 – 12 – 19 del cuestionario BBAQ – 21

Interpretación: La Tabla 10 y el gráfico 5 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la barrera Miedo a Lastimarse, los estudiantes respondieron: un 41% “muy probable”, 33% “algo probable”, 26% “algo improbable y un 0% muy poco probable, evidenciando un mayor porcentaje en los indicadores “Muy probable” y “Algo probable”, lo que demuestra que la gran mayoría de los alumnos (74%) no realizan actividad física, debido a esta barrera.

FALTA DE HABILIDADES

Tabla 11

Quinta barrera, según los ítems 6 – 13 – 20 del cuestionario BBAQ – 21

FALTA DE HABILIDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy probable	27	34%
Algo probable	28	35%
Algo improbable	23	29%
Muy poco probable	2	3%
TOTAL	80	100%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

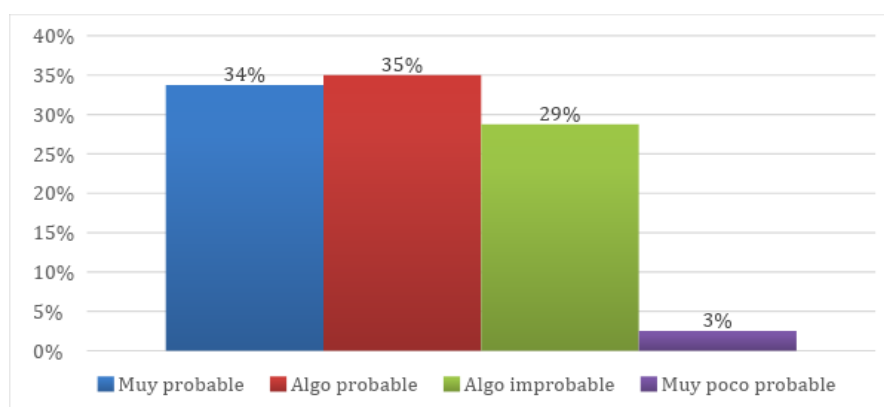


Gráfico 6. Quinta barrera, según los ítems 6 – 13 – 20 del cuestionario BBAQ – 21

Interpretación: La Tabla 11 y el gráfico 6 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la barrera Falta de Habilidades, los estudiantes respondieron: un 34% “muy probable”, 35% “algo probable”, 29% “algo improbable” y un 3% muy poco probable, evidenciando un mayor porcentaje en los indicadores “Muy probable” y “Algo probable”, lo que demuestra que la gran mayoría de los alumnos (69%) no realizan actividad física, debido a esta barrera.

INFLUENCIA SOCIAL

Tabla 12

Sexta barrera, según los ítems 2 – 9 – 16 del cuestionario BBAQ – 21

INFLUENCIA SOCIAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy probable	29	36%
Algo probable	23	29%
Algo improbable	28	35%
Muy poco probable	0	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

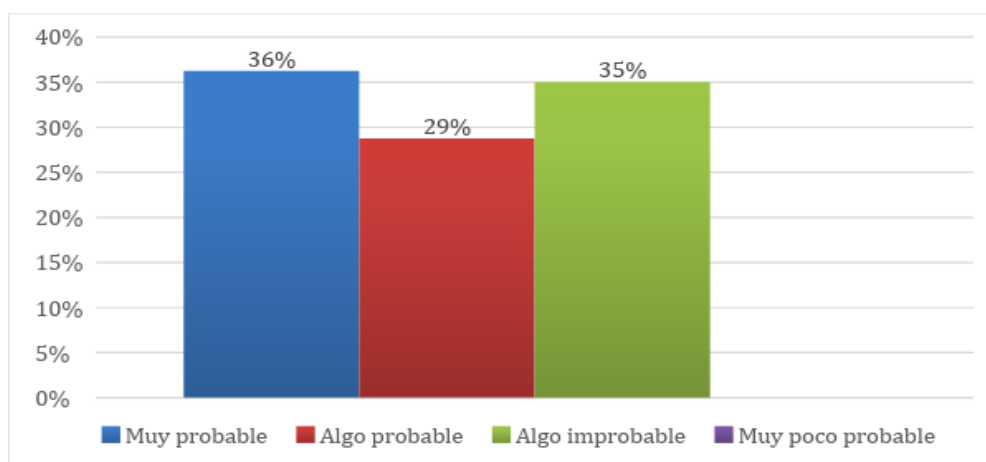


Gráfico 7. Sexta barrera, según los ítems 2 – 9 – 16 del cuestionario BBAQ – 21

Interpretación: La Tabla 12 y el gráfico 7 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la barrera Influencia Social, los estudiantes respondieron: un 36% “muy probable”, 29% “algo probable”, 35% “algo improbable y un 0% muy poco probable, evidenciando un mayor porcentaje en los indicadores “Muy probable” y “Algo probable”, lo que demuestra que la gran mayoría de los alumnos (65%) no realizan actividad física, debido a esta barrera.

FALTA DE RECURSOS

Tabla 13

Quinta barrera, según los ítems 7 – 14 – 21 del cuestionario BBAQ – 21

FALTA DE RECURSOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy probable	15	19%
Algo probable	24	30%
Algo improbable	28	35%
Muy poco probable	13	16%
TOTAL	80	100%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

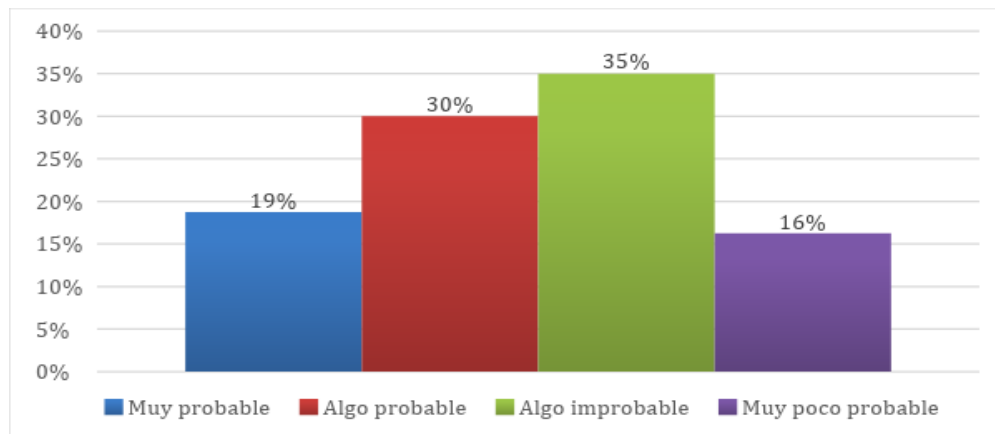


Gráfico 8. Quinta barrera, según los ítems 7 – 14 – 21 del cuestionario BBAQ – 21

Interpretación: La Tabla 13 y el gráfico 8 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la barrera Falta de Recursos, los estudiantes respondieron: un 19% “muy probable”, 30% “algo probable”, 35% “algo improbable” y un 16% muy poco probable, evidenciando un mayor porcentaje en los indicadores “Algo improbable” y “Muy Poco probable”, lo que demuestra que la gran mayoría de los alumnos (51%) no consideran a esta como una barrera que impida la ejecución de la actividad física.

Tabla 14

Barreras

BARRERAS	PORCENTAJE
MIEDO A LASTIMARSE	74%
FALTA DE HABILIDADES	69%
INFLUENCIA SOCIAL	65%

Fuente: Nómina de matrícula de los alumnos del 3er al 6° grado de la I.E 81019 Josefina Gutiérrez Fernández.

Elaboración: El autor

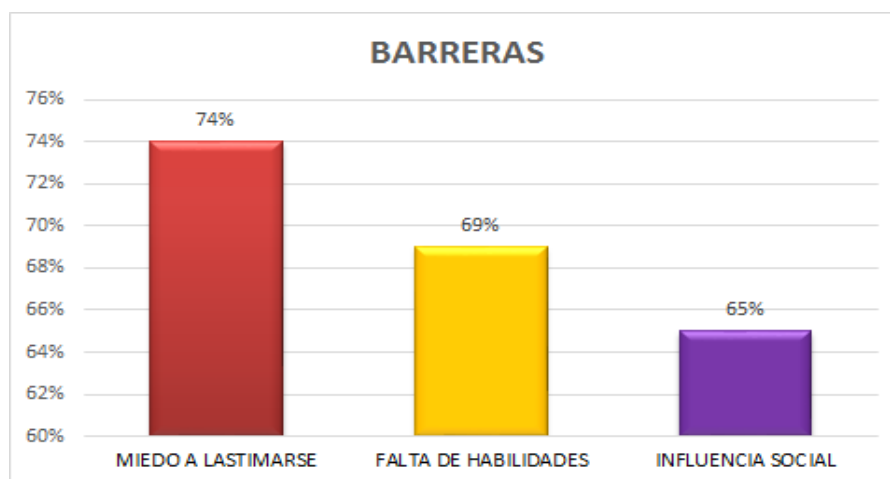


Gráfico 9. Barreras

Interpretación: La Tabla 14 y el gráfico 9 representan que del 100% de la muestra, el 74% presenta como barrera al miedo a lastimarse, el 69% a falta de habilidades y el 65% a la influencia social, por lo tanto se les considera a estas como barreras, pero no predominantes.

IV. DISCUSIÓN

En la actualidad, el sedentarismo ha ido incrementando de manera alarmante, resaltando que es la infancia - niñez donde se desarrolla el hábito para una vida

saludable, Por ello, es importante saber cuáles son las barreras que impiden la ejecución de la actividad física.

En la muestra conformada por 80 alumnos de 3° a 6to grado de la Institución Educativa 81019 Josefina Gutiérrez Fernández, los resultados fueron obtenidos con el propósito de Diagnosticar cuáles son las barreras predominantes que impiden la ejecución de la actividad física en escolares de la I.E Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope 2018.

Los resultados obtenidos en esta investigación son altamente importantes para que las autoridades de esta Institución Educativa puedan saber cuáles son las barreras que impiden a los alumnos la ejecución de actividad física y de esta manera poder elaborar un plan de acción donde se disminuya o elimine dichas barreras.

Estudiando nuestros antecedentes coincidimos con la mayoría, como por ejemplo la investigación de Arévalo, Bautista & Tuso donde el grupo que utiliza son adolescentes entre 12 a 17 años; la investigación de Fernández & Roperó, donde utilizó una población de 258 estudiantes de pregrado; la investigación de Vargas, donde tuvo una muestra de 360 personas y Samperio, Jiménez, Lobato, Leyton & Claver, quienes tuvieron como muestra 356 adolescentes entre los 11 y 17 años.

En esta investigación se optó por aplicar un instrumento que abarque un tema fundamental (Barreras que impiden la ejecución de la actividad física), dicho instrumento considera 7 dimensiones.

Una de las principales barreras predominantes presentadas en los estudiantes, es la Falta de Tiempo, el estudiante tiene que cumplir con las tareas que le dejan en su institución y/o con responsabilidades que se les asignan en casa. Realizando una contrastación con los antecedentes presentados, se reconoció en el estudio de Arévalo, Bautista & Tuso (2016), quienes realizaron un estudio sobre “Barreras para la realización de actividad física en adolescentes de 12 a 17 años en el Municipio de Funza, Cundinamarca”, que la barrera que más afecta a la ejecución de la actividad física es la falta de tiempo debido a tareas y responsabilidades, al igual que esta investigación, ya que la falta de tiempo es la primera barrera predominante con un 87%.

Fernández & Roperó (2015), en su investigación “Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios”, tuvieron como resultados que la falta de voluntad (41.1%) y falta de tiempo (40.4%) son las barreras más percibidas por los participantes y en un estudio ejecutado con afiliados al sistema de seguridad social en salud, hallaron que una de las barreras es la escasez de tiempo (40.4%), lo que coincide con los resultados de esta investigación, los cuales permite saber que los participantes presentan como principal barrera a la falta de tiempo (87%) y la falta de voluntad (75%).

Esto coincide con Vargas (2016), quien realizó una investigación “Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la comunidad de Madrid, desarrollo y validación de un instrumento”, donde tuvo como resultado que la principal barrera presentada en la comunidad es “barreras obligaciones – tiempo.

En la investigación de Samperio, Jiménez, Lobato, Leyton & Claver (2016). “Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes”, mencionan que la causa de la no realización de la actividad física se debe básicamente a la falta de práctica por cansancio (energía), falta de motivación y pereza (voluntad), coincidiendo con los resultados obtenidos en esta investigación, la cual pone en evidencia que la falta de voluntad (75%) y la falta de energía (75%) son barreras que predominan.

Yapo (2014). En su investigación “Actividad física en estudiantes de la escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013”, tuvo como resultado que el 55.2% de alumnos no realizan actividad física, y en esta investigación encontramos que más del 50% de alumnos tampoco realizan actividad física, lo cual es alarmante.

Colmenares & Herrera (2018). “Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia”. tuvo como resultado que las principales barreras identificadas fueron agotamiento físico y falta de tiempo, coincidiendo una vez más con los resultados de esta investigación, ya que la falta de tiempo (87%) y la falta de energía (75%) son las barreras que predominan, por lo tanto, podemos notar que tanto en adultos y en menos, estas son las más predominantes.

Solórzano, Y., Avella, R., Becerra, J & Pablo, J. “Sobrepeso, obesidad y hábitos de actividad física en adolescentes de escolares de Bogotá D.C”. Llegaron a la conclusión que 72 adolescentes de 14 años presentan el mayor porcentaje de sobrepeso con un 31%, la obesidad alcanzó un 13,8% en esta misma edad. Así mismo, el nivel de sedentarismo alcanzó un 69,3%, investigación que permite darnos cuenta que la inactividad física es un problema que no solo se presenta en mi población de estudio, sino que también se evidencia en otros países. Entonces este resultado permite demostrar cuán importante es la presente investigación, ya que busca diagnosticar las barreras que impiden que el estudiante realice actividad física, problema que ya es de un alcance internacional.

Finalmente en la investigación de Reigal, Videra, Marquéz & Parra “Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia”, tiene como conclusión que las dimensiones que mejor se relacionan con las barreras que presentan los adolescentes para practicar actividad física son la habilidad física y condición física, resultados que no coinciden con los de esta investigación ya que las barreras que más predominan son la falta de tiempo, voluntad y energía, y la falta de habilidades es una barrera no predominante en este trabajo con un 69%.

Dentro de la investigación se alcanzó a evidenciar que tanto estudiantes como padres de familia no le dan importancia al tema de actividad física, y en esta discusión podemos ver que es un tema mundial la inactividad, y que hay muchas investigaciones al respecto y los resultados de algunas coinciden con los de la presente investigación.

V. CONCLUSIONES

- Los estudiantes participantes en el estudio registraron como principal barrera predominante “Falta de tiempo” con un 54% “muy probable”, 33% “algo probable”, 14% “algo improbable y un 0% muy poco probable, evidenciando que el 87% de estudiantes no realiza actividad física a causa de esta barrera, no obstante, el 13% no considera a ésta como una barrera.
- Los estudiantes participantes en el estudio registraron como segunda barrera predominante “Falta de Voluntad” con un 6% “muy probable”, 19% “algo

probable”, 25% “algo improbable y un 0% muy poco probable, demostrando que el 75% de estudiantes no realiza actividad física debido a esta barrera, sin embargo, el 25% no considera a ésta como una barrera.

- Los estudiantes participantes en el estudio registraron como tercera barrera predominante “Falta de Energía” con un 39% “muy probable”, 36% “algo probable”, 25% “algo improbable y un 0% muy poco probable, manifestando que el 75% de estudiantes no realiza actividad física debido a esta barrera, sin embargo, el 25% no considera a ésta como una barrera.
- Los estudiantes también consideran como barreras a “Miedo a lastimarse”, “Falta de Habilidades”, “Influencia Social” y la mayoría de ellos no consideran una barrera a “Falta de Recursos” el cual también se encuentra como barrera en el cuestionario BBAQ-21.
- La ejecución de actividad física va a beneficiar al estudiante, tanto física, mental y socialmente y tendrá buenas consecuencias en su etapa de adultez.
- La Institución Educativa, padres de familia y la Municipalidad Distrital de Chocope, no le dan la importancia necesaria a la realización de actividad física y las consecuencias que la falta de esta podría traer a la vida de los estudiantes.

VI. RECOMENDACIONES

- Según los resultados obtenidos se recomienda a la Institución Educativa que junto a los padres de familia y la Municipalidad Distrital de Chocope, elaboren programas, estrategias efectivas y de acción donde disminuyan las barreras mencionadas y fortalezcan la ejecución de actividad física.

- Junto a un experto. informar a los padres de familia, quienes desempeñan un papel importante, la importancia de una alimentación saludable y la actividad física, con el fin de crear una cultura de salud.
- Tener al presente trabajo de investigación como un antecedente e investigar más acerca de la actividad física, y conducta sedentaria en los niños, con el fin de plantear una intervención precisa para cada estilo de vida.
- Monitorear a las instituciones educativas para verificar si cumplen o no con las políticas establecidas por el estado a favor de la práctica de la actividad física.
- La actividad física debería estimularse en la infancia desde el nacimiento; de 6 a 18 años se debería acumular 1 hora al día de actividad física moderada o vigorosa y tres días a la semana se debe incluir actividades vigorosas que refuercen, en particular, músculos y huesos.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejandra, L., Sierra, J. & Martínez, D. (2016). La actividad física y la obesidad en edades infantiles. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 140 - 148. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de <http://www.udca.edu.co/wp-content/uploads/revista-deportes/revista-digital-actividad-fisica-deporte-vol2-no2.pdf>
- Álvarez, J., San Felipe, J., Manonelles, P., Giménez, L., Lapetra, S., & Almárcegui, J. (2013). Desarrollo de un programa de modificación de conductas de población infantil obesa deportiva. *Revista Científica multidisciplinar en España y Latinoamérica desde 1985*, n.º 111, 1, pp. 15-22. [En línea]. Consultado: [22, julio, 2018] Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/268163/355741>
- Álvear, F., Abarca, H., Urra, C., Gonzáles., Silva, R. & Gómez, R. (2015). Niveles de actividad física de adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad. *Revista Peruana Ciencia de la Actividad Física y Deporte*. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de [http://www.rpcafd.com/2015_2_1/revista2\(1\)2015.pdf](http://www.rpcafd.com/2015_2_1/revista2(1)2015.pdf)

- Arévalo, F., Bautista, C. & Tuso, C. (2016). *Barreras para la realización de actividad física en adolescentes de 12 a 17 años en el Municipio de Funza, Cundinamarca*. (Tesis de pregrado). Universitaria Minuto de Dios, Corporación Bogotá, Colombia.
- Arévalo, H., Correa, J. & Hernández, A. (2014). *Ampliación de Oportunidades de Actividad Física para los Niños y Niñas de la Primera Infancia en Colombia*. Bogotá, Colombia: Fundación Colombiana del Corazón.
- Aznar, S. & Webster, T. (2013). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid, España: Grafo S.A.
- Brandt, E., Pacheco, J. & Ibáñez, K. (2017). Consideraciones en los hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes de segundo ciclo básico de Chile. *Revista Peruana Ciencia de la Actividad Física y Deporte*. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de [http://www.rpcfcd.com/2018_5_1/revista5\(1\)2018.pdf](http://www.rpcfcd.com/2018_5_1/revista5(1)2018.pdf)
- Burgos, A., Álvarez, F. & Castro, J. (2015). Relación entre la actividad física e índice de masa corporal en niños de 12 años del Complejo Educacional Javiera Carrera de Talca. *Revista Peruana Ciencia de la Actividad Física y Deporte*. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de [http://www.rpcfcd.com/2015_2_1/revista2\(1\)2015.pdf](http://www.rpcfcd.com/2015_2_1/revista2(1)2015.pdf)
- Colmenares, J., & Herrera, R. (2018). Prevalencia de actividad física y beneficios de barreras y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud vol.50 n.º 1*. [En línea]. Consultado: [22, julio, 2018] Recuperado de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/8000/8151>
- Fernández, C. & Roperó, F. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina*, 17(31), 1391-1406.
- Garnica, A. & Oliveros, D. (2018). La responsabilidad social de educación física en la motivación a una vida físicamente activa y saludable. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 116 - 130. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de <http://www.udca.edu.co/wp-content/uploads/revista-deportes/revista-digital-actividad-fisica-deporte-vol4-no1.pdf>

- Gracia, A. (2017). La importancia de la participación ciudadana en la formulación de las políticas públicas en la actividad física y el deporte en Bogotá D.C. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 131 - 148. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de <http://www.udca.edu.co/wp-content/uploads/revista-deportes/revista-digital-actividad-fisica-deporte-vol3-no1.pdf>
- Isaza, R., & Gracia, A. (2016). Aplicación y exploración de habilidades físicas y comportamentales en niños de primaria del gimnasio la Arboleda. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 140 - 148. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de <http://www.udca.edu.co/wp-content/uploads/revista-deportes/revista-digital-actividad-fisica-deporte-vol2-no2.pdf>
- Ley N° 30021 (2013). *Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes*. [En línea]. Consultado: [15, junio, 2018] Recuperado de: <http://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/30021.pdf>
- Ley N° 28036 (2004). *Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte*. [En línea]. Consultado: [15, junio, 2018] Recuperado de: http://www4.congreso.gob.pe/comisiones/2005/juventud/Ley_promocion_%20y_desarrollo_del_deporte.pdf
- Leyton, F. (20 de junio de 2017). Perú: niveles de sobrepeso y obesidad ya son un problema de salud pública. *La República*. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-ya-son-un-problema-de-salud-publica>
- López, S., Yévenes, N., Orteaga, C., Lira, P. & Salgado, L. (2017). La actividad física y su relación con el rendimiento académico escolar de 9 a 11 años . *Revista Peruana Ciencia de la Actividad Física y Deporte*. [En línea]. Consultado: [16, julio, 2018] Recuperado de [http://www.rpcfad.com/2017_4_3/articulo03\(3\)2017.pdf](http://www.rpcfad.com/2017_4_3/articulo03(3)2017.pdf)
- Márquez, S. & Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Díaz de Santos S.A.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (s.f). *Actividad Física*. [En línea]. Consultado: [16, julio, 2018] Recuperado de:

https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf

- Ministerio de Salud. (2012). *Programa de promoción de la actividad física y recreativa en espacios públicos*. [En línea]. Consultado: [19, junio, 2018] Recuperado de: https://www.mef.gob.pe/contenidos/presu_publ/migl/metas/meta05_12_MINSA1.pdf
- Núñez, R., Carreño, C., Suazo, F., Veas, R., Mattus, M. & Gómez, R. (2015). Actividad física y adiposidad corporal en estudiantes universitarios de educación física. *Revista Peruana Ciencia de la Actividad Física y Deporte*. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de [http://www.rpcfad.com/2015_2_2/articulo02\(2\)2015.pdf](http://www.rpcfad.com/2015_2_2/articulo02(2)2015.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. [En línea]. Consultado: [23, junio, 2018] Recuperado de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. [En línea]. Consultado: [22, junio, 2018] Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Actividad física*. [En línea]. Consultado: [24, junio, 2018] Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Poblete, F., Garrido, A., Flores, C. & Matus, C. (2018). Educación física escolar y formación de hábitos saludables . *Revista Peruana Ciencia de la Actividad Física y Deporte*. [En línea]. Consultado: [16, julio, 2018] Recuperado de [http://www.rpcfad.com/2018_5_2/articulo01\(2\)2018.pdf](http://www.rpcfad.com/2018_5_2/articulo01(2)2018.pdf)
- Reigal, R., Videra, A., Marquéz, M, & Parra, J. (2013). Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia. *Revista Científica multidisciplinar en España y Latinoamérica desde 1985 , n.º 111, 1, pp. 23-28*. [En línea]. Consultado: [22, julio, 2018] Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1572>
- Rubio, R., Correa, J. & Ramírez, R. (s.f.). *Propiedades psicométricas de la versión al español del cuestionario "Barriers to Being Active Quiz", entre estudiantes universitarios de Colombia*. [En línea]. Consultado: [11, julio, 2018]

Recuperado de
<http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/11851/Art%C3%A9culo%20principal%20FR.pdf?sequence=1>

- Samperio, J., Jiménez, R., Lobato, S., Leyton, M. & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 65-76.
- Solórzano, Y., Avella, R., Becerra, J & Pablo, J. (2015). Sobrepeso, obesidad y hábitos de actividad física en adolescentes de escolares de Bogotá D.C. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 71 - 84. [En línea]. Consultado: [17, julio, 2018] Recuperado de <http://www.udca.edu.co/wp-content/uploads/revista-deportes/revista-digital-actividad-fisica-deporte-vol1-no2.pdf>
- Tarqui, C., Álvarez, D. & Espinoza, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Revista Nutrición*.
- Vargas, L. (2016). *Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la comunidad de Madrid, desarrollo y validación de un instrumento*. (Tesis de doctorado). Universidad Politécnica Madrid, Madrid, España.
- Yapo, R. (2014). *Actividad física en estudiantes de la escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

VIII. ANEXOS

Anexo 1 – Instrumento de Recolección de datos

Cuestionario

Quiz de las barreras a la actividad física ¿Qué cosas le impiden ser más activo?

Instrucciones: A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc..	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0

14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme.	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Siga las siguientes instrucciones para obtener su puntaje.

Escriba el número en el círculo en los espacios que se indican, de esta forma: el número asignado a la frase 1 en la línea 1, a la frase 2 en la línea 2 y así sucesivamente.

Sume los tres puntajes en cada línea. Las barreras para realizar su actividad física se agrupan en 1 o más de 7 categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos. Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que es una barrera importante para vencer.

_____ + _____ + _____ = _____
1 8 15 Falta de tiempo
_____ + _____ + _____ = _____
2 9 16 Influencia social
_____ + _____ + _____ = _____
3 10 17 Falta de energía
_____ + _____ + _____ = _____
4 11 18 Falta de voluntad
_____ + _____ + _____ = _____
5 12 19 Miedo a lastimarse
_____ + _____ + _____ = _____
6 13 20 Falta de habilidades
_____ + _____ + _____ = _____
7 14 21 Falta de recursos

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life-barriers_quiz.pdf

Anexo 2 – Estadística de total elemento Alfa de Cronbach

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	39,04	90,114	,207	,879
VAR00002	39,49	85,561	,447	,870
VAR00003	38,91	87,543	,564	,867
VAR00004	39,08	86,071	,383	,873
VAR00005	39,00	93,590	,174	,876
VAR00006	39,11	84,974	,583	,865
VAR00007	40,34	89,664	,353	,872
VAR00008	38,95	91,100	,265	,875
VAR00009	39,65	90,950	,216	,877
VAR00010	39,13	89,907	,405	,871
VAR00011	39,08	87,969	,440	,870
VAR00012	39,34	80,253	,788	,857
VAR00013	39,51	82,535	,722	,860
VAR00014	39,47	91,252	,166	,880
VAR00015	38,91	87,646	,573	,867
VAR00016	38,80	88,676	,570	,867
VAR00017	39,80	87,164	,450	,869
VAR00018	39,46	83,277	,677	,862
VAR00019	39,51	83,740	,656	,862
VAR00020	39,49	83,356	,661	,862
VAR00021	39,52	83,868	,645	,863

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO:

“Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope“

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

PROBLEMA:

Cuáles son las barreras predominantes que impiden la práctica de la actividad física en escolares de la I.E Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope 2018

OBJETIVOS	Objetivo general Diagnosticar cuáles son las barreras predominantes que impiden la ejecución de la actividad física en escolares de la I.E Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope 2018. Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none">● Determinar las barreras que impiden la ejecución de la actividad física.● Caracterizar las barreras que impiden la ejecución de la actividad física.
------------------	---

JUSTIFICACIÓN

En el año 2005 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) registró 170.000 fallecimientos en todo el Caribe y América Latina, como resultado de la inactividad física. También indica que la tasa de mortalidad de quienes practican actividad física es menor que quienes están en sedentarismo.

En el 2011 la OPS, indica que Perú ocupa el octavo puesto en obesidad infantil a nivel mundial, con un 15% de niños y niñas menores de cinco años que lo padecen.

Por otra parte, el Ministerio de Salud del Perú, comprueba la prevalencia de la obesidad en distintos años, en el 2013 el porcentaje fue de 1.4% a comparación de años anteriores, esto señala que va aumentando.

En el año 2017 en el Perú los niveles de obesidad y sobrepeso ya se consideran problemas de salud, ya que el producto de la última encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes) ejecutada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en 2016 declaran que 35,5% de peruanos mayor a 15 años tienen sobrepeso. En obesidad, el indicador llega hasta el 18,3%.

Según la Ley N° 28036 Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte, establece que:

El deporte es una actividad física que mejora la salud del ser humano, tanto física como mental, a través de la sana competencia y participación en todas sus disciplinas deportivas, recreativas y de educación física.

Asimismo, la Ley N° 30021 Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, menciona que se debe fomentar la ejecución de actividad física para poder combatir las enfermedades que están

	<p>involucradas con la obesidad, el sobrepeso y enfermedades no transmisibles (ENT).</p> <p>Ambas leyes se dan en el país, porque busca disminuir el sedentarismo, en conjunto con entidades públicas y privadas. Y el tema de realizar alguna actividad física, sea moderada o vigorosa, es mucho más serio de lo que las personas piensan realmente, porque en el Perú, la mayoría no realiza ninguna actividad física, y no toman conciencia de cómo eso les afecta en su salud, tanto desde niños hasta adultos mayores, y esto actualmente coloca al Perú en el tercer lugar en obesidad en Latinoamérica (2017), lo cual demuestra el incremento que se viene dando en el transcurso de los años; por esta razón, la Dra. Sofía Cuba, ex directora de promoción de la salud del MINSA, recalcó que la mejor manera de combatir la obesidad y el sobrepeso es hacer actividad física y comer de forma balanceada.</p> <p>En el pasado, los niños dedicaban gran parte de su tiempo libre a jugar activamente al aire libre, inventando juegos, llevando su imaginación a la diversión, socializaban entre ellos mismos en el entorno en donde habitaban, que mayormente eran en sus centros de estudios, academias, hogar, pero hoy en la actualidad, el desarrollo que se da día a día como la tecnología y diferentes barreras que se diagnosticarán en esta investigación han generado que niños y niñas inviertan su tiempo libre en actividades que están sujetas al sedentarismo, tal es el caso de los escolares de esta Institución Educativa, que la mayoría no realiza actividad física, lo que está generando en ellos un sobrepeso y en algunos obesidad, las horas de educación física se ven afectadas ya sea porque los docentes de aula impiden a los niños con no salir a física, ocasionando así un conflicto entre docentes; porque son los mismos niños que no desean realizar esta actividad o porque son los padres que van y hablan con el profesor de física y piden que su niño no realice</p>
--	--

	<p>ejercicios donde su niño pueda lastimarse; y esto es porque los padres de familia no consideran un riesgo que su niño no realiza actividad física, gran parte de la sociedad no considera un riesgo a la inactividad física, son pocos los padres de esta I.E que muestra preocupación al respecto, ya que conocen cuáles son las consecuencias y para poder generar en los alumnos hábitos donde realicen alguna actividad física, se debe primero conocer qué impide la realización de esta. Es por eso que esta investigación busca diagnosticar las barreras más predominantes en la I.E. Josefina Gutiérrez Fernández 81019, para que así ya teniendo un conocimiento de qué es lo que impide la práctica de actividad física, será más fácil trabajar con los alumnos y generar en ellos una vida activa y saludable.</p>
TIPO	Descriptivo Simple.
DISEÑO	No experimental de corte transversal.
MUESTRA	80 alumnos de 3° a 6°.
TÉCNICAS	Encuesta
INSTRUMENTOS	Cuestionario BBAQ - 21