

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**



---

**EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACIÓN DEL  
OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUÁNUCO - 2020**

---

**LINEA DE INVESTIGACIÓN: APRENDIZAJES PERTINENTES Y  
DE CALIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN  
FÍSICA**

**TESISTA:**

**ESPINOZA LOPEZ, KLINTON  
ESTRADA LEON, NEMECIO**

**ASESOR:**

**DR. SOTIL CORTAVARRIA, WILFREDO ANTONIO**

**HUÁNUCO - PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser mi guía y acompañarme en este camino largo, por su cuidado y protección el cual me ha permitido llegar hasta este momento.

A mis familiares por ser el pilar esencial en logro de mis objetivos, tanto personales, académicos y profesionales, por ellos me esfuerzo día a día.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por proporcionarme buena salud y permitirme alcanzar todas mis metas, además por su infinito amor y bondad.

A mi asesor por su orientación en todo este proceso y por permitirme culminar satisfactoriamente este trabajo de investigación.

## RESUMEN

Esta investigación lleva por título “El entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219, Yrowilca, Huánuco - 2020”, se tiene el objetivo de determinar la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco – 2020. Metodológicamente fue diseño correlacional, de enfoque cuantitativo, de tipo básico, de nivel descriptivo y se empleó el método científico, la población estuvo conformada por la totalidad de estudiantes, matriculados en la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca y la muestra se conformó por 16 estudiantes del sexto grado “A”, se empleó como técnica la observación virtual y como instrumento se usó la lista de cotejo. Se llegó a la siguiente conclusión: Se determinó que existe relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020. Ello debido a que se halló una correlación positiva perfecta entre las variables con un valor de  $r = 0.932$ , y además  $p = 0,000 < 0,05$ . Por ello se acepta la hipótesis alterna, demostrando que cuanto más se realice el entrenamiento deportivo también ocuparan más el ocio adecuadamente ya que los estudiantes usaran su tiempo libre para que desarrollen sus las cualidades físicas, evidenciándose que el entrenamiento deportivo permite la estimulación del proceso fisiológico el cual favorece el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica.

**Palabras clave:** deportes, tiempo libre, estilo de vida saludable, ejercicios físicos.

### **ABSTRACT**

This research is entitled "Sports training and leisure occupation in the students of the Educational Institution No. 32219, Yarowilca, Huánuco - 2020", the objective is to determine the relationship that exists between sports training and the occupation of the leisure in the students of the Educational Institution No. 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020. Methodologically it was a correlational design, with a quantitative approach, of a basic type, of a descriptive level and the scientific method was used, the population was made up of all the students, enrolled in Educational Institution No. 32219 - Yarowilca and the sample was made up of 16 sixth grade students "A", virtual observation was used as a technique and the checklist was used as an instrument. The following conclusion was reached: It was determined that there is a relationship between sports training and leisure occupation in the students of the Educational Institution No. 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020. This is because a perfect positive correlation was found between the variables with a value of  $r= 0.932$ , and also  $p = 0.000 < 0.05$ . For this reason, the alternative hypothesis is accepted, demonstrating that the more sports training is carried out, they will also occupy more leisure time adequately since students will use their free time to develop their physical qualities, evidencing that sports training allows the stimulation of the physiological process. which favors the increase of physical, mental, technical and tactical capacity.

**Keywords:** sports, free time, healthy lifestyle, physical exercises

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT .....	v
ÍNDICE .....	vi
INTRODUCCIÓN .....	viii
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.1    Fundamentación del problema de investigación .....	10
1.2    Formulación del problema de investigación general y específico....	14
1.3    Formulación de objetivo general y específico.....	14
1.4    Justificación.....	15
1.5    Limitaciones .....	15
1.6    Formulación de hipótesis general y específicas .....	16
1.7    Variables.....	17
1.8.    Definición teórica y operacionalización de variables.....	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....	20
2.1    Antecedentes de la investigación.....	20
2.2    Bases teóricas .....	23
2.3    Bases conceptuales o definición de términos básicos .....	42
2.4    Bases epistemológicas, o bases filosóficas, o bases antropológicas,44	
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	46
3.1    Ámbito.....	46
3.2    Población.....	46
3.3    Muestra .....	46

3.4	Nivel y tipo de estudio.....	47
3.5	Diseño de investigación.....	47
3.6	Métodos, técnicas e instrumentos.....	48
3.7	Validación y confiabilidad del instrumento .....	49
3.8	Procedimiento.....	50
3.9	Tabulación y análisis de datos.....	50
3.10	Consideraciones éticas.....	51
CAPÍTULO IV. RESULTADO .....		53
4.1	Análisis descriptivo .....	53
5.1	Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis .....	73
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN .....		78
5.1	Aporte científico de la investigación.....	80
CONCLUSIONES .....		81
SUGERENCIAS .....		83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....		84
ANEXOS.....		88
Anexo 1. Matriz de consistencia.....		89
Anexo 2. Consentimiento Informado. ....		91
Anexo 3. Instrumentos.....		92
Anexo 4. Nota Biográfica.....		94
Anexo 5. Validación de los instrumentos por jueces.....		95
Anexo 6. Actas de sustentación .....		101
Anexo 7. Declaración jurada .....		105
Anexo 8. Constancia de similitud.....		107
Anexo 9. Autorización de publicación de tesis .....		109

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación lleva por título “El entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219, Yrowilca, Huánuco - 2020”, siendo este un tema relevante debido a que fomentar hábitos saludables en los estudiantes es relevante para que tengan un estilo de vida saludable y además hagan un uso adecuado de sus tiempos libres.

Ya que actualmente se sabe que muchos de los jóvenes prefieren pasar sus tiempos libres haciendo uso de aparatos tecnológicos por ello muchos dejan de lado el entrenamiento deportes, llevando una vida sedentaria lo cual puede generar problemas en la salud. Por ello fomentar y demostrar que la realización de deportes es beneficioso va a generar que mas estudiantes cambien su estilo de vida.

Por lo tanto se tiene el objetivo de determinar la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco – 2020. Con los resultados se pretende dar solución al problema identificado.

Asimismo, este estudio se estructuro en cinco capítulos, más las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

En el capítulo I, se presenta la fundamentación y formulación del problema, se exponen los objetivos de la investigación; la justificación y limitaciones del estudio. Así como también los aspectos operacionales de la investigación, donde se presenta la formulación de las hipótesis; las variables de estudio, su definición conceptual y operacionalización.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico conceptual, que contiene los antecedentes de investigación, fundamentación teórica y bases conceptuales.



En el capítulo III, se detalla el marco metodológico, donde se presenta el ámbito, población, muestra, el nivel, tipo y diseño de estudio, métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimientos de la recolección de información y técnicas de procesamientos de datos; así como las consideraciones éticas respectivas.

En el capítulo IV, se muestra los resultados a través del análisis descriptivo, inferencial y las contrastaciones de las hipótesis que se planteó.

Por último, en el capítulo V se desarrolló la discusión de resultado y para finalizar se aporta las conclusiones a las que se llegó y las sugerencias.

## CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Fundamentación del problema de investigación

Toda línea histórica comienza con acontecimientos importantes en el desarrollo de las civilizaciones. En Grecia, en aquellos comienzos de las sociedades algo organizadas, la preparación física, la técnica y la táctica, tenían su lugar, con otros nombres y con metodologías diferentes; obviamente lo que difería era el objetivo: entrenaban para la belleza corporal, que se aproximara al canon que ellos tenían. Tenían un sistema de competición estable que permitía demostrar las habilidades, también había Juegos de Olimpia (cada 4 años), de Delfos (2 años) lo que hoy conocemos como Olimpiadas, y los atletas se preparaban para ellos. Cuando ganaban alguna competición eran acreedores a un reconocimiento social y económico. Le elevaban el status para toda la vida. La recompensa, por tanto, era alta. El Sistema de entrenamiento estaba basado y dependía especialmente de una selección deportiva de diferentes juegos que había en los distintos pueblos. Había una preparación integral.

Se formaba el atleta a nivel intelectual y espiritual además de deportivo. Tenían filosofía, religión y otras materias. Ya existían los medios de recuperación. Había masajistas después del entrenamiento. Encontraron relación entre alimentación y rendimiento. Tenían 2 dietas especiales” Régimen de queso e higos” y “Régimen de carne de cerdo y pan”. Al que ganaba se le hacía estudios antropométricos. Estudiaban al campeón y hasta los siguientes juegos la gente intentaba parecerse a ese modelo. También se estudiaban la genética, se seguía a los hijos campeones de los campeones. Existían la segmentación, para la preparación específica; lucha, lanzamientos, etc, todo dependiendo de la especialidad a la que se dedicaba el deportista. El Aspecto técnico lo abordaban desde el modelo analítico; descomponían los elementos. Luego usaban la danza para la coordinación. También tenían entrenamiento psicológico y un entrenamiento de la fuerza muy bien estructurado. Descubrieron que la sobrecarga del entrenamiento mejoraba el rendimiento. Esta sobrecarga era con halteras y pesas, peso del compañero, su propio peso, hacían carreras sobre arena, sobre agua.

En la época moderna, cómo con el cambio de era y el surgimiento de las nuevas concepciones en cuanto a las cuestiones deportivas, todos estos aspectos que desarrollaron en las civilizaciones de la edad antigua, fueron perdiendo vigencia y recuperados años más adelante. La concepción del deporte como algo más lúdico, pasatista y no tan competitivo, no había valoración del entrenamiento. En las sociedades europeas más desarrolladas como Inglaterra realizaban competiciones de apuestas motivadas por la burguesía. Ejemplo: ¿quién va de Oxford a Londres en menos tiempo. No había entrenamiento. Muy pocos deportistas trabajaban semanas previas a competencias y nada más. Hasta que en el año 1916 surge el primer libro de Alexander Kotos, un ajedrecista ruso, que irrumpió con la planificación del entrenamiento y fundamenta que se debe entrenar todo el año. En el libro comenta que el año se estructura en 3 fases: general, preparatorio y específicos.

De 1930-1950. En esta etapa, toma mucha fuerza las teorías desarrolladas por la escuela soviética de entrenadores. Eso ocurre debido a que es la que más apoyo económico tiene. En su evolución, traspasaron la filosofía social al deporte y tuvieron muchas investigaciones como consecuencia de este cambio, lo que permitió avanzar en muchos aspectos. Gregorio Jesús Dantín Rivera, fue entrenador que inauguró en ese período, las concepciones más actuales de la didáctica del entrenamiento deportivo. La pedagogía y la metodología aplicadas al trabajo de preparación física. Dantín, en su libro "Principios de la planificación general del entrenamiento deportivo" afirma que lo más importante es que tiene que haber "especialización deportiva" en los atletas. También fue el primero que empezó a dividir el calendario. Dijo que la temporada se divide en 3 períodos: Preparación, competición y Transición.

Período 1950-1960, Edvin Sigizmundovich Ozolin, un ex atleta soviético que luego se convirtió en entrenador, escribió en bibliografía que un atleta debe ser preparado con una preparación multilateral. En un primer momento, sólo el factor del rendimiento físico, en un segundo momento, sólo ejercicios que te mejoran para el momento de competir. En esta década se incrementan mucho las competiciones internacionales y empieza a haber problemas en la planificación del entrenamiento. Los problemas con los calendarios de competencia, viajes, tiempos, etc, empiezan a

alterar las metodologías de trabajo. Tuvieron que comenzar a especificar las mismas y separarlas en función del modelo competitivo de cada deporte. Cada uno empieza a prepararse de formas distintas.

Período 1960-1970, con gran parte del menú sobre la mesa, en esta década es donde se comienza a plasmar la relación muy clara entre entrenador e investigador. Es una época en la que los entrenadores buscan los aportes de otras especialidades y podemos comenzar a hablar de la cuestión multidisciplinaria del entrenamiento. Contactos con cardiólogos, fisiólogos y demás, para explicar lo que le ocurre en el organismo del atleta cuando entrena. Período 1970-1980, en esto de la multidisciplinar, la huella de la bibliografía sobre el tema, es cada año más importante. Un libro clave fue "Tratado de fisiología de ASTRAND". Se explica en él a los técnicos, cuáles son las respuestas del organismo al ejercicio. Este estudio fue basado en la bioenergética de la carrera, haciendo hincapié en el consumo máximo de oxígeno. Nace la era de la fisiología del esfuerzo, cayendo en muchos errores, pero aportando prueba y puntas para corregir.

A partir de los años 80, nace el profesionalismo en el deporte; El alto rendimiento deportivo comenzaba a asomar en todas las instancias. A los deportistas profesionales había que crearles centros con instalaciones preparadas y especializadas donde puedan entrenar. El deporte pasaba a ser una profesión en vez de usarlo para tiempo libre. Esto provocó un estilo de vida muy concreto para el deportista. En esta época, se destacaron cuatro puntos fundamentales sobre entrenamiento deportivo. 1) La respuesta de los atletas a las cargas es individualizada. 2) El modelo de periodización de la temporada es específica para cada deporte. 3) Atender las exigencias del calendario competitivo conducen a una mayor calidad del entrenamiento. Cuanto más compites menos entrenas porque si entrenas gastas materia biológica. Si entrenas poco, muy específico y con mucha calidad. 4) Los medios generales de entrenamiento se emplean para la regeneración del atleta. Ya instalados en la actualidad y como todas las materias existentes en la faz de la tierra, hoy en día cada "cada maestrillo con su librillo", pero todos hacen pie en la base que el recorrido

histórico que el entrenamiento deportivo fue implementando en transformaciones útiles, con el correr de las décadas.

En este contexto, se percibe que el sistema educativo en Perú, en lo que se respecta a la enseñanza del entrenamiento físico dentro del área, es muy limitado, debemos de tener en claro que la misma coyuntura social y del momento, ha generado una creciente demanda de la práctica de la actividad física y deportiva, esto sugiere que es necesario plantear e impulsar un desarrollo de una manera organizada, científica y funcional; dentro de la planificación curricular en las escuelas sobre el área de Educación Física, hasta el momento todas las acciones físicas, la atención de la práctica deportiva ha sido realizada empíricamente, recurriendo a autodidactas que alguna vez formaron una selección deportiva, lo que crea la necesidad de la enseñanza especializada para atender la iniciación, desarrollo y promoción de la Cultura Física y del deporte aficionado.

Los estudiantes, por su naturaleza predominantemente activa, necesitan el deporte para continuar desarrollándose física y psicológicamente. La educación juega un rol fundamental en esta etapa de la adolescencia, donde, el tiempo libre tiene un papel muy importante, espacio donde de manera indirecta se pueden trabajar aspectos sociales, culturales y físicos. De hecho, es importante, trabajar la planificación del ocio y tiempo libre, porque es una parte más de la educación y formación.

En la institución Educativa la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, tratamos de descubrir en nuestros estudiantes, como utilizan el ocio y el tiempo libre, si lo aprovechan o no, ellos por estar para culminar la etapa del nivel primario, y estar en el desarrollo de la pubertad, están en un momento muy importante de su desarrollo humano, conoceremos si realizan entrenamientos deportivos y sobre todo planifican su tiempo libre, las actividades físicas, siempre tienen que tener una base, un porqué, un objetivo, pudiendo ser de tipo educativo, deportivo, ecologista, todo depende de la actividad que se realice. Desde esta posición consideramos que el especialista en educación física, debe divulgar una serie de valores, dentro del

aprendizaje del área, que sean positivos para el estudiante, que contribuyan en la creación de una personalidad más completa y sana.

## **1.2 Formulación del problema de investigación general y específico**

### **1.2.1 Problema general**

¿De qué manera se relaciona el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cómo se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N°32219 Yarowilca, Huánuco - 2020?

- ¿Cómo se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020?

- ¿Cómo se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020?

## **1.3 Formulación de objetivo general y específico**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar como se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

- Identificar como se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.

- Identificar como se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

#### **1.4 Justificación**

Justificamos nuestra investigación porque consideramos que el entrenamiento deportivo es un excelente medio para planificar el ocio y el tiempo libre en los estudiantes del nivel secundaria, desde esta perspectiva, se considera conveniente la implementación de actividades físico-recreativas como medio para la ocupación sana del tiempo libre con la finalidad de propiciar la participación activa de los estudiantes, coadyuvar a la sana convivencia, a las óptimas relaciones.

Es importante porque busca que las actividades físico-recreativas y de los beneficios que proporcionan, específicamente para ocupar el tiempo libre, se observa que hay carencias de experiencias recreativas y placenteras en nuestros estudiantes, muchos de ellos, se mantienen dentro de un estilo de vida sedentario, le dedican mayor tiempo a otras actividades y no se preocupan por los ejercicios físicos y mucho menos por el entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta que, las actividades de ocio varían en función de la persona, la cultura, la época, e incluso el tiempo del que se disponga. Lo que sí es cierto que las actividades de ocio y tiempo libre siempre han estado presentes en la sociedad, y nosotros como docentes no podemos ser partícipes del alejamiento de nuestros alumnos en diversas formas de actividades físicas y recreativas.

#### **1.5 Limitaciones**

Considero que, hemos tenido una limitación geográfica y espacial, La situación de la ubicación de la institución educativa de la población y muestra de la investigación, ha sido viable por parte de los investigadores, pero muchas veces los estudiantes llegaban tarde por la distancia de sus domicilios y en época de siembra y

barbecho de sus tierras, no asistían a sus clases, el lugar de la investigación muchas veces estaba ocupada por clases de otras secciones.

En el aspecto temporal, las limitaciones fueron mínimas, ya que el lugar de investigación, estuvo sujeto a la parte de la investigación por el equipo de investigadores, por laborar dentro de la institución.

En lo referente a lo bibliográfico, no se tuvo mucha información sistematizada del tema, los contenidos temáticos fueron en mucho de los casos obsoletos, de la internet muy limitada, pero con la ayuda del asesor, y la constante interrelación con nuestros docentes de la segunda especialidad e investigadores, pudimos superar este impase.

## **1.6 Formulación de hipótesis general y específicas**

### ***1.6.1 Hipótesis general***

Existe relación entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

### ***1.6.2 Hipótesis específicas***

- Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.

- Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.

- Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.



**1.7 Variables****Variable Independiente:**

Entrenamiento deportivo

**Variable Dependiente:**

Ocio

### 1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores
<b>V (x)</b> Entrenamiento deportivo	Funcional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza trabajos de fuerza, velocidad.</li> <li>• Entrena con agilidad, estabilidad</li> <li>• Movilidad y coordinación.</li> </ul>
	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza ejercicios de energía.</li> <li>• Fortalece las funciones cardiovasculares.</li> <li>• Ejecuta actividades físicas corriendo.</li> <li>• Realiza practica de nado.</li> <li>• Quema muchas calorías en cada ejercicio.</li> <li>• Aumenta su metabolismo.</li> </ul>
	Core	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza ejercicios de movimientos abdominales.</li> <li>• Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda.</li> </ul>
	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza ejercicios con mancuernas.</li> <li>• Ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad.</li> </ul>
<b>V (y)</b> Ocio	Lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza juegos tradicionales.</li> <li>• Práctica juegos de videos.</li> <li>• Se divierte a través de los juegos diversos.</li> </ul>
	Deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza juegos de fulbito con sus amigos.</li> <li>• Práctica diversas actividades deportivas.</li> </ul>
	Ecológicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sale por las tardes a recrearse al aire libre.</li> <li>• Dedicar un espacio a la jardinería.</li> </ul>

### **Definición teórica**

#### **Entrenamiento deportivo**

El entrenamiento deportivo es considerado como un proceso pedagógico destinado a la estimulación de procesos fisiológicos del organismo, que favorecen al desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas. Es considerado muy complejo por los efectos del entrenamiento, que no son ni inmediatos ni duraderos. El propósito fundamental es la de promover y consolidar el rendimiento deportivo. Dentro de la operacionalización de esta variable, se va a planificar desde el principio hasta el final, con el objeto de conseguir alcanzar los objetivos en cada una de las fases del desarrollo de las dimensiones tanto en lo funcional, en la resistencia, en el core y en la fuerza, con el fin de mejorar la capacidad física de los estudiantes que van a ser observados para lograr tener los resultados de la población Diana.

#### **Ocio.**

El ocio es considerado como el uso adecuado del tiempo libre, que se realiza por medio de una planificación de actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Cabe recalcar que el uso de ese tiempo recreativo, se hace muchas veces a discreción. Dentro de la operacionalización de esta variable, se va a trabajar con el desarrollo para poder observar la relación de las dimensiones lúdicas, deportivas y ecológicas, con las actividades físicas, esta debe estar centrado a tener, un sentido e identidad.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 Internacionales

López (2020), en su tesis desarrollado en el Ecuador, titulada: “Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky”. Desarrollado en la Universidad Nacional de Chimborazo, con el objetivo de o determinar el uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de educación general básica. Metodológicamente es el tipo de investigación fue descriptiva, de campo, transversal y cualitativo. Llegó a la siguiente conclusión: Por medio de la aplicación de los cuestionarios se ha podido evidenciar que los estudiantes presentan un nivel de poca actividad, debido a que la práctica de los deportes no es importante dentro de la vida de los mismos. Se ha podido analizar que el tiempo libre y el nivel de actividades físicas se relacionan entre sí.

Rangel (2018), en su tesis desarrollado en el Colombia, titulada: “Uso del tiempo libre y preferencias deportivas en estudiantes de cultura física, deporte y recreación”. Desarrollado en la Universidad Santo Tomás de Aquino, con el objetivo de caracterizar el uso del tiempo libre y las preferencias deportivas en los estudiantes de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Metodológicamente fue un estudio transversal descriptivo. Llegó a la siguiente conclusión: Los estudiantes de Cultura Física usan de manera elevada su tiempo libre en la utilización de aparatos electrónicos como el televisor, computador y el uso de celular, es por esto que los estudiantes no usan de manera adecuada su tiempo libre, la única actividad que se vio reflejada positivamente fue el deporte, ya que al ser una carrera muy activa físicamente, aun así los estudiantes prefieren seguir practicando activamente sus deportes preferidos, el deporte y la actividad física más común y preferida por los estudiantes de Cultura Física fue la práctica del fútbol o asistir de manera cotidiana al gimnasio.

Wilchez y Diaz (2016), en su tesis desarrollado en el Colombia, titulada: “Análisis del tiempo libre y de ocio en los estudiantes de administración de empresas de la Universidad de Cartagena”. Desarrollado en la Universidad de Cartagena, con el objetivo de analizar las condiciones en las cuales los estudiantes del programa de Administración de Empresas de la Universidad de Cartagena ocupan el tiempo libre y de ocio. Metodológicamente fue de tipo cuantitativo de diseño descriptivo y explicativo. Llegaron a la siguiente conclusión: Respecto a las nociones y conceptualizaciones que manejan los estudiantes, se concluyó que el ocio presentó puntos comunes con la noción de tiempo libre, reconociéndolo como la actitud de placer, de libertad para volver a crearse, relacionada con el juego, la experiencia de disfrute voluntaria que implica temporalidad, intencionalidad y organización, generando satisfacción, y las actividades de no trabajo, ausencia de obligaciones, de trascendencia y desarrollo personal.

Pinzón y Guio (2018), en su tesis desarrollado en el Colombia, titulada: “La clase de educación física en la generación de prácticas favorables con el medio ambiente entre los estudiantes del grado 5° del Colegio Rochester”. Desarrollado en la Universidad de la Sábana. Tuvo como objetivo determinar cómo desde la clase de Educación física se puede contribuir en la formación de comportamientos pro ambientales de los estudiantes del grado quinto del colegio Rochester. De enfoque cualitativo, de nivel descriptivo y método hermenéutico. Llegaron a la siguiente conclusión: La clase de Educación física contribuye a la formación de comportamientos proambientales de los estudiantes del grado quinto del colegio Rochester a partir de la reflexión y la práctica de actividades en medios naturales. La relación entre la educación física y el medio ambiente es directa, no solo en la medida en que se realiza en entornos naturales sino en que se trata de mejorar los lugares que habitamos a través de dichas prácticas.

### **2.1.2 Nacionales**

Caiza, J. (2012), en su tesis desarrollado en el Perú. Titulada: Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las Escuelas Fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la Parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa. La presente investigación corresponde a una investigación cuali–cuantitativa con un diseño no experimental basada en un trabajo de campo. Llegó a la siguiente conclusión: Se logro un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del futbol que cada uno de los niños y niñas poseen; para realizar posteriormente un estudio de los resultados presentados para buscar una solución de los problemas manifestados a través de la guía didáctica de actividades lúdicas que permitirán mejorar las deficiencias presentadas. Los beneficiarios directos son los niños y niñas de las Escuelas Fiscales Mixtas 9 de octubre y Túpac Yupanqui y sus profesores de Educación Física.

### **2.1.3 Local**

Ambrosio (2020), en su tesis desarrollado en el Colombia, titulada: “Juegos predeportivos de voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017 - 2018”. Desarrollado en la Universidad de Huánuco, con el objetivo de perfeccionar las capacidades físicas básicas, cuyo título es “juegos predeportivos de voleibol” para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes del 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado. Metodológicamente fue de enfoque cuantitativo tipo aplicada, estadístico, diseño experimental. Llegó a la siguiente conclusión: Respecto al objetivo general sobre la aplicación de “JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL” si tuvo influencia para mejorar las capacidades físicas básicas en los alumnos del Sexto Grado “C” de la I.E. “Juan Velasco Alvarado”; teniendo como resultado para el grupo único experimental una “T” calculada de 3,96 y una “T” critica de 1,69 con gl. 28 y 0,05 su nivel de significación. Por lo que se concluye que las capacidades físicas básicas se han desarrollado óptimamente.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Entrenamiento deportivo**

Para la RAE, Entrenamiento significa acción y efecto de entrenar o entrenarse. Entrenar (del francés “entraîner”) es preparar, adiestrar personas o animales, especialmente para la práctica del deporte. El entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades. El entrenamiento de tipo físico, por ejemplo, es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas para desarrollar ciertas habilidades o aumentar la musculatura. El objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico. El entrenamiento profesional, por otra parte, es el aprendizaje que se desarrolla en el lugar de trabajo para mejorar el rendimiento de los empleados. Este entrenamiento supone la práctica con las herramientas, equipos, documentos o materiales que se utilizarán en forma cotidiana.

Para entender mejor esta clase de entrenamiento podemos subrayar que es aquel que se va a sustentar en el uso de mecanismos tales como llevar a cabo cursos a distancia. No obstante, también se puede hablar de acciones en esta labor como la rotación de cargos, la realización de diversas tareas concretas o el enriquecimiento del cargo entre otras muchas más.

En el ámbito militar, el entrenamiento significa conseguir las condiciones físicas para intervenir y subsistir en combate, adquiriendo además las diferentes habilidades que se necesitan en el marco de un conflicto bélico. El uso de armas y la supervivencia al aire libre son algunas de las capacidades que se desarrollan.

En cambio, la religión alude a un entrenamiento de carácter espiritual, cuyo objetivo es purificar la mente y las acciones para cumplir con un conjunto de objetivos que acercan a la persona a Dios.

Cabe destacar que el coaching es un tipo de entrenamiento que se da en el entorno empresarial, consistente en un proceso interactivo y transparente mediante el cual el coach o entrenador y la persona implicada buscan el camino más eficaz para alcanzar los objetivos fijados, utilizando sus propios recursos y habilidades.

### **Entrenamiento deportivo.**

A continuación, veremos un grupo de conceptos sobre el tema Entrenamiento Deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

- “El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo):
- Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (Martin, 1977).
- Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en



esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveiev, 1983)

- Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Bompa, 1983)
- Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, 1983)
- El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983)
- El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que, aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de

mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983)

- Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría). (Verkhoschansky, 1985)
- Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. (Platonov, 1988)
- El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. (Zintl, 1991)
- Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991)
- En este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto a los ejercicios

característicos para el tipo elegido de deporte. (Tratado de Fisiología Médica. Zimkin, 1991)

- El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992)
- El entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico. (Cuadrado, 1996)
- Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada, 1997)
- El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción.

Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimientos que llevan a adaptaciones morfológicas funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo. (Pérez en Miethe, junio de 2003).

- El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007)
- El entrenamiento deportivo es un proceso que tiene un determinado objetivo. Por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta. (Prof. Andrés Esper)
- El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias

realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.(Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008)

- El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez, 2008).

#### **2.2.1.1 Funcional.**

El entrenamiento funcional es el tipo de entrenamiento que prepara al cuerpo para las exigencias del día a día. Este tipo de entrenamiento tiene objetivos y un propósito claro. Lo que se busca con este tipo de entrenamiento es que tenga un efecto positivo en las personas, tanto en los deportes que practican como en cualquier actividad cotidiana.

El entrenamiento funcional tiene su origen en los profesionales de la rehabilitación de pacientes tras lesiones y operaciones. Estos especialistas comenzaron a copiar todos los ejercicios que el paciente

en concreto necesitaba para volver a llevar sus rutinas, tanto en el trabajo como fuera de él.

Los objetivos de cada uno de los ejercicios de entrenamiento funcional se pueden recoger en los siguientes puntos: Aumentar el rendimiento deportivo: es uno de los principales objetivos del entrenamiento funcional.

- Prevenir futuras lesiones: al realizar constantemente actividades cotidianas se reducen las posibilidades de sufrir lesiones.
- Crear una buena estructura corporal: fortalece la estructura corporal y además la mejora considerablemente a nivel estético.

El entrenamiento funcional tiene múltiples beneficios. Entre algunos de los más destacados encontramos: la mejora de la movilidad del cuerpo, tanto de músculos como de articulaciones, la eliminación de la grasa corporal, la fuerza que adquiere la zona abdominal y lumbar y la mejora en el equilibrio y la coordinación.

La realización del entrenamiento funcional es capaz de hacerle ver a nuestro cerebro que estamos haciendo ejercicios coherentes. No obstante, la funcionalidad de este entrenamiento depende mucho de cada persona y también depende mucho del contexto, por tanto, son los profesionales expertos en este campo los más indicados para entrenar a cualquier persona, sea deportista o no lo sea.

#### **2.2.1.2 Resistencia.**

La resistencia es la capacidad para resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la

misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos psíquicos y psíquicos”.

Como podemos ver, esta definición no sólo habla de la resistencia en relación a la fatiga, sino que además incluye los términos de intensidad, duración y recuperación. Estos tres indicadores son fundamentales a la hora de entender qué tipo de resistencia este juego. Si observamos los ejemplos empleados más arriba, notaremos que tanto la intensidad como la duración y los tiempos de recuperación son muy distintos en un futbolista, un boxeador o un maratonista. En otras palabras, hablamos de distintos tipos de resistencia.

Entender este concepto es de capital importancia porque cada tipo de resistencia tiene, a su vez, un tipo de entrenamiento más o menos específico. A un maratonista no le sirve de nada hacer piques cortos de velocidad, y para un boxeador será mucho mejor realizar una sesión de resistencia con un sparring que correr 90 minutos a 140 pulsaciones.

### **2.2.2 Core**

Se entiende el conjunto de las estructuras musculares, articulares, ligamentosas y neurales que posibilitan la estabilidad de la región lumbopélvica de nuestro cuerpo. Los ejercicios de entrenamiento del core siempre son una parte fundamental de la preparación de un deportista.

Ahora bien, si analizamos la situación de una persona que presente un dolor de espalda y la búsqueda de la mejora del rendimiento de un deportista, vemos que se parecen en poco, aunque el número de deportistas que presentan dolor de espalda pueda ser mayor o menor. Es decir, probablemente el entrenamiento del core influya en el dolor de espalda, pero no por ello debe mejorar el rendimiento del deportista en cuanto a optimizar sus prestaciones.

Otra cuestión a plantear, es cómo organizar el entrenamiento de un deportista en base al core, si pensamos en la cantidad de acciones deportivas y variables que acontecen en una acción deportiva, como puede ser la carga o no a desplazar, precisión, complejidad del movimiento, número de planos en los que se produce, presencia de adversario e interacción con los mismos...Ello hace difícil plantear una receta de trabajo para todos.

Dentro de la anatomía del core, En primer lugar, existe cierta discrepancia sobre la musculatura que conforma este y permite este concepto, el cual se relaciona principalmente con la estabilidad de la zona central del cuerpo. No obstante, en el presente artículo no vamos a entrar en dichas discrepancias y nos decantamos por una visión más global de la musculatura que conforma el Core.

El core está compuesto por la columna lumbar, los músculos de la pared abdominal, los extensores de la espalda y el cuadrado lumbar. A estos se suman músculos multiarticulares, como el dorsal ancho y el psoas que pasan a través del core, vinculado la pelvis, las piernas, los hombros y los brazos. A estos y teniendo presente la sinergia anatómica y biomecánica con la pelvis, la musculatura glútea también puede ser considerada como componente esencial de los generadores de energía primarios e incluye a todos los músculos localizados entre los hombros y la pelvis.

#### **2.2.2.1 Fuerza.**

Es una capacidad física que nos permite mediante la contracción muscular oponerse o vencer resistencias. Es una capacidad que va aumentando con los años, aunque no la entrenemos, esto es debido al crecimiento general y al incremento de la masa magra en el cuerpo.

El entrenamiento de fuerza o resistance training en inglés, es uno de los elementos fundamentales que deberían de incluirse en cualquier programación de entrenamiento. Aunque su uso está muy instaurado,



en muy pocas ocasiones los entrenadores y preparadores físicos utilizan una terminología correcta. Este desconocimiento acerca de la ciencia del entrenamiento de fuerza, conlleva en muchas ocasiones a la realización de entrenamientos de fuerza erróneos y que pueden llegar a interferir o alterar los procesos de adaptación en el deportista o incluso producir una disminución de su rendimiento.

La fuerza en el deporte, desde el punto de vista de la mecánica es toda causa capaz de modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo. González-Badillo y Ribas (1) la definen como la medida del resultado de la interacción de dos cuerpos. En la mecánica la fuerza en el deporte viene definida básicamente como el producto de una masa por una aceleración ( $F = m \cdot a$ ) y su unidad de medida es el Newton.

González-Badillo y Ribas (1) añaden, que en el sentido en el que se define la fuerza en mecánica, la fuerza muscular, como causa, sería la capacidad de la musculatura para deformar un cuerpo o para modificar la aceleración del mismo: iniciar o detener el movimiento de un cuerpo, aumentar o reducir su velocidad o hacerle cambiar de dirección.

#### **2.2.2.2 Ocupación del ocio.**

##### **Definición.**

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser consideradas como recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio se hacen en el tiempo libre, y no por obligación.

Según el sociólogo francés Joffre Dumazedier:

«El ocio consiste en un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, ya sea para descansar, divertirse, aumentar sus conocimientos o mejorar sus habilidades de forma desinteresada o para aumentar su participación voluntaria en la vida de la comunidad después de desempeñar sus funciones profesionales, familiares y sociales».

La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y/o eventual ganancia económica.

El ocio se puede emplear en actividades motivadoras y productivas. Por otro lado, el ocio en la Antigua Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, a reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

#### **Tipos de ocio.**

- Ocio nocturno: trata de todo el ocio asociado a la noche y actividades que en ella se desarrollan: bares, discotecas y demás lugares en los que la música, las drogas y la bebida son los pilares centrales.
- Ocio espectáculo: es el ocio relacionado con los espectáculos, entre los que podemos distinguir los culturales, como teatro, zarzuela, ópera, cine de otros donde el participante es actor principal de su ocio. Este tipo de ocio también se conoce como ocio experiencial.
- Utilizando como criterio la participación de las personas, podemos distinguir dos tipos de ocio:

- Ocio activo: el tiempo libre que un individuo o individuos dedican a realizar actividades que enriquecen a su persona (teatro, lectura).
- Ocio pasivo: el tiempo libre que un individuo le dedica a realizar actividades que no producen ningún tipo de enriquecimiento personal.

### **Ocio y cultura**

Desde una perspectiva más actual, de acuerdo con Gomes e Elizalde (2012), el ocio no es un fenómeno aislado y se manifiesta en diferentes contextos según los sentidos y significados producidos/reproducidos culturalmente por las personas en sus relaciones con el mundo. El ocio participa de la compleja trama histórico-social que caracteriza la vida en sociedad, y es uno de los hilos tejidos en la red humana de significados, símbolos y significaciones.

En la vida cotidiana, el ocio constituye relaciones dialógicas con otros campos además del trabajo: la educación, la política, la economía, el lenguaje, la salud, el arte, la ciencia y la naturaleza, entre otras dimensiones de la vida, siendo parte integrante y constitutiva de cada sociedad (Gimes, 2010).

De este modo, para los autores Gomes y Elizalde el ocio es entendido como una necesidad humana y dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/espacio social. Así, el ocio se constituye en la articulación de tres elementos fundamentales: la ludicidad, las manifestaciones culturales y el tiempo/espacio social. Juntos, estos elementos configuran las condiciones materiales y simbólicas, subjetivas y objetivas que pueden – o no – hacer del ocio un potente aliado en el proceso de transformación de nuestras sociedades, convirtiéndolas en más humanas e inclusivas.

Las manifestaciones culturales que constituyen el ocio son prácticas sociales experimentadas como disfrute de la cultura, tales como: fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, grafiti y murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, juegos electrónicos y experiencias virtuales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, ferias con nuevas modalidades de intercambio, actividades recreativas y deportivas, festivales y eventos artísticos, variadas modalidades de educación popular local, espacios de conversación y debate etc.

Desde esta perspectiva resignificada, el ocio puede generar una vivencia de apertura marcada por una actitud que rompa y transgreda con lo permitido y con lo lícito, mostrándose muchas veces al borde de lo socialmente adecuado y aceptado. Justamente a esto se debe uno de los grandes temores, así como peligros, que representa el ocio para el mantenimiento del statu quo. De aquí surge, en parte, el intento de acallar y prohibir la disrupción, contracorriente, alteridad e innovación subversiva, y todo aquello que puede expresar un ocio polémico, caótico, contra hegemónico y catalizador (Elizalde, 2010).

### **El ocio en la actualidad.**

En esta perspectiva, desde el siglo XIX el ocio está muy vinculado a las categorías trabajo y tiempo libre – concebidas desde una perspectiva sociológica. Por eso, la sociología es una importante área (pero no la única) que fundamenta las teorías y análisis desarrollados sobre la temática, principalmente por autores de Europa y de los Estados Unidos. Para muchos estudiosos, entre los cuales se destaca Dumazedier (1976), el ocio surgió en la modernidad europea en el siglo XXI como fruto de la revolución industrial acontecida, en los principales centros urbanos de Europa, sobre todo en Inglaterra. Para él, el ocio se contrapone al trabajo y corresponde a una liberación

periódica del trabajo al fin del día, de la semana, del año y de la vida, cuando se alcanza la jubilación.

Independiente de que la ocurrencia histórica del ocio sea ubicada en la Grecia clásica o en la modernidad europea, es posible observar que Europa, con sus prácticas e instituciones, es considerada como imprescindible y determinante para el “surgimiento” del ocio en todos los rincones del mundo, incluso en Latinoamérica. Así, se perpetúa la idea de que existe una historia única y universal del ocio, que ubica Europa en una posición central, destacada y que debe ser tratada como válida para todo el mundo.

Ambas interpretaciones colaboran con el mantenimiento de una lógica evolutiva y lineal que define los tiempos, las historias, las culturas y las prácticas de todas las realidades, de todos los pueblos que, a su vez, deben anhelar el modelo occidental – urbano, industrial y capitalista – como el ideal a ser alcanzado para acceder al supuesto progreso. Las evidencias de que disponemos hasta el momento indican que los primeros conceptos elaborados sobre el ocio fueron producidos en este contexto. Pero un concepto no es el fenómeno, es solamente una representación de la realidad que pretende expresar. De esta manera, lo que “surgió” en Europa en el siglo XIX fue el concepto de ocio tal como lo entendemos actualmente en Occidente, y no la realidad que este pretende representar.

De acuerdo con Gomes y Elizalde (2012), desde el siglo XX estas dos distintas interpretaciones sobre el origen del ocio han generado profundas polémicas cuando se busca retomar la historia de este fenómeno. En general, ambas son ampliamente utilizadas en las teorías sobre el ocio que orientan y fundamentan los estudios sobre esa temática en varias partes del mundo, ejerciendo influencias

significativas sobre los conocimientos difundidos en los distintos países de Latinoamérica.

Esas interpretaciones aun cuando son dotadas de lógicas propias, se refieren a realidades específicas pertinentes cuando se trata de Europa, por ejemplo, pero son inadecuadas e insuficientes para discutir el ocio y la recreación en Latinoamérica. Esta región posee otras singularidades y otros marcos históricos, culturales, sociales, políticos y económicos. Todo esto demanda otras interpretaciones, abordajes, reflexiones y re-significaciones, así como la sistematización de otros saberes que sean capaces de dialogar críticamente con las realidades latinoamericanas.

Como plantea Escobar, para hablar de América Latina es necesario considerar los lugares y realidades locales, obviamente sin perder de vista el contexto más amplio. De este modo, los análisis sobre los conceptos y teorías de ocio y recreación no pueden ser universales y globalizantes (Gomes, 2010).

Además de esto, las dos interpretaciones sobre un supuesto origen del ocio, destacadas previamente, son producciones teóricas que refuerzan el mito de la centralidad de Europa como referente privilegiado para la constitución del mundo, y sobre todo del llamado mundo occidental. De este modo, excluyen la decisiva participación de otras realidades en un juego que envuelve, de manera desigual, varios componentes, dentro de los cuales están los pueblos y culturas de otros continentes, tales como América Latina, África y Asia. (Gomes y Elizalde, 2012)

### **2.2.2.3 Lúdicas.**

Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico es de origen latín “ludus” que significa “juego”.

La actividad lúdica favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Las actividades lúdicas pueden ser variadas, como: ejercicios físicos, mentales, destreza, equilibrio, entre otros.

La lúdica como una dimensión de desarrollo para los seres humanos, es una necesidad de todos los hombres, necesidad de sentir, reír, gozar y disfrutar de una manera diferente. La lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad; es así como en el tiempo libre se pueden desarrollar actividades lúdicas orientadas a formar en valores a los jóvenes, actividades donde el gozo y el conocimiento se unen para crear una atmosfera donde esté presente la interacción entre los participantes, profesores y alumnos.

La lúdica es un componente básico para el proceso de enseñanza aprendizaje, la cual debe ser tomada en cuenta como uno de los fines de la educación pues toma a la persona como un ser integral. Como afirma (Jiménez, 2010):

La lúdica como parte fundamental de la dimensión humana, no es una ciencia, ni una disciplina y mucho menos una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce

disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego.

Por lo tanto, la lúdica facilita a la persona la interacción en los distintos espacios en que se involucra diariamente, lo cual conlleva a expresar sus emociones como son el goce, el disfrute, el entretenimiento, la diversión entre otras. La lúdica se convierte así en un pilar fundamental en el proceso de enseñanza, ya que se fomenta la creatividad, la participación colectiva, las relaciones interpersonales y la sana convivencia entre los jóvenes involucrados.

En *Homo Ludens*, Huizinga sostiene que el juego puede ser el fundamento de la cultura, ya que el juego está presente en todas las situaciones de la vida humana, es así como en cualquier etapa de la vida se tiene la predisposición al juego; también afirma que el juego es desinteresado ya que se encuentra por fuera de interés y deseos personales, gracias a ese desinterés el juego conlleva a una formación del conocimiento de una manera libre, poder expresar las emociones y sentirse a gusto con lo que se está realizando (Huizinga,1972)

#### **2.2.2.4 Deportivas.**

La actividad física y el deporte como parte del ocio juegan un papel fundamental, aportando beneficios a quienes la llevan a cabo y lo practican. Se busca un entretenimiento activo o un medio para la mejora de la condición física. Los factores relacionados con el comportamiento de los adolescentes hacia el deporte, como el apoyo social y la salud, influyen directamente en los hábitos deportivos.

La participación en actividades físico-deportivas se asocia a muchos beneficios (físicos, sociales, salud, etc.). Uno de los factores que más influye, sin duda, es la motivación de los adolescentes a la hora



de practicar deporte. Por ello, las principales causas de esta motivación se basan en: la diversión, el ejercicio físico y la compañía de amigos.

Desde el punto de vista social, la práctica deportiva facilita las relaciones, canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación. Además, mejora la sensibilidad y la creatividad, y por supuesto, ayuda al clima social.

Cuando hablamos de ocio, podemos entenderlo como un descanso o como una diversión. En cuanto a las opciones de ocio como diversión, podemos incluir, entre otros, la práctica de algún deporte con amigos o en un equipo (como el fútbol), recibir clases en un gimnasio (de spinning o zumba, por ejemplo), o incluso una actividad en auge en los últimos tiempos, el Jumping.

El Jumping, también conocido como BodyJump, consiste en realizar ejercicio continuo (normalmente saltos) sobre una cama elástica, durante un determinado periodo de tiempo, alrededor de 1 hora. Con este deporte, lo que conseguimos es realizar deporte de forma divertida, obteniendo la unión que buscamos, deporte- ocio como entretenimiento. Esta práctica es válida tanto para niños como para adultos, aunque siempre hemos asociado saltar en colchonetas o trampolines con niños y jóvenes. Sin embargo, se está convirtiendo en una moda para todas las edades, ya que permite conseguir una gran cantidad de beneficios para la salud, tales como: quemar calorías, mejorar la respiración tanto de oxígeno como cardiovascular, conseguir equilibrio, evitar estrés y, por supuesto, fortalecer los músculos.

Los parques de trampolines, como FlipaJump, son un buen ejemplo en la práctica deportiva como diversión, ya que podemos aumentar nuestra adrenalina con multitud de actividades, y así

conseguir que hacer deporte no sea aburrido para algunos. ¡No existen excusas para no moverte!

#### **2.2.2.5 Ecológicas.**

Se trata de talleres basados en la práctica de actividades que implican un acercamiento a la Educación Ambiental desde la óptica de la recuperación de nuestras tradiciones y del conocimiento de los valores ambientales de nuestro entorno.

Son actividades con una duración aproximada de entre 2 a 4 hs. siendo compatible su realización por personas mayores, jóvenes y niños de forma conjunta. La edad mínima es de 7 años. Tenemos un interesante abanico de talleres para desarrollar. Las actividades y los talleres que se incluyen a continuación en los programas son orientativos se pueden combinar o sustituir por otros de los que organizamos habitualmente. Los participantes de los talleres de OCIO ECOLÓGICO no necesitan poseer conocimientos especiales previos, ni un nivel de estudios superior, ya que se explican los conceptos partiendo de unas bases muy sencillas, pasando inmediatamente a la acción, es decir, a la práctica con elementos tangibles, siendo los propios alumnos/as quienes la realizan bajo la supervisión de los profesores. Todos los materiales necesarios para la realización de los talleres y cursos de Ocio Ecológico serán aportados por Ecoideas.

En aquellas actividades en las que se elaboren objetos de forma individual, cada participante se llevará una muestra.

### **2.3 Bases conceptuales o definición de términos básicos**

Core. se utiliza para nombrar toda la zona muscular que envuelve el centro de gravedad de nuestro cuerpo, que lo encontramos justo debajo del ombligo, aunque

dependerá de varios factores como del movimiento del cuerpo. El Core es nuestra faja abdominal, podríamos decir que sería como nuestro corsé, formado por músculos.

- **Deporte.** Es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

- **Ecologismo.** Es un movimiento que se preocupa por las cuestiones medioambientales, de las relaciones de los seres vivos con el medio ambiente y de los distintos problemas medioambientales que genera nuestra sociedad actual.

- **Entrenamiento.** Es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.

- **Entrenamiento deportivo.** Es un proceso pedagógico destinado a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas. ... Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos ni duraderos.

- **Fuerza.** Es una capacidad física que nos permite mediante la contracción muscular oponerse o vencer resistencias. Es una capacidad que va aumentando con los años, aunque no la entrenemos, esto es debido al crecimiento general y al incremento de la masa magra en el cuerpo.

- **Funcional.** Es un entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican.

- Lúdicas. Es el adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico se origina del latín ludus que significa “juego”.
- Ocio. Es el tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta.
- Resistencia. Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

#### **2.4 Bases epistemológicas, o bases filosóficas, o bases antropológicas,**

Dentro de nuestro trabajo de investigación para la variable X, hemos tomado en cuenta lo que menciona Martin, (1977), sobre el entrenamiento deportivo, él manifestaba que esta actividad es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. Y además se ha reforzado con Matveiev, (1983), manifiesta que, para realizar adecuadamente un entrenamiento deportivo, es fundamental tomar la preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

Y para la variable Y, se ha tomado el planteamiento sociólogo francés Joffre Dumazedier: él manifiesta que el ocio siempre va a estar centrada al conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, ya sea para descansar, divertirse, aumentar sus conocimientos o mejorar sus habilidades de forma desinteresada o para aumentar su participación voluntaria en

la vida de la comunidad después de desempeñar sus funciones profesionales, familiares y sociales.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1 Ámbito

El ámbito de estudio fueron los estudiantes del sexto grado “A”, considerado dentro de la población Diana de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

### 3.2 Población

La población de estudio estuvo constituida por la totalidad de estudiantes, matriculados en la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020. Lo presentamos según la siguiente tabla

Institución Educativa	Grado	Estudiantes
N° 32219 Yarowilca	1° “A”	13
	1° “B”	14
	2° “A”	14
	2° “B”	12
	3° “A”	14
	3° “B”	14
	4° “A”	16
	4° “B”	14
	5° “A”	14
	5° “B”	15
	6° “A”	16
	6° “B”	16
<b>TOTAL</b>		<b>172</b>

### 3.3 Muestra

La muestra estuvo conformada por los 16 estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020.

GRADO Y SECCIÓN	SEXO		TOTAL
	V	M	
SEXTO GRADO “A”	7	9	16
TOTAL	7	9	16

Fuente: Elaboración del investigador.

### 3.4 Nivel y tipo de estudio

#### 3.4.1 Nivel de investigación

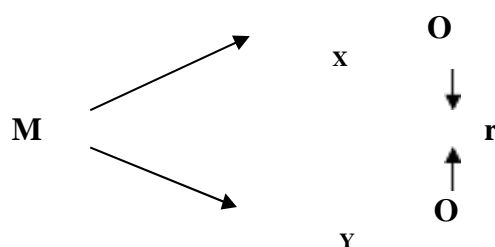
Esta investigación responde al nivel descriptivo, para Hernández, (2014, p.157) para la recolección de la indagación y someter a la prueba de la hipótesis, se apelará al uso de técnicas e instrumentos que respondan a estos enfoques de la correlación.

#### 3.4.2 Tipo de investigación

Batista (2014), el tipo de estudio de la presente investigación es Básico, no experimental, considerando que “Los estudios correlacionales tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular.

### 3.5 Diseño de investigación

Sánchez H. (2015, p.79), nos muestra que nuestra investigación es correlacional; porque tiene por propósito la implicación de la recolección de dos o más conjuntos de datos de un grupo de sujetos con la intención de determinar la subsecuente relación entre estos conjuntos de datos, cuyo esquema es el siguiente:



**M:** Muestra de Investigación

**Ox:** Observación Entrenamiento deportivo.

**Oy:** Observación Ocupación del ocio.

**r:** Relación entre las variables

## **3.6 Métodos, técnicas e instrumentos**

### **3.6.1 Métodos**

En la investigación se empleó el método científico como método general, porque se investigó.

### **3.6.2 Técnicas**

Según Carrasco (2005, p. 274), afirma que “Constituye un conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores en cada una de las etapas de la investigación científica. En la presente investigación se utilizará como técnica de la observación virtual creada por vía WhatsApp, previa coordinación con la dirección del plantel, el profesor del sexto “B”, padres de familia y los estudiantes. Es una técnica de evaluación que puede abarcar aspectos cuantitativos y cualitativos. Su característica singular radica en que, para registrar la información solicitada a los mismos sujetos; ésta tiene lugar de una forma menos profunda e impersonal, utilizando los medios tecnológicos frente a la pandemia del COVID-19, que no permite acercarse a los estudiantes a sus centros de estudios y solo realizan trabajos remotos.

Para la recolección de datos se realizó de acuerdo a la lista de cotejo, y esta técnica dio como resultado del grado de relación entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2022. Los pasos a seguir serán de la siguiente manera:

a) La revisión y consistencia de la información.

Este paso consistió básicamente en depurar la información, revisando los datos contenidos en los instrumentos de trabajo de campo, con el propósito de ajustar los llamados datos primarios (JUICIO DE EXPERTOS).



#### b) Clasificación de la información.

Se llevó a cabo con la finalidad de agrupar datos mediante la distribución de frecuencias de las dos variables.

#### c) La codificación y tabulación.

La codificación es la etapa en la que se formó el cuerpo o grupo de símbolos o valores de tal manera que los datos serán tabulados, generalmente se efectuará con números o letras. La tabulación manual se realizó ubicando cada una de las variables en los grupos establecidos en la clasificación de datos, o sea en la distribución de frecuencias. También se utilizó la tabulación mecánica, aplicando programas o paquetes estadísticos de sistema computarizado.

### **3.6.3 Instrumentos**

El instrumento a emplear para la recolección de datos en la presente investigación, fue una lista de cotejo, que serán resueltos por los investigadores respecto a la relación de las dos variables”, el mismo que fue elaborado por los investigadores y responder de acuerdo a la observación a los estudiantes; se hará mediante la técnica de observación. Lista de cotejo, que es un instrumento que nos permitió recolectar datos de grupos numerosos. De manera que para la obtención de los resultados en el presente estudio.

### **3.7 Validación y confiabilidad del instrumento**

Para Carrasco S (2007) un instrumento es válido cuando mide lo que debe medir, es decir, cuando nos permite extraer datos que preconcebidamente necesitamos conocer. La confiabilidad del instrumento es la cualidad o propiedad de un instrumento de medición, que le permite obtener los mismos resultados, al aplicarse una o más veces a la misma persona o grupos de personas en diferentes periodos de tiempo.

Para tener mayor sostenimiento de la validez y confiabilidad del instrumento (Lista de cotejo), estas fueron validados por los expertos en investigación con el sistema operativo del coeficiente de “Alfa de Crombach”. Nos permitió recoger

información sobre cómo, establecer la efectividad de la poesía infantil en el fortalecimiento de la conciencia ambiental en los estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 32301 de Shurapampa, Yarowilca – 2022.

### **3.8 Procedimiento**

Se realizó de la siguiente manera:

**Primera etapa:** Se realizó a través de la planificación de las actividades necesarias para dar cumplimiento a la formulación del proyecto de tesis. En esta fase se eligió la documentación que conformó el marco conceptual para definir las categorías principales, subcategorías y las dimensiones de cada una.

**Segunda etapa:** estuvo referida a la investigación de campo, en donde a través de las técnicas de observación virtual y estudio de los instrumentos, se obtuvo registros de los resultados de la técnica e instrumento, las cuales serán sometidas a un juicio de análisis, interpretación y reflexión para ser conceptualizadas, categorizadas y subcategorizadas.

**Tercera etapa:** Se refiere al análisis, interpretación e integración de los resultados. Esta se realizó a través de la búsqueda de relacionar la variable (x) con la variable (Y), y tener resultados sistemáticos de ambas. Se constató con el marco conceptual existente. Para lo cual las tesis en base a una exhaustiva revisión documental de los libros, Internet y otros documentos relacionados al proyecto de tesis EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACION DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32219, YAROWILCA, HUÁNUCO -2020. Conceptualiza las variables, dimensiones e instrumentos previamente establecidas.

### **3.9 Tabulación y análisis de datos**

a) Estadística descriptiva para cada variable.

Medidas de tendencia central. Se calculó la media, mediana y moda de los datos agrupados. Medidas de dispersión. Se calculó la desviación típica o estándar, varianza y

coeficiente de variación de los datos agrupados.

b) Estadística inferencial para cada variable.

Se aplicó la prueba de hipótesis de diferencias de medias usando la distribución normal.

#### **Análisis de datos estadísticos.**

Cuadros estadísticos bidimensionales.

Con la finalidad de presentar datos ordenados y así facilitar su lectura y análisis, de tipo bidimensional se elaborará cuadros estadísticos, es decir, de doble entrada porque en dichos cuadros se distingue dos variables de investigación.

Gráfico de barras.

Sirvió para relacionar las puntuaciones con sus respectivas frecuencias, es propio de un nivel de medición por intervalos, fue el más indicado y el más comprensible.

La redacción científica. Se llevó a cabo siguiendo las pautas que se fundamentará con el cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” de Huánuco.

Sistema computarizado. Asimismo, el informe se elaboró utilizando distintos procesadores de textos, paquetes y programas, insertando gráficos y textos de un archivo a otro.

Algunos de estos programas son: Word, Excel (hoja de cálculo de gráficos) y SPSS (V25).

### **3.10 Consideraciones éticas**

Nuestra investigación se mantuvo en la confidencialidad. Donde practicaremos los principios de respeto y justicia, salvaguardando siempre la integridad de los estudiantes y la seguridad de los resultados de los instrumentos desarrollados, que serán contrastados con las hipótesis.

Durante la recolección de datos se respetarán los principios de la ética:

a) Anonimato: Se aplicó los instrumentos teniendo en cuenta que en la

investigación los instrumentos fueron utilizados de manera anónima, cuyos datos obtenidos solo será con fines de investigación.

- b) Privacidad: Se recopiló las informaciones respetando la privacidad de las muestras de estudio.
- c) Consentimiento informado: Se investigó a los 16 estudiantes de sexto grado “A” de primaria de la Institución seleccionada. Por último, se desarrollarán los procedimientos: donde se empleará de acuerdo a la investigación, ya que se planteó el problema de investigación basado dentro de un proceso de investigación descriptiva.

## CAPÍTULO IV. RESULTADO

### 4.1 Análisis descriptivo

#### V.1.: Entrenamiento Deportivo

**Dimensión:** Funcional

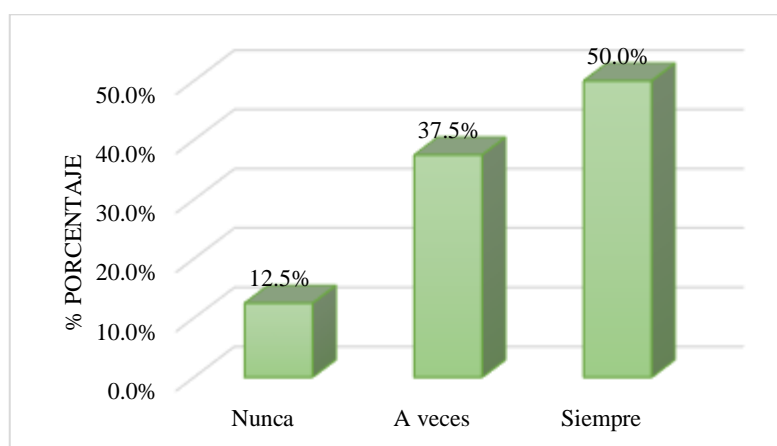
**Tabla 1**

*Frecuencia de resultado del ítem “Realiza trabajos de fuerza, velocidad”.*

Escala	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Nunca	2	12.5%
A veces	6	37.5%
Siempre	8	50.0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 1**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Realiza trabajos de fuerza, velocidad”.*



#### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 1 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 50.0% se encuentran en la escala “Siempre”, el 37.5 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 12.5 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza trabajos de fuerza y velocidad, ello indica que, tienen una buena condición física el cual le permite desarrollar mayores habilidades y funciones cognitivas.

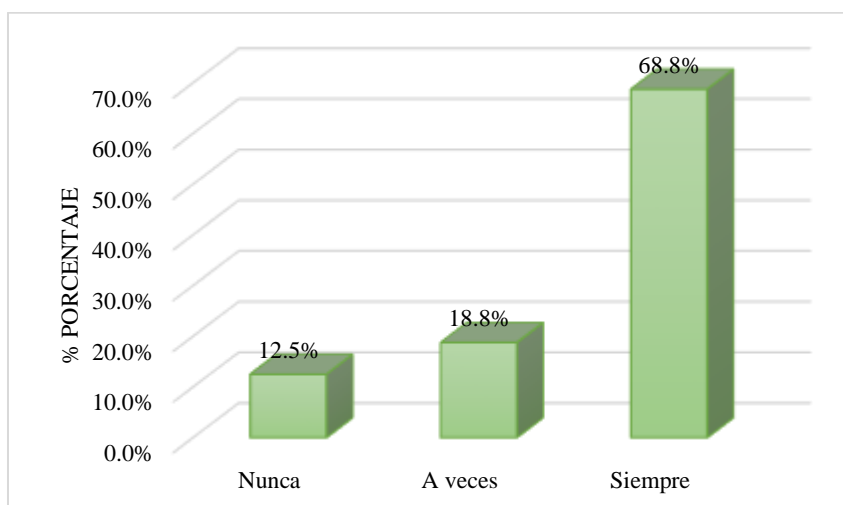
**Tabla 2**

*Frecuencia de resultado del ítem “Entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	2	12.5%
A veces	3	18.8%
Siempre	11	68.8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 2**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 2 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 68.8% se encuentran en la escala “Siempre”, el 18.8 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 12.5 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación, ello indica que, tienen las suficientes destrezas deportivas el cual beneficia el funcionamiento de su cuerpo.

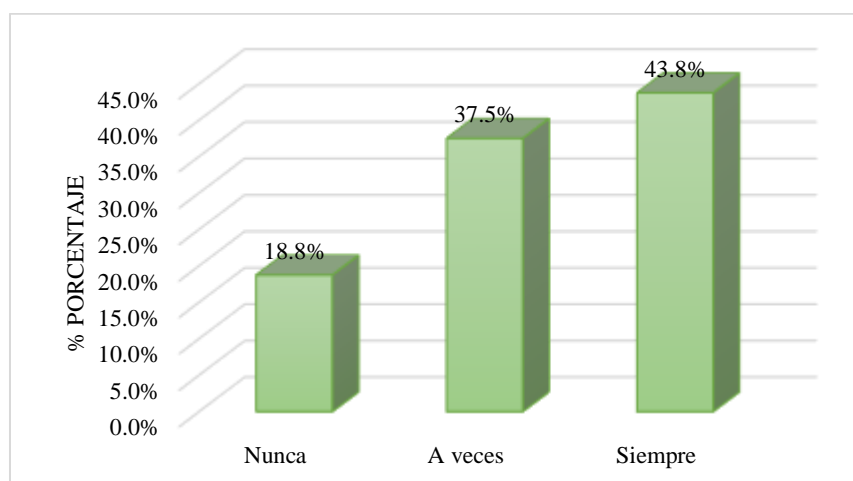
**Dimensión:** Resistencia**Tabla 3**

*Frecuencia de resultado del ítem “Realiza ejercicios de energía”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	3	18.8%
A veces	6	37.5%
Siempre	7	43.8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 3**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Realiza ejercicios de energía”.*

**Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 3 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 43.8% se encuentran en la escala “Siempre”, el 37.5 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 18.8 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza ejercicios de energía, ello indica que, al realizar actividades deportivas mejoran sus habilidades físicas y de resistencia.

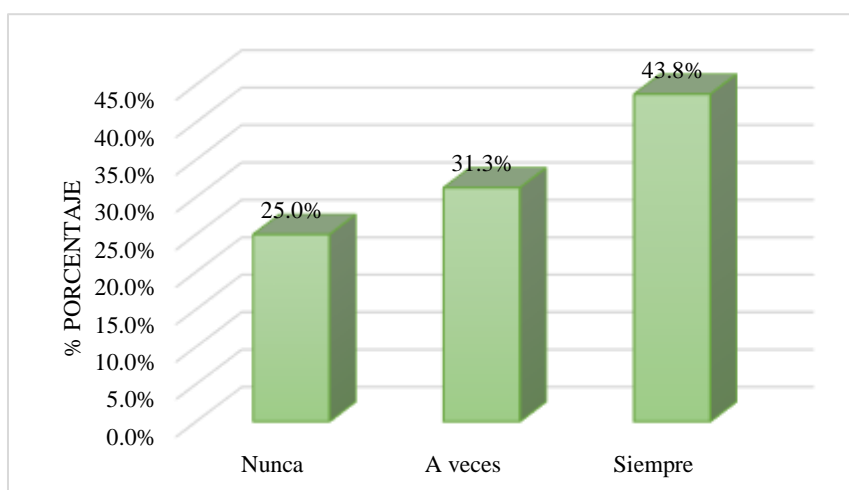
**Tabla 4**

*Frecuencia de resultado del ítem “Fortalece las funciones cardiovasculares”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	4	25.0%
A veces	5	31.3%
Siempre	7	43.8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 4**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Fortalece las funciones cardiovasculares”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 4 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 43.8% se encuentran en la escala “Siempre”, el 31.3 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 25.0 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes fortalece las funciones cardiovasculares, ello indica que, les gusta realizar distintas actividades físicas que contribuya en su salud funcional y ósea.



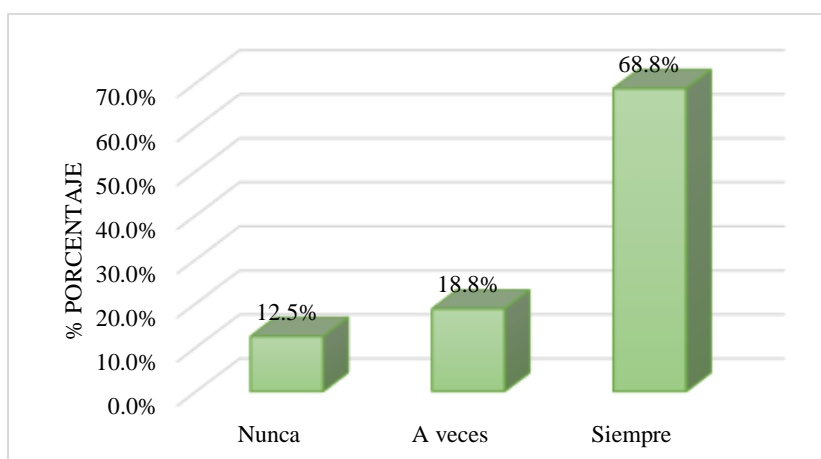
**Tabla 5**

*Frecuencia de resultado del ítem “Ejecuta actividades físicas corriendo”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	2	12.5%
A veces	3	18.8%
Siempre	11	68.8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 5**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Ejecuta actividades físicas corriendo”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 5 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 68.8% se encuentran en la escala “Siempre”, el 18.8 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 12.5 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes ejecuta actividades físicas corriendo, ello indica que, tienen un buen funcionamiento de coordinación, movimiento y respiración el cual le permite realizar este deporte a diario en cualquier actividad.

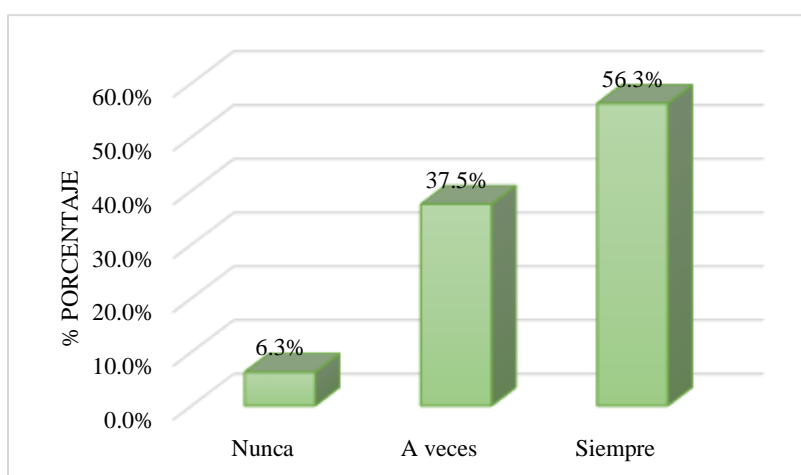
**Tabla 6**

*Frecuencia de resultado del ítem “Realiza practica de nado”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	1	6.3%
A veces	6	37.5%
Siempre	9	56.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 6**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Realiza practica de nado”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 6 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3% se encuentran en la escala “Siempre”, el 37.5 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 6.3 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza practica de nado, ello indica que, se interesan por más de un deporte el cual les permite mejorar su capacidad física, agilidad y coordinación.

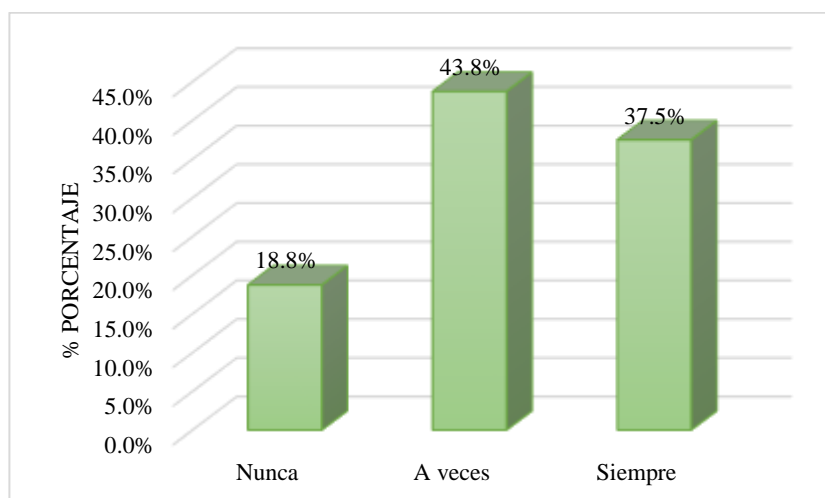
**Tabla 7**

*Frecuencia de resultado del ítem “Quema muchas calorías en cada ejercicio”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	3	18.8%
A veces	7	43.8%
Siempre	6	37.5%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 7**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Quema muchas calorías en cada ejercicio”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 7 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 43.8% se encuentran en la escala “A veces”, el 37.5 % indicaron “Siempre” y en porcentaje minoritario el 18.8 % indicó que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes quema muchas calorías en cada ejercicio, ello indica que, les gusta realizar distintos deportes que mejoren su salud y condición muscular ya que al quemar calorías les permite tener un cuerpo más saludable.

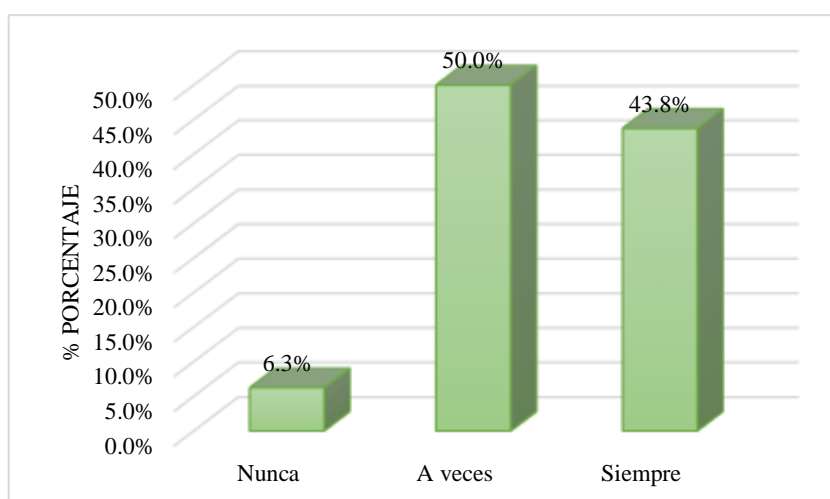
**Tabla 8**

*Frecuencia de resultado del ítem “Aumenta su metabolismo”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	1	6.3%
A veces	8	50.0%
Siempre	7	43.8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 8**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Aumenta su metabolismo”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 8 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 50.0% se encuentran en la escala “A veces”, el 43.8 % indicaron “Siempre” y en porcentaje minoritario el 6.3 % indicó que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes aumenta su metabolismo, ello indica que, al realizar actividades físicas o deportes tienen más energía y no se sienten cansando o poco activos.

**Dimensión:** Nivel Core

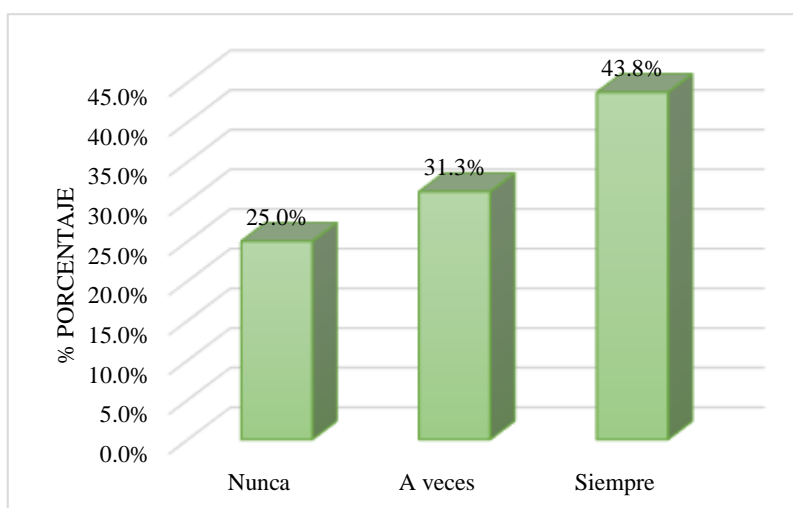
**Tabla 9**

*Frecuencia de resultado del ítem “Realiza ejercicios de movimientos abdominales”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	4	25.0%
A veces	5	31.3%
Siempre	7	43.8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 9**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Realiza ejercicios de movimientos abdominales”.*



**Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 9 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 43.8% se encuentran en la escala “Siempre”, el 31.3 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 25.0 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza ejercicios de movimientos abdominales, ello indica que, son niños activos y les interesa las actividades deportivas ya que para ellos es una manera de divertirse y relacionarse con sus compañeros.

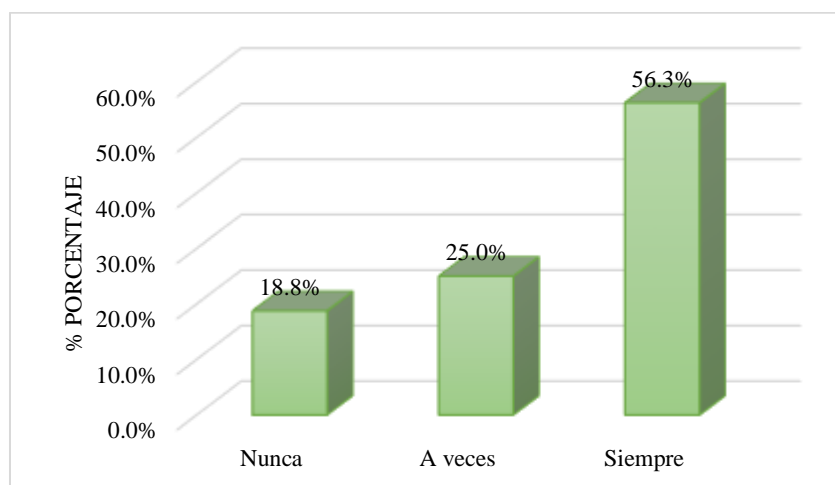
**Tabla 10**

*Frecuencia de resultado del ítem “Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	3	18.8%
A veces	4	25.0%
Siempre	9	56.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 10**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 10 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3% se encuentran en la escala “Siempre”, el 25.0 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 18.8 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza ejercicios de movimientos abdominales, ello indica que, se interesan por aprender actividades deportivas nuevas de acuerdo a lo que el docente le indica.

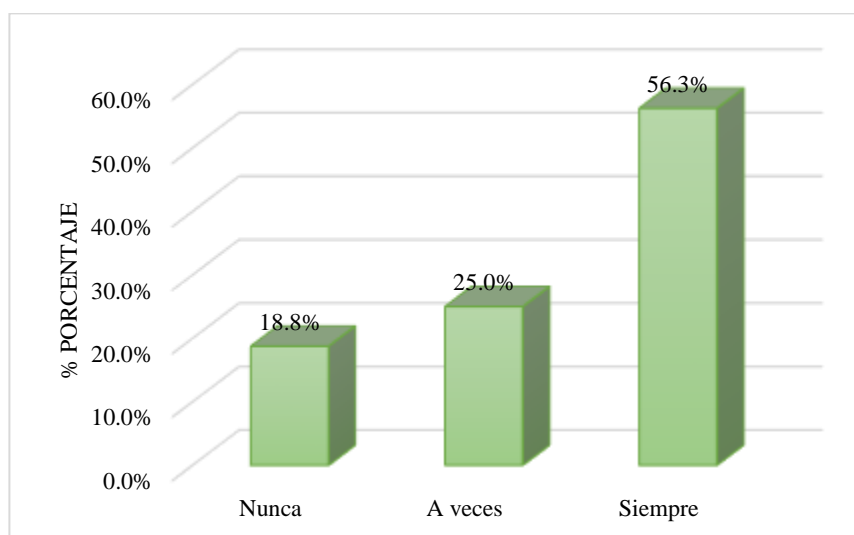
**Dimensión:** Fuerza**Tabla 11**

*Frecuencia de resultado del ítem “Realiza ejercicios con mancuernas”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	3	18.8%
A veces	4	25.0%
Siempre	9	56.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 11**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Realiza ejercicios con mancuernas”.*

**Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 11 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3% se encuentran en la escala “Siempre”, el 25.0 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 18.8 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza ejercicios con mancuernas, ello indica que, tiene una buena resistencia y fuerza muscular el cual les permite desarrollar otro deportes con facilidad.

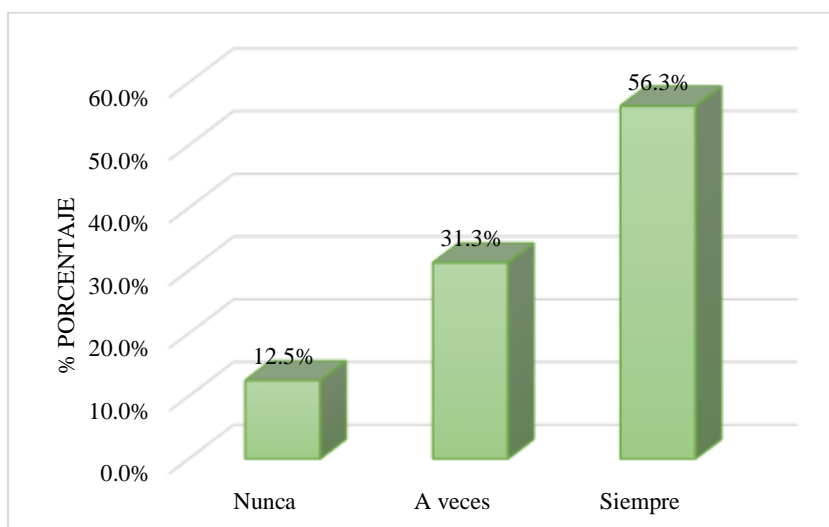
**Tabla 12**

*Frecuencia de resultado del ítem “Ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	2	12.5%
A veces	5	31.3%
Siempre	9	56.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 12**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad”.*

**Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 12 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3% se encuentran en la escala “Siempre”, el 31.3 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 12.5 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad, ello indica que, les gusta los deportes que impliquen el uso de la fuerza ya que ello les permite liberar toda la energía que tienen.



## V.2.: Ocio

### Dimensión: Lúdicas

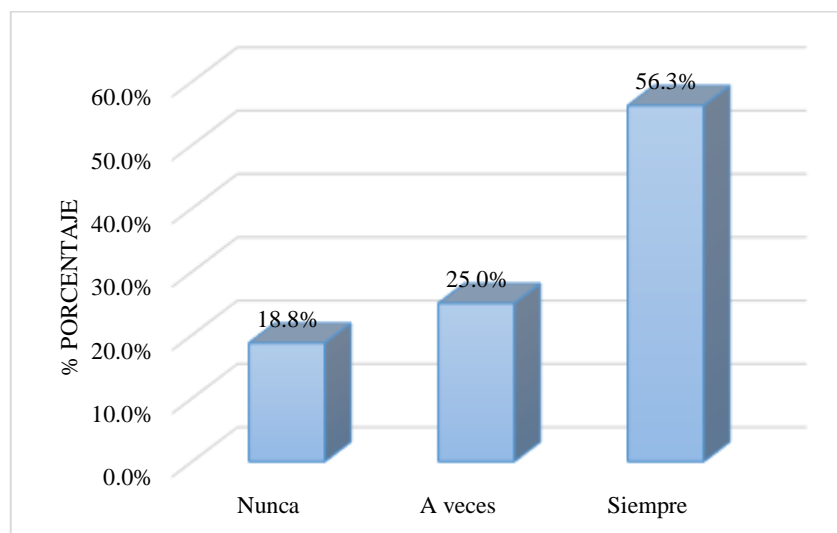
**Tabla 13**

*Frecuencia de resultado del ítem “Realiza juegos tradicionales”.*

Escala	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Nunca	3	18.8%
A veces	4	25.0%
Siempre	9	56.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 13**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Realiza juegos tradicionales”.*



### Interpretación:

Los hallazgos de la tabla y figura 13 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3% se encuentran en la escala “Siempre”, el 25.5 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 18.8 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza juegos tradicionales, ello indica que, en sus tiempos libres desarrollan distintos juegos que implican el uso de su imaginación, el trabajo en equipo y la concentración.

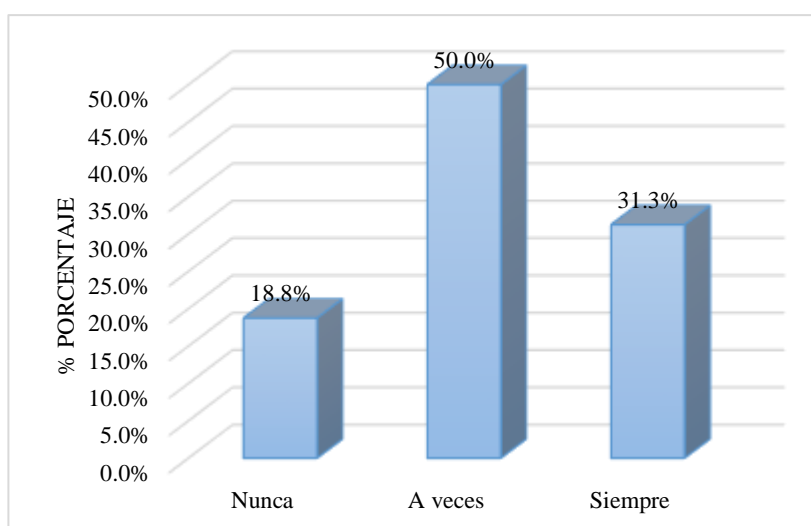
**Tabla 14**

*Frecuencia de resultado del ítem “Práctica juegos de videos”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	3	18.8%
A veces	8	50.0%
Siempre	5	31.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 14**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Práctica juegos de videos”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 14 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 50.0% se encuentran en la escala “A veces”, el 31.3 % indicaron “Siempre” y en porcentaje minoritario el 18.8 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes a veces práctica juego de videos, ello indica que, no a todos los estudiantes les llama mucho la atención jugar videojuegos ya que en esa actividad no pueden liberar energía a diferencia de realizar actividades deportivas.

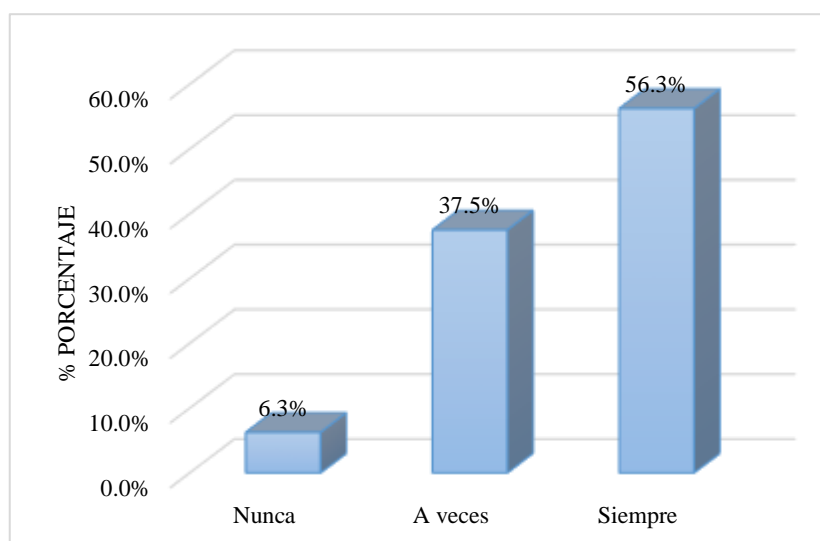
**Tabla 15**

*Frecuencia de resultado del ítem “Se divierte a través de los juegos diversos”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	1	6.3%
A veces	6	37.5%
Siempre	9	56.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 15**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Se divierte a través de los juegos diversos”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 15 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3% se encuentran en la escala “Siempre”, el 37.5 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 6.3 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes se divierte a través de los juegos diversos, ello indica que, en su tiempos libres optan por realizar juegos que los distraigan y que sean divertidos y a través de ellos puedan resolver problemas, aprender a compartir y sobre todo les permite regular su conducta.

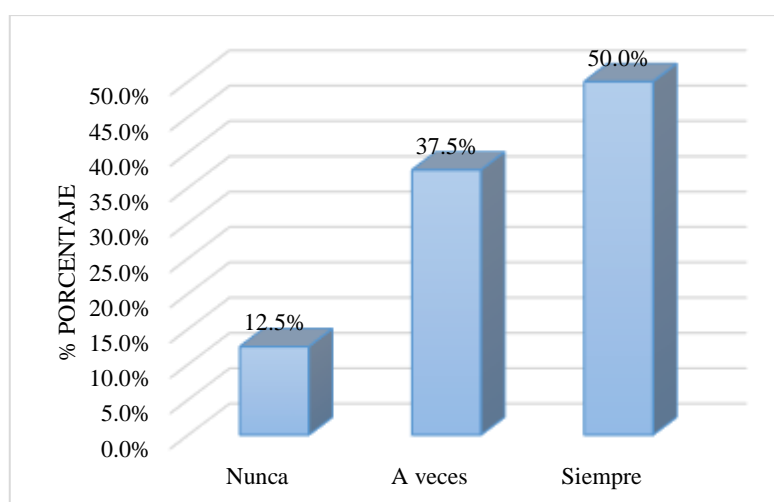
**Dimensión:** Deportivas**Tabla 16**

*Frecuencia de resultado del ítem “Realiza juegos de fulbito con sus amigos”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	2	12.5%
A veces	6	37.5%
Siempre	8	50.0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 16**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Realiza juegos de fulbito con sus amigos”.*

**Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 16 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 50.0 % se encuentran en la escala “Siempre”, el 37.5 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 12.5 % indicó que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes realiza juegos de fulbito con sus amigos, ello indica que, les agrada relacionarse con sus compañeros así como también este juego les permite mejorar su coordinación y fomenta el trabajo en equipo.

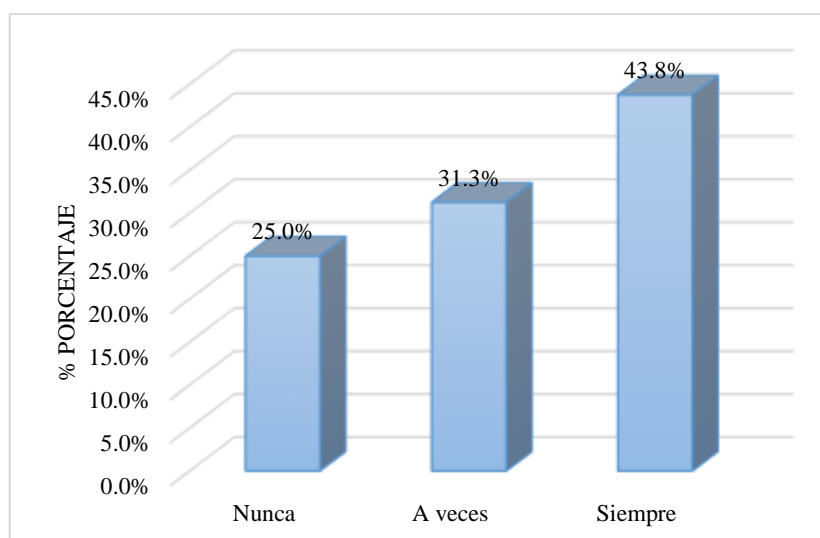
**Tabla 17**

*Frecuencia de resultado del ítem “Práctica diversas actividades deportivas”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	4	25.0%
A veces	5	31.3%
Siempre	7	43.8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 17**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Práctica diversas actividades deportivas”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 17 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 43.8 % se encuentran en la escala “Siempre”, el 31.3 % indicaron “A veces” y en porcentaje minoritario el 25.0 % indicó que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes practica diversas actividades deportivas, ello indica que, en su tiempo libre prefieren realizar cualquier actividad deportiva que impliquen la resistencia física o la coordinación con sus compañeros.

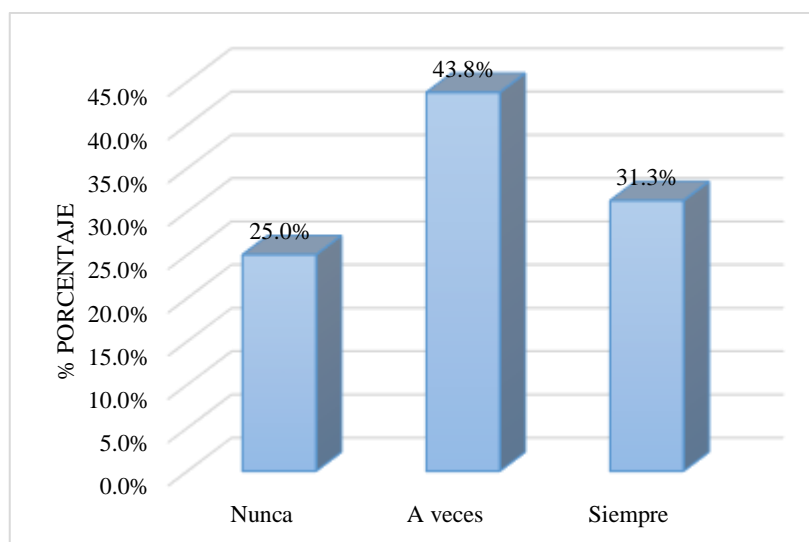
**Dimensión:** Ecológicas**Tabla 18**

*Frecuencia de resultado del ítem “Sale por las tardes a recrearse al aire libre”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	4	25.0%
A veces	7	43.8%
Siempre	5	31.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 18**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Sale por las tardes a recrearse al aire libre”.*

**Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 18 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 43.8 % se encuentran en la escala “A veces”, el 31.3 % indicaron “Siempre” y en porcentaje minoritario el 25.0 % indicó que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes a veces sale por las tardes a recrearse al aire libre, ello indica que, algunos niños prefieren quedarse en casa y realizar otros juegos o actividades.

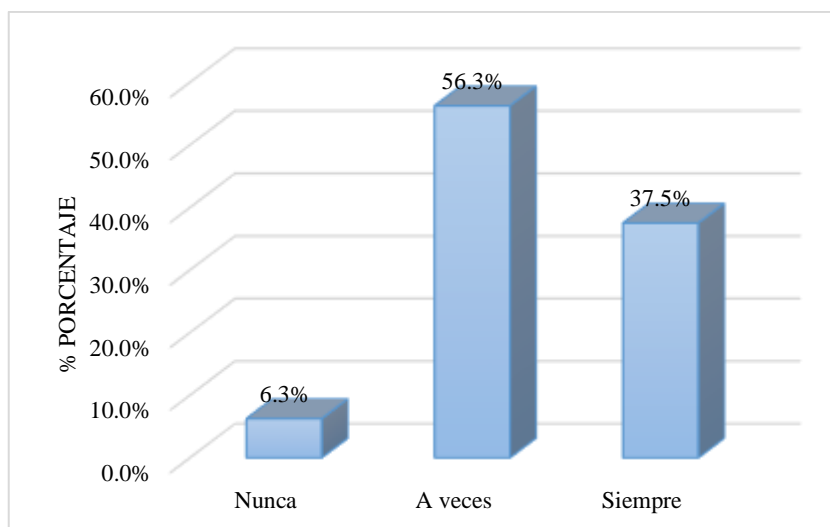
**Tabla 19**

*Frecuencia de resultado del ítem “Dedica un espacio a la jardinería”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	1	6.3%
A veces	9	56.3%
Siempre	6	37.5%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 19**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Dedica un espacio a la jardinería”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 19 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3 % se encuentran en la escala “A veces”, el 37.5 % indicaron “Siempre” y en porcentaje minoritario el 6.3 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes a veces le dedica un espacio a la jardinería, ello indica que, no les llama la atención este tipo de actividades y prefieren realizar algún deporte o actividad que implique la participación de más de dos personas.

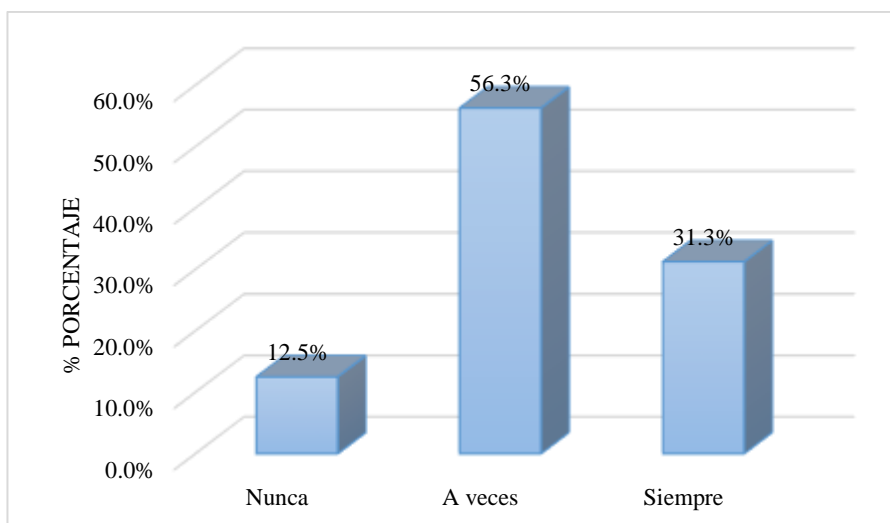
**Tabla 20**

*Frecuencia de resultado del ítem “Ayuda en la agricultura a sus padres”.*

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	2	12.5%
A veces	9	56.3%
Siempre	5	31.3%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 20**

*Grafica de la frecuencia de resultado del ítem “Ayuda en la agricultura a sus padres”.*



### **Interpretación:**

Los hallazgos de la tabla y figura 20 indican que estudiantes del sexto grado “A” de la Institución Educativa N° 32219 – Yarowilca, Huánuco 2020, en su mayoría con un 56.3 % se encuentran en la escala “A veces”, el 31.3 % indicaron “Siempre” y en porcentaje minoritario el 12.5 % indico que “Nunca” evidenciándose de ese modo que la mayoría de los estudiantes a veces ayudan en la agricultura a sus padres, ello indica que, no se interesa mucho por la agricultura y prefieren jugar y relacionarse con otros niños y no con sus padres.



## 5.1 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

### 5.1.1 Determinación del comportamiento paramétrico

P-valor  $\Rightarrow > 0.05$  se debe aceptar  $H_0$ : Los datos provienen de una distribución normal

P-valor  $< 0.05$  se debe aceptar  $H_1$ : Los datos no provienen de una distribución normal

KOLMOGOROV – SMIRNOV	SHAPIRO – WILKS
Para muestra grandes ( $n \geq 30$ )	Cuando la muestra es pequeña ( $n < 30$ )

**Tabla 21**

*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1	.171	16	.200*	.887	16	.002
V2	.138	16	.200*	.937	16	.012

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Interpretación:** En la Tabla se evidencia las pruebas paramétricas de Kolmogorov-Smirnova y Shapiro-Wilk, debido a que la muestra está conformada por 16 unidades muestrales se opta por la prueba de Shapiro-Wilk en el cual se evidencia una significancia menor a 0.05 para ambas variables, por la cual se concluye que los datos tienen un comportamiento no paramétrico. Por lo cual se opta por hacer uso de la prueba de Rho de Spearman

### 5.1.2. Contrastación de hipótesis: Prueba de hipótesis general

$H_1$ : Existe relación entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

$H_0$ : No existe relación entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

**Tabla 22**

*Correlaciones de Rho de Spearman entre la variable entrenamiento deportivo y la variable ocio*

		<b>Correlaciones</b>		
		V1	V2	
Rho de Spearman	V1	Coefficiente de correlación	1.000	.932**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	16	16
	V2	Coefficiente de correlación	.932**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	16	16

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Esta tabla muestra la existencia de una correlación positiva perfecta entre la variable entrenamiento deportivo y la variable ocio con un valor de  $r = 0.932$ , y además  $p = 0,000$  es decir el valor  $p$  es menor que 0.05, por ende, se puede inferir que la relación es significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020”. Estos resultados demuestran que cuanto más se realice el entrenamiento deportivo también ocuparan más el ocio adecuadamente ya que los estudiantes usaran su tiempo libre para que desarrollen sus las cualidades físicas, evidenciándose que el entrenamiento deportivo permite la estimulación del proceso fisiológico el cual favorece el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica.

### **5.1.1 Contrastación de hipótesis: Prueba de hipótesis específica 1**

Hi1: Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.

H01: No existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.

**Tabla 23**

*Correlaciones de Rho de Spearman entre la variable entrenamiento deportivo y la dimensión actividades lúdicas*

		Correlaciones		
			V1	D1
Rho de Spearman	V1	Coefficiente de correlación	1.000	.865**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	16	16
	D1	Coefficiente de correlación	.865**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	16	16

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Esta tabla muestra la existencia de una correlación positiva muy fuerte entre la variable entrenamiento deportivo y la dimensión actividades lúdicas con un valor de  $r = 0.865$ , y además  $p = 0,000$  es decir el valor  $p$  es menor que 0.05, por ende, se puede inferir que la relación es significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020”. Estos resultados demuestran que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo también será mayor la ocupación del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades lúdicas, es decir que mediante el entrenamiento el estudiante puede también divertirse y ello fomenta la creatividad, la participación colectiva, las relaciones y la sana convivencia entre los estudiantes involucrados.

### **5.1.1 Contrastación de hipótesis: Prueba de hipótesis específica 2**

Hi2: Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.

Ho2: No existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.

**Tabla 24**

*Correlaciones de Rho de Spearman entre la variable entrenamiento deportivo y la dimensión actividades deportivas*

		Correlaciones		
		V1	D2	
Rho de Spearman	V1	Coefficiente de correlación	1.000	.771**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	16	16
	D2	Coefficiente de correlación	.771**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	16	16

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Esta tabla muestra la existencia de una correlación positiva muy fuerte entre la variable entrenamiento deportivo y la dimensión actividades deportivas con un valor de  $r = 0.771$ , y además  $p = 0,000$  es decir el valor  $p$  es menor que 0.05, por ende, se puede inferir que la relación es significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020”. Estos resultados demuestran que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo también será mayor la ocupación del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades deportivas es decir que mediante el entrenamiento el estudiante va a fortalecer sus actividades deportivas ya que si los estudiantes practican deporte lo cual es positivo para que mejoren su condición física y tengan hábitos saludables.

### **5.1.1 Contrastación de hipótesis: Prueba de hipótesis específica 3**

Hi3: Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

Ho3: No existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.

**Tabla 25**

*Correlaciones de Rho de Spearman entre la variable entrenamiento deportivo y la dimensión actividades ecológicas*

		<b>Correlaciones</b>		
		V1	D3	
Rho de Spearman	V1	Coeficiente de correlación	1.000	.794**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	16	16
	D3	Coeficiente de correlación	.794**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	16	16

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Interpretación:** Esta tabla muestra la existencia de una correlación positiva muy fuerte entre la variable entrenamiento deportivo y la dimensión actividades ecológicas con un valor de  $r = 0.794$ , y además  $p = 0,000$  es decir el valor  $p$  es menor que 0.05, por ende, se puede inferir que la relación es significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020”. Estos resultados demuestran que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo que realicen los estudiantes también será mayor la ocupación del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades ecológicas es decir que mediante el entrenamiento el estudiante también va a poder aportar en la realización de actividades a favor del medio ambiente ya que valoran más los lugares públicos porque saben que pueden realizar su entrenamiento en esos lugares y de esa manera apreciarán la naturaleza.

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

En los resultados que se obtuvieron, de acuerdo con la hipótesis planteada, se determinó aceptar la hipótesis general alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020”. Ya que existe una correlación positiva perfecta entre las variables ( $Rho=0.932$ ;  $p=.000$ ), estos resultados demuestran que cuanto más se realice el entrenamiento deportivo también ocuparan más el ocio adecuadamente ya que los estudiantes ocuparan su tiempo libre para que desarrollen sus las cualidades físicas.

Este resultado obtenido puede ser comparado con lo mencionado por López (2020) quien concluye que por medio de la aplicación de los cuestionarios se ha podido evidenciar que los estudiantes presentan un nivel de poca actividad, debido a que la práctica de los deportes no es importante dentro de la vida de los mismos. Se ha podido analizar que el tiempo libre y el nivel de actividades físicas se relacionan entre sí.

Respecto a los resultados de la primera hipótesis específica se logró corroborar la aceptación de la hipótesis alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020”. Ya que existe una correlación positiva muy fuerte entre la variable y la dimensión ( $Rho=0.865$ ;  $p=.000$ ), estos resultados demuestran que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo también será mayor el uso del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades lúdicas.

Estos resultados son similares a lo hallado en la tesis por Wilchez y Diaz (2016) quienes concluyeron respecto a las nociones y conceptualizaciones que manejan los estudiantes, se concluyó que el ocio presentó puntos comunes con la noción de tiempo libre, reconociéndolo como la actitud de placer, de libertad para volver a crearse, relacionada con el juego, la experiencia de disfrute voluntaria que implica

temporalidad, intencionalidad y organización, generando satisfacción, y las actividades de no trabajo, ausencia de obligaciones, de trascendencia y desarrollo personal.

Asimismo, sobre los resultados de la segunda hipótesis específica se logró corroborar la aceptación de la hipótesis alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020”. Ya que existe una correlación positiva muy fuerte entre la dimensión y la variable ( $Rho=0.771$ ;  $p=.000$ ), estos resultados demuestran que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo también será mayor el uso del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades deportivas es decir que mediante el entrenamiento el estudiante va a fortalecer sus actividades deportivas.

Estos resultados guardan relación con lo hallado en el estudio de Rangel (2018) quien concluyó que los estudiantes de Cultura Física usan de manera elevada su tiempo libre en la utilización de aparatos electrónicos como el televisor, computador y el uso de celular, es por esto que los estudiantes no usan de manera adecuada su tiempo libre, la única actividad que se vio reflejada positivamente fue el deporte, ya que al ser una carrera muy activa físicamente, aun así los estudiantes prefieren seguir practicando activamente sus deportes preferidos, el deporte y la actividad física más común y preferida por los estudiantes de Cultura Física fue la práctica del fútbol o asistir de manera cotidiana al gimnasio.

Finalmente, con relación a la tercera hipótesis específica también se determinó aceptar la hipótesis alterna, es decir, “Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020”. Ya que existe una correlación positiva muy fuerte entre la dimensión y la variable ( $Rho=0.794$ ;  $p=.000$ ), estos resultados demuestran que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo que realicen los estudiantes también será mayor el uso del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades ecológicas.

Este hallazgo puede compararse con lo hallado por Pinzón y Guio (2018), quienes en su tesis concluyeron que la clase de Educación física contribuye a la formación de comportamientos proambientales de los estudiantes del grado quinto del colegio Rochester a partir de la reflexión y la práctica de actividades en medios naturales. La relación entre la educación física y el medio ambiente es directa, no solo en la medida en que se realiza en entornos naturales sino en que se trata de mejorar los lugares que habitamos a través de dichas prácticas.

### **5.1 Aporte científico de la investigación**

Se considera que los hallazgos de este estudio son relevantes, debido a que se aportó en la ampliación y profundización de las bases teóricas con respecto a la variable entrenamiento deportivo y el ocio, lo cual aportará a futuros estudios ya que contarán con un análisis completo de ambas variables y contarán con las fuentes bibliográficas correspondientes.

Además del aporte mencionado anteriormente también mediante la investigación se pudo dar a conocer cuán importante es el entrenamiento deportivo para los estudiantes del nivel secundaria ya que de esa manera pueden usar sus tiempos de ocio adecuadamente en actividades que favorezcan su desarrollo, evidenciándose que la realización de actividades sanas durante el tiempo libre propicia que los estudiantes participen activamente con sus demás compañeros logrando un ambiente armonioso. Por ello se considera es un beneficio directo para los estudiantes ya que muchos de ellos no saben cómo emplear sus tiempos libres, y también ayuda que los docentes comprendan que es importante que fomenten en los estudiantes la realización de actividades físico-recreativas.

Y como último aporte se tiene los instrumentos elaborados para recolectar datos los cuales podrán ser usados por futuros investigadores como modelo ya que cuentan con la confiabilidad y validación respectiva que garantiza su efectividad al ser aplicado, asimismo, es un antecedente y un aporte para futuros estudios.



## CONCLUSIONES

- Se determinó que existe relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020. Ello debido a que se halló una correlación positiva perfecta entre las variables con un valor de  $r= 0.932$ , y además  $p = 0,000 < 0,05$ . Por ello se acepta la hipótesis alterna, demostrando que cuanto más se realice el entrenamiento deportivo también ocuparan más el ocio adecuadamente ya que los estudiantes usaran su tiempo libre para que desarrollen sus las cualidades físicas, evidenciándose que el entrenamiento deportivo permite la estimulación del proceso fisiológico el cual favorece el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica.
- Se identificó que el entrenamiento deportivo se relaciona positivamente con el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020. Ello debido a que se halló una correlación positiva muy fuerte entre la entre la variable y dimensión con un valor de  $r= 0.865$ , y además  $p = 0,000 < 0,05$ . Por ello se acepta la hipótesis alterna, demostrando que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo también será mayor la ocupación del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades lúdicas.
- Se identificó que el entrenamiento deportivo se relaciona positivamente con el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020. Ello debido a que se halló una correlación positiva muy fuerte entre la entre la variable y dimensión con un valor de  $r= 0.771$ , y además  $p = 0,000 < 0,05$ . Por ello se acepta la hipótesis alterna, demostrando que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo también será mayor la ocupación del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades deportivas es decir que mediante el entrenamiento el estudiante va a fortalecer sus actividades deportivas.

- Se identificó que el entrenamiento deportivo se relaciona positivamente con el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020. Ello debido a que se halló una correlación positiva muy fuerte entre la variable y dimensión con un valor de  $r= 0.794$ , y además  $p = 0,000 < 0,05$ . Por ello se acepta la hipótesis alterna, demostrando que cuanto mayor sea el entrenamiento deportivo que realicen los estudiantes también será mayor la ocupación del ocio de los estudiantes en cuanto a las actividades ecológicas es decir que mediante el entrenamiento el estudiante también va a poder aportar en la realización de actividades a favor del medio ambiente.

## SUGERENCIAS

- La recomendación principal es para el área directiva de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca para que preparen y formen a los docentes para que fomenten la práctica del entrenamiento deportivo con el fin de difundir sus beneficios en los estudiantes para que ocupen su tiempo libre en actividades positivas.
- Se recomienda a los docentes que le muestren a los estudiantes que el entrenamiento deportivo también es divertido ya que pueden realizar actividades lúdicas en sus tiempos libres y ello les puede ayudar a desestresarse, a que salgan de su rutina diaria y se puedan divertir y entretener sanamente.
- A los estudiantes se les recomienda que sean conscientes de que una vida sedentaria puede afectar su salud física y que más adelante no podrán realizar actividades sin forzar su cuerpo porque no estarán acostumbrados, por ello es importante que desde temprana edad inicien con la práctica de deportes y lleven un estilo de vida saludable.
- Se recomienda a futuros investigadores profundizar en la exposición de la variable entrenamiento deportivo y actividades ecológicas ya que se considera que ambos tienen impacto y no existen estudios que las relacionen, siendo importante ya que la realización de actividades deportivas suele realizarse en el aire libre y por ello es importante que se cuide el medio ambiente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambrosio, Y. (2020). *Juegos predeportivos de voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017 - 2018*. [Tesis de posgrado. Universidad de Huánuco]. Repositorio institucional UDH. <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2640/Ambrosio%20Juan%20de%20Dios%2C%20Yonathan.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.
- Bompa, T. *Theory and Methodology of Training the to athletics Performance*. Publishing Company. Iowa/Hunt, 1993.
- Borge, J. y J. Mirow, (1984). *Microciclos y metodología de entrenamiento*. Escuela de Deporte, Roma.
- Cabello Quispe, M. (2019). *Evaluación del tránsito vehicular de la intersección a nivel tipo "T" en el óvalo de Cayhuayna - 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio UDH. <https://core.ac.uk/download/pdf/222755763.pdf>.
- Dick, F. (1998). *Periodización del año del atleta*. Aptitud Física y Salud. SaoPaulo.
- Fiser, L. (1980). *Carreras atléticas de fondo y medio fondo*. Ed. Pax –México, México.
- Forteza, A. (1999). *Entrenamiento deportivo*. Alta metodología, Carga, estructura y planificación. Korneki Editorial Colombia.
- Gambetta, V. (1990). *Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento*. Escuela del Deporte, Roma.
- García Manso, J. M. y otros. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Ed. Gymnos.
- González-Badillo, J.J., y Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona. INDE.
- González-Badillo, J.J., y Gorostiaga, E. (1998). *Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza* (2ª Edición). Centro Olímpico de Estudios Superiores.
- Grosser, M. y N. Zimmerman. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. Ed. Mtnez.Roca.

- Grosser, M. y P. Brüggemann. (1990). *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas*. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F.
- Harre, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ed. Científico técnica. La Habana.
- Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens*. Alianza/Emecé.
- Jimenez Velez, C. A. (2002). Hacia la construcción del concepto de Lúdica. *Kinesis*, 71.
- Jimenez Velez, C. A. (2010). Lúdica Colombia. Obtenido de [http://www.ludicacolombia.com/ensayos\\_ludica.html](http://www.ludicacolombia.com/ensayos_ludica.html)
- Jimenez, C. A. (s.f.). Hacia la construcción del concepto de lúdica. *Kinesis: Revista de las Ciencias del Deporte, la educación física y la recreación*, 71-73. La Policía Nacional del Perú. (2020). *Manual de procedimientos*. <https://www.policia.gob.pe/Contenido/doc/docuDireasjur/MANUAL%20DE%20PROCEDIMIENTOS%20OPERATIVOS%20POLICIALES-2013.pdf>
- López, J. R. (2020). *Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky*. [Tesis de pregrado. Universidad de Chimborazo]. Repositorio institucional UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6685/1/Tesis%20Uso%20del%20Tiempo%20Libre-%20Lopez%20Morocho.pdf>.
- Matveev, L. (1990). *El entrenamiento y su organización*. Escuela de deporte, Roma.
- Matveev, L. P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. INEF.
- Matveev, L. P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Malachy McHugh, Ph.D., director, investigación, Instituto Nicholas de Medicina Deportiva y Trauma Atlético, Hospital Lenox Hill, Ciudad de Nueva York; 31 de julio de 2008, celular) JUEVES, 31 de julio (HealthDay News / Dr. Tango)
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Modulo 2.1.1. Master en ARD*. UAM-COE.
- Ozolin, N. (1989). Sistema contemporáneo de entrenamiento. *Científico Técnico, Habana. Infocoes*, v. 5, n. 2, p. 55-69, 2000.
- Pérez Pérez, J. L. (1993).: Experiencias, Consideraciones y Resultado del trabajo en el atletismo con discapacitados visuales.

- Pérez Pérez, J.L. (1994).: *La Maestría Pedagógica: sus vínculos con el perfeccionamiento del trabajo de los entrenadores de Atletismo con los discapacitados visuales*. II Premio Anual de Educación Física.
- Pérez Pérez, J.L.; González Barroso, A.Y. (1996): *Proyecto de perfeccionamiento del programa de Educación Física para la Escuela Especial de niños ciegos y deficientes visuales "Fructuoso Rodríguez"*, de Villa Clara. T.
- Pinzón, C. O., y Guio, F. (2018). *La clase de educación física en la generación de prácticas favorables con el medio ambiente entre los estudiantes del grado 5° del Colegio Rochester*. [Tesis de posgrado. Universidad de la Sábana]. Repositorio digital CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/323266425.pdf>.
- Platonov, V. N. (2000). El concepto de la periodización del entrenamiento y el desarrollo de una teoría del entrenamiento. *INFOCOES*.
- Platonov, V. N. (1995). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. 4. ed. Paidotribo.
- Rangel, L. G. (2018). *Uso del tiempo libre y preferencias deportivas en estudiantes de cultura física, deporte y recreación*. [Tesis de pregrado. Universidad Santo Tomás de Aquino]. Repositorio institucional USTA. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12696/2018sergiousscat eguicalebgalvis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Selujanov, V. N. (1999). La clasificación científica-histórica del concepto de la periodización del entrenamiento y su crítica. *INFOCOES*, v. 4 (1), p. 89-91, 1999.
- Theodorescu, L. (1997). El entrenamiento diario fraccionado. *Rev. Entrenamiento Deportivo*.
- Tschiene, P. (1977). *Teoría del entrenamiento: Clasificación de las cargas y modelos de los métodos de entrenamiento según el criterio de adaptación*. INFOCOES.
- Verchoshanskij, Y. (1996). *Principios para una organización racional del proceso de entrenamiento dirigido a desarrollar la velocidad*. Cuadernos de Atletismo.
- Verkhoschansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.
- Viru, A. (1996). *Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento*. *Rev. Entrenamiento Deportivo*.

Wilchez, K. C., & Diaz, M. A. (2016). *Análisis del tiempo libre y de ocio en los estudiantes de administración de empresas de la Universidad de Cartagena*. [Tesis de pregrado. Universidad de Cartagena]. Repositorio institucional UNICARTAGENA.

<https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/5501/AN%C3%81LISIS%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE%20Y%20DE%20OCIO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20ADMINISTRACI%C3>

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Martínez Roch.

## **ANEXOS**



### Anexo 1. Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	METODOLOGIA
<p><b>Problema General</b> ¿De qué manera se relaciona el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020?</p> <p><b>Problemas específicos.</b> - ¿Cómo se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la</p>	<p><b>Objetivo general</b> Comparar la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N°32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> -Identificar como se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis General.</b> Existe relación entre el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.</p> <p><b>Hipótesis Específicas.</b> -Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades lúdicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca,</p>	<p>V (X) Entrenamiento deportivo</p>	Funcional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza trabajos de fuerza, velocidad.</li> <li>✓ Entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación.</li> </ul>	Lista de cotejo	<p><b>Población</b> Todos los alumnos matriculados en la Institución Educativa N° 32219, Yarowilca, Huánuco - 2022”. Total 172.</p> <p><b>Muestra</b> Alumnos del 6° “A”, total 16.</p> <p><b>Tipo de Investigación:</b> Básico no experimental.</p> <p><b>Nivel de Investigación:</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño de la Investigación.</b> Correlacional</p>
				Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza ejercicios de energía.</li> <li>✓ Fortalece las funciones cardiovasculares.</li> <li>✓ Ejecuta actividades físicas corriendo.</li> <li>✓ Realiza practica de nado.</li> <li>✓ Quema muchas calorías en cada ejercicio.</li> <li>✓ Aumenta su metabolismo.</li> </ul>		
				Core	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza ejercicios de movimientos abdominales</li> <li>✓ Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda.</li> </ul>		
				Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza ejercicios mancuernas.</li> </ul>		

<p>Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020?</p>	<p>N°32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.</p> <p>-Identificar la relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.</p> <p>-Identificar como se relaciona el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.</p>	<p>Huánuco - 2020.</p> <p>-Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco- 2020.</p> <p>-Existe relación entre el entrenamiento deportivo y el ocio con actividades ecológicas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 32219 Yarowilca, Huánuco - 2020.</p>	<p>V(y) Ocio</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ejecuta series con pesas de acuerdo a su</li> </ul>	<p>Lista de cotejo</p>	
				Lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza juegos tradicionales.</li> <li>✓ Práctica juegos de videos.</li> <li>✓ Se divierte a través de los juegos diversos.</li> </ul>		
				Deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza juegos de futbolito con sus amigos.</li> <li>✓ Práctica diversas actividades deportivas.</li> </ul>		
				Ecológicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sale por las tardes a recrearse al aire libre.</li> <li>✓ Dedicar un espacio a la jardinería.</li> <li>✓ Ayuda en la agricultura a su padre.</li> </ul>		

## **Anexo 2. Consentimiento Informado.**

El presente documento es un consentimiento sobre nuestro trabajo de investigación presentada a la Dirección de investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL.

### **Investigadores**

ESPINOZA LOPEZ, Klinton ESTRADA  
LEÓN, Nemecio

### **Título proyecto**

“El entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la  
Institución Educativa N° 32219, Yarowilca, Huánuco -2020.”

1. Declaramos que hemos elaborado nuestro proyecto de investigación, respetando las normas de grados y títulos de la Facultad de Educación, vigente dentro del Reglamento aprobado, con Resolución Consejo Universitario N° 1538-2020- UNHEVAL, el 14 de setiembre del 2020, y su modificatoria RESOLUCION CONSEJO UNIVERSITARIO N° 1893-2021- UNHEVAL, del 17 de agosto del 2021.
2. Remitimos nuestro documento de Consentimiento Informado, fechado y firmado. Donde aceptamos las características y el objetivo del estudio, así como los posibles beneficios y riesgos del mismo.
3. Contaremos con el tiempo y la oportunidad para realizar el siguiente trabajo de investigación, donde tendremos el apoyo de nuestro asesor.
4. Se nos ha asegurado que se mantendrá la confidencialidad de nuestro trabajo de investigación y nuestros datos.
5. El consentimiento lo otorgamos de manera voluntaria y sabemos que tenemos la libertad de tomar decisiones sobre nuestro estudio realizado en cualquier momento.

Damos el consentimiento para la participación en el estudio propuesto.

.....  
ESPINOZA LÓPEZ, Klinton

.....  
ESTRADA LEÓN NEMECIO

**Anexo 3. Instrumentos**

**LISTA DE COTEJO PARA MEDIR LA VARIABLE  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

<b>LISTA DE COTEJO</b>			
<b>VARIABLES: Entrenamiento deportivo</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
<b>Dimensión: Funcional</b>			
Realiza trabajos de fuerza, velocidad.			
Entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación.			
<b>Dimensión: Resistencia</b>			
Realiza ejercicios de energía.			
Fortalece las funciones cardiovasculares.			
Ejecuta actividades físicas corriendo.			
Realiza practica de nado.			
Quema muchas calorías en cada ejercicio			
Aumenta su metabolismo.			
<b>Dimensión: Nivel Core</b>			
Realiza ejercicios de movimientos abdominales.			
Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda.			
<b>Dimensión: Fuerza</b>			
Realiza ejercicios con mancuernas.			
Ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad.			

**LISTA DE COTEJO PARA MEDIR LA VARIABLE OCIO**

<b>LISTA DE COTEJO</b>			
<b>Variables: Ocio</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
<b>Dimensión: Lúdicas</b>			
Realiza juegos tradicionales.			
Práctica juegos de videos.			
Se divierte a través de los juegos diversos.			
<b>Dimensión: Deportivas</b>			
Realiza juegos de fulbito con sus amigos.			
Práctica diversas actividades deportivas.			
<b>Dimensión: Ecológicas</b>			
Sale por las tardes a recrearse al aire libre.			
Dedica un espacio a la jardinería.			
Ayuda en la agricultura a sus padres.			

#### **Anexo 4. Nota Biográfica**

##### **KLINTON ESPINOZA LOPEZ**

nací en el distrito de Cahuac - Provincia de Yarowilca - departamento de Huánuco. En el año 1977, hijo de agricultores Pablo Espinoza Aguirre y Cesaría López Santos. En el año 1999 culminé mis estudios secundarios en el colegio nacional “Cesar Vallejo Mendoza” de Cahuac. Ingresé a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2000 y culminando mis estudios en la Facultad de Ciencias de la Educación Especialidad educación Primaria en el año 2004. Actualmente soy docente Nominado en la I.E. I. No 32321” Leoncio Prado Gutiérrez” del Centro Poblado de Hualpayunca del Distrito de Obas posteriormente en el año 2020 ingrese a a la segunda especialidad en mención de Educacion Fica culminando el año 2021, en este año 2023 estoy laborando como director Encargado en la I.E. No 33260 del Caserío San Agustín de Chuntarragra; distrito de Chavinillo – provincia de Yarowilca– departamento Huánuco.

##### **NEMECIO ESTRADA LEON**

Nací en el Distrito de Huánuco, Provincia de Huánuco, Departamento de Huánuco. En el año de 1979, hijo de Rosario Estrada Livia y Antonia león Ayala. En el año de 1996 culmine mis estudios secundarios en el colegio Nacional “Leoncio Prado Gutiérrez” de Huánuco. posteriormente en 1999 ingrese a la “Universidad Nacional Hermilio Valdizán” de Huánuco y culminando mis estudios en la Facultad de Especialidad Educación primaria en el año 2003, posteriormente en el año del 2020 ingrese a la segunda especialidad de educación, mención educación física culminando el año 2021, actualmente laboro en la I.E 65333 – Vigo Distrito de Huipoca, Provincia de Padre Abad, Departamento de Ucayali,

## Anexo 5. Validación de los instrumentos por jueces

### FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

#### I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombre del experto	Dr. Adalberto Lucas Cabello
Cargo e institución donde labora	Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"
Nombre del instrumento de evaluación	Lista de cotejo para medir el ocio
Autores del instrumento	ESPINOZA LOPEZ, Klinton, y ESTRADA LEÓN, Nemeocio

#### II: ÍTEMS (criterios de validación: claridad, objetividad y pertinencia)

VALIDEZ									OBS.
DIMENSION	INDICADORES	ÍTEMS	CLARO		OBJETIVO		PERTINENTE		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Lúdicas	Realiza juegos tradicionales.	01	X		X		X		
	Práctica juegos de videos.	02	X		X		X		
	Se divierte a través de los juegos diversos.	03	X		X		X		
Deportivas	Realiza juegos de futbolito con sus amigos.	04	X		X		X		
	Práctica diversas actividades deportivas.	05	X		X		X		
Ecológicas	Sale por las tardes a recrearse al aire libre.	06	X		X		X		
	Dedica un espacio a la jardinería.	07	X		X		X		
	Ayuda en la agricultura a sus padres.	08	X		X		X		

#### III. OPINIÓN DEL EXPERTO, RESPECTO AL INSTRUMENTO:

<input checked="" type="checkbox"/> VÁLIDO	<input type="checkbox"/> MEJORAR	<input type="checkbox"/> NO VÁLIDO
--	----------------------------------	------------------------------------

Lugar y Fecha	Huánuco, 18 de julio de 2023
---------------	------------------------------



FIRMA DEL EXPERTO

### FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

#### I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombre del experto	Dr. Adalberto Lucas Cabello
Cargo e institución donde labora	Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"
Nombre del instrumento de evaluación	Lista de cotejo para medir entrenamiento deportivo
Autores del instrumento	ESPINOZA LOPEZ, Kinton, y ESTRADA LEÓN, Nemeelo

#### II: ÍTEMS (criterios de validación: claridad, objetividad y pertinencia)

VALIDEZ								OBS.	
DIMENSION	INDICADORES	ÍTEMS	CLARO		OBJETIVO		PERTINENTE		
			SI	NO	SI	NO	SI		NO
Funcional	Realiza trabajos de fuerza, velocidad.	01	X		X		X		
	Entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación.	02	X		X		X		
Resistencia	Realiza ejercicios de energía.	03	X		X		X		
	Fortalece las funciones cardiovasculares.	04	X		X		X		
	Ejecuta actividades físicas corriendo.	05	X		X		X		
	Realiza práctica de nado.	06	X		X		X		
	Quema muchas calorías en cada ejercicio	07	X		X		X		
	Aumenta su metabolismo.	08	X		X		X		
Core	Realiza ejercicios de movimientos abdominales.	09	X		X		X		
	Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda.	10	X		X		X		
Fuerza	Realiza ejercicios con mancuernas.	11	X		X		X		
	Ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad.	12	X		X		X		

#### III. OPINIÓN DEL EXPERTO, RESPECTO AL INSTRUMENTO:

<input checked="" type="checkbox"/> VÁLIDO	<input type="checkbox"/> MEJORAR	<input type="checkbox"/> NO VÁLIDO
--	----------------------------------	------------------------------------

Lugar y Fecha	Huánuco, 18 de julio de 2023
---------------	------------------------------

FIRMA DEL EXPERTO



**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

**II. DATOS GENERALES:**

Apellidos y nombre del experto	Dra. Alexandra Rivas Meza
Cargo e institución donde labora	Universidad Nacional de Huancavelica
Nombre del instrumento de evaluación	Lista de cotejo para medir el ocio
Autores del instrumento	ESPINOZA LOPEZ, Klinton, y ESTRADA LEÓN, Nemecio

**II: ÍTEMS (criterios de validación: claridad, objetividad y pertinencia)**

VALIDEZ									OBS.
DIMENSION	INDICADORES	ÍTEM S	CLARO		OBJETIVO		PERTINENTE		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Lúdicas	Realiza juegos tradicionales.	01	X		X		X		
	Práctica juegos de videos.	02	X		X		X		
	Se divierte a través de los juegos diversos.	03	X		X		X		
Deportivas	Realiza juegos de futbolito con sus amigos.	04	X		X		X		
	Práctica diversas actividades deportivas.	05	X		X		X		
Ecológicas	Sale por las tardes a recrearse al aire libre.	06	X		X		X		
	Dedica un espacio a la jardinería.	07	X		X		X		
	Ayuda en la agricultura a sus padres.	08	X		X		X		

**III. OPINIÓN DEL EXPERTO, RESPECTO AL INSTRUMENTO:**

<input checked="" type="checkbox"/> VÁLIDO	<input type="checkbox"/> MEJORAR	<input type="checkbox"/> NO VÁLIDO
--	----------------------------------	------------------------------------

Lugar y Fecha	Huánuco, 18 de julio de 2023
---------------	------------------------------

**FIRMA DEL EXPERTO**

**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

**II. DATOS GENERALES:**

Apellidos y nombre del experto	Dra. Alexandra Rivas Meza
Cargo e institución donde labora	Universidad Nacional de Huancavelica
Nombre del instrumento de evaluación	Lista de cotejo para medir entrenamiento deportivo
Autores del instrumento	ESPINOZA LOPEZ, Klinton, y ESTRADA LEÓN, Nemecio

**II: ÍTEMS (criterios de validación: claridad, objetividad y pertinencia)**

VALIDEZ									OBS
DIMENSION	INDICADORES	ÍTE MS	CLARO		OBJETIVO		PERTINENTE		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Funcional	Realiza trabajos de fuerza, velocidad.	01	X		X		X		
	Entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación.	02	X		X		X		
Resistencia	Realiza ejercicios de energía.	03	X		X		X		
	Fortalece las funciones cardiovasculares.	04	X		X		X		
	Ejecuta actividades físicas corriendo.	05	X		X		X		
	Realiza práctica de nado.	06	X		X		X		
	Quema muchas calorías en cada ejercicio	07	X		X		X		
	Aumenta su metabolismo.	08	X		X		X		
Core	Realiza ejercicios de movimientos abdominales.	09	X		X		X		
	Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda.	10	X		X		X		
Fuerza	Realiza ejercicios con mancuernas.	11	X		X		X		
	Ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad.	12	X		X		X		

**III. OPINIÓN DEL EXPERTO, RESPECTO AL INSTRUMENTO:**

VÁLIDO       MEJORAR       NO VÁLIDO

Lugar y Fecha	Huánuco, 18 de julio de 2023
---------------	------------------------------



**FIRMA DEL EXPERTO**

**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS****III. DATOS GENERALES:**

Apellidos y nombre del experto	Dr. Arturo Lucas Cabello
Cargo e institución donde labora	Universidad Nacional Hermilio Valdizan
Nombre del instrumento de evaluación	Lista de cotejo para medir el ocio
Autores del instrumento	ESPINOZA LOPEZ, Klinton, y ESTRADA LEÓN, Nemecio

**II: ÍTEMS (criterios de validación: claridad, objetividad y pertinencia)**

VALIDEZ									OBS .
DIMENSION	INDICADORES	ÍTEMS	CLARO		OBJETIVO		PERTINENTE		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Lúdicas	Realiza juegos tradicionales.	01	X		X		X		
	Práctica juegos de videos.	02	X		X		X		
	Se divierte a través de los juegos diversos.	03	X		X		X		
Deportivas	Realiza juegos de futbolito con sus amigos.	04	X		X		X		
	Práctica diversas actividades deportivas.	05	X		X		X		
Ecológicas	Sale por las tardes a recrearse al aire libre.	06	X		X		X		
	Dedica un espacio a la jardinería.	07	X		X		X		
	Ayuda en la agricultura a sus padres.	08	X		X		X		

**III.OPINIÓN DEL EXPERTO, RESPECTO AL INSTRUMENTO:**

<input checked="" type="checkbox"/> VÁLIDO	<input type="checkbox"/> MEJORAR	<input type="checkbox"/> NO VÁLIDO
--	----------------------------------	------------------------------------

Lugar y Fecha	Huánuco, 18 de julio de 2023
---------------	------------------------------




---

**FIRMA DEL EXPERTO**

### FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

#### III. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombre del experto	Dr. Arturo Lucas Cabello
Cargo e institución donde labora	Universidad Nacional Hermilio Valdizan
Nombre del instrumento de evaluación	Lista de cotejo para medir entrenamiento deportivo
Autores del instrumento	ESPINOZA LOPEZ, Kinton, y ESTRADA LEÓN, Nemecio

#### II: ÍTEMS (criterios de validación: claridad, objetividad y pertinencia)

VALIDEZ									OBS.
DIMENSION	INDICADORES	ÍTEMS	CLARO		OBJETIVO		PERTINENTE		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Funcional	Realiza trabajos de fuerza, velocidad.	01	X		X		X		
	Entrena con agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación.	02	X		X		X		
Resistencia	Realiza ejercicios de energía.	03	X		X		X		
	Fortalece las funciones cardiovasculares.	04	X		X		X		
	Ejecuta actividades físicas corriendo.	05	X		X		X		
	Realiza práctica de nado.	06	X		X		X		
	Quema muchas calorías en cada ejercicio	07	X		X		X		
	Aumenta su metabolismo.	08	X		X		X		
Core	Realiza ejercicios de movimientos abdominales.	09	X		X		X		
	Ejecuta ejercicios para fortalecer la espalda.	10	X		X		X		
Fuerza	Realiza ejercicios con mancuernas.	11	X		X		X		
	Ejecuta series con pesas de acuerdo a su edad.	12	X		X		X		

#### III. OPINIÓN DEL EXPERTO, RESPECTO AL INSTRUMENTO:

<input checked="" type="checkbox"/> VÁLIDO	<input type="checkbox"/> MEJORAR	<input type="checkbox"/> NO VÁLIDO
Lugar y Fecha	Huánuco, 18 de julio de 2023	



FIRMA DEL EXPERTO

## Anexo 6. Actas de sustentación



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"  
 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN - HUÁNUCO  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Facultad de Ciencias de la Educación a los **VEINTICINCO** días del mes de **SEPTIEMBRE** del año dos mil veintitrés, reunidos en la plataforma virtual de Cisco Webex de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; los miembros del Jurado conformado por docentes ordinarios acreditados según **Resolución N°2539-2023-UNHEVAL-FCE/D** de fecha 22 de setiembre del año dos mil veintitrés:

**Dr. Lolo PEREZ NAUPAY**  
**Dr. Jesús Arturo ORTIZ MOROTE**  
**Dr. Alejandro Máximo LIZANA ZORA**

**PRESIDENTE**  
**SECRETARIO**  
**VOCAL**

Con el asesoramiento del **Dr. Wilfredo Antonio SOTIL CORTAVARRIA**; el (la) aspirante a optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física Sr(a)**, **Klinton ESPINOZA LOPEZ** procedió a sustentar su tesis titulada: **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACIÓN DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUÁNUCO - 2020**, inició el proceso de sustentación a las 13:00 horas y concluyó a las 14:30 horas.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del aspirante, teniendo presentes los criterios siguientes:

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Presentación                    | (0-2) |
| 2. Exposición                      | (0-3) |
| 3. Dominio del tema                | (0-5) |
| 4. Aportes y originalidad          | (0-3) |
| 5. Defensa de la tesis             | (0-5) |
| 6. Dicción y dominio del escenario | (0-2) |

Observaciones:

.....

.....

.....

Quedando el (la) aspirante con la nota de: BUENA (15), por lo que se declara Aprobada por unanimidad.

Con lo cual, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad.

  
 PRESIDENTE  
 DNI N° 22314539

  
 SECRETARIO  
 DNI N° 29551702

  
 VOCAL  
 DNI N° 22407605



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"  
 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN - HUÁNUCO  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



### **CONSOLIDADO DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN**

MENCIÓN: EDUCACION FISICA.

NOMBRES Y APELLIDOS	CONSOLIDADO DE REGISTRO DE EVALUACIÓN				PROMEDIO FINAL	
	Presidente	Secretario	Vocal	Promedio	En Números	En Letras
Nemecio ESTRADA LEON	15	15	15	15	15	Quince

Ciudad Universitaria de Cayhuayna.....9.5..... de Septiembre de 2023

JURADOS:

Dr. Lolo PEREZ NAUPAY  
 Dr. Jesús Arturo ORTIZ MOROTE  
 Dr. Alejandro Máximo LIZANA ZORA

PRESIDENTE  
 SECRETARIO  
 VOCAL

  
 PRESIDENTE  
 DNI N° 22514537

  
 SECRETARIA  
 DNI N° 09856302

  
 VOCAL  
 DNI N° 82407601



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"  
 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN - HUÁNUCO  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



### **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la Facultad de Ciencias de la Educación a los **VEINTICINCO** días del mes de **SEPTIEMBRE** del año dos mil veintitrés, reunidos en la plataforma virtual de Cisco Webex de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; los miembros del Jurado conformado por docentes ordinarios acreditados según **Resolución N°2539-2023-UNHEVAL-FCE/D** de fecha 22 de setiembre del año dos mil veintitrés:

<b>Dr. Loío PEREZ NAUPAY</b>	<b>PRESIDENTE</b>
<b>Dr. Jesús Arturo ORTIZ MOROTE</b>	<b>SECRETARIO</b>
<b>Dr. Alejandro Máximo LIZANA ZORA</b>	<b>VOCAL</b>

Con el asesoramiento del **Dr. Wilfredo Antonio SOTIL CORTAVARRIA**; el (la) aspirante a optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con Mención en **Educación Física Sr(a). Nemesio ESTRADA LEON** procedió a sustentar su tesis titulada: **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACIÓN DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUÁNUCO - 2020**, inició el proceso de sustentación a las 05:00 p.m. horas y concluyó a las 14:30 p.m. horas.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del aspirante, teniendo presentes los criterios siguientes:

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Presentación                    | (0-2) |
| 2. Exposición                      | (0-3) |
| 3. Dominio del tema                | (0-5) |
| 4. Aportes y originalidad          | (0-3) |
| 5. Defensa de la tesis             | (0-5) |
| 6. Dicción y dominio del escenario | (0-2) |

Observaciones:

.....  
 .....  
 .....

Quedando el (la) aspirante con la nota de: Buena (15), por lo que se declara Aprobado por Mayoría

Con lo cual, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad.

  
 PRESIDENTE  
 DNI N° 22514339

  
 SECRETARIO  
 DNI N° 09356302

  
 VOCAL  
 DNI N° 22407605



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"  
 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN - HUÁNUCO  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



### CONSOLIDADO DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN

MENCIÓN: EDUCACION FISICA.

NOMBRES Y APELLIDOS	CONSOLIDADO DE REGISTRO DE EVALUACIÓN				PROMEDIO FINAL	
	Presidente	Secretario	Vocal	Promedio	En Números	En Letras
Klinton ESPINOZA LOPEZ	15	15	15	15	15	Quince

Ciudad Universitaria de Cayhuayna.....95..... de Setiembre de 2023

**JURADOS:**

Dr. Lolo PEREZ NAUPAY  
 Dr. Jesús Arturo ORTIZ MOROTE  
 Dr. Alejandro Máximo LIZANA ZORA

**PRESIDENTE**  
**SECRETARIO**  
**VOCAL**

  
 PRESIDENTE  
 DNI N° 221514539

  
 SECRETARIA  
 DNI N° 09354302

  
 VOCAL  
 DNI N° 22407605



## Anexo 7. Declaración jurada



### **UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"**

*Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD*

---

#### **Anexo 7**

#### **DECLARACIÓN JURADA**

YO, ESPINOZA LOPEZ, Klinton, identificado con DNI, 40575090 domiciliado en el jirón Marañón s/n, Distrito de Cahuac, Provincia de Yarowilca, departamento de Huánuco, aspirante a obtener el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación mención Educación Física,

#### **DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:**

La tesis titulada "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACION DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUÁNUCO -2020" fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema de antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 6 de octubre del 2023

  
  
.....  
ESPINOZA LOPEZ, Klinton

**UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"**

*Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD*

---

**Anexo: 7**

**DECLARACIÓN JURADA**

YO, ESTRADA LEON, Nemecio, identificado con DNI, 80140777 con domicilio en el Jr. San Martín, N° 549, distrito de: Huánuco, Provincia de: Huánuco, Departamento de: Huánuco, aspirante a obtener el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación mención Educación Física,

**DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:**

La tesis titulada "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACION DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUÁNUCO -2020" fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema de antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 6 de octubre del 2023

  
.....  
**ESTRADA LEON, Nemecio** 

## Anexo 8. Constancia de similitud



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO  
 Facultad de Ciencias de la Educación  
 Unidad de Investigación  
 "Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



### CONSTANCIA DE SIMILITUD DE LA TESIS CON INVESTIGACIONES PREVIAS

El director de la Unidad de Investigación deja constancia que el trabajo de investigación: **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACION DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUÁNUCO-2020**, presentado por:

- Klinton ESPINOZA LOPEZ
- Nemecio ESTRADA LEÓN

Del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con mención en Educación Física, tiene 17% de similitud con investigaciones previas, según el software TURNITIN.

Por consiguiente, la tesis tiene **porcentaje de similitud permitido** para la segunda especialidad Profesional con mención en Educación Física según Reglamento general de grados y títulos modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2022.

Se expide la presente constancia con el código **N°0070-2023-UNHEVAL-FCE/UI**, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 24 de mayo de 2023.



*Dr. Edwin Roger Esteban Rivera*  
 Director de la Unidad de Investigación  
 Facultad de Ciencias de la Educación

**Reporte de similitud**

NOMBRE DEL TRABAJO

**EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACIÓN DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUÁNUCO - 2020**

AUTOR

**ESPINOZA LOPEZ Klinton y ESTRADA LEÓN Nemecio**

RECuento DE PALABRAS

**19530 Words**

RECuento DE CARACTERES

**106891 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**84 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**610.4KB**

FECHA DE ENTREGA

**May 24, 2023 8:48 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**May 24, 2023 8:49 AM GMT-5**

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado

## Anexo 9. Autorización de publicación de tesis



### AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

#### 1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado		Segunda Especialidad	X	Posgrado:	Maestría		Doctorado	
----------	--	----------------------	---	-----------	----------	--	-----------	--

Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Escuela Profesional	
Carrera Profesional	
Grado que otorga	
Título que otorga	

Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Nombre del programa	EDUCACIÓN FÍSICA
Título que Otorga	TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

#### 2. Datos del Autor(es): (Ingrese todas las datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	ESPINOZA LOPEZ, KLINTON								
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	964238047	
Nro. de Documento:	40575090				Correo Electrónico:				Klintonespinoza08@gmail.com

Apellidos y Nombres:	ESTRADA LEON, NEMECIO								
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	988076535	
Nro. de Documento:	80140777				Correo Electrónico:				Estradaleon2020@gmail.com

Apellidos y Nombres:									
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:		
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:				

#### 3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del castado, según corresponda)	SI	X	NO					
Apellidos y Nombres:	CORTAVARRIA SOTIL, WILFREDO ANTONIO			ORCID ID:	0002-9889-8933			
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	22417860

#### 4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	PEREZ NAUPAY, LOLO
Secretario:	ORTIZ MOROTE, JESUS ARTURO
Vocal:	LIZANA ZORA, ALEJANDRO MAXIMO
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	


**5. Declaración Jurada:** *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

<b>a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado:</b> <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acto de Sustentación)</i>
EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA OCUPACIÓN DEL OCIO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32219, YAROWILCA, HUANUCO-2020
<b>b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de:</b> <i>(tal y como está registrada en SUNEDU)</i>
TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
<b>c) El Trabajo de investigación no contiene plagio</b> (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
<b>d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.</b>
<b>e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.</b>
<b>f) Los datos presentados en los resultados</b> (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
<b>g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.</b>
<b>h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, someténdome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</b>

**6. Datos del Documento Digital a Publicar:** *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

<b>Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación:</b> <i>(Verifique la Información en el Acto de Sustentación)</i>		2023	
<b>Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional:</b> <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i>	Tesis	X	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico		Otros <i>(especifique modalidad)</i>
<b>Palabras Clave:</b> <i>(solo se requieren 3 palabras)</i>	FUERZA	VELOCIDAD	ENERGÍA
<b>Tipo de Acceso:</b> <i>(Marque con X según corresponda)</i>	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:
<b>¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora?</b> <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otros; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):</i>	SI		NO X
<b>Información de la Agencia Patrocinadora:</b>			
El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.			



#### 7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente, Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 		
Apellidos y Nombres:	ESPINOZA LOPEZ, KLINTON	Huella Digital
DNI:	40575090	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	ESTRADA LEON, NEMECCIO	Huella Digital
DNI:	80140777	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: HUÁNUCO, 03 DE NOVIEMBRE DE 2023		