



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMÁTICA
“MARIANO MELGAR” - AYAVIRI, EN TIEMPO DE PANDEMIA.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. MAJER EVGUIAN BAUTISTA AGUILAR

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

PUNO – PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMÁTICA "MARIANO MELGAR" AYAVIRI, EN TIEMPO DE PANDEMIA.

AUTOR

MAJER EVGUIAN BAUTISTA AGUILAR

RECuento de palabras

13219 Words

RECuento de caracteres

76696 Characters

RECuento de páginas

71 Pages

Tamaño del archivo

745.6KB

Fecha de entrega

Jun 9, 2023 6:59 PM GMT-5

Fecha del informe

Jun 9, 2023 7:00 PM GMT-5

● **10% de similitud general**

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

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

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



Firmado digitalmente por PUÑO
CANQUI Luis Guillermo FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 09.06.2023 19:39:38 -05:00



Firmado digitalmente por YUPANQUI
PINO Efraim Humberto FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 15.06.2023 22:47:52 -05:00



DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo el amor y cariño.

A ti Dios por que me das esa oportunidad de seguir con vida y también de bendecir a esta mi familia humilde.

En primera instancia con mucho cariño a mis padres que me dieron la vida y han estado apoyándome en todo momento. Gracias por todo papa Jesús Bautista Mamani y mama Norka Eulalia Aguilar Chañe por darme una carrera para toda mi vida y por creer en mi persona, aunque he pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo eso les agradezco de todo corazón el que estén conmigo a mi lado.

Majer Evguian Bautista Aguilar.



AGRADECIMIENTOS

A Dios, por guiarme, protegerme y velar por mi durante todo este trayecto de vida.

A ti querido padre Jesús Bautista Mamani y amada madre Norka Eulalia Aguilar Chañe porque ustedes son la inspiración y el gran ejemplo para mi vida, también por el apoyo incondicional durante este periodo de formación profesional.

A mi hermana por ese apoyo moral que siempre me lo da en todo momento.

A la Universidad Nacional Del Altiplano Puno, en especial a la Escuela Profesional De Educación Física por haberme acogido en ella y ser testigo de mi crecimiento profesional

A la institución educativa secundaria emblemática “mariano melgar”, a todo el personal administrativa por el apoyo y haber permitido mi primer trabajo de investigación.

Al Dr. Luis Guillermo Puño Canqui asesor de mi proyecto de investigación, por su apoyo, paciencia y colaboración que con toda su experiencia en el ámbito pedagógico y didáctico me guio, me apoyo en tonificar mi proyecto.

Majer Evguian Bautista Aguilar.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN11

ABSTRACT.....12

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.14

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....15

1.2.1. Problema general.15

1.2.2. Problemas específicos.....16

1.3. JUSTIFICACIÓN DE ESTUDIO16

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.18

1.4.1. Objetivo general.....18

1.4.2. Objetivos específicos.....18

CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.....19

2.2. MARCO TEÓRICO22

2.2.1. Actividad física.....22

2.2.2. Beneficios de la actividad física.....25

2.2.3. Importancia de la Actividad Física.....28



| | |
|---|----|
| 2.2.4. Tipos de actividad física. | 29 |
| 2.2.5. Frecuencia de actividad física. | 30 |
| 2.2.6. Duración de actividad física. | 32 |
| 2.2.7. Intensidad moderada y vigorosa de actividad física. | 32 |
| 2.2.8. Niveles de actividad física. | 34 |
| 2.2.9. Nivel de actividad física en escolares antes de la pandemia. | 35 |
| 2.2.10. Falta de Actividad Física y Sedentarismo en Escolares en Pandemia. | 35 |
| 2.2.11. Actividad física en adolescentes. | 36 |

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

| | |
|--|-----------|
| 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO | 37 |
| 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO | 37 |
| 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO..... | 37 |
| 3.3.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. | 38 |
| 3.3.2. Tipo y diseño de investigación. | 39 |
| 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO | 39 |
| 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO..... | 40 |
| 3.6. PROCEDIMIENTO. | 41 |
| 3.7. VARIABLES. | 42 |
| 3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS..... | 42 |

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

| | |
|--|-----------|
| 4.1. RESULTADOS | 44 |
| 4.1.1. Nivel de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar” Ayaviri. 44 | |



| | |
|--|-----------|
| 4.1.2. Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar” Ayaviri..... | 46 |
| 4.1.3. Tipo de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar” Ayaviri. 47 | |
| 4.1.4. Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar” Ayaviri..... | 48 |
| 4.1.5. Duración de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar” Ayaviri. 50 | |
| 4.2. DISCUSIÓN | 51 |
| V. CONCLUSIONES..... | 54 |
| VI. RECOMENDACIONES | 55 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 56 |
| ANEXOS..... | 67 |

Área: Educación Física.

Tema: Actividad Física

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 03 de julio del 2023.



ÍNDICE DE FIGURAS.

| | |
|---|----|
| Figura 1. Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia. | 44 |
| Figura 2. Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia | 46 |
| Figura 3. Tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia. | 47 |
| Figura 4. Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia. | 49 |
| Figura 5. Duración de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia. | 50 |



ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. La población de estudio según grado y sección de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri. | 40 |
| Tabla 2. Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia. | 44 |
| Tabla 3. Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia | 46 |
| Tabla 4. Tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia..... | 47 |
| Tabla 5. Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia. | 48 |
| Tabla 6. Duración de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia. | 50 |



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

| | |
|-----------------|---|
| AF | : Actividad Física. |
| MMA | : Mariano Melgar Ayaviri. |
| IESE | : Institución Educativo Secundario Emblemática. |
| OMS | : Organización Mundial De La Salud. |
| COVID-19 | : Coronavirus-19 |
| ENT | : Enfermedades no transmisibles. |
| ECNT | : Enfermedades crónicas no transmisibles. |
| CNAF | : Cuestionario de nivel de actividad física. |



RESUMEN

El propósito de este estudio fue determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia, el estudio es de tipo no experimental con un diseño transeccional descriptivo simple. La población para este estudio se determinó generalmente a partir de 411 estudiantes, y la muestra que se tomó estuvo formada por 121 estudiantes de la referida IESE (65 varones y 56 mujeres), con edades comprendidas entre los 13 a 17 años de edad. El instrumento utilizado fue un cuestionario donde valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud, con consistencia interna (Alpha de Cronbach) de 0.73 y 0.77 respectivamente. Para el procesamiento estadístico se aplicó el análisis descriptivo (análisis porcentual), los resultados obtenidos fueron que el 66.9 % de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” se encuentran en un nivel moderado en relación a la práctica de actividad física, mientras que el 18.2% se encuentra en un nivel de alto de desarrollar AF y finalmente el 14.9 % se encuentra en un nivel bajo de ejecutar AF. La conclusión final del estudio fue que los estudiantes durante la pandemia han estado haciendo actividad física moderada donde respondieron a los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

Palabras claves: Actividad física, Frecuencia, Duración, Intensidad, COVID-19.



ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical activity in the students of the "Mariano Melgar" Ayaviri Emblematic Secondary Educational Institution, in times of pandemic, the study is non-experimental with a simple descriptive cross-sectional design. The population for this study was generally determined from 411 students, and the sample that was taken consisted of 121 students from the aforementioned IESE (65 males and 56 females), aged between 13 and 17 years old. The instrument used was a questionnaire that assessed physical activity in high-altitude school adolescents, with internal consistency (Cronbach's Alpha) of 0.73 and 0.77 respectively. For statistical processing, descriptive analysis (percentage analysis) was applied. The results obtained were that 66.9% of the students of the Emblematic Secondary Educational Institution "Mariano Melgar" are at a moderate level in relation to the practice of physical activity, while 18.2% are at a high level of developing AF and finally 14.9% are at a low level of executing AF. The final conclusion of the study was that students during the pandemic have been doing moderate physical activity where they responded to the levels recommended by the World Health Organization.

Keywords: Physical activity, Frequency, Duration, Intensity, COVID-19



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Este contexto de la pandemia llevo al Perú ser declarado en estado de emergencia y confinamiento riguroso el 15 de marzo de 2020, desde ese entonces se decidió tomar diferentes medidas para poder prevenir la propagación del COVID-19, una de ellas fue suspender las clases presenciales donde estas medidas han creado una variedad de problemas físicos, sociales y emocionales en la población escolar.

En la actualidad la práctica de la actividad física es primordial para una buena salud, donde nos indica que en su totalidad se debe realizar ejercicio físico de intensidad media o alta con un tiempo de 60 minutos por día especialmente esto es recomendado para los infantes y adolescentes, la actividad física también lo deben de practicar los diferentes grupos etarios. Se sugiere 3 días a la semana esto incluye movimientos que tonifican músculos también ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune. (OMS, 2020)

La actividad física apareció muchas veces como un factor muy importante en el mantenimiento de la buena salud de las personas. A pesar de que la actividad física cumple un papel muy primordial donde ayuda a prevenir algunas enfermedades no transmisibles (cáncer, problemas respiratorios y diabetes) es beneficioso para nuestro estado físico y psicológico. El adversario que es la inactividad física puede causar o agravar muchas situaciones patológicas por eso debemos de practicar actividad física porque nos ayuda a disminuir hasta cinco millones de muertes al año (Guamán et al., 2021).

Organización Mundial de la Salud (2010), nos menciona claramente que la actividad física es un movimiento intencional donde producimos un gasto energético extra con todo este gasto adicional fortaleceremos y mantendremos un estado óptimo en



beneficio para nuestro organismo y ayudar a nuestras funciones vitales como la respiración, circulación de la sangre, etc. Por ende, la actividad física se refiere a realizar caminatas, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar el hogar, etc.

CAPITULO I expone el planteamiento del problema, la formulación del problema general y específicos, hipótesis de este estudio, la justificación y por ultimo los objetivos de esta investigación.

CAPITULO II presenta los antecedentes, el marco teórico y el marco conceptual; con una brevedad se da a conocer las bases teóricas y definiciones conceptuales referido a la variable de actividad física en tiempo de pandemia.

CAPITULO III se señala la ubicación geográfica, población y muestra del estudio, el diseño metodológico, procedimiento, variables y estudio de resultados.

CAPITULO IV se expone un análisis e interpretación de los resultados descriptivos y discusión de la investigación.

Finalmente, el informe presenta las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos, donde añadiremos el instrumento validado que se utilizó, el documento de autorización para el desarrollo del estudio de investigación por la institución.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Estamos atravesando una de las crisis más grandes en todo el mundo por la situación de la pandemia del COVID-19, debido a esta problemática se han realizado diferentes regulaciones como cambios en el estilo de vida de los niños y adolescentes, la disminución de la práctica de actividad física moderada, desequilibrar la dieta y diferentes cambios posturales.



Nuestro País-Perú no es desconocido ante esta crisis sanitaria, sabiendo que a causa de este confinamiento muchos adolescentes adoptaron problemas relacionados al bajo nivel de la práctica de actividad física, sedentarismo, obesidad y ansiedad, poniendo en riesgo su salud física y mental. MINSA (2021), publico documentos técnicos sobre la salud de los adolescentes, donde el INEI considero que en el año 2021 dio el informe del MINSA respecto a los resultados de las escuelas del interior del país revelo que solo el 25% de la población de 12 a 17 años tenían un nivel de actividad física alta; el 15 % realiza caminatas, paseo en los jardines utilizando bicicletas donde resultaron con un nivel de actividad física moderada; un 30% no caminan, ni andan en bicicleta y en un 30 % de los adolescentes dedicaban su tiempo al uso de dispositivos tecnológicos; las dos últimas indican bajos niveles de actividad física e inactivos.

El aporte en este estudio se basa en determinar el nivel de actividad física de la población escolar debido a esta pandemia mundial del COVID-19. Por esta razón, se decidió realizar este estudio con los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar”- Ayaviri; se aplicó el cuestionario a los alumnos de forma virtual, esto debido a que el estado de emergencia en nuestro país comenzó el 15 de marzo del 2020.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.2.1. Problema general.

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia?



1.2.2. Problemas específicos.

- ¿Cuál es la intensidad de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia?
- ¿Cuál es el tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia?
- ¿Cuál es la frecuencia de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia?
- ¿Cuál es la duración de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE ESTUDIO

Este trabajo de investigación es teóricamente relevante donde nos proporcionara una información actualizada sobre los niveles de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri en tiempo de pandemia, dicha investigación se ejecutó debido que en el comienzo del confinamiento nuestros adolescentes dejaron de practicar AF en su mayoría durante mucho tiempo permanecieron en su hogar dedicándose exclusivamente al uso de los dispositivos electrónicos y adoptando un estilo de vida sedentaria, dejando de lado las recomendaciones sugeridas por la OMS. Una vez obtenido los resultados de esta investigación nos ayudara a entender el gran impacto que ha tenido la pandemia y mediante esto se aconseja y sugiere aumentar programas de actividad física, para evitar



enfermedades producidas por el sedentarismo y prevenir futuros problemas de salud en la población estudiantil. Por ello, esta investigación pretende demostrar científicamente la magnitud del impacto COVID-19 en nuestro País, esto debido a que en las escuelas y familias se pueda promover y aumentar el tiempo de actividad física y prevenir los riesgos de salud en los estudiantes ya que contribuirá una adecuada transición a la futura vida adulta.

Durante la pandemia del COVID-19 donde incluye el aislamiento social y confinamiento, la realización de la práctica de actividad física en el hogar de manera voluntaria ayuda a fortalecer el sistema respiratorio e inmunológico, así como también mantener una condición física positiva y generar efectos que benefician la salud mental. Para ello los hábitos relacionados con la práctica de AF en casa sugiere realizarlo de manera programada y establecer horarios de descanso después de un ejercicio físico (Mera Mamián et al, 2020).

Estos referentes indican que la actividad deportiva y la actividad física son componentes fundamentales para mantener una buena salud, además se hipotetiza que pueden regular e influir en la imagen corporal y mejorar el autoconcepto y autoestima de los adolescentes, así como también el desarrollo de los buenos valores en cada uno de ellos. En las últimas décadas los malos patrones sociales y comportamiento están reduciendo drásticamente la práctica de la actividad física en niños y adolescentes, lo cual conlleva un aumento de padecer factores de riesgo como la obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Por otro lado, la actividad física individual genera beneficios propios como la motivación, satisfacción de necesidades psicológicas básicas y el entendimiento de lo importante que es la práctica de actividad física. Por ello, los niveles de AF de los adolescentes podrían estar



influenciados por variables psicológicas, como la percepción, el autoconcepto y la imagen corporal (García Ponce et al, 2020).

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.4.1. Objetivo general.

- Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Detallar la intensidad de Actividad Física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.
- Categorizar el tipo de Actividad Física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.
- Identificar la frecuencia de Actividad Física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.
- Detallar la duración de Actividad Física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.



CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.

Este estudio se dio en adolescentes españoles y su objetivo era reforzar la motivación en la actividad física donde fue basado en una observación de argumentos e interrogantes a seis adolescentes españoles (tres varones y tres mujeres) lo cual eran de zonas urbanas como rurales. Los resultados fueron que las conductas animan a la práctica de actividad física, por otro lado, la cultura impulsa a los adolescentes a adoptar comportamientos que son más comunes en los adultos, como el sedentarismo o comportamientos alejados de la práctica de la actividad física moderada, en conclusión, los escolares a través de las conductas se motivan a la práctica de la actividad física (Lizandra Mora & Peiró Velert, 2020).

Por otra parte, los referentes de esta investigación tuvieron como objetivo evaluar la práctica de actividades físicas en escolares españoles para un estilo de vida saludable, el estudio fue a 662 escolares de gallegos (entre 9 a 17 años de edad). El instrumento para esta evaluación de las actividades físicas fue el PAQ-C, los resultados obtenidos fueron que los escolares se encuentran en un nivel de actividad física moderado, el 58 % revelaron bajo-moderado en la práctica de actividad física. En conclusión, los estudiantes ponen en riesgo su salud porque la práctica de actividad física es insuficiente (Barja-Fernández et al, 2020).

El objetivo de este estudio fue la relación de la actividad física en escolares chilenos con algunas diferencias en los géneros. En este estudio participaron 156 escolares chilenos (69 niñas y 87 varones), de 13 a 17 años de edad, treinta y cuatro



encuestados fueron eliminados, porque no cumplían con los criterios mínimos de entrada y 122 adolescentes fueron seleccionados, en los resultados obtenidos se detectó que ninguno de los escolares obtuvo las sugerencias de periodo de actividades físicas de intensidad moderada del 50% a lo largo de las sesiones de actividades Físicas, en mayor porcentaje los estudiantes (50.7% de varones y 72.5% de mujeres) resultaron menor a 10% en la práctica de actividad física moderada-vigorosa, los niños tenían puntuaciones más altas para el ejercicio moderado a vigoroso más que las niñas. En conclusión, los escolares chilenos no realizan la práctica de actividades físicas sugeridas, tampoco lo desarrollan a intensidad moderada en sesiones de educación física, donde se dialogará y planteará estrategias para aumentar la duración de la práctica de actividades físicas de intensidad media (Mayorga Vega et al, 2020).

El objetivo fue determinar la actividad física personal en escolares colombianos. El estudio se destacó por ser transversal analítico, la población fue constituida por 2102 mujeres y 2054 varones comprendidas entre los 10 a 14 años y son estudiantes de 27 instituciones estatales. Se empleo el cuestionario de modelo físico (PAQ-C). Las determinaciones fueron que el 64,3% de estudiantes se calificó de ociosos activamente, mientras tanto el 66,9% de mujeres resultaron ociosas y 38,4% varones activos. En conclusión, la probabilidad es que los adolescentes son ociosos activamente en donde no realizan actividad física moderada y tampoco ejecutan ejercicios físicos después que terminan sus labores académicas (García Puello et al, 2020).

Por otro lado, el objetivo de este estudio era comprender la práctica de actividades físicas moderadas y vigorosas según el género en las zonas rurales. La muestra consistió en adolescentes españoles de 11 a 17 años de edad, los principales resultados mostraron que los niveles de actividades físicas están mejorando en los estudiantes, sin embargo,



estos niveles todavía se encuentran deficiente para poder alcanzar los valores recomendados. Asimismo, los datos sugieren que la necesidad más importante es promover estilos de vida saludables en adolescentes, también se les sugiere a los mayores de 13 años y aquellos con niveles socioeconómicos más bajos (Ramos et al, 2016).

Según las investigaciones de estos referentes recomendaron que la actividad física a realizar en los niños y adolescentes debe ser 60 minutos por día y principalmente actividades físicas de intensidad moderada, esto durante la jornada laboral. Se ejecuto el estudio horizontal con la evaluación a través de un cuestionario para analizar los niveles de actividad física y sus correlaciones con su peso, talla y el IMC, la muestra estuvo constituida por 202 adolescentes sanos a la vez matriculados en la red escolar municipal de la ciudad de Taubaté-Brasil, las edades comprendidas fueron entre 15 a 17 años, resultado positivamente a la interrogante que cuestiona el tiempo total empleado hacia la práctica de actividad física durante un día, por otro lado el equipo que comprende de 9 a 11 años que a estos se les llama prepuberal también resultaron positivos en relación a las actividades lúdicas moderadas (Luciano et al, 2016).

Nos indican que la práctica de actividades físicas es muy importante para el ser humano también es beneficioso para nuestra salud física y mental, debemos inculcar y fortalecer desde la escuela la importancia de la AF, los escolares deben tener una rutina diaria de la práctica de actividades físicas y así fomentaremos la autoconciencia. El objetivo de estudio fue comprender y analizar las metas de actividad física diaria según el género y niveles de autoconciencia en adolescentes españoles. En el estudio era descriptivo y transversal donde participaron de 2388 adolescentes comprendidas entre 11 a 17 años. Se concluyo, que la regular práctica de actividades físicas en los adolescentes no aumenta el nivel de autoconciencia (Gentil Adarve et al, 2019).



Estos referentes nos dan a conocer que el objetivo era determinar los niveles de actividad física y el momento de los comportamientos sedentarios en escolares de 10 a 14 años de edad en el transcurso de la pandemia en la región de Valparaíso. El análisis se desarrolló con 32 adolescentes, 50 % varones y 50 % mujeres. En los resultados se obtuvo que, el 22 % de escolares con TDAH resultan muy bajos en el nivel de la práctica de actividad física esto se da por no cumplir con las indicaciones dadas por Organismos Internacionales. Padres de los adolescentes con TDAH deben de evitar que permanezcan en actitudes sedentarias y motivar a realizar actividades físicas moderadas y vigorosas con un promedio de 60 minutos al día (Juan Pablo Buonocore Varas et al, 2021).

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad física.

Gentil, (2019) nos indica que la práctica de actividad física en los niños y adolescentes es muy importante, porque nos brinda muchos beneficios para mantener una buena salud física y mental, así mismo una excelente oportunidad para comunicarse e interactuar con los demás.

El nivel de actividad física que debemos practicar debe ser a una intensidad media, si evitamos practicar AF puede afectar nuestro estilo de vida a corto, mediano y largo plazo. En la adolescencia se presentan importantes cambios como físicos, psicológicos, sociales y personales, donde adquieren hábitos que trascienden a la vida adulta, es el período adecuado para reforzar valores, comportamientos y hábitos de vida saludable. En este punto los adolescentes comienzan a tener sus mismas determinaciones y quieren determinar sus propias ideas sin consultar a los restantes (Ramos et al, 2016).



Estos autores nos mencionan que la realización de actividades físicas debe ser bajo ciertos parámetros como la frecuencia, intensidad y duración; donde puede contribuir a mantener una buena salud emocional en los niños y adolescentes, lo cual es un concepto subjetivo y multidimensional donde las personas construyen su propia personalidad a través de la práctica de actividades físicas (Guillamón et al, 2019).

La presencia de actividades físicas es muy importante y tiene grandes beneficios para una buena calidad de vida, asimismo aumenta la capacidad cardiovascular, sin embargo sabiendo estas recomendaciones que nos brindan no muestran interés los niños ni adolescentes (5 a 17 años), sabiendo que ellos deben realizar actividad física por lo menos una hora diaria, donde también deben de considerar que una vez que disminuya la frecuencia y la práctica de AF seremos propensos a contraer enfermedades (Oñate-Navarrete et al, 2021).

La palabra actividad física esta enlazada con la idea de salud y un estilo de vida, para ello se debe de crear un plan para mejorar e intervenir de manera puntual la autoconciencia, por lo tanto, la AF es primordial para proteger, evitar y de contrarrestar enfermedades mortales (Luna Vega Javier, 2018).

La actividad física de forma planificada y sistematizada viene hacer un factor importante respecto a las enfermedades. Flores Paredes et al (2021). El desarrollo de la práctica de actividades físicas ha sido investigado de forma angosta y donde se llega a la siguiente conclusión, la práctica de AF es una materia muy importante para poder evitar y tratar las patologías crónicas (Cimarras Otal, 2016).

Se considera que la práctica de actividad física viene a ser un punto muy importante y de primera línea para una vida saludable, por lo que también ayuda a las



enfermedades mentales y al rendimiento intelectual, con una gran veracidad la actividad física en la actualidad ayuda mucho en el tema de la neurociencia (Pastor et al, 2021).

La actividad física está siendo deteriorada con otros malos hábitos cotidianos (uso excesivo de los aparatos tecnológicos, drogadicción, sedentarismo, etc.), pero ha dado como realce a la revolución epidemiológica, donde se interpone a las patologías crónicas y las enfermedades agudas (Colombia et al., 2011).

Definen a la actividad física como un movimiento corporal donde interviene con frecuencia los músculos y el consumo de energía. Además, son beneficiosos para la salud y se puede realizar a través de los deportes, ejercicios, rutinas de baile, actividades recreativas y cotidianas; donde dichas actividades son consideradas de vital importancia en el proceso de la práctica de la AF (Gutiérrez et al, 2002). De igual manera (Escalante, 2011) nos indica que la actividad física es un movimiento corporal cotidiano que es trabajado por el musculo esquelético y estos generan gasto de energía en base a la masa muscular. La práctica de actividad física adecuada debe ser controlada bajo indicadores como intensidad, duración y frecuencia, también está relacionada con otros movimientos (artísticos, culturales y de música) donde tienen aspiraciones en cambiar el estilo de vida en las personas (Lance & Angela, 2009).

OMS (2020) nos indica que la práctica de actividad física es de gran interés para la salud de las personas y es conceptualizado como un plan primario para prevenir la obesidad, podemos mencionar y agrupar a los movimientos que necesitan de un gran esfuerzo como hacer caminatas, aseo personal, realizar aseo del hogar y el lavado de los automóviles, por otra parte, la práctica de los deportes necesita un mayor esfuerzo; todo esto implica a que la persona realice a diario. La actividad física está ligada a la salud y



una perfecta calidad de vida. Por lo que, es una materia primordial para satisfacer una calidad de vida en los seres humanos.

La actividad física es un soporte fundamental de la salud que se relaciona con el estilo de vida, en general la AF es cualquier actividad independiente donde intervienen los músculos esqueléticos con mayor gasto energético y crea un gasto calórico en diferentes tipos de cuerpo durante actividades diarias como saltar, correr, caminar, actividades familiares, deportes, etc. (Vida saludable, 2017).

Instituto Nacional del Corazón (2022) nos indica que la actividad física es cualquier actividad donde se realiza movimientos cotidianos el objetivo es que los músculos trabajen.

2.2.2. Beneficios de la actividad física.

Esparza (2020) nos menciona que realizar actividad física es beneficiosa para estar físicamente activos, a través de la práctica de ejercicios físicos nos beneficia en cuatro indicadores esenciales de la vida cotidiana como el trabajo, transporte, actividades familiares y tiempo libre. En lo principal la práctica de la actividad física es una fuente muy importante para lograr el balance de energía y uso del control de calidad del cuerpo humano.

La práctica habitual de actividad física de forma planificada se debe considerar como una fuente muy importante para evitar las enfermedades, y también es un protagonista esencial para rehabilitar la salud (Dosal Díaz, 2003).

OMS (2020), nos indica puntos esenciales sobre la importancia de la AF y son los siguientes:



- La práctica de actividad física tiene como resultado beneficios satisfactorios para la salud, es decir bueno para el corazón, mente y cuerpo.
- La actividad física ayuda a prevenir muchas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.
- La actividad física ayuda a disminuir indicios de ansiedad y depresión.
- La actividad física nos potencializa en mejorar nuestras ideas de razonamiento, garantiza el adecuado crecimiento y una vida saludable en los adolescentes.

Fernández (2020), nos infiere que los escolares deben cumplir con regularidad la práctica de actividades físicas, que es recomendable y beneficioso en los siguientes casos:

- Nos ayuda estar en perfecta condición física y fortalece la tonificación muscular.
- Nos ayuda a evitar tener problemas mentales, reduce el estrés y la ansiedad, ayuda a tener un sueño adecuado y también nos potencializa en la percepción y perfecta satisfacción corporal.
- Mejora nuestra función mental o cognitiva, nos ayuda a fortalecer una integración social.
- Mejora en tener una buena salud, ayuda a disminuir ciertas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer al colon y hipercolesterolemia.

La promoción de la actividad física es una de las principales estrategias de salud a desarrollar en la población escolar ya que actualmente beneficia la calidad de vida y tiene potencial para desarrollar hábitos saludables en la infancia y en la edad madura. (Martínez et al, 2016).



Los beneficios de la actividad física son indiscutibles, nos brinda ayuda en el aspecto físico, psicológico, social y mental, con la práctica de actividad física los niños y jóvenes aumentan en su desarrollo motor y cognitivo tal y como se da a conocer en varios estudios realizados en entornos específicos y en diferentes grupos de adolescentes. También la AF se practica a través de los deportes escolares y extraescolares (Correa et al, 2013).

Cuando hablamos de actividad física nos referimos a las acciones voluntarias que realiza nuestro cuerpo donde requiere un gasto de energía, sin embargo, es de preocupación que la ausencia de la práctica de actividad física de intensidad moderada y vigorosa cambiaria a un estilo de vida sedentario. Se ha demostrado que las consecuencias de la inactividad física pueden tener un impacto negativo en la salud, entre las que podemos distinguir son la perdida de estimulación contráctil a nivel muscular, un mayor de riesgo de padecer determinados tipos de cáncer (mama, colon, pulmón, etc.), diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares (hipertensión, obesidad, síndrome metabólico, etc.) (Padilla et al, 2022).

Hoyos Torre (2021), nos dice que practicar actividad física y ejercicios físicos es beneficioso para la salud de los adolescentes, donde ayuda a mantener una postura adecuada de nuestro cuerpo. La AF es la mejor forma para divertirse entre adolescentes y niños.

La práctica de actividad física está asociada con importantes beneficios metabólicos y disminuye ciertas enfermedades en un menor riesgo, como diabetes 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, teniendo en cuenta la mortalidad por cáncer se ha convertido en la causa número uno de muerte, por lo tanto, es importante identificar factores de protección que reduzcan el riesgo de mortalidad, no



solo en países de ingresos altos, también se debe reducir en países con economías emergentes como es el caso del País chileno (Parra et al, 2021).

La práctica de actividad física de intensidad media y vigorosa fortalece el músculo cardíaco, mejorando la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones donde fluya más sangre a los músculos y aumente la cantidad de oxígeno en la sangre. Los capilares son pequeños vasos sanguíneos del cuerpo que también se ensanchan, lo cual permite llevar más oxígeno al cuerpo y eliminar los desechos (Instituto Nacional del Corazón, 2022).

La actividad física es muy importante donde se asocia con una amplia gama de beneficios para la salud incluido el aumento de la función cardiovascular, sin embargo, la mayoría de los niños y jóvenes de todo el mundo no cumplen con las recomendaciones de practicar al menos 1 hora de AF por día (Oñate et al, 2021).

2.2.3. Importancia de la Actividad Física.

La importancia de la práctica de actividad física se debió durante el aislamiento social y entre diferentes grupos de edades, en este sentido, existen preocupaciones de que la necesidad de pasar la mayor parte del día realizando actividad física dentro de una casa o departamento podría beneficiar en disminuir diversas enfermedades y evitar agravar las condiciones médicas preexistentes (Ortiz & Villamil, 2020).

La práctica de actividad física es de gran alcance e importancia para una buena calidad de vida, donde es recomendable practicarlo desde la infancia, y si es posible todos los días, con ello evitamos a llevar una vida sedentaria (Sánchez et al, 2012).

Es importante que la actividad física cotidiana juntamente con el deporte sea parte del currículo de los centros educativos, tanto del nivel inicial, primaria, secundaria y



superior, donde deben generar ideas estratégicas para practicar el deporte y la recreación. Durante esta etapa de la adolescencia la práctica de actividad física se desarrolla con gran relevancia y aceptación (Meixó Segura, 2017).

Los niveles de actividad física (moderada, vigorosa y enérgica) y la aptitud física pueden asociarse positivamente para un mejor rendimiento académico y el desarrollo de ciertas funciones ejecutivas, también la realización de la actividad física ayuda a reforzar el desarrollo cognitivo de los adolescentes (Suárez Cano, 2021).

En la adolescencia la actividad física es un indicador clave para establecer un estilo de vida saludable, poniendo a un lado la vida sedentaria e inactividad física. En el transcurso desde la niñez hasta la edad adulta ocurre una variedad de cambios físicos, psicológicos y sociales (Durán et al., 2021).

2.2.4. Tipos de actividad física.

López, (2002) nos indica que la actividad física está relacionada con todas las acciones psicomotoras tales como nadar, caminar, saltar, montar bicicleta, etc.

OMS, (2020), contextualiza que la ejecución de la actividad física se realiza por varios tipos como actividades aeróbicas, actividades donde podemos mejorar la fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Pavón, (2020), señala que los tipos de actividades físicas requieren de un programa donde se realce el trabajo muscular ya sea en diferentes tiempos establecidos, y estos podrían ser aeróbicos o cardiovasculares; correr, caminar, etc.; los ejercicios de fuerza involucran a los grupos musculares, por ejemplo, trabajo sin carga, trabajo con carga propia con sobrecarga moderada y leve, y equipos de gimnasia.



Castro, (2018), nos dice que existe una relación entre el tipo de actividad física con la postura de movimiento y la capacidad física del ejercicio; la frecuencia de la AF nos indica que es el desarrollo de las sesiones que se establece para cada semana donde tiene que ver con la buena calidad de vida y una adecuada condición física de los adolescentes, en esto incluiremos la intensidad del ejercicio; ahora en base a la duración los nombramos como un volumen de entrenamiento, al reemplazar el volumen de entrenamiento con el ejercicio o actividad física no hay cambio, donde podemos señalar la duración de la sesión de AF o el nivel de ejercicio y la duración del programa de AF tienen una relación.

Los tres tipos principales de actividad física son cardio, fortalecimiento muscular y fortalecimiento óseo. Las actividades de equilibrio y flexibilidad también son beneficiosas, el ejercicio aeróbico es el tipo más beneficioso para el corazón y los pulmones. Al conocer los diferentes tipos de actividad física y los beneficios podemos desarrollar un plan estratégico para incorporar la práctica de actividad física a un estilo de vida saludable (Instituto Nacional del Corazón, 2022).

2.2.5. Frecuencia de actividad física.

Gentil, (2019) nos menciona que la actividad física para los niños y adolescentes son movimientos físicos que se basa en recreaciones, ejercicios, desplazamientos, juegos recreativos y cultura física o ejercicios planificados, esto para perfeccionar las funciones en el sistema respiratorio, en el músculo cardíaco, fortalecer los huesos y la reducción del riesgo de enfermedades, este autor recomienda realizar AF con la siguiente frecuencia:

- Los niños y adolescentes entre las edades de 5 a 17 años deben realizar 60 minutos de actividad física sea moderada o vigorosa.



- Más de 60 minutos de actividad física al día tiene mayores beneficios para la salud. La actividad física diaria es principalmente realizar ejercicios aeróbicos.
- Debe realizar ejercicios extenuantes que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos 3 veces a la semana.

La práctica de actividad física es un hábito donde los adolescentes deben de realizar al menos 5 veces y durante 150 minutos por semana deben incluir juegos tradicionales, los deportes o realizar un entrenamiento planificado según sus propias posibilidades, estas actividades físicas podrían ser realizadas en la escuela, hogar o en una comunidad, estas recomendaciones deben de ser sugeridas principalmente a todos los niños en edad escolar, (Cabello Rivadeneyra, 2018).

Se recomienda que los adolescentes realicen 60 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. El hecho de que los adolescentes en la actualidad no dispongan del tiempo suficiente para la práctica de actividad física es preocupante porque no tienen conocimiento de los enormes beneficios físicos, psicológicos y sociales que nos brinda, además, la actividad física juega un papel muy importante durante la adolescencia ya que refuerza la autoestima y el autoconcepto (Pérez Fuentes et al, 2021).

La frecuencia de actividad física en los niños, niñas, y adolescentes es que realicen al menos 60 minutos diarios, donde incluimos acciones como caminatas, actividades recreativas, sesiones de educación física, las cuales deben estar incluidas en el ámbito del hogar, la escuela y actividades comunitarias para reducir las enfermedades no transmisibles y mejorar la función cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y aspectos psicosociales (Arias Moreno et al, 2022).



2.2.6. Duración de actividad física.

La recomendación para los adolescentes es al menos de una hora de actividad física moderada y vigorosa por día, la mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica, donde participan los grupos musculares. Llamamos actividades aeróbicas a correr, nadar, bailar, etc. (Ortega et al, 2013).

Los adolescentes en edad escolar suelen realizar actividad física de intensidad moderada y vigorosa a lo largo del día, intercaladas con actividades ligeras y leves, la actividad moderada ayuda a fortalecer los músculos y los huesos a través de movimientos motores como correr, saltar y jugar por lo tanto se debe de realizar durante 60 minutos al menos 3 veces por semana. No es necesario que tengan programas formales de levantamiento de pesas, pero son seguros cuando están diseñados y supervisados adecuadamente (Gentil Adarve et al, 2019).

Castillo Paredes, (2021) nos comenta que la práctica de 15 a 90 minutos de actividad física mejoran la calidad de vida en niños y adolescentes con TDAH.

2.2.7. Intensidad moderada y vigorosa de actividad física.

La actividad física moderada y vigorosa se debe practicar durante 60 minutos por día repartidos en dos o más sesiones, principalmente el ejercicio aeróbico alternando tres veces por semana de actividad física para fortalecer músculos y huesos. La actividad física más de 60 minutos proporciona beneficios para la buena salud (Gentil Adarve et al, 2019).

Esta recomendación es principalmente a los adolescentes donde deben realizar actividad física con una intensidad moderada de 150 minutos por semana, y al día se debe



practicar durante 30 minutos. La actividad física moderada es positiva y una buena inversión de tiempo en la salud para los adolescentes (Cabrera, 2020).

Todo adolescente debe realizar actividad física con un tiempo mínimo que viene hacer 20 minutos, se sugiere ejecutar actividad física moderada para poder conservar una buena calidad de vida, es factible y recomendable realizar dos a tres veces por semana con un tiempo de 20 a 30 minutos, esta práctica podría evitar las implicancias del sedentarismo y poseer algunos beneficios para la buena salud (Núñez González, 2018).

La práctica de la actividad física en los escolares se debe de ejecutar de acuerdo a los niveles sugeridos para una buena salud, donde deben de perdurar los niveles moderados y/o vigorosos. Los escolares que desarrollan poca actividad moderada están en riesgo de bajar el nivel de práctica con el pasar del tiempo y también están en peligro de llegar a la vida sedentaria (Reyes Rodríguez et al, 2021).

Jáuregui Camacho, (2022) menciona que la actividad física vigorosa es una actividad que se requiere de mucha energía y como resultado a un esfuerzo se presenta una adecuada respiración y un ritmo cardiaco positivo.

OMS, (2020) recomienda realizar al menos 60 minutos de actividad física vigorosa al día y ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 3 días a la semana. El ejercicio vigoroso es una tasa metabólica >6 MET (gasto de energía) acompañada de sudoración.

La actividad física moderada se debe realizar entre 3 a 5 veces por semana, algunos ejemplos son caminar, bailar y jugar activamente con una tasa metabólica de 5 a 3 MET y sin sudoración forzada (Jáuregui Camacho, 2022).



2.2.8. Niveles de actividad física.

Reconoce tres niveles de actividad física: nivel de actividad alto, nivel de actividad física moderada y nivel de actividad física bajo.

2.2.8.1. Actividad física vigorosa (alta).

La actividad física vigorosa es una actividad con un gasto de energía, provocando esfuerzo, respiración y aumento de la frecuencia cardiaca durante la actividad, con presencia de sudoración. La actividad física alta es la combinación de caminata o actividad de intensidad moderada o vigorosa por 7 días de la semana a un mínimo de 3000 MET-min/semana o también es cuando realizan actividad moderada al menos 3 días a la semana logrando al menos 1500 MET-min/semana (Serón et al, 2010).

2.2.8.2. Actividad física moderada (media).

La actividad física moderada se debe de practicar como mínimo 20 minutos por día durante 3 días o más; también lo llaman actividad moderada a una caminata cuando se practica durante al menos 5 días o más durante 30 minutos por día logrando al menos 600 MET-min/semana (Serón et al, 2010).

2.2.8.3. Actividad física baja.

Serón, (2010) lo definen actividad física baja cuando las personas no practica actividades de intensidad alta o moderada.

OMS (2020) define la ausencia de la actividad física a la práctica menor de 30 minutos por día, con una incidencia de menos de tres días por semana. La falta de la práctica de actividad física en una persona es el inicio del sedentarismo siendo una de las principales causas de discapacidad, morbilidad y mortalidad.



2.2.9. Nivel de actividad física en escolares antes de la pandemia.

MINSA, (2017) nos brinda una información en un documento donde público sobre el caso de salud de adolescentes y jóvenes en el Perú, donde se evidencia los resultados sobre niveles de actividad física de escolares del nivel secundario, revelo que solo el 25% de la población escolar tiene un nivel de actividad física alta donde realizan 60 minutos a más por día; mientras tanto el 15 % de estudiantes realizan actividades físicas de intensidad moderada como caminatas, paseo en los jardines utilizando bicicletas; y el 30% no caminan, ni andan en bicicleta y finalmente un 30 % de los estudiantes dedicaban su tiempo al uso de dispositivos tecnológicos.

2.2.10. Falta de Actividad Física y Sedentarismo en Escolares en Pandemia.

La pandemia de COVID-19 ha afectado severamente a todos los sectores de la sociedad mundial. Después de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara en emergencia la salud pública de interés internacional en enero de 2020, los países han tomado medidas para controlar la propagación y el impacto en sectores como la economía y la educación. Las medidas comunes que se han tomado son el cierre de instituciones educativas y la implementación de cuarentenas preventivas a nivel de ciudades. Esto, a su vez, perjudica la práctica de actividad física y el crecimiento de la vida sedentaria de la población mundial. Los niños y adolescentes necesitan ejercicio para desarrollarse plena y saludablemente. El juego ofrece la experiencia de aprendizaje y desarrollo más completa, pero lamentablemente las restricciones de movimiento impuestas por las medidas sanitarias lo han afectado. Los datos globales muestran una disminución en la actividad física y un aumento en la exposición a la pantalla (Aguilar-Farias et al., 2021).



2.2.11. Actividad física en adolescentes.

Organización Mundial de la Salud (2010). Nos da a entender que la actividad física de los adolescentes escolares es la práctica de una serie de actividades cotidianas que se realizan de forma habitual a través del deporte, actividades lúdicas, paseos, etc.; en federaciones, ligas, clubes, instituciones educativas y horas extraescolares de estudio; donde se produce un consumo de gasto de energía. Los niveles recomendados para la práctica de la actividad física para la salud de 5 a 18 años entre niños y adolescentes es un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, al menos 3 días a la semana, de actividad de intensidad moderada y, actividades que fortalecen músculos y huesos.

OMS (2020) nos menciona que la práctica de actividades físicas más comunes en adolescentes incluye caminar, andar en bicicleta, participar en deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todo lo cual se puede lograr en cualquier nivel de capacidad y disfrutar por todos. Donde también nos habla sobre pautas y recomendaciones con información detallada sobre el nivel de actividad física requerida para una buena salud para diferentes grupos de edad, los niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad la OMS recomienda que:

- Se debe de limitar el tiempo para actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio frente a las pantallas.
- Deben de participar en actividades vigorosas, ejercicios cardiovasculares y de desarrollo muscular y óseo al menos tres días a la semana.
- Practicar con un promedio de al menos 60 minutos por día durante la semana actividad física moderada a vigorosa, principalmente aeróbica.



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

Este estudio se dio en la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar”, esta se encuentra situada en el departamento de Puno, provincia de Melgar y Distrito de Ayaviri a 3859 msnm, los estudiantes de esta institución Educativa proceden de diferentes estratos sociales. El distrito de Ayaviri limita con las siguientes provincias.

- Norte: limita con la provincia de Carabaya-Macusani.
- Sur: limita con la provincia de Lampa.
- Este: limita con la provincia de Azángaro.
- Oeste: limita con las provincias de Canas-Canchis región del Cusco.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El tiempo para este estudio de investigación se dio inicio en el mes de julio del 2021 y concluyo el mes noviembre del 2021.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para esta investigación la forma de aplicar el cuestionario de actividad física a los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar” de la provincia de Ayaviri fue de forma virtual, donde se tomó en cuenta el cuestionario validado de la autora Rossana Gomes Campos de una versión breve que consta de 11 ítems todos relacionados a la práctica de actividad física en los adolescentes de altitud, en este los estudiantes tenían que responder el tipo, la intensidad, la duración y frecuencia hacia la practica de AF que ellos desarrollaban en el tiempo de pandemia del COVID-19. Lo cual el material que se uso ha sido con unh



presupuesto de 1890, en esto incluye la instalación y pago mensual de internet, la compra de impresora, folder mica y papel boom, y por último el pago de la luz.

3.3.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnicas de investigación:

En el proceso de la investigación se aplicó un cuestionario de manera virtual, esta manera de la recolección de datos se realizó porque los estudiantes estaban en confinamiento por el COVID-19, lo cual consistía de 11 ítems de preguntas relacionado a la práctica de actividad física en tiempo de pandemia en los adolescentes.

Instrumento de investigación:

En esta investigación para la recolección de datos y determinar el nivel de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia, se aplicó el cuestionario de Reproductibilidad que valora la actividad física en los escolares de altitud, comprendidos para las edades de 13 a 17 años, esto fue trabajado por los siguientes referentes Rossana Gómez Campos, Elmer Vilcazan, Miguel de Arruda, Jefferson Hespagnol y Marco Antonio Cossío Bolaños teniendo una validez de alfa Cronbach que oscilan entre 0,73 y 0,77 que consta de 11 ítems.

| Ítems | Alternativas | Rangos de puntuación |
|--------------|---------------------|-----------------------------|
| 1 al 2 | 5 | De 1 al 5 |
| 3 al 10 | 4 | De 1 al 4 |
| 11 | 3 | De 1 al 3 |



Para la valoración de este cuestionario se ejecutó a través de una escala ordinal donde se da a conocer que la puntuación mínima es de 11 y la máxima es de 45 puntos. Puntaje menor a < 22 significa bajo nivel de actividad física, entre 23 a 24 moderado nivel de actividad física y > 35 alto nivel de actividad física.

3.3.2. Tipo y diseño de investigación.

La presente investigación se trabajó con estudiantes de edades comprendidos entre los 13 a 17 años, la muestra estaba conformada por 121 alumnos (65 varones y 56 mujeres), todos estos correspondientes de la institución educativa secundaria emblemática “mariano melgar” del distrito de Ayaviri,

El tamaño de muestra se halló tomando en consideración el muestreo no probabilístico, donde no depende de la probabilidad, este tamaño de muestra se realizó por conveniencia y por las características de la investigación (Hernández Sampieri et al, 2014).

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

Población.

La población de estudio está conformada por estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” del distrito de Ayaviri, con las edades comprendidas de 13 a 17 años de edad.

Tabla 1.

La población de estudio según grado y sección de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri.

| Secciones | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------------|----------|
| IESE | | | | | | | | | | | TOTAL | % |
| MMA | A | B | C | D | E | F | G | H | I | | | |
| Tercer grado | 20 | 15 | 19 | 14 | 13 | 11 | 12 | 09 | 00 | 113 | 27.5 % | |
| Cuarto grado | 18 | 20 | 19 | 21 | 16 | 17 | 17 | 12 | 00 | 140 | 34.1 % | |
| Quinto grado | 24 | 20 | 22 | 20 | 16 | 18 | 17 | 11 | 10 | 158 | 38.4 % | |
| TOTAL | 62 | 55 | 60 | 55 | 45 | 46 | 46 | 32 | 10 | 411 | 100 % | |

Fuente: nómina de matrícula del año 2021 de la IESE Mariano Melgar del distrito de Ayaviri.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO.

Este estudio de investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, de tipo básico no experimental, de diseño transeccional o transversal y por lo tanto corresponde a una investigación descriptiva, “este diseño transeccional es donde el estudio se realiza en un determinado momento y la investigación no experimental es donde no se puede manipular variables” (Hernández Sampieri et al, 2014).





Leyenda:

M= muestra de estudio.

O= observación.

3.6. PROCEDIMIENTO.

Para poder recolectar los datos de los escolares del VII ciclo del Centro Educativo Secundario “Mariano Melgar” de Ayaviri fue de la siguiente manera:

- I. Se organizo y coordino con el director de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri.
- II. De igual forma se coordinó con los docentes del área de Educación Física que están a cargos en diferentes grados y secciones para la aplicación del instrumento elaborado en un formulario Google de forma virtual.

3.7. VARIABLES.

Matriz de operacionalización de la variable.

| Variables | Definición conceptual | Dimensiones | Indicadores | Nº Ítems | Escala de medición | Instrumento |
|------------------|---|--------------------------|--|----------|--------------------|--|
| Actividad Física | Es definido Como cualquiera acción corporal que es ejecutado por músculos y huesos, con un consumo de energía (OMS, 2020) | Tipo de actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Deportiva • Laboral • Recreativa • Artística • Ninguno | 11 | Nominal | Cuestionario de actividad física en adolescentes de altitud. |
| | | Frecuencia. | <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • 2 a 3 días • 4 o 5 días. • Mayor a 5 días. | | | |
| | | Duración | <ul style="list-style-type: none"> • Menor a 10 minutos • 11 a 29 minutos • 30 a 39 minutos • Mayor a 40 minutos | | | |
| | | intensidad | <ul style="list-style-type: none"> • Vigorosa. • Moderada. | | | |

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Hernández Sampieri et al, (2014) “nos menciona que un análisis de datos es un mecanismo que ocurre sobre una matriz de datos, lo cual es obtenido a través de un cuestionario, y estos tienen que ser enviados a programas de computadora”. Los datos obtenidos de esta investigación actual se tabularon y ordenaron en una matriz de datos



Excel, posteriormente fueron procesados en el programa estadístico SPSS, donde se presentaron los resultados en forma de tablas de frecuencia y gráficos para su respectiva interpretación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Nivel de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar”

Ayaviri.

Tabla 2.

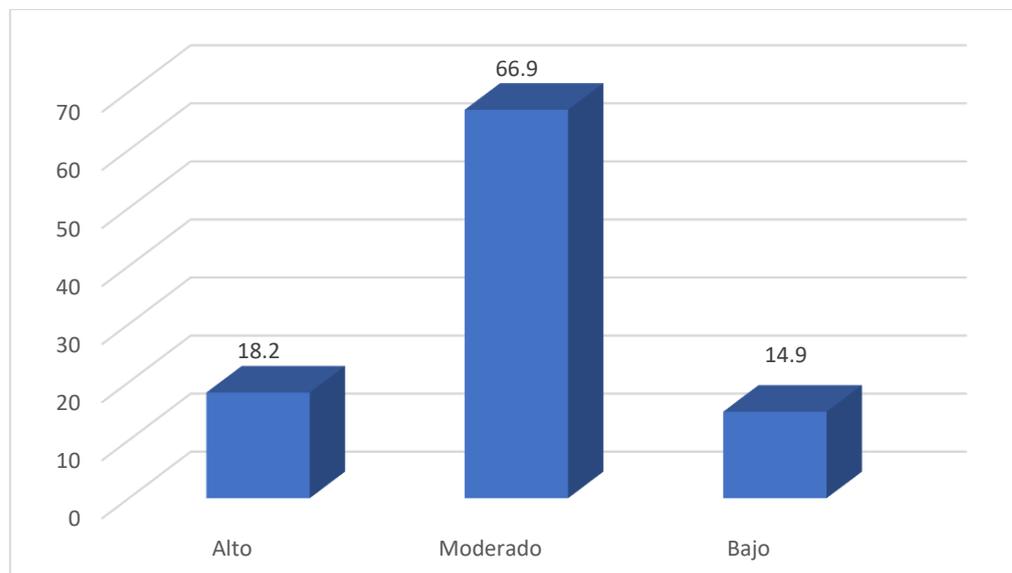
Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.

| Nivel de AF | F | % |
|-------------|-----|--------|
| Alto | 22 | 18.2 % |
| Moderado | 81 | 66.9 % |
| Bajo | 18 | 14.9 % |
| Total | 121 | 100 |

Fuente: Cuestionario de actividad física.

Figura 1

Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.





Interpretación.

Los encuestados del IESE “Mariano Melgar” fueron varones y mujeres, según la tabla 2 y la figura 1 se puede interpretar lo siguiente: Donde el 66,9% de los estudiantes (81 estudiantes) practicaba actividad física en un nivel moderado, mientras tanto el 18,2% (22 estudiantes) desarrollaba en un nivel alto, y por último el 14,9% de los estudiantes (18 estudiantes) se encontraban en un nivel bajo de actividad física.

4.1.2. Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar” Ayaviri.

Tabla 3.

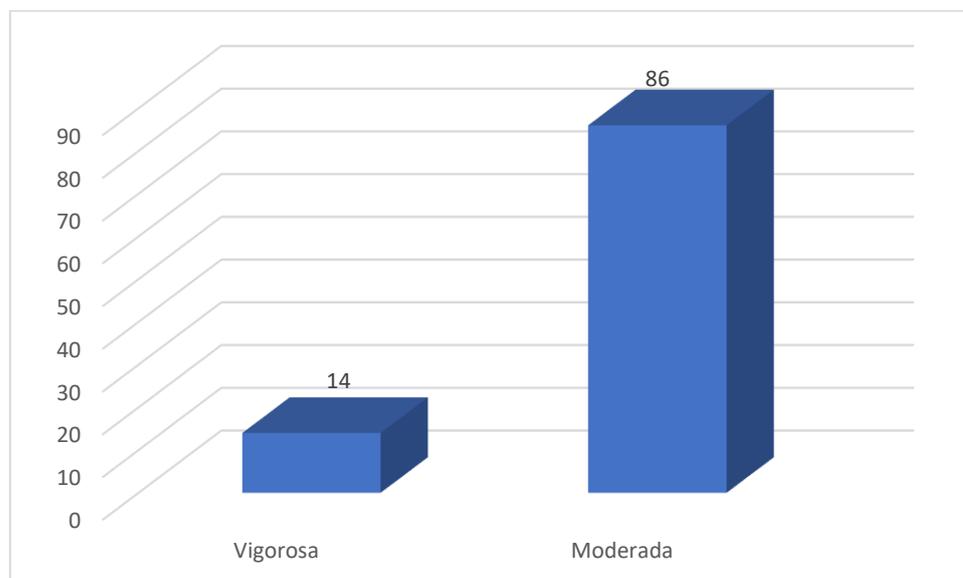
Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia

| Intensidad de AF | F | % |
|------------------|-----|------|
| Vigorosa | 17 | 14 % |
| Moderada | 104 | 86 % |
| Total | 121 | 100 |

Fuente: Cuestionario de actividad física.

Figura 2

Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia



Interpretación.

Los encuestados del IESE "Mariano Melgar" fueron varones y mujeres, según la tabla 3 y la figura 2, se explica La intensidad que practicaban los estudiantes y son los siguientes resultados: Donde el 86% de los estudiantes (104 estudiantes) realizaban

actividad física moderada y mientras tanto el 14% (17 estudiantes) desarrollaban actividad física de intensidad vigorosa.

4.1.3. Tipo de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar”

Ayaviri.

Tabla 4.

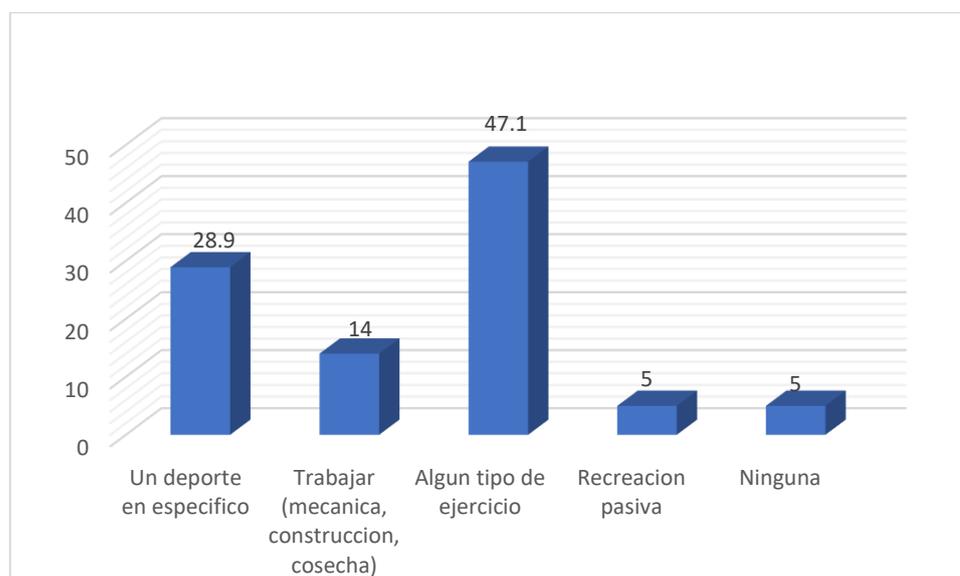
Tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.

| Tipo de AF | F | % |
|--|-----|--------|
| Un deporte en específico | 35 | 28,9 % |
| Trabajar (mecánica, construcción, cosecha) | 17 | 14 % |
| Algún tipo de ejercicio | 57 | 47,1 % |
| Recreación pasiva | 6 | 5 % |
| Ninguna | 6 | 5 % |
| Total | 121 | 100 |

Fuente: Cuestionario de actividad física.

Figura 3

Tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.



Interpretación.

Los encuestados del IESE “Mariano Melgar” fueron hombres y mujeres, según la tabla 4 y la figura 3, se explica el tipo de actividad que desarrollaban los estudiantes: donde el 47,1% de los estudiantes (57 estudiantes) practicaban algún tipo de deporte, por otro lado el 28,9% de los estudiantes (35 estudiantes) ejecutaban algún deporte específico, el 14% de los estudiantes (17 estudiantes) realizaban algún trabajo, mientras tanto el 5% (6 estudiantes) se dedican a la recreación pasiva y por último el 5% (6 estudiantes) no realizan ningún tipo de actividad física.

4.1.4. Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar”

Ayaviri.

Tabla 5.

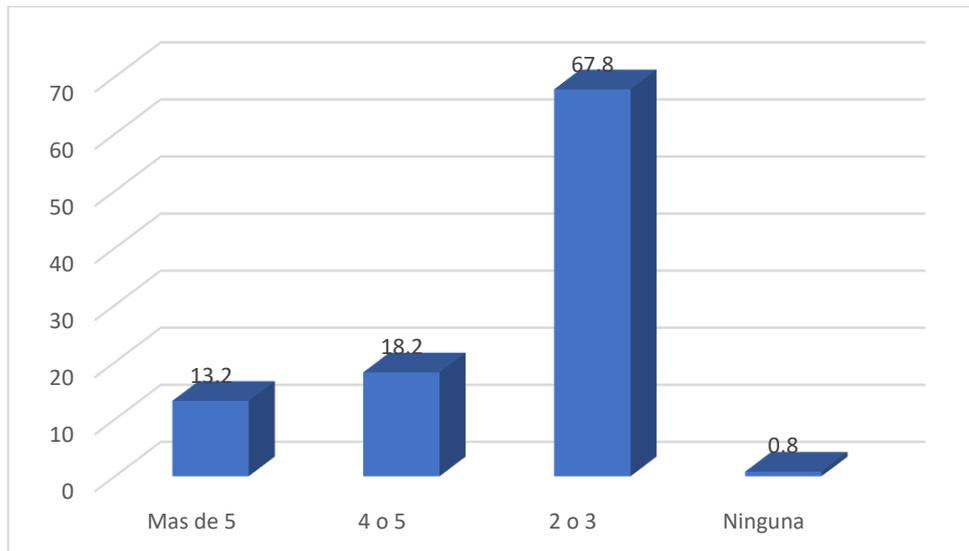
Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.

| Frecuencia | F | % |
|------------|-----|--------|
| Mas de 5 | 16 | 13.2 % |
| 4 o 5 | 22 | 18.2 % |
| 2 o 3 | 82 | 67.8 % |
| Ninguna | 1 | 0.8 % |
| Total | 121 | 100 |

Fuente: Cuestionario de actividad física.

Figura 4

Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.



Interpretación.

Los encuestados del IESE “Mariano Melgar” fueron tanto hombres y mujeres, según la tabla 5 y la figura 4 donde corresponden a la frecuencia de actividad física que desarrollaban los estudiantes, donde se puede interpretar que el 67,8% de los estudiantes (82 estudiantes) realizaban actividad física de 2 a 3 días a la semana, por otro lado el 18,2% de los estudiantes (22 alumnos) practicaban de 4 o 5 días a la semana, el 13,2% (16 estudiantes) hacían ejercicios más de 5 días a la semana, y por último dato el 0,8% (1 estudiante) no practicaban actividad física, lo cual a eso indica el inicio de una vida sedentaria.

4.1.5. Duración de actividad física en los estudiantes de la IESE “Mariano Melgar”

Ayaviri.

Tabla 6.

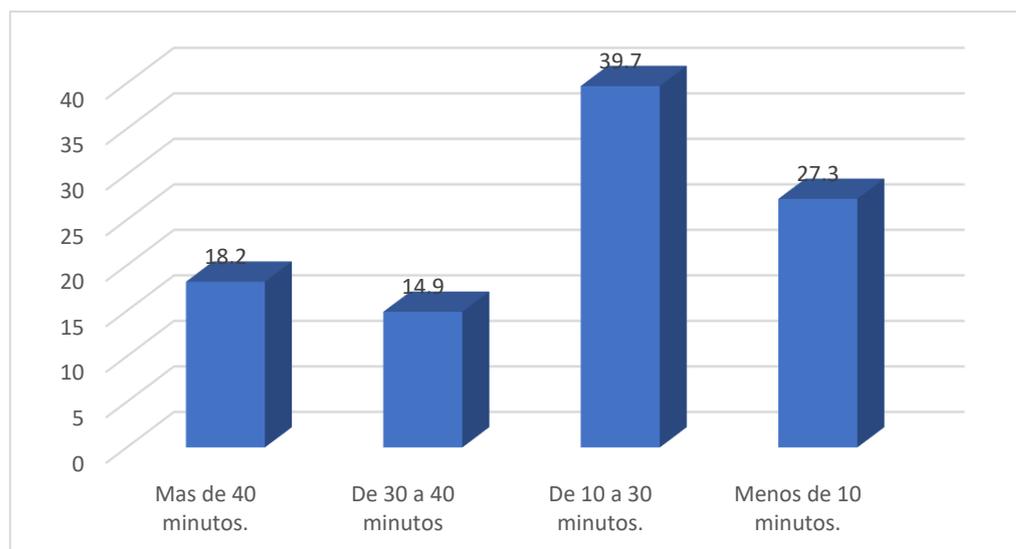
Duración de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.

| Duración de AF | F | % |
|----------------------|-----|------|
| Mas de 40 minutos. | 22 | 18.2 |
| De 30 a 40 minutos | 18 | 14.9 |
| De 10 a 30 minutos. | 48 | 39.7 |
| Menos de 10 minutos. | 33 | 27.3 |
| Total | 121 | 100 |

Fuente: Cuestionario de actividad física.

Figura 5

Duración de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, en tiempo de pandemia.





Interpretación.

Los encuestados del IESE "Mariano Melgar" eran hombres y mujeres, donde se explica en la tabla 6 y la figura 7 la duración de actividad física que practicaban los estudiantes, y los resultados fueron que el 39,7% de los estudiantes (48 alumnos) realizaban entre 10 y 30 minutos de actividad física al día, por otro lado el 27,3% de los estudiantes (33 alumnos) practicaban menos de 10 minutos por día, el 18,2% de los estudiantes (22 estudiantes) desarrollaban actividad física más de 40 minutos por día, y por último dato el 14,9% de los estudiantes (18 estudiantes) hacían actividad física entre 30 y 40 minutos por día.

4.2. DISCUSIÓN

Se exhibe los resultados obtenidos en este trabajo de investigación titulado “Actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Mariano Melgar, Ayaviri en tiempo de pandemia”. Se aplicó el instrumento del cuestionario que consta de 11 ítems relacionado a la práctica de actividad física en los adolescentes, para el correcto procesamiento de datos se utilizó el programa SPSS obteniendo los siguientes resultados, que el 66.9% de los estudiantes de la muestra se encontraban en un nivel moderado de la práctica de actividad física, la pandemia no ha sido un obstáculo para practicar AF. Los resultados reportados en la encuesta contrastan lo contrario con los obtenidos por Montoya Trujillano et al (2016) en San Martín De Porres-Lima, mostrando que el 75,9% de la población encuestada presenta niveles bajos de la práctica de AF, por su parte Jáuregui Camacho (2021) mencionó que los sujetos encuestados era adolescentes y nos mostró que el 80% de los estudiantes tenían niveles bajos de actividad física. Ordoñez Bustamante & Heredia León (2021) señalaron que



tanto hombres como mujeres en las Instituciones Educativas de Cañar lograron niveles moderados de actividad física. Por otra parte, la intensidad de actividad física que practicaban los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri durante la pandemia dio como resultado que el 86% de los encuestados realizaron actividad física moderada mientras que el 14% de los estudiantes practicaron actividad física vigorosa, la cual comprende de 10 a 30 minutos y 2 o 3 días por semana. Los resultados arrojados por Morales Quispe et al (2016) encontraron que el 59% de los encuestados realizaban actividad física de alta intensidad (vigorosa) superior a nuestro estudio, mientras que el 25,8% se encontraban en un nivel de intensidad moderada, en cuyo caso fuimos más superiores a esta investigación. El tipo de actividad física que practicaban los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri dio como resultado que el 41.7% de los estudiantes realizaban algún tipo de ejercicio, como caminata, ciclismo, recreación y tareas domésticas en casa. Comparado con otro estudio por Moral García et al (2021), evidencia que los adolescentes destacan más en la práctica de un deporte en específico (individual o colectivo), con un 82,9% practican deportes de equipo y un 80,8% practicando deportes individuales. Sucari-Banegas (2021) mostró que el tipo de actividad física que preferían los encuestados es algún tipo de ejercicio y las tareas domésticas con un 64,6%, donde es superior a este estudio esto debido a que el tipo de AF es similar. La frecuencia de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri durante la pandemia arrojó que el 67.8% de los estudiantes realizaba AF con una frecuencia de 2 o 3 días a la semana. En otro estudio de Moreno-Muciño et al (2021), encontramos que el 28,1% de los estudiantes de educación secundaria realizan actividad física con una frecuencia de 2 o 3 días a la semana. Por otra parte, en Arequipa, Jáuregui Camacho (2021) realizó un estudio donde nos demostró que



durante el COVID-19, el 43,94% de los estudiantes del colegio Stanford realizaban entre 2 o 3 días de actividad física a la semana. La frecuencia diaria de AF fue similar en ambos estudios. Tomando el tiempo de duración dedicado a la práctica de actividad física por parte de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” Ayaviri, durante la pandemia, pudimos observar que el 39.7% de los estudiantes realizó de 10 a 30 minutos de actividad física, pero no quedó satisfecho porque las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sugieren un mínimo de 60 minutos de actividad física, ya que solamente el 18.2% de los estudiantes encuestados realizan AF durante más de 40 minutos. Jáuregui Camacho (2021), mostró que el 21,7% de los estudiantes realizaban de 30 a 40 minutos de actividad física por día, y el estudio tampoco cumplió con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de actividad física que predominan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” fue moderada, podemos estar seguros que el COVID-19 no ha tenido mayor impacto en el nivel de actividad física de la población estudiantil, es decir están en línea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

SEGUNDA: Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” realizaban actividad física de intensidad moderada.

TERCERA: El principal tipo de actividad física que practicaban los estudiantes los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” son actividades aeróbicas como caminar, paseo en bicicleta, juegos recreativos y deportes.

CUARTA: La frecuencia diaria que practicaban actividad física los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” fue de 2 o 3 días a la semana.

QUINTA: La duración de la práctica de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Mariano Melgar” fue de 10 a 30 minutos por día, los cual no cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: En base a los resultados obtenidos, los docentes del Área de Educación Física deben seguir motivando a todos los alumnos a mantenerse físicamente activos, al tiempo que elaboran un plan de actividad física también se debe de explicar los beneficios de la práctica de la AF aportándoles una buena calidad de vida

SEGUNDA: Los docentes del área de Educación Física de la IESE “Mariano Melgar” deben de inculcar a sus alumnos realizar actividad física de intensidad moderada y vigorosa, explicándoles la importancia de estas cargas de intensidad. La OMU recomienda al menos 60 minutos de actividad física moderada y vigorosa al día.

TERCERA: Los profesores de Educación Física de la IESE “Mariano Melgar” deben disponer mecanismos para que los estudiantes realicen actividad física y deportiva de forma habitual, a través de los cuales puedan organizar torneos semanales, aerotones mensuales y no dejando de lado los juegos recreativos.

CUARTA: Los docentes en el Área de Educación Física de esta IESE “Mariano Melgar” son los que deben de promover en realizar footing y caminar una vez a la semana, la frecuencia de la actividad contribuye a una buena calidad de vida de los alumnos.

QUINTA: Con los resultados se recomienda a los docentes del Área de Educación Física de la IESE “Mariano Melgar” implementar bloques de diversos deportes y/o actividades durante las sesiones para que los estudiantes puedan cumplir con lo que indica la OMS sobre la duración de la actividad física.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias-Moreno, E., García-Díaz, ; Edson, Rodríguez-Torres, F., Santiago Guerrero-González, ; Superior, I., Libertad, T., & Quito-Ecuador, (. (2022). Análisis de la frecuencia de pasos como indicador de actividad física en escolares ecuatorianos. *Sportis Sci J*, 8, 152-175. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.2.8791>
- Barja-Fernández, S., Pino Juste, M., Portela Pino, I., Leis, R., Barja-Fernández, S., Pino Juste, M., Portela Pino, I., & Leis, R. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 93-100. <https://doi.org/10.20960/NH.02668>
- Cabello Rivadeneyra, C. J. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de Vciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018*. 114. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cabrera, E. A. (s. f.). *Actividad Física Y Efectos Psicológicos Del Confinamiento Por Covid-19*.
- Carlos Pastor-Vicedo, J., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., & Prieto-Ayuso, A. (s. f.). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Dialnet.Unirioja.Es*, 40, 2021. Recuperado 4 de octubre de 2022, a partir de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7699965.pdf>
- Castillo-Paredes, A., Montalva Valenzuela, F., & Nanjarí Miranda, R. (2021). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Scielo.Sld.Cu*, 20(5). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000500017



- Cimarras Ota, C. (2016). *Actividad física y enfermedades crónicas*. 1.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=284631&inforesumen&idiomaSPA>
- Colombia, V., Claros, A.; Vélez Álvarez, C.; Sandoval Cuellar, C.; Mora, A., & Lorena, M. (2011). Revista Hacia la Promoción de la Salud. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 202-218. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>
- Correa, A., Javier, F., & Barbosa, N. (2013). Desarrollo motriz y actividad física en niños de 8 a 12 años de básica primaria: una revisión sistemática. *Theses.Fr*.
https://www.theses.fr/2015PA113002/abes/VD2_BARBOSA_NICOLAS_14012015_Synthese_en_francais_Annexes/Annexes_-_34/A20_-_Desarrollo_-_motriz_-_y_-_actividad_-_f%C3%ADsica_-_en_-_ni%C3%B1os_-_de_-_8_-_a.pdf
- Dalleck Lance C, & Dalleck Angela. (2009, febrero 10). *Lineamientos del ACSM sobre la Intensidad del Ejercicio para la Aptitud Cardiorrespiratoria: ¿Por qué se Utilizan Incorrectamente?* Publicado En El Journal PubliCE,. <https://g-se.com/lineamientos-del-acsm-sobre-la-intensidad-del-ejercicio-para-la-aptitud-cardiorrespiratoria-por-que-se-utilizan-incorrectamente-1087-sa-o57cfb271bb08a>
- Díaz Domínguez, P. J., Balderrama Ruedas, J. A., & Gómez Castillo, R. I. (2014). ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ATTITUDES TOWARD PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT. *Http://Www.Redalyc.Org/Revista.Oa?Id=461*, 10(5).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46132134022>
- Dosil Díaz, J. (2003). Ciencias de la actividad física y del deporte. *EDITORIAL SÍNTESIS, S.* A, 10. <https://www.sintesis.com/data/indices/9788497561406.pdf>
- Durán Vinagre, M. Á., Leador Albano, V. M., Sánchez Herrera, S., & Feu, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión



sistemática. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Duran-Vinagre/publication/352290575_Motivacion_y_TIC_como_reguladores_de_la_actividad_fisica_en_adolescentes_una_revision_sistematica_Motivation_and_ICT_as_regulators_of_physical_activity_in_teenagers_a_systematic_review/links/61812ea2a767a03c14e400ee/Motivacion-y-TIC-como-reguladores-de-la-actividad-fisica-en-adolescentes-una-revision-sistematica-Motivation-and-ICT-as-regulators-of-physical-activity-in-teenagers-a-systematic-review.pdf

Escalante Yolanda. (2011, agosto). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev. Esp. Salud Publica*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001

Esparza, V. (s. f.). *Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19 Physical activity habits and health status during the pandemic by COVID-19*. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01>

Fernández, Z. F. (2020). Mujer y deporte en México. Hacia una igualdad sustancial. Women and sport in México. Towards a substantive equality. *Retos*, 37(37), 222-226. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V37I37.71684>

Flores Paredes, A., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., Pino Vanegas, Y. M., Flores Paredes, A., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., & Pino Vanegas, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comunicación*, 12(3), 175-185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

García Ponce, A., Alfonso Asencio, M., Courel Ibáñez, J., & Sánchez Alcaraz Martínez, B. J. (2020). Influencia del estado de protección familiar en la imagen corporal, el



autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, ISSN 1989-8304, N°. 62, 2020, Págs. 106-117, 62, 106-117.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186183&info=resumen&idioma=SPA>

A

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. E., & Redondo Ruíz, C. M. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 38, 390.

Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Jesús Lara Sánchez, A. (2019). *Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/59270>

Guamán, O., Aguirre, H., Prado, P., Guamán, S. O., Aguirre, E. H., & Prado, M. P. (2021). Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física durante la pandemia en Ecuador. *MLS Sport Research*, 1(2), 73-87. <https://doi.org/10.54716/MLSSR.V1I2.912>

Guillamón, A. R., Canto, E. G., & Carrillo López, P. J. (2019). *Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años* (Vol. 35).

Gutiérrez Poveda Javier, Sarmiento Juan Manuel, & Flórez Antonio María. (2002). *Actividad Física Para Colombia, Medicina Del Deporte*. Asociación de Medicina Del Deporte de Colombia – AMEDCO. <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/amedco/vam-101/deporte11101manifiesto/>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). Metodología de la investigación. En *Booksmedicos.org* (6ta ed.). MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://www.esup.edu.pe/wp->



content/uploads/2020/12/2. Hernández, Fernández y Baptista- Metodología Investigación Científica 6ta ed.pdf

Hoyos Torre, I. A. (2021). *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
<https://zaguan.unizar.es/record/109201/files/TAZ-TFG-2021-4934.pdf?version=1>

Instituto Nacional del Corazón, los P. y la S. (2022, marzo 24). *La actividad física y el corazón - ¿Qué es la actividad física? | NHLBI, NIH*. <https://www.nhlbi.nih.gov/>.
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

Jáuregui Camacho, M. A. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021 [Universidad Continental]. En *Universidad Continental*.
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11264>

Jiménez Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). El ejercicio físico como terapia para luchar contra las consecuencias psíquicas y físicas de la cuarentena por COVID-19: Especial foco en personas mayores. *Progres in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386-388.
<https://doi.org/10.1016/J.PCAD.2020.03.009>

Juan Pablo Buonocore Varas, S., Julian Ekelund Karger, S., Alejandro Zambelli Ansaldo Profesor Guía, S., & Pablo Zavala Crichton, J. (2021). *Niveles de actividad física y comportamiento sedentario en escolares de 10 a 14 años con TDAH durante la pandemia en la región de Valparaíso*. <https://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17584>

Lizandra Mora, J., & Peiró Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: un enfoque cualitativo. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, ISSN 1579-1726, N°. 37, 2020, Págs. 41-47, 37, 41-47.



- Luciano, A. de P., Bertoli, C. J., Adami, F., & de Abreu, L. C. (2016). NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES SAUDÁVEIS. *Revista Brasileira de Medicina Deporte*, 22(3), 191-194. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162203139863>
- Luna Vega Javier. (2018). *La Actividad Física Como Factor Preventivo De La Obesidad Infantil: Una Revisión Normativa* [Universidad Autónoma Del Estado De México Centro Universitario UAEM NEZAHUALCOYOTL Licenciatura En Educación Para La Salud]. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/98885/3.%20Tesis.pdfsequence1>
- Martínez-Lemos, R. I., Ayán Pérez, C., Sánchez Lastra, A., Cancela Carral, J. M., & Valcárcel Sánchez, R. (2016). Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles: una revisión sistemática. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(3), 417-428. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=en
- Mayorga Vega, D., Parra Saldías, M. E., & Viciano Ramírez, J. (2020). Niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en estudiantes chilenos usando acelerometría. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 37.
- Meixó Segura, M. (2017). Actividades fisicodeportivas en el CRAE «Lo Carrilet». *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 128(2), 64-77. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2017/2\).128.04](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2017/2).128.04)
- Mera Mamián, A. Y., Tabares González, E., Montoya González, S., Muñoz Rodríguez, D. I., & Vélez Monsalve, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el des acondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/RUS.202202.188>



- MINSA. (2021, diciembre 29). *Ministerio de Salud - Gobierno del Perú*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
- Mojares López, L. (2002). Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales. *Actividad Física y Salud Para Ejecutivos y Profesionales*, 391-400.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=4766>
- Montoya Trujillano, A. A., Pinto Rebatta, D. A., Taza Mendoza, A. E. F., Meléndez Olivari, E. C., & Alfaro Fernández, P. R. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.20453/RHR.V1I1.2892>
- Moral García, J. E., García Canto, E., Rosa Guillamón, A., & Carrilo López, P. J. (2021). Nivel De Actividad Física Y Tipo De Deporte Practicado En Escolares De Educación Secundaria. *TRANCES: Revista de Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud*, 87-100. https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Jose-Lopez/publication/350637870_Nivel_de_actividad_fisica_y_tipo_de_deporte_practicado_en_escolares_de_educacion_secundaria/links/606b331e299bf1252e2fbf2c/Nivel-de-actividad-fisica-y-tipo-de-deporte-practicado-en-escolares-de-educacion-secundaria.pdf
- Núñez González, B. J. (2018). *FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS* [Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25894/nu%C3%B1ez_gb.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- OMS. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>



- Oñate-Navarrete, C., Aranela-Castro, S., Navarrete-Cerda, C., & Sepúlveda-Urra, C. (2021). Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescentes. *Dialnet.Unirioja.Es*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986333>
- Ordoñez Bustamante, D. Eduardo., & Heredia León, D. Andrés. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, ISSN-e 2542-3088, Vol. 6, N°. Extra 2, 2021 (Ejemplar Dedicado a: Especial: Educación), Págs. 504-524, 6(2), 504-524.
<https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. En *Catalogación por la Biblioteca de la OMS*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: Evidencia procedente de estudios epidemiológicos. En *Endocrinología y Nutrición* (Vol. 60, Issue 8, pp. 458-469).
<https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.10.006>
- Ortiz Guzmán, J. E., & Villamil Duarte, A. C. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista Del Centro de Investigación de La Universidad La Salle*, 14(53), 105-132. <https://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>
- Padilla, J. S., Manuel, J., Cobos, C., Moreno Sánchez, E., Molina López, J., & Quiñones, I. T. (2022). Beneficios y barreras del desplazamiento activo hacia el centro escolar: una revisión sistemática. *Dialnet.Unirioja. Es*, 43, 572.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8059457.pdf>



Parra-Soto, S., Martínez-Sanguinetti, M. A., Cigarroa, I., Diaz-Martínez, X., Matus-Castillo, C., Garrido-Méndez, A., Concha-Cisternas, Y., Ferrari, G., Vásquez-Gómez, J., Castillo-Retamal, M., Petermann-Rocha, F., Celis-Morales, C., Parra-Soto, S., Martínez-Sanguinetti, M. A., Cigarroa, I., Diaz-Martínez, X., Matus-Castillo, C., Garrido-Méndez, A., Concha-Cisternas, Y., ... Celis-Morales, C. (2021). ¿Cuál es la asociación entre actividad física, sedentarismo y riesgo de desarrollar cáncer en población adulta? . *Revista Chilena de Nutrición*, 48(2), 245-254. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000200245>

Pérez-Fuentes, M. del Carmen., Molero Jurado, M. del Mar., Martos Martínez, África., Barragán Martín, A. Belén., Simón Márquez, M. del Mar., Sisto, Maria., Tortosa Martínez, B. María., del Pino Salvador, R. M., & Gázquez Linares, J. J. (2021). Conductas de riesgo en adolescentes desde una perspectiva multidisciplinar. En ASUNIVEP (Ed.), *ASUNIVEP*. Artes Gráficas Salvador. https://www.researchgate.net/profile/Noelia-Carbonell-Bernal-Phd/publication/349140715_Comps_PERSPECTIVA_MULTIDISCIPLINAR_E_d_i_t_a_A_S_U_N_I_V_E_P/links/602273efa6fdcc37a812e10f/Comps-PERSPECTIVA-MULTIDISCIPLINAR-E-d-i-t-a-A-S-U-N-I-V-E-P.pdf#page=27

Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., & Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 16(62), 335-353. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>

Reyes Rodríguez, A., Ibáñez Alarcón, M., Villagra, N., Maureira, P., Pávez-Adasme, G., Reyes Rodríguez, A., Ibáñez Alarcón, M., Villagra, N., Maureira, P., & Pávez-Adasme,



- G. (2021). Tiempo de compromiso motor en educación física para enseñanza primaria. .
Páginas de Educación, 14(2), 1-27. <https://doi.org/10.22235/PE.V14I2.2587>
- Saenz Castro, N. (2018). *Efectos de programas de actividad física multicomponente sobre la condición física y la funcionalidad de personas mayores institucionalizadas: Revisión sistemática y metaanálisis*. [Universidad de Sevilla].
[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93998/Efectos%20de%20programas%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20multicomponente%20sobre%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20y%20la%20funcionalidad%20de%20personas%20mayores%20SAENZ%20CASTRO,%20NATHALIA%20\(Actividad%20f%C3%ADsica\).pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93998/Efectos%20de%20programas%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20multicomponente%20sobre%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20y%20la%20funcionalidad%20de%20personas%20mayores%20SAENZ%20CASTRO,%20NATHALIA%20(Actividad%20f%C3%ADsica).pdf?sequence=1)
- Sánchez Jiménez, A., Humberto, H., & Ariza, L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *HALLAAOS AAO*, 9(18), 189-194.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *De Investigación Rev Med Chile*, 138, 1232-1239. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>
- Suárez Cano, L. F. (2021). Importancia de la actividad y la condición física en el desempeño escolar. *PAPELES*, 13(25), 2021-1120. <https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120>
- Sucari-Banegas, L. O. (2021). *Actividad física de los estudiantes del medio rural quechua de la Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de "Yajchata" Azángaro 2021* [Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de "Yajchata"].
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Actividad+F%C3%8dsica+De+Los+Estudiantes+Del+Medio++Rural+Quechua+De+La+Instituci%C3%93n+Educ+ativa+Secundaria+Agropecuaria+De+%E2%80%9cyajchata%E2%80%9d+Az%C3%81ngaro&Btnq



Vida saludable. (2017). Actividad física. *Info@circulosdevida.Es*, 26.

[http://www.ffomc.org/Curso_Activate/index.php_files/Recomendaciones_mundiales_A
F_OMS.pdf](http://www.ffomc.org/Curso_Activate/index.php_files/Recomendaciones_mundiales_A_F_OMS.pdf)



ANEXOS



ANEXO 1: Cuestionario de actividad física.

| CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA | |
|---|--|
| EDAD: _____ años | SEXO: F(X) M(X) |
| <p>Nos interesa conocer el nivel de actividad física de los adolescentes en su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a comprender qué tan activos son los adolescentes durante la pandemia. Estas preguntas se relacionan con cuánto tiempo pasa haciendo actividad física durante la semana para deportes, ejercicio o como parte de su hogar o club, actividades universitarias.</p> <p>Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.</p> | |
| <p>Para responder a estas preguntas, recuerda: Las actividades físicas extenuantes son aquellas que requieren mucho esfuerzo físico y hacen que la respiración sea mucho más difícil de lo habitual. Las actividades físicas moderadas son aquellas que requieren cierta fuerza física y dificultan más de lo habitual la respiración.</p> | |
| <p>1. ¿Sueles realizar algún tipo de actividad física durante la semana?</p> <p>a) Un deporte en específico b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha) c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería) d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas e) Ninguna</p> | <p>7. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física vigorosa?</p> <p>a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p> |
| <p>2. ¿Cómo sueles pasar tu tiempo libre (después de la escuela)?</p> <p>a) En ninguna actividad b) Mirando televisión c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta, e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.</p> | <p>8. ¿Cuántos minutos de actividad física vigorosa realiza cada día?</p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 11 a 29 minutos c) De 30 a 39 minutos d) Mas de 40 minutos</p> |
| <p>3. ¿Haces alguna actividad física durante el recreo (recreo escolar)?</p> <p>a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) c) Actividades como pintura, música, costura d) Ninguna actividad</p> | <p>9. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física moderada?</p> <p>a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p> |
| <p>4. Durante los meses de vacaciones, ¿realiza actividad física?</p> <p>a) Ninguna b) Solo a veces c) A menudo d) Siempre</p> | <p>10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 11 a 29 minutos c) De 30 a 39 minutos d) Más de 40 minutos</p> |
| <p>5. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?</p> <p>a) Ninguno b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p> | <p>11. ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?</p> <p>a) Movilidad particular b) Transporte urbano c) A pie</p> |
| <p>6. En los días que estubo físicamente activo, ¿cuál fue el tiempo total (minutos) que pasó cada día?</p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos</p> | |



Anexo 2: Documento de autorización para evaluar a los estudiantes.

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



SUMILLA: Solicito la autorización, para evaluar a través de un cuestionario a los estudiantes del VII ciclo para mi proyecto de tesis.

Folios 01 "Se r dir ir d

situación Educativa Secundaria Glorioso y Emblemático colegio "Mariano

Yo, Majer Evguian Bautista Aguilar, identificado con DNI N° 70205072, domiciliado/a en Jr. Tupac Amaru N° 206 en la Provincia de Melgar, Distrito de Ayaviri, con N° de celular 928696705, estudiante de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, de la Escuela Profesional de Educación Física, ante usted con el debido respeto me presento y expongo.

Que, mi persona solicita el permiso a Usted, para poder realizar mi evaluación a través de un cuestionario que se le enviara mediante un link de formulario Google, a todos los estudiantes del VII ciclo, que corresponde a los grados de tercero, cuarto y quinto grado del nivel secundario, esto tiene la finalidad de recolectar datos para sustentar mi proyecto de TESIS, y el título de dicha investigación es "Actividad Física en los estudiantes de la IES. Mariano Melgar-Ayaviri en tiempo de pandemia".

Por tal motivo, Solicito la autorización a su persona para poder recolectar datos sobre mi proyecto de investigación, sin más por el momento me despido agradeciendo de antemano su comprensiva aceptación a esta solicitud.

Por lo expuesto:

Ruego a Usted acceder a lo solicitado por ser de justicia.

Ayaviri, 20 de julio del 2021.


Majer DE Bautista Aguilar
DNI: 70205072
ESTUDIANTE UNAP-EPEF



Anexo 3: Declaración Jurada de Autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Mayer Evguian Bautista Aguilar
identificado con DNI 70705072 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Educación Física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" Actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa
Secundaria Emblemática "Mariano Melgar" - Ayaviri, en tiempo de
pandemia. "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 05 de junio del 20 23

FIRMA (obligatoria)



Huella



Anexo 4: Autorización para el depósito de tesis en Repositorio Institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Mejor Evguien Bautista Aguilar
identificado con DNI 70765072 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Educación Física
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ Actividad Física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática "Mariano Melgar"-Ayazovi, en tiempo de pandemia. ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 05 de junio del 2023



FIRMA (obligatoria)



Huella