



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NUEVA NORMALIDAD EN NIÑOS

DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70718

GLORIOSO TÚPAC AMARU II DE LA CIUDAD DE ILAVE

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. EPIFANIA CHAMBI FLORES

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2023



DEDICATORIA

En primer lugar, este trabajo realizado se la dedico con todo mi corazón y mi alma entera a mi madrecita linda quien ella fue mi motivación durante mis estudios en la universidad que siempre me brindaba consejos a diario para seguir esforzándome a diario con mis estudios y por darme el amor de madre y por apoyarme económicamente.

En segundo lugar, se la dedico a todos mis familiares por su apoyo incondicional que me brindaron tanto en los buenos y malos momentos para que siga adelante con mis estudios y gracias a ello logré cumplir la meta que siempre soñé de niña.

En tercer lugar, se lo dedico a mis amigos MYLH-Jose Luis & Mailee Castro quienes me apoyaron en los procesos finales de dicha investigación.

Epifanía Chambi Flores



AGRADECIMIENTOS

En primera instancia agradezco a Dios por darme la vida, y a mi madre por ser comprensiva, amable, cariñosa, a toda mi familia que siempre me demostraron su alegría, solidaridad, superación humildad sacrificio, por el apoyo moral durante mi formación profesional y agradezco a mis amigos y amigas que siempre compartieron sus hábitos deportivos y el estudio.

En segundo lugar, agradezco a todos los docentes de la escuela profesional de educación física, durante los 5 años académicos por haber compartido sus conocimientos y experiencias. Y agradezco a mi asesora Nelly Edith Mamani Quispe por su guía en el proceso de la investigación.

Epifanía Chambi Flores



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 17

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 18

1.2.1 Problema General 18

1.2.2 Problemas Específicos 18

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 19

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 21

1.4.1 Objetivo General..... 21

1.4.2 Objetivos Específicos 21

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES..... 22

2.2 MARCO TEÓRICO 30

2.2.1 Desplazamiento al Colegio 30

2.2.2 Caminar..... 30

2.2.3 Transporte Motorizado 31

2.2.4 Contexto de Juego..... 31



2.2.5 Dentro de Casa.....	32
2.2.6 Fuera de Casa.....	33
2.2.7 Práctica Deportiva	33
2.2.7.1 Deporte Organizado	33
2.2.8 Actividades de Juego	34
2.2.8.1 Camina	34
2.2.8.2 Baila	34
2.2.8.3 Juega con Balón	35
2.2.8.4 Monta en Bicicleta	36
2.2.8.5 Salto con soga / trampolín.....	36
2.2.8.6 Juega / nada en piscina	37
2.2.8.7 Juego en el parque	38
2.2.8.8 Juega con amigos / vecinos	38
2.3 MARCO CONCEPTUAL	39
2.3.1 Actividad física.....	39

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	41
3.2 PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	41
3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	41
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	42
3.4.1 Población	42
3.4.2 Muestra	42
3.5 PROCEDIMIENTO	42
3.6 VARIABLES	43
3.7 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	43



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS	45
4.2 DISCUSIÓN	52
V. CONCLUSIONES.....	54
VI. RECOMENDACIONES	55
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA.....	56
ANEXOS.....	70

Área: Educación Física

Tema: Promoción de la salud

Fecha de sustentación: 04/Enero/2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de la Investigación	42
Tabla 2. Instrumentos Utilizados por Variables	43
Tabla 3. El Total de Niños que Van Caminado a la Institución	45
Tabla 4. El Total de Niños que Jugaron Dentro y Fuera de Casa	46
Tabla 5. La Práctica Deportiva de los Niños en la Nueva Normalidad	48
Tabla 6. Las Actividades de Juego en la Nueva Normalidad	49
Tabla 7. La Práctica de Actividad Física en la Nueva Normalidad	51



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El Porcentaje Total de Niños que se Trasladan Caminando a su Escuela.....	45
Figura 2. El Total de Niños que Jugaron Dentro y Fuera de Casa	47
Figura 3. La Práctica Deportiva de los Niños en la Nueva Normalidad.....	48
Figura 4. Las Actividades de Juego en la Nueva Normalidad.....	50
Figura 5. La Práctica de Actividad Física en la Nueva Normalidad	51



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- AF** : Actividad Física
- I.E.P** : Institución Educativa Primaria
- NN** : Nueva Normalidad
- OMS** : Organización Mundial de la Salud



RESUMEN

La práctica regular de actividad física es considerada un factor protector para la prevención de múltiples enfermedades no transmisibles. El objetivo de estudio de la investigación realizada, fue identificar la práctica de actividad física en la nueva normalidad en niños de Educación Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave. La metodología de la investigación que se realizó fue de tipo no experimental con diseño transversal descriptivo. La muestra del análisis de investigación está conformada por 79 niños, a quienes se les aplicó el instrumento, que fue un cuestionario para la medición de la actividad física en la nueva normalidad. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes; el mayor porcentaje de estudiantes practicaron la actividad física. De los cuales 98.5% de niños fueron caminando a la institución educativa, 1.5% se transportaron en bicicleta y motos. También practicaron los juegos recreativos, juegos con balón dentro y fuera de casa con sus familiares durante el confinamiento. El 28.4% practicaron deporte colectivo, y el 71.6% no practicaron ningún deporte colectivo. Se concluye que los niños en su mayor parte realizaron la actividad física de forma moderada en sus casas. Ahora en la nueva normalidad las clases del área de educación física se desarrollan de modo presencial, ya que los estudiantes y docentes de la institución están vacunados contra el COVID 19, asimismo se han contemplado las medidas preventivas de la higiene personal de cada niño, como el lavado de manos; para que la nueva normalidad sea seguro para todos los actores educativos.

Palabras Clave: Actividad física, Nueva normalidad, Actividades de juego, Práctica deportiva, Niño.



ABSTRACT

The regular practice of physical activity is considered a protective factor for the prevention of multiple noncommunicable diseases. The objective of the study of the research carried out was to identify the practice of physical activity in the new normality in children of Primary Education No. 70718 Glorioso Túpac Amaru II in the city of Ilave. The research methodology that was carried out was non-experimental with a descriptive cross-sectional design. The sample of the research analysis is made up of 79 children, to whom the instrument was applied, which was a questionnaire for the measurement of physical activity in the new normality. The results obtained were the following; the highest percentage of students practiced physical activity. Of which 98.5% of children walked to the educational institution, 1.5% traveled by bicycle and motorcycle. They also practiced recreational games, ball games inside and outside the home with their families during confinement. 28.4% practiced collective sports, and 71.6% did not practice any collective sports. It is concluded that most of the children performed moderate physical activity at home. Now in the new normality, the classes in the physical education area are carried out in person, since the students and teachers of the institution are vaccinated against COVID 19, preventive measures for the personal hygiene of each child have also been considered, such as hand washing; so that the new normality is safe for all educational actors.

Keywords: Physical activity, New normality, Game activities, Sports practice child.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En la actualidad nos encontramos en plena pandemia del COVID 19 debido a ello los niños ya no realizaban las clases presenciales y dejaron de lado la actividad física, los niños que no realizan actividad física están con el riesgo de padecer con las enfermedades crónicas no transmisibles como lo siguiente obesidad, el estrés, diabetes hipertensión arterial y otros a causa del sedentarismo y la falta de actividad física.

La nueva normalidad de la actividad física de hoy implica un cuidado personal con las medidas de bioseguridad, es un proceso que se ha desencadenado por el confinamiento del COVID 19 es por ello las clases del área de educación física modificaron de modo muy diferente, tanto en metodología, estrategias de aprendizaje y las actividades de prácticas. El concepto de la nueva normalidad, no como un retorno sino desde la perspectiva de que esto atraerá cambios y nuevas normas de bioseguridad en los niños. De este modo esta nueva normalidad, más que el restablecimiento del régimen anterior, supondrá cambios y definición de nuevas normas de funcionamiento social y comunitario (Nomen, 2021)

Este plan ya establece una serie de normas que regirán esta nueva normalidad y los colectivos vulnerables en los que se centrarán ciertas medidas extraordinarias. Queda patente que la nueva normalidad supone unos cambios significativos, a los que se añade la convivencia con el virus y el desarrollo de nuevos brotes de forma continuada (Nomen, 2021)



Las redes sociales en la nueva normalidad se han convertido en un fenómeno irreversible y de creciente uso entre niños y adolescentes, por tal motivo los estudiantes muestran un bajo nivel de actividad física (Moreno-Muciño et al., 2021)

A nivel global se tiene en conocimiento de que se está realizando la inmunización a las personas, con vacunas contra el COVID 19, como son los actores principales de las instituciones educativas, padres de familia estudiantes, maestros y el personal administrativo. Con la cual se pretende regresar a la nueva normalidad por ello deben cumplir los protocolos de bioseguridad.

La nueva normalidad del 2020, limitadamente se enfoca en un regreso a las actividades cotidianas bajo un esquema que refuerza el lavado frecuente de las manos, el uso del gel antimicrobiano, el distanciamiento físico caracterizado por un fenotipo humano cubierto con cubre boca, mascarillas (Zerón, 2020)

Con este estudio se pretende identificar la actividad física en niños de educación primaria. Según Viner et al., (2019) esta problemática se debe a que los niños en COVID 19 pasaron demasiadas horas frente a las pantallas, lo que hace que disminuyan la realización de actividades físicas; asimismo, los autores afirman en sus investigaciones realizadas que el 80% de los niños y adolescentes de las edades de 11 a 17 años, a nivel mundial, no les gusta realizar las actividades físicas. Por su lado, Fernández-Prieto et al., (2019) describen que la actividad física, tiene una competencia con múltiples actividades que resultan más atractivos en los niños como son los vídeo juegos, internet, redes sociales, películas, lo que implica una fuerte deducción de las actividades físicas y que hay mayor incremento en las conductas sedentarias. Giakoni et al. (2021) también precisan que los jóvenes actualmente no ejecutan suficiente Actividad Física. Ortiz-Pulido & Ramírez-Ortega. (2020) señalan que la inactividad física en la niñez y



adolescencia tiene causas y consecuencias cuando no realizan. Las actividades físicas, que hoy en día es saludable para nuestro esquema corporal dejan de ser considerados como las actividades extracurriculares. Eduardo-Alvarez et al. (2020) nos informan que el sobrepeso y la obesidad en la niñez se han destacado a nivel mundial como uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles; tales como enfermedades cardíacas, diabetes mellitus, hipertensión arterial. Martínez-Martínez et al. (2012) identificaron que los niños con poca nutrición saludable y la disminución de actividad física, son los primeros en contraer las enfermedades no transmisibles obesidad, osteoporosis, artritis, varices entre otros.

Según Eduardo-Alvarez et al. (2020) describen que los niños en sus tiempos de ocio, pasan muchas horas sentados sin realizar desgaste energético viendo televisión, usando la computadora. Dietz, (1996) indica que el sobrepeso, la obesidad y factores de orden psicológico, como elementos de riesgo que atentan contra la salud de esta población y es uno de los principales factores del sedentarismo, es la reducción del tiempo dedicado a educación física, en los centros educativos. García-Pérez et al. (2021) manifiestan que cada familia tiene diferente condición socioeconómica ya que es otro factor muy útil en la práctica de las actividades físicas en los niños. Boente-Antela et al. (2021) menciona que la práctica de Actividad Física en el sector poblacional infantil se ha vuelto una prioridad de Salud Pública en la última década. Damasceno-Gois et al. (2021) afirmaron que, en sus análisis obtenidos en sus investigaciones, se identificó que no se encontró una discrepancia mínima significativa con respecto a las prácticas de las actividades físicas entre las instituciones primarias a la mayor cantidad de los escolares presentaron con menor cantidad de niños activos.

García-Puello et al. (2020) confirman que la realización de la práctica regular de actividad física es considerada como todos los movimientos que forma parte de la vida



diaria protector y con mucho beneficio para prevenir de las múltiples enfermedades de tipo no transmisible. Por su lado, Fernández-Prieto et al. (2019) identifican que la experiencia constante de la actividad física en niños de forma habitual 30 minutos al día por parte de los escolar y adolescentes, aporta muchos beneficios para la salud, como la prevención de enfermedades, el control del sobrepeso y la obesidad, y hay mejoras en procesos depresivos y de estrés, beneficios psicológicos y sociales, entre otros. Rosa Guillamón et al. (2020) señalaron que también se utilizaron juegos basados en desafíos cooperativos, que fomentan la resolución de problemas motores mediante la implicación cognitiva. (Gomez-Marmol & Alcaraz-Martinez, s.f.) indican que se emplearon ejercicios físico lúdicos que motivan al alumnado, y que son potencialmente efectivos para la mejora de la condición física, (Gomez-Marmol & Alcaraz-Martinez, s.f.) precisaron que la práctica deportiva y de Actividad Física, situándose en el 80% los escolares que realizan al menos 1 día de práctica de Actividad Física extra escolar voluntaria es en beneficio para su salud. Erickson et al. (2011) analizan y manifiestan que la práctica de actividad física conlleva una serie de reacciones fisiológicas entre las que se encuentra la segregación de neurotransmisores y hormonas que facilitan el desarrollo intelectual al facilitar la generación de nuevas neuronas y multiplicando y fortaleciendo las conexiones neuronales ya existentes entre las áreas encefálicas relacionadas con la memoria y el aprendizaje. Fernández-Prieto et al. (2019) identifican, que adaptarse al hábito de realizar la práctica de las actividades físicas de forma regular e habitual en adolescentes e niños van a contener efectos positivos en la precaución de enfermedades no transmisibles y en la conservación de la salud física y psicológica. Giakoni et al. (2021) manifiestan que la realización de actividad física de forma habitual por parte de los adolescentes, aporta numerosos beneficios para la salud en general y en particular, la Educación Física puede desempeñar un papel importante para que los alumnos alcancen los niveles de Actividad



física recomendado, el recreo escolar destinadas a incrementar la actividad física Pastor-Vicedo et al. (2021) precisan que la actividad física reduce potencialmente la posibilidad de presentar enfermedades crónico-degenerativas que se manifiestan en la edad adulta.

Joan Poitras et al (n.d.) indican que la práctica de la ejecución de la actividad física en niños ha demostrado incidir de manera personal sobre los marcadores de salud. Martínez-Martínez et al. (2012) mencionan que a nivel internacional, las Actividades Físicas para la salud en la etapa infantil y juvenil son primordiales para una buena salud, por ello se pretenden disminuir el sedentarismo en los niños, para mejorar el bienestar de la población y la elevación de la práctica de la actividad física, para ayudar a la regulación de la neurogénesis y angiogénesis a través de factores neurotrópicos en regiones y estructuras específicas del cerebro. Pastor-Vicedo et al. (2021) afirman que se conoce la validez que tiene el hábito de la Actividad Física en la salud de los niños. Fernández-Prieto et al. (2019) señalan que, en los países más desarrollados, en las últimas décadas se han reformado todos los estilos de vida, los hábitos sociales y de ocio, aumentado más tiempo para la realización de actividad física. Giakoni et al. (2021) afirman en su investigación que se ha demostrado que la actividad física diaria total de los adolescentes es mayor en los días que asisten a clases de educación física. Brais-Boente et al. (2021) señalan que una dieta saludable y la mayor práctica de actividad física en el tiempo libre y como actividad de ocio como método para aumentar la adherencia a estilos de vida saludables. Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) que las administraciones educativas deben promover la práctica diaria de deporte y ejercicio físico, adoptando medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil.

Los resultados que son obtenidos de la presente investigación nos permitieron conocer si los niños realizan la actividad física durante el COVID 19 y de acuerdo a ello se propondrá unos programas de promoción de actividad física saludable hacia los niños,



puesto que serán considerados como actividades extracurriculares en dos modalidades vía remota y presencial.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las redes sociales se han convertido en un fenómeno irreversible y de creciente uso entre niños y adolescentes, por tal motivo los estudiantes muestran un bajo nivel de actividad física (Moreno-Muciño et al., 2021). Según Viner et al., (2019) esta problemática se debe a que los niños pasan demasiadas horas frente a las pantallas, lo que hace que disminuya los minutos para realizar las actividades recreativas; asimismo, los mismos autores confirman que un total del 80% de los adolescentes entre las edades de 11 a 17 años, a nivel mundial, no realizan suficiente actividad física. Por su lado, Fernández-Prieto et al., (2019) señalan que la actividad física de ahora tiene que competir con múltiples actividades del avance de la tecnología que resultan más atractivas debido a la pandemia los niños utilizaron más los celulares, entre otros los vídeo juegos, internet, redes sociales, etc lo que implica una disminución de la actividad física y un aumento de las conductas sedentarias. Giakoni et al. (2021) también precisan que los jóvenes actualmente no ejecutan suficiente Actividad Física. Ortiz-Pulido & Ramírez-Ortega. (2020) señalan que la inactividad física en la niñez y adolescencia tiene causas y consecuencias cuando no realizan. Los programas de la promoción de la salud y la actividad física saludable dejan de ser muy considerados en las actividades extracurriculares debido al confinamiento del COVID 19. Eduardo-Alvarez et al. (2020) nos informan que el sobrepeso y la obesidad en la niñez se han destacado a nivel mundial como uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles; tales como enfermedades cardiacas, diabetes mellitus, hipertensión arterial. Martínez-Martínez et al. (2012) manifiestan que la alimentación no



saludable y falta de actividades físicas son los principales factores para sufrir de las enfermedades no transmisibles.

Según Eduardo-Alvarez et al. (2020) informan que los estudiantes pasan mucho tiempo sentados frente a las pantallas, y esto debido al confinamiento que diferentes países estuvo enfrentando usando la computadora. Dietz, (1996) señalan que el sobrepeso, la obesidad y factores de orden psicológico, como elementos de riesgo que atentan contra la salud de esta población y es uno de los principales factores del sedentarismo, es la reducción del tiempo dedicado a educación física, en los centros educativos. García-Pérez et al. (2021) manifiestan que las familias de los estudiantes presentan diferente condición socioeconómica ya que es un factor primordial e influyente en la práctica de la actividad física. Boente-Antela et al. (2021) menciona que todo lo anterior sobre el incremento de la práctica de Actividad Física en el sector poblacional infantil se ha vuelto una prioridad de Salud Pública en la última década. Damasceno-Gois et al. (2021) afirman que, en los análisis de sus investigaciones, no se encontró una mínima diferencia significativa con respecto a la práctica de actividad física entre las instituciones primarias, siendo la mayoría de los estudiantes insuficientemente activos.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema General

¿Cómo se lleva a cabo la práctica de actividad física en la nueva normalidad en niños de la I? E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cómo es el desplazamiento al colegio en la nueva normalidad en niños de la I?
E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave?



¿Cómo es el contexto de juego en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave?

¿Cómo es la práctica deportiva en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave?

¿Cómo son las actividades de juego en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave?

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación tuvo como propósito conocer la actividad física de niños de la nueva normalidad I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac ciudad Amaru II Ilave. Atraves de la metodología descriptiva se tendrá los resultados objetivos los mismos que servirán para proponer programas de actividades físicas y estrategias activas para la práctica de ejercicios físicos en los niños.

García-Puello et al. (2020) muestran que el ejercicio regular tres veces por semana es un factor protector en la prevención de varias enfermedades no transmisibles. Por su lado, Fernández-Prieto et al. (2019) reportan que los niños y jóvenes practican con mucha frecuencia actividad física por sus grandes beneficios para la salud, como prevención de enfermedades y control del sobrepeso, obesidad, depresión, estrés, . psicológico y social. Rosa Guillamón et al. (2020) señalaron que también se utilizaron juegos basados en desafíos cooperativos, que fomentan la resolución de problemas motores mediante la implicación cognitiva. (Gomez-Marmol & Alcaraz-Martinez, s.f.) indican que se emplearon ejercicios físico lúdicos que motivan al alumnado, y que son potencialmente efectivos para la mejora de la condición física, (Gomez-Marmol & Alcaraz-Martinez, s.f.) precisaron que la práctica deportiva y de Actividad Física, situándose en el 80% los escolares que realizan al menos 1 día de práctica de Actividad Física extra escolar



voluntaria es en beneficio para su salud. Erickson et al. (2011) analizan y manifiestan que la práctica de actividad física conlleva una serie de reacciones fisiológicas entre las que se encuentra la segregación de neurotransmisores y hormonas que facilitan el desarrollo intelectual al facilitar la generación de nuevas neuronas y multiplicando y fortaleciendo las conexiones neuronales ya existentes entre las áreas encefálicas relacionadas con la memoria y el aprendizaje. Fernández-Prieto et al. (2019) confirman que el aumento hábito de realizar actividad física de forma muy seguida en niños y adolescentes ha demostrado tener efectos positivos en la prevención de enfermedades y en el mantenimiento de una buena salud física y psicológica. Giakoni et al. (2021) manifiestan que la realización de actividad física de forma habitual por parte de los adolescentes, aporta numerosos beneficios para la salud en general y en particular, la Educación Física puede desempeñar un papel importante para que los alumnos alcancen los niveles de Actividad física recomendado, el recreo escolar destinadas a incrementar la actividad física Pastor-Vicedo et al. (2021) precisan que la actividad física reduce potencialmente la posibilidad de presentar enfermedades crónico-degenerativas que se manifiestan en la edad adulta.

Joan Poitras et al (n.d.) muestran que la práctica de las actividades físicas se ha demostrado aumentar de manera directa sobre los marcadores de salud. Martínez-Martínez et al. (2012) mencionan que, a nivel internacional, el movimiento de promoción de la salud de los niños y jóvenes es sumamente importante desde el punto de vista del buen desarrollo general del niño. Pastor-Vicedo et al. (2021) confirman que es valiosa las actividades físicas, el movimiento para los niños mejora su estado emocional y regula el metabolismo. Fernández-Prieto et al. (2019) señalan que, en la mayoría de los países desarrollados, los hábitos de vida, sociales y de ocio han cambiado en las últimas décadas debido al aumento de la propagación del COVID 19, que ha incrementado las barreras a la actividad física. Giakoni et al. (2021) afirman en su investigación que se ha demostrado



que la actividad física diaria total de los adolescentes es mayor en los días que asisten a clases de educación física. Brais-Boente et al. (2021) señalan que una dieta saludable y la mayor práctica de actividad física en el tiempo libre y como actividad de ocio como método para aumentar la adherencia a estilos de vida saludables. Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) que las administraciones educativas deben promover la práctica diaria de deporte y ejercicio físico, adoptando medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo General

Determinar la actividad física en la nueva normalidad en niños de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el desplazamiento hacia la institución educativa en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave.
- Describir el contexto de juego dentro y fuera de casa en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave.
- Conocer la práctica deportiva en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave.
- Explicar las actividades de juego en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES

Parnell et al., (2020) muestran que la actividad física de niños y niñas durante la pandemia los afectó mucho y tuvieron que adaptarse a las nuevas condiciones, que más se utilizaron fueron las redes de comunicación virtual y en esta adaptación hay varios padres de familia que empezaron a comprar los celulares para las clases virtuales de sus hijos. Entonces las redes sociales comenzaron a ser muy importantes para los estudiantes y jugaron un papel central. Se determinó que no se podía salir de casa era un temor muy común de las familias al momento de mudarse. Pero las tecnologías nos han ayudado a sobrellevarlo y adaptarnos mejor gracias a las redes sociales como Instagram o YouTube, la gente motivada seguía practicando en casa. Quienes hacían ejercicio con frecuencia fuera de casa, por ejemplo, en parques, canchas deportivas, debían practicarlo en casa con sus familias. Gracias a las redes sociales, los profesores de educación física han tenido que retar a sus alumnos en sus clases, y los alumnos pueden crear respuestas a estos desafíos.

Soto-Ramirez y Perez-Bravo (2021) muestran que el nuevo estándar se experimenta en clases de educación física. Fomentando medidas de bioseguridad e higiene personal a estudiantes implicando un cambio absoluto en lo personal y hacia los demás. Por ello, fue necesario el uso de barbijos y geles desinfectantes para la limpieza de equipos y materiales en la clase de educación física. Como se mencionó, se construyeron, salones más amplios para niños. Las clases se cambiaron en su metodología de enseñanza, estrategias y enseñanza actividades; procurando en todo momento una sana distancia.



García-Puello et al. (2020) en un estudio realizado en Colombia para identificar la autoeficacia de los escolares colombianos para el ejercicio y determinar su relación con los niveles de actividad física específicos del sexo (estudio transversal analítico); En total estudiaron 2102 niñas y 2054 niños, de los cuales tenían entre 10 y 14 años, pertenecientes a 27 colegios públicos; concluyendo que los escolares con baja autoeficacia en la actividad física tienen mayor probabilidad de ser físicamente inactivos y padecer enfermedades no transmisibles como la obesidad.

García-Pérez et al. (2021) Según estudios realizados en Granada, España, el único objetivo es comparar la relación entre la actividad física (AF), la adherencia a la dieta mediterránea (DM) y el nivel socioeconómico (NSE) (estudio transversal) en la capital granadina estudiaron un total de 112 escolares del tercer ciclo de educación básica; concluyendo que es importante promover y mejorar tanto la actividad física como la adherencia a la dieta mediterránea desde edades tempranas. Es importante que los escolares diseñen programas de intervención que fomenten la adopción de hábitos saludables y busquen un equilibrio entre las desigualdades socioeconómicas de los estudiantes de la institución educativa.

Moreno-Muciño et al. (2021) Estudio realizado en México para comparar si existen diferencias en la actividad física entre estudiantes de secundaria en función del género, clasificación escolar y uso de redes sociales; concluyendo que la actividad física de los estudiantes es baja; y aunque la intensidad aumenta para los estudiantes mayores, la frecuencia de su práctica disminuye a medida que avanzan en la escuela. En cuanto a redes sociales, red favorita, dispositivo utilizado ($p < .01$), hubo muchas diferencias significativas en las calificaciones escolares; El 95,3% tiene conexión a redes sociales, de los cuales el 7, % reporta tener acceso en cualquier momento del día sin control parental.

Arévalo et al. (2020) estudio realizado en Colombia, con el objetivo de conocer y evaluar



el comportamiento de niños y adolescente durante el período de confinamiento por Covid-19, para establecer las consecuencias sobre la actividad física y el aumento del peso. En total de la población estudiados y verificadas 1.139 a través de un instrumento Este tipo de encuesta por muestreo califica como un estudio piloto. En conclusión, niños y niñas vieron más videos en sus celulares de clases grabadas en cautiverio, por lo que se desarrollaron estrategias y procesos educativos para promover estilos de vida saludable para que niños los mantengan en el futuro más sanos y saludables en la etapa de la adultez.

Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) estudio realizado en España con el único objetivo de determinar el nivel de actividad física en escolares españoles en los grados 5° y 6° de educación primaria. Estudiaron un total de 1009 estudiantes de 10 y 12 años ($Mage = 10.85$, $SD = 0.79$ (estudio de diseño transversal)) estudiaron a 1009 estudiantes de primaria, de los cuales 507 eran niños y 502 niñas; ($Mage = 10,85$, $= 0,79$) estudiado en diferentes centros de las provincias de Lugo, A Coruña, Ourense y Pontevedra y concluyó que los chicos realizan más actividad física escolar y extraescolar que las chicas.

Damasceno-Gois et al. (2021) Un estudio realizado en Portugal para analizar y comparar las motivaciones físicas, sociales y políticas para la actividad física en entornos escolares para niños y niñas. Estudiaron un total de cuatro conductores y 62 jóvenes (326 niños) de entre 14 y 17 años. Se encontró que las escuelas no brindan suficientes incentivos para influir en el comportamiento activo de los estudiantes.

Rosa Guillamón et al. (2020) estudio realizado en España con el objetivo de analizar el efecto sobre la atención de un programa de actividad física de alta intensidad (estudio cuasiexperimental). Se examinaron un total de 2 niños y 20 niñas de 9-10 años de España. A través de la prueba de la cara. Se utilizaron estadísticas no paramétricas (prueba de Wilcoxon) para analizar los datos. En general se evaluaron efectos para las



variables aciertos, errores, omisiones, control inhibitorio y efecto atención (p entre 0,05 y $lt; 0,001$).

Brais-Boente et al. (2021) investigación realizada en España con el objetivo de determinar la prevalencia del sobrepeso y la obesidad de los menores españoles e identificar las posibles relaciones existentes entre éstas y los hábitos de AF en los adultos. Se ejecutó un estudio (observacional de corte transversal) Se examinaron un total de 23.860 personas. Se tomaron muestras en todas las provincias españolas. Que fueron respondidas por un adulto que vive en su domicilio, donde consta la presencia de un menor mayor de cinco años. por género, fue 50,8 por ciento masculino y 9,2 por ciento femenino, y la edad media fue de $3,9 \pm 25,2$ años. En conclusión, los menores españoles tienden a copiar el estilo de vida (que incluye actividad física) de sus adultos.

Pastor-Vicedo et al. (2021) Estudio realizado en España cuyo único objetivo es ofrecer una visión sistemática de las medidas destinadas a incrementar la actividad física durante las vacaciones escolares. Se examinaron cinco artículos. La conclusión es que las medidas saludables durante las pausas activas aumentan efectivamente la actividad física de los escolares.

Fernández-Prieto et al. (2019) estudio realizado en Barcelona, España, tuvo como objetivo identificar aspectos importantes de la participación de los jóvenes en la actividad física para diferenciar las barreras a la actividad física habitual y su motivación. cualitativo y fenomenológico explicativo) se estudiaron jóvenes de ambos sexos (104 participantes); c) mujeres jóvenes (6 participantes); d) hombres adolescentes (9 participantes). resultados que percibieron barreras y motivación se observaron en todos los grupos de jóvenes, dando un total de 10 unidades de análisis.



Giakoni et al. (2021) estudio realizado en Chile para determinar el efecto del volumen curricular: los efectos de dos a cuatro horas de ejercicio físico por semana en la composición corporal, condición física y niveles de actividad física en niños chilenos en edad escolar. Se estudiaron 244 estudiantes de $13,11 \pm 0,84$ años y se evaluaron cuantitativamente los datos antropométricos y la condición física durante las actividades físicas en las clases deportivas. Se concluyó que los hombres eran más activos y en mejor forma física que las mujeres.

Eduardo-Alvarez et al. (2020) estudio realizado en diferentes países como Guatemala-Honduras-Salvador-Costa Rica-Nicaragua-Panamá con el objetivo de examinar la prevalencia de sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la población infantil centroamericana, comparándoles según sexo y país. Este estudio fue (comparativo transversal) Se examinó un total de 5.291 alumnos de cuarto, quinto y sexto grado, de los cuales el 52,3% eran niñas y el 47,7% niños. Pertenecen a 73 centros educativos de Guatemala, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Nicaragua y Panamá, con una edad promedio de $10,90 \pm 1,13$. Finalmente, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 25%, el nivel de actividad física fue inferior al 35,1% y la prevalencia de baja autoestima fue del ,3%.

Bernardino et al. (2018) estudio desarrollado en Murcia, España, con el fin de analizar la presencia de niveles de actividad física (AF) y calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en estudios escolares (descriptivos y correlativos), incluidos 737 adultos jóvenes de 11 a 17 años ($M = 14,04$ y $DE \pm 2,15$) concluyeron que no es necesario introducir diferentes herramientas de medición para obtener resultados más objetivos y medir más variables que puedan influir en la AF y la CVRS para futuros estudios.



García-Gómez et al. (2020) estudio en España, tuvo la finalidad de probar si el aumento de la actividad física en un grupo de jóvenes con autismo revelaba ciertos patrones de sueño. Estudio (diseño experimental) con tres adolescentes con autismo (dos hombres y una mujer), Se descubrió que un programa de caminata influye en los niveles de actividad física en los participantes con síndrome de Down. El efecto es muy claro.

Santos-Labrador (2019) estudio realizado en Salamanca-España con el objetivo de Conocer la relación existente entre el nivel de práctica de actividad física y el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x.}$); y analizar el nivel de práctica de AF y su relación con el género. Fueron estudiados a 89 sujetos de la provincia de Salamanca (España), de 12 a 16 años ($14\pm 1,18$ años), siendo el 55,1% ($n=49$) hombres y el 44,9% ($n=40$) mujeres. Concluyendo que los programas específicos de fomento de la AF y prevención del sobrepeso y la obesidad en adolescentes, hace hincapié en la población femenina, del ámbito rural y aquella con mayor IMC.

2.1.1 ANTECEDENTES NACIONALES

Galindo-Perdomo (2019) investigación realizada en Nivea-Colombia se estudiaron un total de 2.624 escolares de entre 11 y 18 años con el fin de conocer el tiempo que pasan los jóvenes en las escuelas de la ciudad de Neiva (Colombia) para saber si se dedican a la actividad física. Concluye que las restricciones tienen consecuencias significativas. Aunque los resultados de este trabajo revelan por primera vez un alto nivel de sedentarismo entre los jóvenes de la ciudad de Neiva.

Ahumada-Satoba (2016) realizó un estudio en Colombia para investigar la relación entre la actividad física y la autoeficacia escolar en niños de 7 a 10 años en Bogotá. Se estudiaron un total de 60 niños y sus padres biológicos. Estadísticas



interesantes sobre la relación entre la actividad física, el índice de masa corporal y la actividad física de los padres en niños de 7 a 10 años.

Mayorga-Vega (2020) estudió a 12 estudiantes españoles de secundaria (40 hombres y 84 mujeres) en Chile, España, para determinar la precisión de las diferentes recomendaciones y pasos diarios existentes para la actividad física de intensidad moderada y el comportamiento sedentario.) 12-18 años 126 estudiantes de secundaria chilenos (70 hombres y 56 mujeres) 12-15 años 428 estudiantes de secundaria españoles (221 hombres y 207 mujeres) 13-16 años, 39 estudiantes de secundaria españoles (221 hombres) y 183 mujeres (13-16 años) .

Meza et al (2019) investigaron en América con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de actividad física y la coordinación motriz en niños de primaria de la Institución Educativa Privada fueron estudiados a 70 estudiantes entre los 6 a 13 años de ambos sexos de la Institución Educativa Privada América. Concluyendo que la actividad física activa tiene relación con la moderada coordinación motriz, además el sexo masculino predomina más en ambas variables.

(Cruzado-Barreto, 2017) investigación realizada en La Victoria-Lima con el único objetivo de determinar la asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una Institución Pública de La Victoria fueron 88 estudiantes de ambos sexos. Se concluyó que no se confirmó la relación entre la calidad del sueño y la actividad física y entre la calidad del sueño y el IMC.

Quiñones-Chira y Herrera Bonilla (2017) en San Juan de Lurigancho-Lima, que examinó la relación entre sentarse y la actividad física con el índice de masa corporal en jóvenes, se probó en 103 jóvenes que asistían a la escuela secundaria desde la primera a



la quinta clase, es decir Se concluyó que se encontró una correlación significativa entre sedentarismo y la actividad física con el índice de masa corporal.

Tucno-Matos y Cairo-Arellano (2015) El propósito de su estudio realizado en Comas-Lima fue conocer la relación entre la actividad física y el índice de masa corporal con el porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años que estudian en instituciones educativas. región de Komas. Había 128 niños de 8 a 11 años. Con base en el índice de masa corporal, el 53,1 por ciento de los estudiantes y el 54 ,7 por ciento de los niños y niñas tenían sobrepeso leve. Además, el 58,6 por ciento de los escolares se considera sedentario.

Phillipps-Decourt y Huamaní-Arredondo (2019) estudiaron en Lima, su objetivo fue determinar la relación entre las variables de actividad física y su coordinación motriz en quinto preescolar de primaria. "Sagrado Corazón de Jesús" N° 1149 cercado de Lima, Se examinaron 108 escolares. concluyó que la coordinación motora gruesa se requiere en una etapa temprana, como han argumentado los autores e investigadores que escriben sobre el desarrollo motor.

Gordillo-Vilca y Sotelo-Chavarria (2021) un estudio en Arequipa, que tuvo como objetivo investigar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes superdotados de primer año de secundaria, estudió a 18 estudiantes. La conclusión es que la prueba del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0, 472, lo que indica una correlación positiva.



2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Desplazamiento al Colegio

El desplazamiento es aquella acción de traslado que se realiza caminando o en bicicleta, o haciendo uso de vehículos motorizados (Palma-Leal et al., 2020). Según Chillón-Garzón (2008) El desplazamiento y movimiento activo de los niños en edad escolar es una oportunidad muy importante para aumentar la actividad física diaria de los jóvenes y niños y fomentar más actividades cotidianas, como la conducción activa al colegio, es importante lograr un estilo de vida saludable para los niños y jóvenes. Se trata de comportamientos que pueden modificarse para garantizar un adecuado nivel de salud de la población. Según (Zaragoza et al., 2018) el desplazamiento al colegio puede conllevar diferentes mejoras para la salud. Ya sean jóvenes o niños que caminan o van en bicicleta a la escuela, realizan más actividad física y tienen niveles más altos de aptitud cardiorrespiratoria. Por otro lado, mencionó que asistir a la escuela puede ser un buen hábito para incentivar actividades físicas informales y espontáneas para mejorar y lograr un estilo de vida activo en los niños en edad escolar.

2.2.2 Caminar

El caminar, es definido como una actividad privada en el espacio público, es un acto performativo, que construye el objeto de hacer ejercicio (Hall et al., 2020) sostienen que el caminar es una actividad física de ocio. Según (Rita et al., 2020) el hecho de caminar los espacios transitados transforma una conversación dinámica. Por otra parte el autor Hall et al (2020) indica el acto de caminar es una virtualidad conectiva de una heterogeneidad por los lugares, significaciones, legados e identidades, que permitiría al niño que cuestioné el mapa oficial, insuflándole nuevos contenidos y modos de lectura, o despertando relatos abandonados. Y Según Rita et al (2020) al caminar los niños recorren largas distancias y los tiempos son muy cortos, los desplazamientos peatonales el número



de pasos, Y su ritmo, al caminar hay un incremento en Los niños y adolescentes aumentaron la intensidad de las actividades físicas diarias en un 23% y un 36%, mejoraron la estructura corporal, la condición física y cardiorrespiratoria. Aumenta el tono muscular y ayuda a mejorar la estabilidad de la marcha en los niños Beneficios de Ir Caminando Al Colegio En Familia (2019)

2.2.3 Transporte Motorizado

Los transportes motorizados son aquellos que se desplazan con la utilización del combustible como por ejemplo la moto lineal, los micros, taxi. Lo que no necesita combustible estos son llamados bicicleta, patín, son vehículos de tracción humana Tosat-Arroyos y Castellar-Otin (2020) y también nos informa que cualquier transporte realizado por vehículo automotor impulsado por cualquier tipo de energía. Según Palma-Leal et al (2020) el desplazamiento activo es aquella acción de traslado que se realiza caminando o corriendo y en bicicleta, y el desplazamiento pasivo el que se caracteriza por el uso de vehículos motorizados como los automóviles. Por otro lado los autores Nacimba Toapanta y Yépez Herrera (2020) el uso de la bicicleta. Beneficia a toda la humanidad en términos de salud, protección ambiental y conservación de los recursos económicos.

2.2.4 Contexto de Juego

Los juegos divertidos de cualquier tipo son beneficiosos para el aprendizaje de los niños, así como para su desarrollo emocional y socio-psicológico y fundamental. Damián. Asimismo, indica que el juego es una amplia gama de experiencias, a través de éste se desarrolla la creatividad, también las habilidades nuevas del niño y que socialicen en el trabajo en equipo, la toma de decisiones y aprendan a ser líderes. codificar las reglas del juego de forma grupal. A la vez precisa que el juego hace vivir al niño y le permite ejercer sus posibilidades físicas cognoscitivas, respetando el carácter global de la personalidad



como técnica terapéutica en la psicoterapia infantil, definiéndose como un factor de suma importancia en el desarrollo en la edad preescolar, incentiva a la realización de actividades físicas que sirve al niño como medio para actuar según las reglas implícitas e imaginaria; facilitando el desarrollo de las habilidades sociales y a construir una idea e intercambiar conversaciones cada vez más complejas.

2.2.5 Dentro de Casa

Los hogares hacen reflexionar sobre cómo llenar ese tiempo libre a través de actividades recreativas, para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal; donde la recreación representa el estado del ser, basado en el bienestar del individuo como un resultado o producto personal, tras haber participado en cierta actividad o simplemente descansando Medina-Valencia et al (2021). Según López-Fernández et al (2021) todas las propuestas curriculares Para los deportes en el hogar, brindan la oportunidad de lecciones activas y constructivas en el tiempo libre en el hogar, que contribuyen a la implementación de actividades de actividad física diaria relacionadas con la mejora de la salud de los niños. la Universidad (2020) nos indican que la zumba es una actividad física aeróbica, que se puede realizar en casa con cualquier miembro de la familia es un gran benéfico al momento de combatir diversas enfermedades, ayuda a impulsar el sistema inmune, mejora la función cardio-respiratoria y muscular, disminuye las inflamaciones, además de reducir el riesgo de contraer otras enfermedades transmisibles, La idea de este ejercicio es que el niño/a sigan tus movimientos. Las acciones deben realizarse desde diferentes direcciones y todo el cuerpo se puede mover para lograr un buen efecto de calentamiento. El tiempo recomendado es de unos 10-15 minutos. Por otro lado, recomienda realizar juegos y ejercicios en casa, pueden realizar actividades con un objeto circular utilizando una pelota, hacer pases con los miembros de la casa o realizar ejercicios con la pelota, con estos juegos calientan de una manera muy



generar actividad física o juego lúdico en poco tiempo tiene numerosos beneficios para la salud física, mental y emocional, reduce las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la presión arterial alta, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y la grasa corporal, mejora el estado de ánimo, mejora el metabolismo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, ayuda a mantener la función cerebral cognitiva y sensorial, y también promueve el trabajo en equipo y la confianza al entrenar en casa con los miembros de la familia.

2.2.6 Fuera de Casa

Según los autores Phillipps-Decourt y Huamaní-Arredondo (2019) enfatizan que los paseos ayudan a mejorar el estado de ánimo del niño, Andar en bicicleta, bailar, jugar en el parque, etc. Las actividades físicas de intensidad moderada pueden durar varios minutos sin causar fatiga, porque a los niños les gusta jugar y divertirse. Y Gutiérrez-Zornoza et al (2014) En la ONU dijeron que los niños que viven en barrios altos son más activos cuando juegan en las calles. Al mismo tiempo, nos dice que los salones se perciben como una mayor autonomía para el juego y la actividad física en la calle.

2.2.7 Práctica Deportiva

2.2.7.1 Deporte Organizado

Los deportes organizados o colectivos como el fútbol vóley, básquet son actividades que se desarrollan de acuerdo a las reglas de cada disciplina, muchas veces de carácter competitivo, que también ayudan a mejorar la condición física de niños y deportistas. Ruiz (2021) . Según Jaime-Peralta (2019) describe que el deporte organizado, es una actividad física con la participación de los jugadores, organizada por la comisión para lograr la mejoría de la resistencia física y psíquica del sujeto, mediante el trabajo realizado en equipo para lograr obtener buenos resultados en competencias deportivas.



Al mismo tiempo, nos dijo que durante la capacitación práctica es tiempo libre, espontáneo, desinteresado y competitivo espíritu y cuerpo. Hacemos entrenamiento físico, pero debemos seguir las reglas. Como componente básico del desarrollo humano, es un medio efectivo para socializar un grupo niños y ancianos. Según Raimannt y Verdugo (2012) incluye de 30 a 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa todos los días. Los niños pueden agregar actividad física, movimiento activo, juego libre no estructurado, actividades recreativas y deportes organizados dentro como fuera de la escuela.

2.2.8 Actividades de Juego

2.2.8.1 Camina

El caminar como una actividad física de ocio de una ideología que presenta a los consumidores como cocreadores de sus propias experiencias Hall et al (2020). Asimismo, indica, el caminar como una virtualidad conectiva de una heterogeneidad de lugares, significaciones, legados e identidades, que permite al niño que cuestione el mapa oficial, insuflándole nuevos contenidos y modos de lectura, o despertando relatos abandonados, como hicieron los situacionistas. Según Rita et al (2020) al caminar los niños analizan los lugares recorridos y los tiempos de los desplazamientos (el número de pasos, su ritmo, la frecuencia y los minutos) y las temporalidades. Por otro lado el autor Zaragoza et al (2018) argumenta que los niños y niñas puedan moverse con seguridad y autonomía por las calles, recuperen el uso y disfrute del espacio público y puedan volver a experimentar algo tan natural como abrir la puerta, salir de casa y caminar en busca de otros amigos o amigas.

2.2.8.2 Baila

La danza es el arte de mover el cuerpo al ritmo de la melodía, toda persona viva puede mejorar su estado de ánimo bailando, por lo que es una actividad física muy



interesante y a la vez es buena para la salud, es común Serna-Royuela y Riaño-Galán (2020) considera que la danza es un arte en el que el movimiento del cuerpo fusionado con todo tipo de música según diferentes géneros se revela como una forma de expresión y comunicación en la que se desarrolla el sentido del ritmo. También confirma que en nuestra sociedad es un medio de expresión y comunicación, con la ayuda de la cual los niños pueden utilizar toda su motricidad para expresarse y comunicarse, sin seguir una serie de reglas o normas como en otras actividades deportivas. Si no, crea una sensación de alegría y tranquilidad en el éxtasis mental de transformar su ritmo normal en pasos de baile, y ayuda a los niños a mantenerse en forma como una terapia para mejorar sus habilidades motoras para expresar emociones, sentimientos y generar diferentes ideas.

2.2.8.3 Juega con Balón

Con el balón se puede desarrollar cantidad de juegos individual y grupal. Cada niño tiene una propuesta de crear gran variedad de movimiento del esquema corporal utilizando los balones. Cada uno de los niños debe tener equilibrio y coordinación para realizar los juegos de coordinación con el balón, Estas actividades con el balón le permite al niño a no tener miedo de ejecutarlas. Actividades deportivas con pelota, se trata de una acción que consiste en controlar el balón el mayor tiempo posible sin dejar que caiga al suelo. Es necesario crear una base para estas actividades de juego Córdor-Nato y Albarracín-Cartagena (2020) declara que El balón ayuda a los niños a desarrollar el dominio a nivel individual y/o colectivo, mejora la coordinación mano-ojo, la resistencia, la fuerza, la destreza y otras capacidades físicas básicas, mejora la coordinación de movimientos, ayuda a fortalecer gradualmente las habilidades de los niños en el fútbol cualidades. Según Cantudo (2021) declara que los juegos con pelota son muy populares entre los niños porque son divertidos para ellos además, son muy eficaces para mejorar la agilidad, concentración y la reacción coordinación, capacidad, destreza y la velocidad,



en muchos casos. Cuando los niños juegan juegos de pelota y en equipo, aprenden a jugar en equipo en base a reglas y normas, aprenden a seguir pautas, cooperar y turnarse con sus compañeros, además de juegos que son adecuados para el nivel físico porque son buenos para lucha. estilo de vida sedentario.

2.2.8.4 Montaña en Bicicleta

La bicicleta es como un eje vertebrador, un elemento cultural, social y educativo. Los estudiantes disfrutan andar en bicicleta, lo que los hace sentir muy felices y seguros en compañía de sus seres queridos, al mismo tiempo que desarrollan hábitos beneficiosos para la salud y el comportamiento, sociales y ambientales. Tosat-Arroyos y Castellar-Otin, (2020) describe que La bicicleta es un elemento clave del aprendizaje, porque puede mejorar significativamente aspectos importantes como la reducción de la contaminación ambiental y el sedentarismo, la reducción de la autonomía de los escolares y evitar graves consecuencias para su salud, libertad y seguridad, que limitan sus derechos.(Tosat-Arroyos y Castellar-Otin, 2020). Según Ruiz-Soria y Gea-Fernandez (n.d.) Indica que la actividad física de nuestros niños y niñas se traslada activamente a las escuelas, es decir, necesitamos enseñarles a andar en bicicleta para que puedan ir en bicicleta a sus instituciones. Asimismo, sostiene, sobre las actividades estéticas en cuya ejecución el individuo dirige su atención sobre sí mismo y reacciona ante el placer del movimiento corporal coordinado, como, por ejemplo, el baile, el patinaje artístico, la natación practicada a título recreativo. (Medel-Mirón & Magaz-Gonzalez, 2019)

2.2.8.5 Salto con soga / trampolín

El trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista, beneficioso para la salud, mejora la capacidad de reacción, mejora los reflejos, permite tener más coordinación. Robalino-Coque y Rosales-Ricardo, (2019). Según Vásquez-



Farinango y Realpe, (2021) indica que Saltar la sogá es un juego con una actividad física que se asocia tradicionalmente con "niñas/os, lo disfrutaban al momento de saltar la sogá y es divertido para ellos. Y asimismo describe que los juegos de salto para niños mejoran la velocidad, la coordinación y la agilidad. También nos dice que saltar a la comba es un juego atractivo para que los niños jueguen solos o con amigos. Puede cambiar a varios juegos de comba y saltos con cuerdas para ayudar al desarrollo hemisférico izquierdo e derecho y mejorar los músculos de las piernas, promoviendo así la conciencia espacial, mejorando las habilidades de lectura, mejorando la memoria y más sensible al espíritu.

2.2.8.6 Juega / nada en piscina

La natación es un ejercicio y disciplina terapéutica que nos ayuda mucho a curar dolencias como el asma, las varices y la relajación, con programas de ejercicios que tiene beneficios para todo nuestro organismo. A los niños nos ayuda a ser independientes y desarrollar su confianza en sí mismos, desde el nivel social hasta la parte motriz, mejora el sistema circulatorio, respiratorio. Son actividades que el hombre realiza en piscinas saunas, aguas termales terapéutico, recreativo, formativo, salud y mantenimiento entrenamiento Cordero y Lalo, (2020)

Describe que la natación forma parte de los deportes más antiguos, íntegros y saludables, porque proporciona la combinación perfecta de comodidad en el movimiento, la luz, el aire y el agua, y porque tiene un carácter vivencial intenso. Por otro lado, menciona que la natación permite un mejor consumo de aire en un diez por ciento, y de sangre en un dieciocho por ciento, lo que cambia en la mejor forma de circulación que baja en la zona del corazón, a través de la práctica de la respiración, que solo da crecimiento al soporte del sistema cardio-respiratorio. Promueve el desarrollo multilateral del niño, tanto física como mentalmente. Mejorar la resiliencia de los niños. Promueve el crecimiento muscular y óseo. Ayuda a alinear la columna vertebral y por lo tanto la



postura. Promover la importancia y el cumplimiento de las normas. Incluye seguridad física y prácticas de higiene personal. Según Cernit-Cernit y Miguel-Agudo, (2020) describe que la natación escolar está pensada para trabajar el ámbito educativo a través de las cinco competencias que la componen. Finalmente, afirmó que la natación utilitaria es un tipo de natación basada en un aprendizaje básico para adquirir autonomía motriz y sobrevivir en el medio acuático.

2.2.8.7 Juego en el parque

Los parques representan y muestran a los niños, son un lugar orientador y armónico para todos los escolares, porque se divierten y disfrutan de la libertad de expresión corporal en relación con la ciudad. Estos espacios, o áreas verdes, entendidos como espacios de exhibición destinados al público, contribuyen al fortalecimiento de la vida social. Agudelo-Medina et al, (2020). Sin embargo, menciona que no es lo mismo jugar en casa que jugar en el parque o en la calle. Por ejemplo, el espacio público genera relaciones, interacciones y condiciones que otros espacios no tienen, por lo que la manera de jugar de los niños en la calle tiene unas características propias y precisas que están intrínsecamente ligadas al público del lugar. También confirma que el parque es un lugar para que los bebés jueguen y aprendan, es parte de la vida cotidiana de los niños y niñas, genera alegría y permite fortalecer el crecimiento. El juego es fundamental porque forma parte de su sólida formación, ayudándolos a fortalecer procesos físicos, sociales, culturales y emocionales. Agudelo-Medina et al, (2020)

2.2.8.8 Juega con amigos / vecinos

El juego es una actividad física y lúdica que puede llevar a cabo con dos a más integrantes, generalmente para poderse divertirse y entretenerse en ello es una bonita experiencia para A través del juego, los niños y niñas conocen nuevas personas en su vida y desarrollo infantil, descubren sus capacidades y límites, así aprenden a enfrentarse a los



obstáculos. Desarrollar estrategias útiles para el trabajo en equipo. También aprenden a ser empáticos y solidarios junto a los demás y a respetar las reglas del juego Fiorotto y Llobet, (2021). Por su lado señala que los niños y sus vecinos recrean escenas de la vida real, cambiándolas según sus necesidades, pasando constantemente de la realidad a la fantasía. Esta categoría incluye varios juegos como jugar como mamá o papá, secretaria, vestirse y muchos otros juegos similares. Al mismo tiempo, muestra que los niños han expresado sus opiniones y en este caso han perdido el miedo, lo que les ayuda a socializar con sus vecinos. Los primeros juegos que eligen provienen de los motores, por ejemplo (saltar, correr, deslizarse, fútbol), mientras que las niñas prefieren el juego simbólico (mamá y bebé, cocina pequeña), imitar personajes y bailar, inspira comprensión, sentimiento, creación. El deseo de descubrir, disfrutar, trabajar duro y aceptar retos. También promueve el desarrollo sano y armonioso de las capacidades físicas, intelectuales, emocionales, creativas y sociales. El juego es una actividad física central que promueve la expresión y procesamiento del conflicto, el conocimiento del mundo y la composición subjetiva. Dos características específicas de desarrollo se representan en la escuela entre los 6 y los 12 años, por ejemplo: la capacidad para llevar a cabo un aprendizaje sistemático y su capacidad para integrarse en el entorno fuera del hogar y la escuela secundaria de donde son los vecinos. que sigue. proceso de socialización.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 Actividad física

La actividad física en la niñez genera una serie de beneficios: un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre) y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental (Merino



Merino y González Briones, 2006). Dada la importancia de la actividad física, pasaremos a presentar diversas definiciones, las que nos permitirán entender su naturaleza.

Según (Hallal et al., 2005) la actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que exige un gasto cardiaco mayor al de reposo.

Para Guillen-Zamora (2019) La actividad física es cualquier movimiento corporal desarrollado conscientemente que resulta en gasto de energía y, como resultado de la experiencia personal, gasto de energía en los músculos esqueléticos, lo que permite la conexión con las criaturas circundantes y el medio ambiente. A NOSOTROS. También se considera actividad física cualquier movimiento cotidiano, incluyendo el aprendizaje, el ocio, el movimiento y la actividad física.

Por su lado, (Jaime-Peralta, 2019) define la actividad física es movimiento corporal con alguna finalidad que puede ser: educativa, deportiva, recreativa, terapéuticas o simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

En la línea de los autores descritos, entendemos actividad física es cualquier movimiento provocado por el movimiento del cuerpo con gasto de energía, que ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio de la investigación se llevó a cabo en la institución educativa primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave, departamento Puno provincia el Collao, distrito Ilave que limita por el sur con la región de Tacna y por el este con el estado Bolivia y por el oeste con las regiones de Cusco Arequipa y Moquegua.

3.2 PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El marco de tiempo para este estudio de investigación se inició en el mes de junio de 2021 y finalizó el mes de diciembre de 2021.

3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para este estudio de investigación se utilizó el cuestionario de medición de actividad física CAF de la autora Diana Camargo que fue de una versión corta consta de 4 ítems y 13 sub preguntas de la actividad física en la nueva normalidad para ello se evaluó a través del sí o no, donde los padres de familia tenían que responder el cuestionario marcando una x dentro del sí y el no, donde las preguntas 13 sub preguntas fueron respondidas por cada padre de familia. Por otro lado, el material que se utilizó fue de un presupuesto total de 1250 soles, donde se compró dos paquetes de papel boom y también una impresora canon, una laptop, se instaló internet a cable, se pagó las cotas de luz y el internet, folder mica, lapiceros, tableros entre otros.



3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1 Población

El grupo de estudio estuvo formado por niños que asistieron el año escolar 2021 en la escuela primaria Glorioso Tupac Amaru II de la ciudad de Ilave.

Tabla 1

Población de la Investigación

Secciones	Total	%
Cuarto A	14	17.72
Cuarto B	13	16.46
Quinto A	17	21.52
Quinto B	12	15.19
Sexto A	12	15.19
Sexto B	11	13.92
TOTAL	79	100

3.4.2 Muestra

La muestra de este estudio estuvo conformada por 79 niños de educación primaria de 9 a 12 años. Por conveniencia, el tamaño de la muestra se determinó según lo recomendado por (Hernández et al, 2014).

3.5 PROCEDIMIENTO

Se utilizó un cuestionario de medición de actividad física que consta de 4 ítems y 13 sub preguntas para evaluar la actividad física en la nueva normalidad en niños de la institución educativa primaria 70718 Glorioso Tupac Amaru II, de la ciudad de Ilave.



3.6 VARIABLES

Actividad física: Para esta variable de investigación se consideró un cuestionario de medición de actividad física que consta de 4 ítems y 13 sub preguntas (Diana Camargo, 2015)

3.7 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El estudio de investigación se realizó a 79 niños de educación primaria su nivel de confianza 95% y su margen de error 5% tamaño de muestra 65.

Las técnicas y los métodos de instrumento se describen a continuación

Tabla 2

Instrumentos Utilizados por Variables

Variable	Técnica	Instrumento
Variable 1 Actividad Física	Encuesta	Cuestionario

Se utilizaron los siguientes métodos técnicos y herramientas:

En documental: Se guía por el desarrollo y desarrollo del contexto de investigación, así como el desarrollo del marco teórico. Referencias de investigación académica y conceptual que permiten métodos de firma (texto, resumen, subrayado, bibliografía y artículos de revisión). Codificación: Codificación de los alumnos de I.E. seleccionados como asignaturas de estudio. Así mismo, la codificación del proyecto del instrumento de investigación.

Tabulación: Se utilizó para la clasificación y agrupación de muestras y datos en una tabla para obtener los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento en un grupo de muestras.



Procedimientos:

Se inició con la elaboración y presentación de la propuesta de investigación, solicitando la autorización al director general de la I.E.

Instrumentos:

Se aplicó el “cuestionario Actividad Física” a la I.E.P selecta para la investigación, con el propósito de obtener información desarrollada dentro de la Institución en mención.

Hemos procesado los datos de los niños investigados en las instituciones mencionadas anteriormente. Los resultados se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial utilizando el paquete de software estadístico SPSS 20.0. Finalmente, bajo la dirección del consultor, se preparará un informe final de investigación para su representación, apoyo y promoción adecuada.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

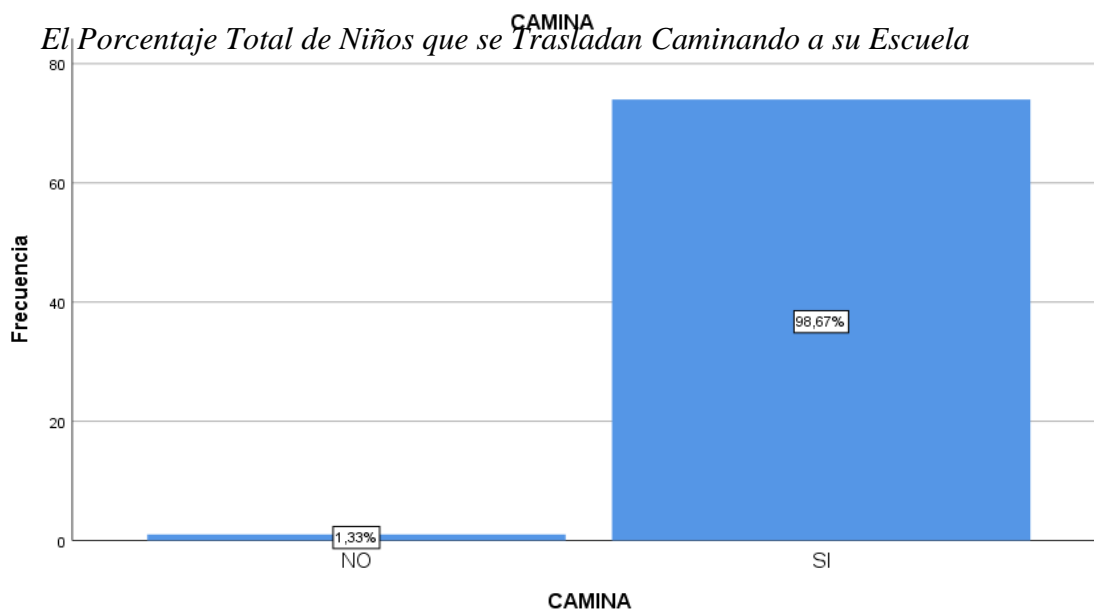
Se Identificó el recorrido hacia la institución educativa en la nueva normalidad en niños de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave.

Tabla 3

El Total de Niños que Van Caminado a la Institución

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO	1	1,5	1,5	1,5
Válido SI	74	98,5	98,5	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Figura 1.





Interpretación

En la tabla y figura 1, podemos apreciar que con un 98.5% de los niños de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave van caminando a su I.E y el 1.5 no caminaron. Según Rita et al (2020) al caminar los niños y niñas analizan los lugares recorridos y los tiempos de los desplazamientos (el número de pasos, su ritmo, la frecuencia) y las temporalidades. La nueva normalidad del 2020, se enfoca al regreso a las actividades cotidianas bajo un plan de seguridad que refuerza el lavado frecuente de las manos, el uso del gel antimicrobiano, el distanciamiento físico caracterizado por un fenotipo humano cubierto con cubre boca, mascarillas (Zerón, 2020), lo que ha impedido el transporte para que se desplacen los niños a sus instituciones educativas. Según Chillón-Garzón (2008), el trasladarse y el movimiento activo de los niños en edad escolar es una oportunidad muy importante para aumentar su nivel de actividad física a diario en los niños y jóvenes para fomentar más actividades cotidianas, como la conducción activa al colegio, es importante lograr un estilo de vida saludable para los niños.

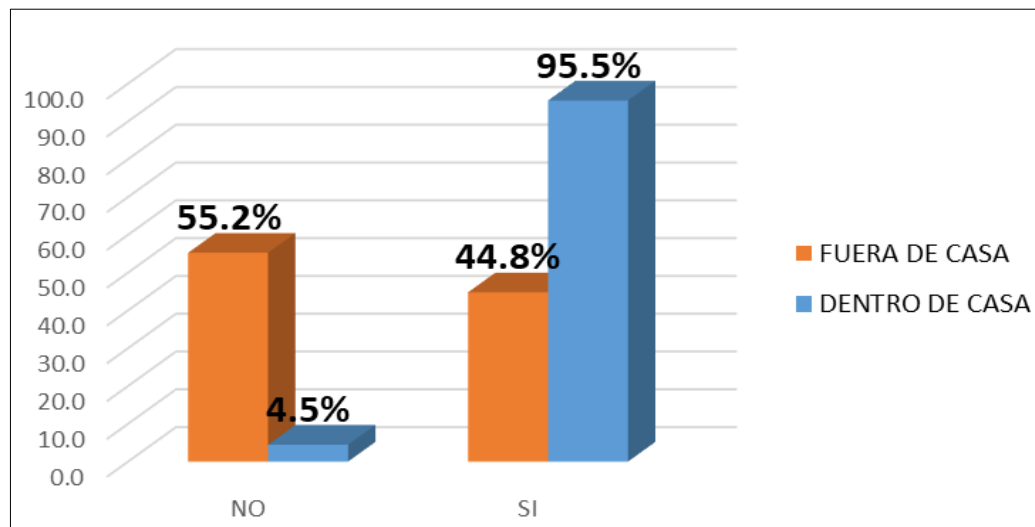
Tabla 4

El Total de Niños que Jugaron Dentro y Fuera de Casa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
DENTRO DE CASA	NO	3	4.5	56.7	56.7
	SI	64	95.5	43.3	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
FUERA DE CASA	NO	37	55.2	55.2	55.2
	SI	30	44.8	43.3	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

Figura 2.

El Total de Niños que Jugaron Dentro y Fuera de Casa



Interpretación:

En la figura anterior podemos apreciar que con un 55.2% de los estudiantes de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave manifiestan que los niños NO juegan fuera de su casa, seguido del 44.8% manifiestan que, SI juegan fuera de su casa, de la misma forma con un 95.5 % manifestaron que SI juegan dentro de su casa y finalmente con un 4.5% respondieron que NO juegan dentro de casa. Las organizaciones mundiales como la OMS a través de las redes sociales y medios de comunicación en el Perú. recomienda realizar actividades físicas como juegos lúdicos, ejercicios en casa, con el objeto de mejorar la salud física, mental y emocional del niño y la sociedad en general, además, reduce enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad.

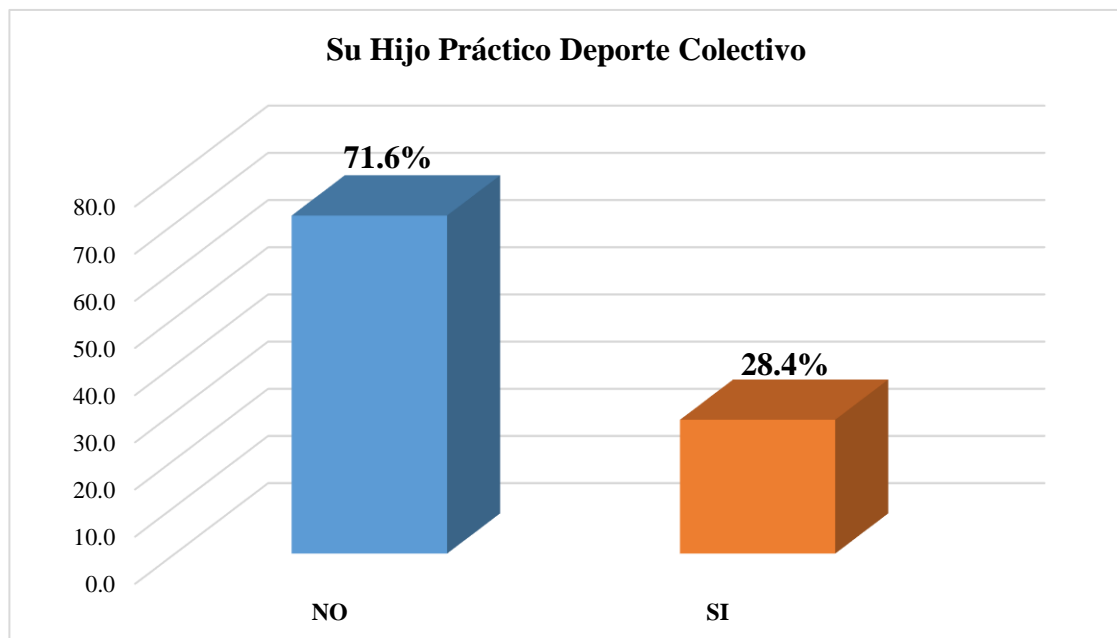
Tabla 5

La Práctica Deportiva de los Niños en la Nueva Normalidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO	48	71.6	56.7	56.7
	SI	19	28.4	43.3	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

Figura 3.

La Práctica Deportiva de los Niños en la Nueva Normalidad



Interpretación:

En la figura anterior podemos apreciar que el 28.4% de los niños Si practicaron el deporte colectivo, frente a un 71.6% que manifestaron que no practicaron deporte colectivo, los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso. Según Jaime-Peralta (2019) describe que el deporte organizado, es una actividad física con la participación de los jugadores, organizada por la comisión para adquirir la mejoría de la resistencia física y psíquica del sujeto, mediante el trabajo realizado en equipo para lograr



obtener buenos resultados en competencias deportivas.

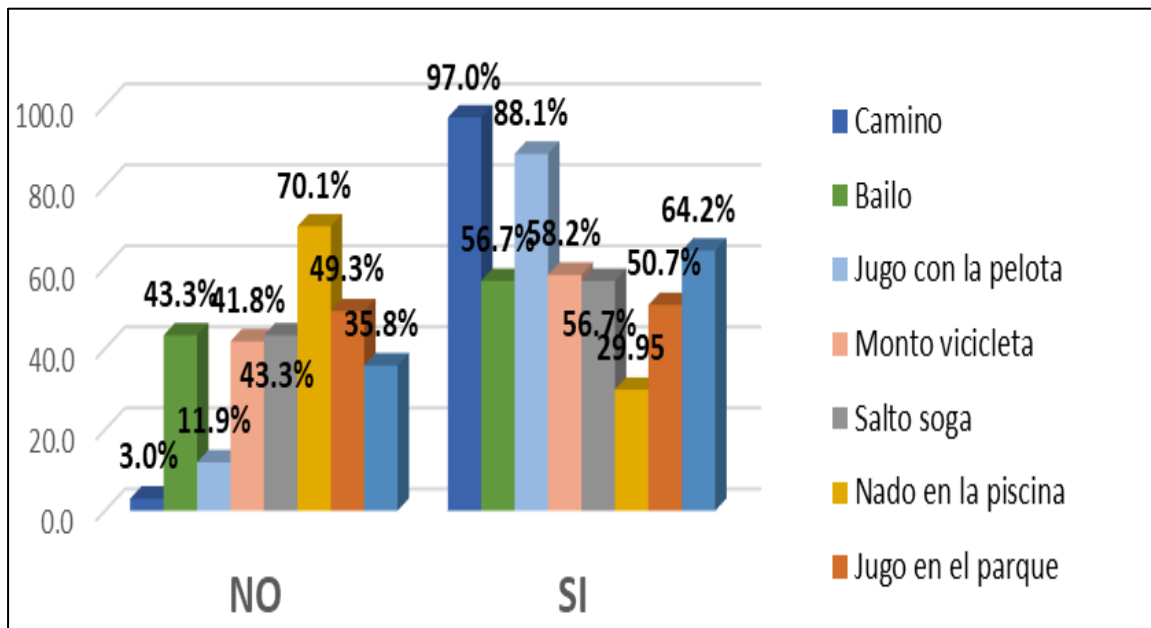
Tabla 6

Las Actividades de Juego en la Nueva Normalidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Camino	NO	2	3.0	3.0	3.0
	SI	65	97.0	97.0	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Bailo	NO	29	43.3	43.3	43.3
	SI	38	56.7	56.7	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Juego con la pelota	NO	8	11.9	11.9	11.9
	SI	59	88.1	88.1	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Monto bicicleta	NO	28	41.8	41.8	41.8
	SI	39	58.2	58.2	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Salto sogá	NO	29	43.3	43.3	43.3
	SI	38	56.7	56.7	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Nado en la piscina	NO	47	70.1	70.1	70.1
	SI	20	29.9	29.9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Juego en el parque	NO	33	49.3	49.3	49.3
	SI	34	50.7	50.7	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Juego con amigos o vecinos	NO	24	35.8	35.8	35.8
	SI	43	64.2	64.2	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

Figura 4.

Las Actividades de Juego en la Nueva Normalidad.



Interpretación

En la tabla y figura 4, podemos apreciar que el 62% de los niños de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave, realizaron las siguientes actividades de juego como: caminar, bailar, jugar con la pelota, montar bicicleta, saltar con soga, jugar en el parque y con los amigos, vecinos y el 38% no pudieron realizar las actividades físicas. Zaragoza et al (2018) argumenta que los niños puedan moverse con seguridad y autonomía por las calles, recuperen el uso y disfrute del espacio público y puedan volver a experimentar algo tan natural como abrir la puerta, salir de casa y caminar en busca de otros amigos o amigas.

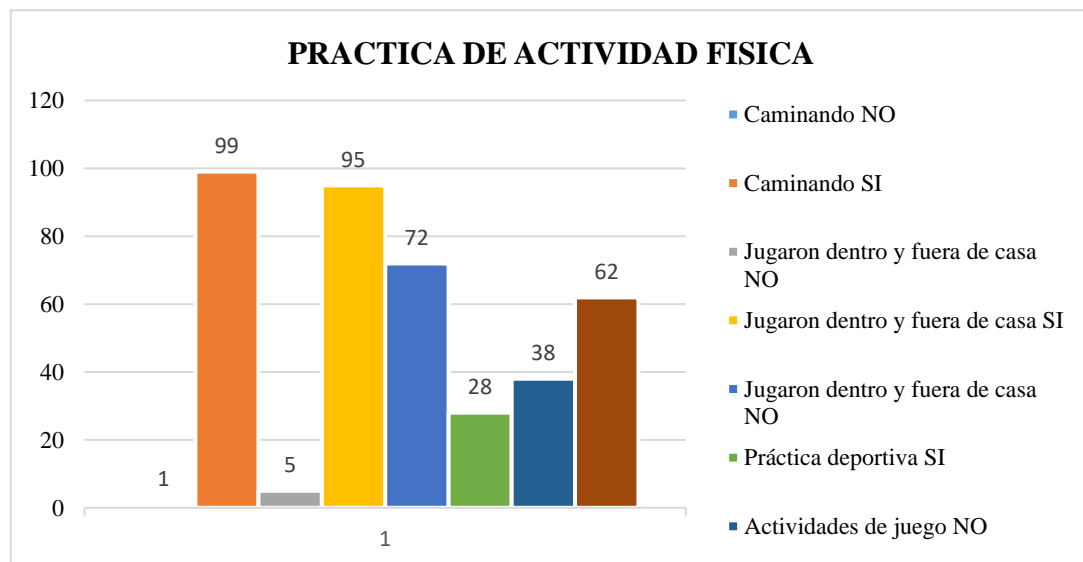
Tabla 7

La Práctica de Actividad Física en la Nueva Normalidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Caminando	NO	1	1,3	1,3	1,3
	SI	66	98,7	98,7	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Jugaron dentro y fuera de casa	NO	3	4.5	56.7	56.7
	SI	64	9.5	43.3	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Práctica deportiva	NO	48	71.6	56.7	56.7
	SI	19	28.4	43.3	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
Actividades de juego	NO	26	38.0	38.0	38.0
	SI	41	62.0	62.0	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

Figura 5.

La Práctica de Actividad Física en la Nueva Normalidad



Interpretación

En la tabla y figura 5, se observa que la práctica de las actividades físicas en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave, el 62% no practicaron actividad física y el 38% si practicaron actividad física.



4.2 DISCUSIÓN

La práctica de la actividad física en la nueva normalidad en niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave, el 62% no practicaron actividad física y el 38% si practicaron actividad física. Similares resultados se encontraron en la tesis de Arévalo et al. (2020) concluyendo de que los niños y niñas estaban más con sus celulares viendo videos de las clases gravadas en el confinamiento. Igualmente en García-Puello et al. (2020) que los escolares con bajo nivel de nutrición y actividad física tienen mayor probabilidad de ser inactivos físicamente, y sufrir de las enfermedades no transmisibles, como la obesidad, entre otros.

El desplazamiento hacia la institución educativa el 98.7% de los niños realizaron caminatas, jugaron con balones, juegos de mesa en casa con sus familiares debido a la pandemia. El 1.3% pasaron más tiempo jugando video juegos, viendo televisión y no caminaron más utilizaron moto taxi para trasladarse a su institución. Similares resultado se encontraron en la investigación de Parnell et al., (2020) indican que la práctica de actividad física en niños en tiempos de pandemia les afecto mucho y tuvieron que adaptarse a las nuevas circunstancias, que más se utilizaron fueron las redes de comunicación virtual y en esta adaptación hay varios padres de familia que empezaron a comprar los celulares para las clases virtuales.

El 52% de los niños No juegan fuera de casa ni salen a la calle a pasear por los parques y el 48% Si jugaron en los parques de su barrio. En la tesis de Phillipps-Decourt y Huamaní-Arredondo (2019) enfatizan que los paseos ayudan a mejorar el estado de ánimo del niño, andar en bicicleta, bailar, jugar en el parque. Los hogares deben reflexionar sobre cómo llenar ese tiempo libre y con actividades recreativas, para generar satisfacción, entretenimiento y placer personal, Medina-Valencia et al (2021).



El 28.4% de los niños Si practicaron el deporte colectivo, frente a un 71.6% que manifestaron que No practicaron deporte colectivo. Similar resultado se encuentra en López-Fernández et al (2021) las propuestas curriculares de práctica del deporte en el hogar para minimizar el tiempo libre en el hogar y la implementación de actividades de actividades físicas diarias relacionadas con la mejora de la salud de los niños. La natación es un ejercicio y disciplina terapéutica que nos ayuda mucho a curar dolencias como el asma, las varices y la relajación Cordero y Lalo, (2020)

El 62% de los niños realizaron las siguientes actividades de juego como: caminar, bailar, jugar con la pelota, montar bicicleta, saltar con soga, jugar en el parque y con los amigos, vecinos y el 38% no pudieron nadar en la piscina. En la tesis de Serna-Royuela y Riaño-Galán (2020) consideran que la danza es un arte y que el movimiento del cuerpo fusionado con todo tipo de música según diferentes géneros se revela como una forma de expresión corporal al compás de la melodía y comunicación con el entorno en la que se desarrolla el sentido del ritmo. A través del juego, los niños conocen nuevas personas en su vida y desarrollo infantil, descubren sus capacidades y límites, así aprenden a enfrentarse a los obstáculos. También aprenden a ser empáticos y solidarios junto a los demás y a respetar las reglas del juego Fiorotto y Llobet, (2021). En el estudio de Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) Este estudio realizado en España con el único fin de resolver el nivel de actividad física en escolares españoles en los grados 5° y 6° de educación primaria. Concluyendo que los niños si practican una mayor cantidad de actividad física que las niñas dentro y fuera del colegio.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: La práctica de actividad física en la nueva normalidad en niños de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave, el 62% si practicaron actividad física y el 38% no practicaron actividad física. El confinamiento ha tenido un impacto negativo en la salud física, conductual y mental de los niños. Las medidas adoptadas en las clases de educación física fueron pertinentes para preservar la integridad del niño.

SEGUNDA: El desplazamiento hacia la institución educativa en la nueva normalidad, el 98.5% de los niños se van caminando a su institución y el 1.5 no se desplazan caminando, actividad que tiene muchos beneficios en su salud y reduce el sedentarismo.

TERCERA: El contexto de juego dentro y fuera de casa en la nueva normalidad, el 95.5% los niños juegan dentro de su casa junto a sus familiares, y el 4.5% no juegan dentro de casa, sino salen a la calle a jugar con sus vecinos.

CUARTA: La práctica deportiva en la nueva normalidad, el 28.4% de los niños si practicaron deportes colectivos y el 71.6% no practicaron deportes colectivos.

QUINTA: Las actividades de juego que los niños realizaron de fuera de la institución educativa, el 62% realizaron actividades de juego como: caminar, bailar, jugar con pelota, montar bicicleta, saltar con soga, jugar en el parque con los amigos, vecinos y el 38% no pudieron realizar las actividades físicas.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los actores educativos continuar con la práctica de la actividad física sistemática, planificada y promover actividades extracurriculares en los niños de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave.

SEGUNDA: A los niños de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave que sigan trasladándose caminando a su institución, ya que es beneficioso para su salud.

TERCERA: A los padres y madres de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave que hagan actividades físicas como bailes aeróbicos, juegos de mesa entre otros con el fin de socializarse más con la familia y trabajar en equipo para mantener una buena salud en familia.

CUARTA: A los padres y madres de familia de la I.E.P N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave que matriculen a sus niños en academias deportivas de natación, fútbol, vóley, básquet, para poder incentivar la práctica deportiva con el fin de disminuir la obesidad en niños e inculcarles una vida sana.

QUINTA: Aconsejo al público que ejecute los juegos casuales con sus hijos, porque promueven la relajación y reducen el sedentarismo; mejora la circulación sanguínea, la respiración, la digestión y el metabolismo; estimula la concentración, la memoria y el aprendizaje; fortalece los huesos, los músculos, el sistema inmunológico, las habilidades de ejercicio, el equilibrio y el tono muscular (La Importancia de La Recreación En El Aprendizaje y Desarrollo de Los Niños - Clínica Las Condes, n.d.)



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Arévalo, H., Urina-Triana, M., & Santacruz, C. J. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por sars-coV-2. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(6), 589–596. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Bernardino, J., Sánchez-Alcaraz, M., Calabuig-Martí, V., Gómez-Mármol, A., Valero-Valenzuela, A., & Alfonso-Asencio, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acción motriz*, 12(21), 7–14. [http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE CABANILLAS%20IRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE%20CABANILLAS%20IRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Boente-Antela, B., Leirós-Rodríguez, R., & García-Soidán, J. L. (2021). Son los adultos un modelo de conducta influyente en los hábitos de actividad física en los menores. *Retos*, 2041(39), 306–311. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78528>
- Brais-Boente, A., Leirós-Rodríguez, R., & García-Soidán, J. L. (2021). Are adults an influential role model in children's physical activity habits? *Retos*, 39, 306–311. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78528>
- Camargo, D. M., Santisteban, S., Paredes, E., Flórez, M. A., & Bueno, D. (2015). Confiabilidad de un cuestionario para medir la actividad física y los comportamientos sedentarios en niños desde preescolar hasta cuarto grado de primaria. *Biomédica*, 35(3), 347–356. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v35i3.2502>
- Damasceno-Gois, F. M., Rubio-Gouveia, E., Martins, J., Peralta, M., Sarmiento, H., & Marques, A. (2021). Os estímulos do ambiente escolar para a prática de atividade física entre os adolescentes. *Retos*, 39, 359–366. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78744>



- Dietz, W. H. (1996). The role of lifestyle in health: the epidemiology and consequences of inactivity. *Proceedings of the Nutrition Society*, 55(3), 829–840.
<https://doi.org/10.1079/pns19960082>
- Eduardo-Alvarez, C., Herrera-Monge, M. F., Herrera-González, E., Villalobos-Viquez, G., & Araya-Vargas, G. (2020). el sobrepeso, la obesidad y factores de orden psicológico, como elementos de riesgo que atentan contra la salud de esta población. 2041, 238–243.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71680>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wojcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>
- Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., & Canet-Vélez, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. *Estudio cualitativo a través de grupos de discusión*. 93, 12.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100049
- García-Gómez, A., Morillo, M. M., Sánchez, J. C. Z., & Santano, L. J. C. (2020). Actividad física y sueño en un grupo de tres adolescentes con autismo. *Retos*, 83, 248–254. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74586>
- García-Pérez, L., Cristina-Villodres, G., Molina-Sánchez, F. J., Sánchez-Cara, E. M., & Muros-Molina, J. J. (2021). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Actividad Física y su relación con el Nivel Socioeconómico en escolares de Primaria de la capital de



- Granada. Retos, 2041(41), 485–491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Sánchez-Guette, L., Barbosa-Villa, E. J., Coronado-Rodríguez, A. D. C., Corro-Rueda, E. A., Villarreal-Fontalvo, A., Enrique, & Redondo-Ruíz, C. M. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. Retos, 83, 390–395.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73878>
- Giakoni, F., Paredes-Bettancourt, P., & Duclos-Bastías, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. Retos, 39, 24–29.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586489>
- Gomez-Marmol, A., & Alcaraz-Martinez, B. J. S. (n.d.). El crossfit en la educación física escolar.
- Hernández-Sampiere, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. mcgraw-hill / interamericana editores, s.a. de c.v.
- Joan Poitras, V., Ellen Gray, C., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., Poitras, V., Gray, C., Chaput, J., Tremblay, M., Borghese, M., Janssen, I., Carson, V., ... Kho, M. (n.d.). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth 1. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Martínez-Martínez, J., Contreras-Jordán, O. R., Aznar-Laín, S., & Lera-Navarro, Á. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: Actividad física diaria y sesiones de Educación Física. Revista de Psicología Del Deporte, 21(1), 117–123.
- Moreno-Muciño, O., Medina-Rodríguez, R. E., Enríquez-Reyna, M. C., García-



- González, J., & Ceballos-Gurrola, O. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar. *Retos*, 42, 276–285. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>
- Nomen, L. (2021). La nueva normalidad y los futuros escenarios en Trabajo Social. *Itinerarios de Trabajo Social*, 1, 55–61. <https://doi.org/10.1344/its.v0i1.32432>
- Ortiz-Pulido, R., & Ramírez-Ortega, M. L. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos*, 38(38), 868–878. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72378>
- Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., & Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 2041(40), 135–144. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82102>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Molina-Roblero, S., & Moraes-Ferrari, G. L. (2021). Playtime organized recess as a strategy to improve physical activity levels and physical condition in adolescents. *Retos*, 2041(39), 403–410. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534>
- Rosa Guillamón, A., Garcia Canto, E., & Martínez García, H. (2020). Influencia de un programa de actividad física sobre la atención selectiva y la eficacia atencional en escolares. *Retos*, 83(38), 560–566. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77191>
- Santos-Labrador, R. M. (2019). Medición mediante acelerometría de los niveles de actividad física de una muestra de adolescentes españoles. *Revista de Salud Pública*, 21(5), 1–7. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n5.76666>
- Viner, R. M., Aswathikutty-Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing



- among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 3(10), 685–696.
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
- Zerón, A. (2020). Nueva normalidad, nueva realidad. *Revista de La Asociación Dental Mexicana*, 77(3), 120–123.
- Agudelo-Medina, D. C., Cuervo Párraga, A. C., Torres-Rodríguez, C. M., & Trujillo-Cubillos, L. P. (2020). Jugando en el parque betania: representaciones sociales del juego en el espacio público por niños y niñas de la comunidad de chicala, bosa, bogota D.D. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Universidad pedagógica Nacional.
- Ahumada-Satoba, S. M. (2016). Autoeficacia en Actividad física en niños, índice de masa corporal y nivel de actividad física de sus padres [Universidad Nacional de Colombia]. In Universidad Nacional de Colombia.
<http://bdigital.unal.edu.co/55753/7/1032399460.2016.pdf>
- Arévalo, H., Urina-Triana, M., & Santacruz, C. J. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por sars-coV-2. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(6), 589–596.
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Beneficios de ir caminando al colegio | EnFamilia. (2019).
<https://enfamilia.aeped.es/noticias/beneficios-ir-caminando-al-colegio>
- Bernardino, J., Sánchez-Alcaraz, M., Calabuig-Martí, V., Gómez-Mármol, A., Valero-Valenzuela, A., & Alfonso-Asencio, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acciónmotriz*, 12(21), 7–14.
[http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE CABANILLAS%20IRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE%20CABANILLAS%20IRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Boente-Antela, B., Leirós-Rodríguez, R., & García-Soidán, J. L. (2021). Son los adultos un modelo de conducta influyente en los hábitos de actividad física en los menores. *Retos*, 2041(39), 306–311. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78528>
- Brais-Boente, A., Leirós-Rodríguez, R., & García-Soidán, J. L. (2021). Are adults an influential role model in children's physical activity habits? *Retos*, 39, 306–311. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78528>
- Cantudo, C. (2021). Los juegos con pelota más divertidos para los niños - Pachangas con amigos. <https://www.serpadres.es/mas-6-anos/fotos/los-juegos-con-pelota-mas-divertidos-para-los-ninos-701596458400/1>
- Cernit-Cernit, G., & Miguel-Agudo, A. (2020). Propuesta de inclusión de la natación escolar en la educación primaria. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/45377>
- Chillón-Garzón, P. (2008). Importancia del desplazamiento activo al colegio en la salud de los escolares españoles. *Deporte y Actividad Física Para Todos*, 4, 94–101.
- Cóndor-Nato, L. E., & Albarracín-Cartagena, C. J. (2020). La coordinación óculo pédica en el dominio del balón en niños de 10 a 12 años en la escuela de futbol Uyumbicho periodo 2019-2020 (Issue Figura 1) [Universidad central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22764>
- Cordero, O., & Lalo, L. (2020). La práctica e integración de los niños con discapacidad en el medio acuático.
- Cruzado-Barreto, Y. R. (2017). Asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una institución pública de La Victoria 2016 TESIS Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición.
- Damasceno-Gois, F. M., Rubio-Gouveia, E., Martins, J., Peralta, M., Sarmiento, H., & Marques, A. (2021). Os estímulos do ambiente escolar para a prática de atividade



física entre os adolescentes. *Retos*, 39, 359–366.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78744>

Damián-Díaz, M., & Flores-Herrera, L. M. (2011). Los juegos y contextos importantes en el aprendizaje de los niños escolares. *14*(3), 13–26.

Dietz, W. H. (1996). The role of lifestyle in health: the epidemiology and consequences of inactivity. *Proceedings of the Nutrition Society*, *55*(3), 829–840.

<https://doi.org/10.1079/pns19960082>

Eduardo-Alvarez, C., Herrera-Monge, M. F., Herrera-González, E., Villalobos-Viquez, G., & Araya-Vargas, G. (2020). el sobrepeso, la obesidad y factores de orden psicológico, como elementos de riesgo que atentan contra la salud de esta población. *2041*, 238–243.

<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71680>

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wojcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *108*(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>

Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., & Canet-Vélez, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. *Estudio cualitativo a través de grupos de discusión*. *93*, 12.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100049

Fiorotto, P., & Llobet, S. (2021). Tipos de juego y espacios lúdicos en niños y niñas de 6 a 12 años en diferentes contextos [Universidad católica de Argentina].



<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11698>

- Galindo-Perdomo, F. (2019). La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de neiva [Universidad de Valencia]. In *Αγση* (Vol. 8, Issue 5). <https://roderic.uv.es/handle/10550/73164>
- García-Gómez, A., Morillo, M. M., Sánchez, J. C. Z., & Santano, L. J. C. (2020). Actividad física y sueño en un grupo de tres adolescentes con autismo. *Retos*, 83, 248–254. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74586>
- García-Pérez, L., Cristina-Villodres, G., Molina-Sánchez, F. J., Sánchez-Cara, E. M., & Muros-Molina, J. J. (2021). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Actividad Física y su relación con el Nivel Socioeconómico en escolares de Primaria de la capital de Granada. *Retos*, 2041(41), 485–491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Sánchez-Guette, L., Barbosa-Villa, E. J., Coronado-Rodríguez, A. D. C., Corro-Rueda, E. A., Villarreal-Fontalvo, A., Enrique, & Redondo-Ruíz, C. M. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. *Retos*, 83, 390–395. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73878>
- Giakoni, F., Paredes-Bettancourt, P., & Duclos-Bastías, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*, 39, 24–29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586489>
- Gomez-Marmol, A., & Alcaraz-Martinez, B. J. S. (n.d.). El crossfit en la educación física escolar.
- Gordillo-Vilca, R. W., & Sotelo-Chavarria, A. H. (2021). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa talent school, cercado Arequipa-2019



- [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. In *El Método Singapur Para La Enseñanza Del Concepto De Número En Los Estudiantes De Primer Grado De Educación Primaria Del Colegio “San Francisco De Asís De Arequipa”*. (Vol. 1503). <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/744>
- Guillen-Zamora, N. (2019). *Actividades físicas como medio formativo* [Universidad Nacional Tumbes].
[http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE CABANILLAS%20IRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE%20CABANILLAS%20IRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gutiérrez-Zornoza, M., Rodríguez-Martín, B., Martínez-Andrés, M., García-López, Ú., & Sánchez-López, M. (2014). Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. *Gaceta Sanitaria*, 28(1), 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.04.011>
- Hall, M., Ram, Y., & Shoval, N. (2020). El arte (político) del caminar. *Geopolítica(s). Revista de Estudios Sobre Espacio y Poder*, 11(1), 201–204.
<https://doi.org/10.5209/geop.70010>
- Hallal, P. C., Azevedo, M. R., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., Araújo, C. L. P., & Victora, C. G. (2005). Who, when, and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 156–161. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.012>
- Jaime-Peralta, J. M. (2019). *Actividad física en estudiantes de educación secundaria Trabajo* [Universidad Nacional de Tumbes].
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1603>
- Joan Poitras, V., Ellen Gray, C., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., Poitras, V., Gray, C., Chaput, J., Tremblay, M., Borghese, M.,



- Janssen, I., Carson, V., ... Kho, M. (n.d.). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth 1. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- López-Fernández, I., Burgueño, R., Espejo García, R., & Gil-Espinosa, F. J. (2021). Análisis de propuestas de Educación Física en casa durante la suspensión de clases por la COVID-19 y orientaciones para su diseño en Educación Primaria. *Retos*, 42(June), 872–881. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88658>
- Martínez-Martínez, J., Contreras-Jordán, O. R., Aznar-Laín, S., & Lera-Navarro, Á. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: Actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 117–123.
- Mayorga-Vega, D. (2020). Recomendaciones diarias de pasos relacionadas con la actividad física moderada-vigorosa y conducta sedentaria en escolares [Universidad de Málaga]. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/21062>
- Medel-Mirón, A., & Magaz-Gonzalez, A. M. (2019). Percepción de la relación entre actividad física y salud en el sector de población de sexto de primaria [Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/41535>
- Medina-Valencia, R. T., Ramos-Carranza, I. G., & Andrade-Sánchez, A. I. (2021). El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Científica Olimpia*, 18(1), 279–293. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2226>
- Merino Merino, B., & González Briones, E. (2006). Recomendaciones sobre Actividad Física para la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. *Salud Pública. Promoción de La Salud y Epidemiología.*, 37–54.



- Meza, A., Jonathan, O., Condori, A., & Ingrid, P. (2019). Relación entre el nivel de actividad física y la coordinación motriz en niños de primaria de la institución educativa privada américa - ate, 2018.
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/956/ESPECIALIDA D - Montero Crisologo%2C Diana Carolina.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Moreno-Muciño, O., Medina-Rodríguez, R. E., Enríquez-Reyna, M. C., García-González, J., & Ceballos-Gurrola, O. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar. *Retos*, 42, 276–285. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>
- Nacimba Toapanta, D. O., & Yépez Herrera, E. R. (2020). Motivación y uso de la bicicleta en niños de 10 a 12 años en Tena. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(267), 35–46. <https://doi.org/10.46642/EFD.V25I267.2419>
- Ortiz-Pulido, R., & Ramírez-Ortega, M. L. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos*, 38(38), 868–878. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72378>
- Palma-Leal, X. A., Escobar-Gómez, D., Chillón, P., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). Fiabilidad de un cuestionario de modos, tiempo y distancia de desplazamiento en estudiantes universitarios. *Retos*, 37, 210–215.
<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71639>
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*.
<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., & Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 2041(40), 135–144.



<https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82102>

Phillipps-Decourt, A. C., & Huamaní-Arredondo, J. F. (2019). La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima- UGEL Lima Metropolitana- 2016 [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. In *Revista Médica Carriónica* (Vol. 1, Issue 2).

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11767?show=full>

Quiñones-Chira, L., & Herrera Bonilla, V. A. (2017). Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017 [Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones_ch1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Raimannt, X., & Verdugo, F. (2012). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 218–225.

[https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70304-8](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70304-8)

Rita, S., Rita, S., & De, Z. C. (2020). Co-producción de conocimiento al caminar con niños, niñas y adolescentes. *Miradascruzadas entre dos investigaciones llevadas a cabo en Suiza y España*. 4, 43–53.

Robalino-Coque, E. A., & Rosales-Ricardo, Y. (2019). La coordinación motriz en la practica de la gimnasia básica en estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B paralelos a yb de la u.e. capitán giovanni calles. 121.

Rodríguez-Rodríguez, F., Molina-Roblero, S., & Moraes-Ferrari, G. L. (2021). Playtime organized recess as a strategy to improve physical activity levels and physical condition in adolescents. *Retos*, 2041(39), 403–410.



<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534>

Rosa Guillamón, A., Garcia Canto, E., & Martínez García, H. (2020). Influencia de un programa de actividad física sobre la atención selectiva y la eficacia atencional en escolares. *Retos*, 83(38), 560–566. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77191>

Ruiz-Soria, A., & Gea-Fernandez, J. M. (n.d.). Desplazamientos activos a la escuela [Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/41284>

Ruiz, A. (2021). Deportes organizados Sí, por pura diversión - niño y papás. <https://www.todopapas.com/ninos/salud-infantil/deportes-organizados-si-por-pura-diversion-10767>

Santos-Labrador, R. M. (2019). Medición mediante acelerometría de los niveles de actividad física de una muestra de adolescentes españoles. *Revista de Salud Pública*, 21(5), 1–7. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n5.76666>

Serna-Royuela, A., & Riaño-Galán, M. E. (2020). Un paseo por la danza un recurso vital en el proceso enseñanza-aprendizaje en la etapa de educación primaria.

Soto-Ramirez, A., & Perez-Bravo, F. (2021). Nueva normalidad en Educación Física | *Gaceta del Colegio de Ciencias y Humanidades*. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/nueva-normalidad-en-educacion-fisica>

Tosat-Arroyos, L., & Castellar-Otin, C. (2020). Propuesta de implementación de un proyecto de transporte activo en los hábitos de los niños y las niñas en edad de la ciudad de huesca [Universidad Zaragoza]. In *Zaguan.Unizar.Es* (Issue Ii). <https://zaguan.unizar.es/record/98023/files/TAZ-TFG-2020-2731.pdf>

Tucno-Matos, J. W., & Cairo-Arellano, Y. (2015). Relación entre actividad física , índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una institución educativa del distrito de Comas- Lima 2014 [Universidad Mayor de san Marcos]. In UNMSM, E.Nutrición.



<https://pdfs.semanticscholar.org/d341/7bec99c8c8aa9e7fa3f5e2e5cc1148ddfd07.pdf>
f

Universidad, de P. A. (2020). Guía De Actividad Física En Casa 2020. 34.

<https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>

Vásquez-Farinango, J. F., & Realpe, Z. E. (2021). Aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la unidad educativa Jose Miguel Leoro Vasquez (Issue Cohorte II). <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11343>

Viner, R. M., Aswathikuty-Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 3(10), 685–696.

[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)

Zaragoza, J., Estrada, S., Corral, A., Aibar, A., & Ibor, E. (2018). Los patrones de desplazamiento al centro escolar del alumnado de educación primaria de la ciudad de Huesca: Evaluación diagnóstica.



ANEXOS



Anexo A: Cuestionario de medición de actividad física (Diana Camargo 2015)

CUESTIONARIO DE MEDICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA															
DIA:		MES:				AÑO									
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA		70718 GLORIOSO TUPAC AMARU II DE ILAVE													
¿Quién responde la encuesta?															
NOMBRES Y APELLIDOS (Madre)		NOMBRES Y APELLIDOS (Padre)				NOMBRES Y APELLIDOS (Pariente)									
												MASCULINO			FEMENINO
INFORMACIÓN DEL NIÑO O NIÑA															
NOMBRES Y APELLIDOS		EDAD				JORNADA ESCOLAR (TURNO)									
						MAÑANA		TARDE		MEDIO DIA					
NIÑO	NIÑA	FECHA DE NACIMIENTO				SECCIÓN	"A"		"B"						
GRADO ESCOLAR	2	3	4	5	6	/	/								
LISTA DE ACTIVIDADES DURANTE LA SEMANA		TIEMPO EMPLEADO EN LA ACTIVIDAD													
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO							
FUERA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SU HIJO															
1. CAMINA		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
2. USO DE VEHICULOS (COMBI, MOTO TAXI, TRICICLO, BICICLETA)		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
SU HIJO JUGO															
3. DENTRO DE LA CASA		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
4. POR FUERA DE LA CASA		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
SU HIJO PRÁCTICO															
5. DEPORTE COLECTIVO (fútbol, vóley, natación, básquet, balón mano, atletismo etc.)		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
FUERA DEL COLEGIO SU HIJO															
6. CAMINO		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
7. BAILO		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
8. JUGÓ CON BALÓN O PELOTA		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
9. MONTO VICICLETA		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
10. SALTO LA SOGA O TRAMPOLIN		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
11. JUGO O NADO EN LA PISCINA		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
12. JUGO EN EL PARQUE		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
13. JUGO CON AMIGOS O VECINOS		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO



Anexo B: Validación de instrumentos

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO

I. TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“Actividad física en la nueva normalidad en niños de la institución educativa primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave”

II. **AUTORES:** Diana Marina Camargo, Stefany Santisteban, Erika Paredes, Mary Ann Flórez, Diego Bueno. Grupo de Investigación “Movimiento, Armonía y Vida”, Escuela de Fisioterapia, Facultad de Salud, Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia.

III. INSTRUMENTO ADAPTADO POR: EPIFANIA

IV. **INSTRUCCIONES:** Coloque “X” en el casillero correspondiente, la valoración que su experticia determine sobre las preguntas formuladas en el instrumento.

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.									X	
2.OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.								X		
3.ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.								X		
4.ORGANIZACION	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.									X	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad									X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación.								X		
7.CONSISTENCIA	Basado en bases teóricas científicas.								X		
8.COHERENCIA	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.									X	
9.METODOLOGIA	El diseño responde al propósito de la investigación.									X	
10.PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.								X		

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: 85

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: DOCTOR EN

INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Dr. Alcides Flores Paredes





UNA
PUNO

Firmado digitalmente por FLORES
PAREDES Alcides FAU 20145496170
sof
Móvil: Soy el autor del documento
Fecha: 16.10.2022 18:59:04 -05:00

Dr. Alcides Flores Paredes
DNI: 01341781



Anexo C: Constancia de ejecución de investigación

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 
70718 GLORIOSO TUPAC AMARU II DE ILAVE

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

CONSTANCIA


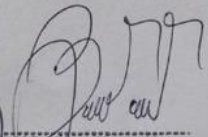
EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA "70718
GLORIOSO TUPAC AMARU II DE ILAVE

HACE CONSTAR:

Que la señorita: Chambi Flores Epifania, identificado con DNI N°73589337, estudiante de la Universidad Nacional del Altiplano, Facultad Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física, ha realizado la ejecución de su proyecto de investigación denominado: "**Actividad física en la nueva normalidad en niños de la institución educativa primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave**". Cuyos resultados favorecerán al fortalecimiento de capacidades de los directivos y docentes de la institución, dicho esto también demostró puntualidad, respeto, y eficiencia en las labores encomendadas.

Se le expide la presente constancia a solicitud del interesado para los fines que viene por conveniente.

Ilave, 28 de diciembre del 2021.



Prof. René Cesar Maquera Maquera
C.M. 1001864834
DIRECTOR

REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Anexo D: Evidencias Fotográficas

Encuestando a la madre de familia de la institución



una foto en la institución después de encuestar



Encuestando a las mamás de la institución

