



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**AUTOPERCEPCIÓN DE LA APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANDRÉS
DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA – 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. JULINHO ELIAZAR APAZA QUISPE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

AUTOPERCEPCIÓN DE LA APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANDRÉS DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA - 2023

AUTOR

JULINHO ELIAZAR APAZA QUISPE

RECuento DE PALABRAS

18731 Words

RECuento DE CARACTERES

104137 Characters

RECuento DE PÁGINAS

94 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

13.3MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 19, 2024 8:45 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 19, 2024 8:47 AM GMT-5

● **19% de similitud general**

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

- 19% Base de datos de Internet
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

Resumen



DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada en primer lugar a Dios, por guiar mi camino y por darme la fortaleza necesaria para perseverar hasta lograr mis metas.

A mi familia, mis padres Juan y Alberta, por su apoyo incondicional y por ser el pilar fundamental, quienes me impulsaron en mi crecimiento personal y profesional.

A mis hermanos, quienes siempre estuvieron presentes mostrándome su cariño, paciencia, comprensión y apoyo incondicional en todo este proceso de dedicación al estudio.

Julinho Eliazar Apaza Quispe



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada instante de mi vida.

A mi querida Universidad Nacional del Altiplano – Puno, a la Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física por acogerme en sus instalaciones de enseñanza y darme la oportunidad de formarme profesionalmente.

Asimismo, mi rotundo agradecimiento a los miembros del jurado, quienes con sus grandes conocimientos aportaron y fortalecieron a esta investigación.

A mi asesora, por sus acertadas y oportunas recomendaciones durante el desarrollo y culminación de esta tesis.

Expreso mi honesto agradecimiento a mis docentes de la Escuela Profesional de Educación física, quienes con su dedicación y dinamismo estuvieron presentes brindándome sus sabias ilustraciones.

Julinho Eliazar Apaza Quispe



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	12
ABSTRACT.....	13
CAPITULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1. Enunciado general	17
1.2.2. Enunciados específicos	17
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	18
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.5.1. Objetivo general	20
1.5.2. Objetivos específicos	20
CAPITULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES	21
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	21



2.1.2.	Antecedentes Nacionales	25
2.1.3.	Antecedentes Locales.....	27
2.2.	MARCO TEÓRICO	29
2.2.1.	Autopercepción de la aptitud física.....	29
2.2.2.	Aptitud física.....	30
2.2.3.	Dimensiones de la Aptitud física	31
2.2.4.	Importancia de la evaluación de la aptitud física en el contexto escolar	36
2.2.5.	Cuestionarios para evaluar la autopercepción de la aptitud física en escolares	37
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	39
CAPITULO III		
MATERIALES Y MÉTODOS		
3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	40
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	40
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	40
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	41
3.4.1.	Población.....	41
3.4.2.	Muestra.....	42
3.4.3.	Muestreo.....	42
3.5.	DISEÑO ESTADÍSTICO	43
3.5.1.	Tipo de investigación	43
3.5.2.	Diseño de la investigación	43
3.6.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
3.6.1.	Técnicas.....	44
3.6.2.	Instrumentos	44



3.7. PROCEDIMIENTO.....	45
3.8. VARIABLES	46
3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	48
CAPITULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	49
4.1.1. Con respecto al objetivo general	49
4.1.2. Con respecto al objetivo específico 1.....	53
4.1.3. Con respecto al objetivo específico 2.....	57
4.1.4. Con respecto al objetivo específico 3.....	61
4.1.5. Con respecto al objetivo específico 4.....	64
4.2. DISCUSIÓN	67
V. CONCLUSIONES.....	72
VI. RECOMENDACIONES	74
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS.....	86

Área: Educación Física

Tema: Aptitud Física

Fecha de sustentación: 29/01/2024



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes del VII ciclo de la I.E.S. San Andrés.	50
Figura 2. Nivel de autopercepción de la aptitud física según grado y género en estudiantes del VII ciclo de la I.E.S. San Andrés.	52
Figura 3. Autopercepción de la aptitud morfológica en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.	54
Figura 4. Autopercepción de la aptitud morfológica según grado y género de los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.....	55
Figura 5. Autopercepción de la aptitud muscular en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés	57
Figura 6. Autopercepción de la aptitud muscular según grado y género en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.....	59
Figura 7. Autopercepción de la aptitud motora en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés	61
Figura 8. Autopercepción de la aptitud motora según grado y género en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.....	63
Figura 9. Autopercepción de la aptitud cardiovascular en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.	64
Figura 10. Autopercepción de la aptitud cardiovascular según grado y género en los estudiantes de la I.E.S San Andrés.....	66



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Población de estudio	41
Tabla 2. Tamaño de la muestra de la población para el análisis del estudio de estudiantes del VII ciclo, según su género y grado de la I.E.S San Andrés del distrito de Atuncolla - 2023	42
Tabla 3. Variable autopercepción de la aptitud física	46
Tabla 4. Nivel de autopercepción de la Aptitud física en estudiantes del séptimo ciclo de la I.E.S. San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.....	49
Tabla 5. Nivel de autopercepción de la Aptitud física según grado y género en estudiantes del séptimo ciclo de la I.E.S. San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.....	51
Tabla 6. Nivel de autopercepción de la aptitud morfológica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023	53
Tabla 7. Nivel de autopercepción de la aptitud morfológica según grado y género en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.	55
Tabla 8. Nivel de autopercepción de la aptitud muscular en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023	57
Tabla 9. Nivel de autopercepción de la aptitud muscular según grado y género en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023	59



Tabla 10. Nivel de autopercepción de la aptitud motora en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023	61
Tabla 11. Nivel de autopercepción de la aptitud motora según grado y género en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023	62
Tabla 12. Nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023	64
Tabla 13. Nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular según grado y género en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.....	66



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF:	Aptitud Física
IES:	Institución Educativa Secundaria
OMS:	Organización Mundial de Salud
DCN:	Diseño Curricular Nacional
EBR:	Educación Básica Regular
VO2:	Volumen de Oxígeno Máximo



RESUMEN

El objetivo general del presente estudio fue determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla - 2023. El trabajo corresponde a un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de un nivel descriptivo transeccional. La población estuvo constituida por un total de 217 estudiantes de la I.E.S. San Andrés entre varones y mujeres de edades comprendidas entre los 12 y 17 años. La muestra del estudio estuvo conformada por 117 estudiantes del séptimo ciclo, en donde 57 fueron mujeres y 60 fueron varones, con edades comprendidas de 14 a 17 años. Para recoger la información se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento la Escala de Autopercepción de la Aptitud Física (EAAF). Con respecto al objetivo general, se obtuvo como resultado que el 59.8% de los estudiantes percibió un nivel alto de aptitud física, además el 33.3% se encuentra en un nivel medio, y un 6.8% mostró un nivel bajo. En cuanto a los resultados según el grado y género, del total de los estudiantes analizados, el 59.8% mostró un alto nivel de aptitud física, destacando con mayor porcentaje los estudiantes del 4to grado con un 19.7%, y otro porcentaje significativo se encontró en estudiantes del 3er grado con un 14.5% ambos del género masculino. Asimismo, el 33.3% de los estudiantes exhibieron niveles medios de aptitud física, destacando con mayor porcentaje los estudiantes de 5to grado con un 17.9% también del género masculino. Ahora, sólo el 6.8% de los estudiantes informó poseer niveles bajos de aptitud física, todos ellos eran del 5to grado del género femenino. Dicho esto, es notable resaltar que los grados 3ro y 4to demostraron niveles altos de aptitud física, siendo todos ellos del género masculino. Por lo tanto, se concluye que la aptitud física de los estudiantes se encuentra en una categoría alta.

Palabras Clave: Adolescentes, Aptitud física, Autopercepción, Estudiantes, Nivel.



ABSTRACT

The general objective of the present study was to determine the level of self-perception of physical fitness in students of the San Andrés Secondary Educational Institution in the district of Atuncolla - 2023. The work corresponds to a quantitative approach with a non-experimental design, at a descriptive transectional level. The population was made up of a total of 217 students from the I.E.S. San Andrés between men and women between the ages of 12 and 17. The study sample was made up of 117 seventh cycle students, where 57 were women and 60 were men, aged between 14 and 17 years. To collect the information, the survey technique was used and the Self-Perception of Physical Fitness Scale (EAAF) was used as an instrument. Regarding the general objective, the result was that 59.8% of the students perceived a high level of physical fitness, in addition 33.3% were at a medium level, and 6.8% showed a low level. Regarding the results according to grade and gender, of the total students analyzed, 59.8% showed a high level of physical fitness, with the 4th grade students standing out with the highest percentage with 19.7%, and another significant percentage was found in 3rd grade students with 14.5% both male. Likewise, 33.3% of the students exhibited average levels of physical fitness, with the 5th grade students standing out with the highest percentage with 17.9% also being male. Now, only 6.8% of students reported having low levels of physical fitness, all of them were female 5th graders. That said, it is notable to highlight that the 3rd and 4th grades demonstrated high levels of physical fitness, all of them being male. Therefore, it is concluded that the physical fitness of the students is in a high category.

Keywords: Self-perception, Physical fitness, Adolescents, Students, Level.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se orienta en el estudio de la autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.

“La aptitud física autopercebida hace referencia al modo en que una persona percibe su nivel de condición física, y se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física” (Carballo-Afonso et al., 2023, p. 128). Por lo tanto, la AF autopercebida es considerado como un factor muy determinante lo cual influye sobre el autoconcepto, principalmente sobre la dimensión física en sí, lo cual permite a la forma en que una persona se percibe sobre sus condiciones físicas internas y apariencias físicas externas (Mayorga-Vega et al., 2012), citado por (Carballo-Afonso et al., 2023).

“La aptitud física se define como un estado de bienestar que permite realizar actividades diarias con vigor y reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con la falta de ejercicio” (Gómez-Campos et al., 2020, p. 626), por lo que bajos niveles de aptitud física pueden ser determinantes en la vida de una persona mostrando la presencia de afecciones como son la obesidad, dolores articulares, patologías lumbo-pélvicas, enfermedades cardiovasculares, alteraciones del metabolismo y algunos problemas psicosociológicos.

Torres (2021) argumenta que “la aptitud física se refiere a la capacidad de hacer actividad física sin aparición de fatiga y es una medida integrada de todas las funciones y estructuras que interviene en la realización de la AF” (p. 15). Por esta misma razón, la



aptitud física hoy en día es considerada uno de los marcadores de salud más importantes que actúa como predictor de morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Gabriel y Cols (2010), definen la aptitud física como “un conjunto de atributos fisiológicos que pueden ser mejorados mediante la participación en la actividad física” (p. 1). Asimismo, Jen-Son et al. (2011) consideran que la AF está direccionada a la funcionalidad del corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y los músculos que están estrechamente relacionados con la salud.

Así pues, la investigación tuvo como objetivo general: Determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, la aptitud física ha estimulado el interés de investigar en niños y adolescentes, ya que este periodo sospecha un periodo de vida de cambios significativos tales como: físicos, psicológicos y psicosociales, cuyo recorrido no es fácil para la obtención de condiciones de vida saludable (Moral-García et al., 2021), las cuales deberían ser atendidos oportunamente para garantizar un adecuado desarrollo y crecimiento, por lo que se ve en los últimos años, los niños y adolescentes son físicamente inactivos lo que los lleva a un deterioro de salud y mala forma física (Pezoa-Fuentes et al., 2022), asimismo estudios realizados mostraron evidencias sobre los productos obtenidos de las dimensiones morfológica, motora, muscular y cardiovascular (Cruz, 2019).

A nivel internacional la aptitud física es comprendido como un componente relevante puesto que éste es un fuerte indicador de salud determinante de la persona (Carballo-Afonso et al., 2023). Pero hoy en día este ha sido un tema a tratar puesto que “diversas investigaciones internacionales han puesto en evidencia un deterioro en la



aptitud física a edades tempranas lo que evidentemente demuestra un claro aumento de sobrepeso y obesidad a futuro” (Queirolo-Riffo et al., 2016, p. 54).

En Latinoamérica estudios abordaron información relacionada con la aptitud física relacionada con la salud en donde se presentan y discuten ampliamente en literatura (Guedes et al., 2017), recientemente ha crecido considerablemente el interés por investigar la aptitud física, recabando información centrada sobre el componente en poblaciones jóvenes de diferentes contextos ambientales y socioculturales (Tremblay et al., 2010) citado por (Guedes et al., 2017), por lo que expertos en la materia se han basado en utilizar información relacionada con el crecimiento físico como manifestación biológica que puede reflejar el grado de desarrollo tecnológico, estatus nológico y socioeconómico de una comunidad específica (Onis et al., 2007; Kuczmarski et al., 2002; Roelants et al., 2009) citado por (Guedes et al., 2017), puesto que las generaciones de hoy en día no supieron mantener sus atributos físicos por distintas razones siendo uno de ellos el factor ambiental (Cruz, 2019),

Dentro del contexto nacional, hoy en día en el Perú, se requiere la intervención de expertos en el tema que brinden valores de referencia en AF para poblaciones específicas Bustamante et al. (2012), por lo que es de necesidad proponer instrumentos válidos que evalúen la autopercepción de la aptitud física en niños y adolescentes, de tal modo que estas puedan ser representados en cartas percentilicas, en donde se puedan detallar valores de referencia para una población específica. Cabe mencionar que en la actualidad aún no se tiene un instrumento práctico y metódico que esté validado y contextualizado para su aplicación masiva en estudiantes tanto de nivel primario y secundario.

En la región de Puno, no se evidencian los desarrollos de las políticas de la práctica de actividades físicas y deportivas serias y/o formales en la infancia ni en la adolescencia,



excepto algunas eventualidades improvisadas durante cierto tiempo (Rivera, 2020).

Por lo tanto, surge la necesidad de llevar a cabo una investigación exhaustiva para evaluar la aptitud física y conocer de cerca su estado de salud actual de los estudiantes de la I.E.S San Andrés del distrito de Atuncolla, abarcando los aspectos: morfológico, muscular, motora y cardiovascular. La investigación proporcionará información valiosa para diseñar planes y/o programas que se alineen con las actividades físicas y deportivas, promoviendo así ambientes más saludables para los estudiantes de esta localidad. Asimismo, los resultados obtenidos de este estudio actual pueden ser beneficioso como antecedente a investigaciones posteriores en temas relacionados como es la aptitud física.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Enunciado general

¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023?

1.2.2. Enunciados específicos

- ¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud morfológica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?
- ¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud muscular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?
- ¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud motora en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?



- ¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación no plantea hipótesis dado que se ubica en un nivel descriptivo de naturaleza univariable, por lo tanto, no involucra la exploración de relaciones causales. La formulación de la hipótesis se enlaza más directamente con la respuesta a una pregunta de investigación de dos variables a más, estableciendo una conexión más estrecha entre ambos aspectos en donde estos son más directos e íntimos.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Actualmente, la aptitud física sigue siendo un tema relevante, el cual se halla en pleno desarrollo siendo considerada como una medida integrada de funciones y estructuras corporales (Bustamante et al., 2012). Ésta a su vez, siendo abordado desde la alimentación saludable y la actividad física. Según Cossio-Bolaños et al. (2021), la aptitud física es un indicador clave y determinante en los estilos de vida saludable en la actualidad. Por ende, es sustancial gestar dichos hábitos saludables de actividad física en la niñez y la adolescencia para que éstos permanezcan durante buen tiempo.

Durante el transcurso de estos últimos años se ha evidenciado una notable disminución de niños y adolescentes activos físicamente a nivel mundial. Como lo hizo notar la OMS (2016), que la mayor cantidad de adolescentes de la humanidad no practican actividad física de manera suficiente. Por su parte, Sánchez-López et al. (2020), manifiestan que muchos adolescentes son físicamente inactivos es decir el 81% de la población mundial. En el Perú, según Bustinza (2020) manifiesta que “en concordancia con las últimas informaciones del gobierno encontramos problemas de obesidad y



sobrepeso, un 70% en la población adulta y un 42% en la población joven, esta condición es muy frecuente en los sectores medios bajos” (p. 1).

Uno de los factores que afecta a la población juvenil para su adecuada realización de actividades físicas es la causa de los avances tecnológicos y la modernización en nuestros contextos, la alteración en los sistemas de trabajo y ocio han obstaculizado el progreso de formas de vida físicamente activos (Quispe, 2023), así como los usos desmesurados de la tecnología, la fatiga, la mala alimentación y la inactividad física, lo cual repercute en el deterioro de la aptitud física (Cossio-Bolaños et al., 2021).

A nivel teórico, los resultados consolidados de este estudio facilitan percibir mejor el valor de la calidad de vida de los estudiantes. Su propósito es fortalecer los principios teóricos de la aptitud física expuestos por varios investigadores, con la clara intención de establecer fundamentos que puedan ser analizados en investigaciones futuras en el contexto educativo.

A nivel social, la presente investigación se respalda con el fin de destacar la relevancia de la autopercepción de la aptitud física en escolares adolescentes, proponiendo opciones que contribuyan a mejorar y desarrollar políticas deportivas dentro del sistema educativo, y que a través de ello se puedan tomar acciones pertinentes para prevenir las consecuencias actuales y futuras.

A nivel metodológico, es muy importante la investigación porque los resultados se dieron a partir de un instrumento metódico y práctico que fue muy útil para evaluar y conocer la aptitud física actual de los estudiantes. Las estrategias aplicadas en el estudio como son método, técnicas, procedimientos y herramientas han demostrado ser válidos y confiables, pudiendo ser utilizados en investigaciones en otros contextos, en una población específica.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud morfológica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.
- Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud muscular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.
- Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud motora en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.
- Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.



CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Correa et al. (2023) en su estudio, “relación entre las variables antropométricas y aptitud física en niños y adolescentes según sexo”, con el propósito de alternar las variables antropométricas y de aptitud física en niños y adolescentes del estado de pelotas – Brasil, según sexo. Tuvo como muestra a 1720 escolares de las escuelas municipales de la ciudad de pelotas, en donde 896 eran niños y 824 correspondían a adolescentes. Finalmente, en conclusión, se evidenció similitudes considerables en los estudiantes entre las variables antropométricas y de AF.

(Yuing et al. (2021) con el objetivo de “valorar la autopercepción de funcionalidad y salud según nivel de AF y comportamiento sedentario en estudiantes jóvenes”, se enfocó en un estudio descriptivo-transeccional y observacional en donde su muestra fue de 566 estudiantes. Se empleó el cuestionario Internacional de Actividad Física de versión corta y la condición física se midió a través de International Fitness Scale, también se aplicó el cuestionario Disabilities of Arm, Shoulder and Hand para evaluar las extremidades superiores, además; se evaluó los miembros inferiores a través de Lower Extremity Functional Scale, por último, se aplicó el cuestionario de salud SF-36 para evaluar la percepción de calidad de vida. Como resultados se obtuvieron que aquellos que practicaban actividades físicas percibieron mejor



nivel de estado físico general ($p=0,001$), estado cardiorrespiratoria ($p=0,001$), fuerza muscular ($p=0,001$), velocidad y agilidad ($p=0,001$). Concluyó manifestando que aquellos estudiantes activos y no estacionarios percibieron buenos niveles de condición física, funcionalidad y calidad de vida que aquellos que son físicamente inactivos y sedentarios.

Cruz et al. (2019) con su estudio, “la aptitud física en niños y adolescentes: un aspecto necesario para el ámbito escolar”, tuvo como propósito determinar los abordajes de la AF en el contorno escolar y examinar investigaciones que manejan la AF en escolares de Chile, se efectuó una revisión bibliográfica sobre la AF de niños y jóvenes en Chile. Utilizó la técnica documental para la búsqueda de información. Los conceptos que se revisaron consistían en la importancia de la evaluación para valorar la AF en los adolescentes. Llegando a la conclusión de que la AF no solamente debe considerarse desde el punto de vista de salud y el rendimiento deportivo, sino también desde el enfoque del rendimiento escolar, en donde ilustraciones indicaron que los niños y adolescentes con niveles apropiados de AF y físicamente activos demuestran un mejor trabajo cognitivo.

De Moraes et al. (2021) en su investigación sobre la adiposidad corporal y aptitud aeróbica de adolescentes brasileños y chilenos, con el propósito de comparar la adiposidad y aptitud aeróbica de adolescentes brasileños y chilenos de colegios públicos. Su estudio fue de tipo descriptivo – comparativo, su muestra fue no probabilístico y la edad de los participantes fluctuaba entre los 14 y 17 años de la zona urbana de la región de Brasil y Chile en donde solamente se incluyeron a aquellos que completaron las medidas antropométricas y aptitud aeróbica. En los resultados se observó en los adolescentes chilenos de sexo masculino su IMC fue 22,79 y la aptitud aeróbica fue 44,1. En los adolescentes varones brasileños su



IMC se posicionó en 21,90 y la aptitud aeróbica en 41,8. En mujeres chilenas su IMC se demostró un 22,80 y aptitud aeróbica de 36,8, en las mujeres brasileñas su IMC se demostró en 21,90 y aptitud aeróbica en 37,0. Concluyendo que no se observaron diferencias significativas entre la grasa y aptitud aeróbica en los adolescentes chilenas y brasileñas, pero se identificó a aquellos que mantenían un peso adecuado tuvieron buena capacidad aeróbica.

González-Fernández et al. (2023) realizaron la investigación denominado: “el efecto de la contaminación particulada en la aptitud física de los jóvenes estudiantes según edad y género”, su propósito fue examinar el probable efecto de la contaminación particulada en la capacidad cardiorrespiratoria en colegiales según su edad y sexo, en el estudio participaron 293 estudiantes de dos pueblos cercanos similares del sureste español en donde fueron clasificados en dos grupos, un grupo experimental (185 escolares) y el otro grupo fue de control (108 escolares), posterior al estudio concluyeron la existencia de diferencias significativas entre el pre test y el post test en el GE, pero no existiendo en el GC, el cual cuenta con tasas más prominentes de entrada tanto en el pre como en el post test relacionada con el GE.

Urta-Albornoz et al. (2021) en su artículo desarrollado en Chile con el objetivo de “comparar la aptitud aeróbica con 5 indicadores de grasa corporal en escolares varones y mujeres”. El estudio fue descriptivo de corte transversal. Su población y muestra estuvo compuesta por 200 adolescentes de 14 a 17 años (140 varones y 60 mujeres). Se utilizó el test de evolución de la condición física. Para su confiabilidad del instrumento los datos se administraron en SPSS v.23. Los resultados evidenciaron diferencias significativas en los varones mostrando una capacidad aeróbica muy alto y alto vs muy baja y baja en todos los items de grasa



corpóreo ($p < 0,05$), mientras que en chicas las semejanzas en la capacidad aeróbica fueron muy alto con baja y muy baja ($p > 0,05$). En definitiva, se encontró un vínculo negativo sobre la aptitud aeróbica ($VO_{2m\acute{a}x}$) y los items de grasa corpóreo. Por otra parte, se valoró a aquellos que poseían un elevado consumo de $VO_{2m\acute{a}x}$ mostraron bajo nivel de grasa corporal.

Campos-Gómez et al. (2022) se propuso como objetivo “verificar el nivel de aptitud física y el IMC en mujeres adolescentes de un colegio público de la ciudad de Talca en Chile”, su estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, su muestra fue seleccionada de forma no probabilística de manera intencionada lo cual ascendió 205 alumnas (13 a 17 años). Se evaluó el IMC junto con la AF auto percibida mediante una escala. Los resultados informaron una relación negativa de la práctica deportiva con el IMC, el SH, entre edad y EAPAF ($r = -0,14$ a $-0,23$). Mientras en las demás variables la correlación fue positiva variando entre ($r = 0,19$ a $0,45$). Aquellos que practicaban actividades deportivas mostraron menor IMC y mejor SH. Concluyó enfatizando que aquellos adolescentes que practicaban algún deporte presentaban bajo IMC y mejor desenvolvimiento físico en las pruebas físicas o ejercicios a fines.

Salazar (2022) en su investigación se propuso como objetivo “identificar la incidencia de la composición corporal en los niveles de condición física en los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa “Génesis”, en donde se optó por un estudio correlacional. Su muestra estuvo conformada por 25 alumnos de 16 a 18 años de edad (12 mujeres y 13 varones). Para la valoración de la composición corporal se utilizó como instrumento una balanza de bioimpedancia, un tallímetro y cálculo de IMC, y el test de evaluación de la condición física. Para su confiabilidad se usó el programa estadístico SPSS en su versión 22.0. Finalmente,



los resultados evidenciaron respecto a la composición corporal que hay un mayor porcentaje de adolescentes con bajo peso y un porcentaje de grasa elevado. Respecto al nivel de condición física un 64% consiguió niveles medios en todas las pruebas físicas aplicadas para las diferentes capacidades.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Benito y Juárez (2019) en su estudio se propuso como objetivo “determinar la relación entre AF y rendimiento escolar en el área de educación física en los estudiantes de la I.E. José María Morante – Ocoña 2018”, como metodología de su investigación usó el enfoque cuantitativo lo cual fue de nivel aplicada y de tipo descriptivo correlacional. Como técnica utilizó la observación, un cuestionario y un test para evaluar la condición física. Como muestra tomó a estudiantes del 4to año de secundaria. Los resultados en cuanto al rendimiento escolar en el área de educación física se pudieron demostrar que esta se posiciona en una tendencia regular, y respecto a la aptitud física de los estudiantes del 4to año de secundaria se demostró que se ubica en una tendencia buena con el 65.4% y excelente con el 34.6%. Finalmente concluyeron que existe una correlación significativa entre AF y rendimiento académico ($r=0.688$). en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “José María Morante”.

Espada (2020) en su estudio se propuso “describir la relación entre la aptitud física y el rendimiento académico en escolares de nivel secundario en la I.E N° 20311 “Nuestra Señora de la Asunción Ambar” en Lima”, para ello como muestra se escogió a 53 estudiantes. Se adoptó un estudio cuantitativo, de diseño descriptivo-correlacional, de corte transversal y tipo no experimental. Se aplicó la encuesta con un cuestionario para evaluar la aptitud física en donde consistía 26



items de escala Likert y para medir el rendimiento académico para ello se adquirieron las reseñas finales de los estudiantes. Como productos se obtuvieron que el 66.04% muestra un nivel admisible en su aptitud física, asimismo el 22,64% muestra un nivel regular de AF, y un 11,32% demuestra tener una buena aptitud. En cuanto al rendimiento escolar se pudo observar las notas de, 13.5 en matemática, 14.3 en comunicación, 15.2 en CTA y en educación física un promedio de nota 14. Finalmente concluye que existe una asociación notable entre la AF y rendimiento académico.

Torres (2021) en su tesis realizada en el Perú, cuyo propósito fue determinar la relación del somatotipo con la aptitud física de los estudiantes del cuarto año de secundaria del colegio Micaela Bastidas. Se optó por un estudio no experimental de orden cuantitativo, de nivel básico y correlacional. Utilizó el muestreo no probabilístico en donde su población y muestra de estudio fue de 60 estudiantes de 14 y 15 años. Utilizo la técnica de información directa y como instrumento el método Healt carter (pruebas antropométricas), el Test de prueba de Sprint de 20m, el Test de salto horizontal, la prueba de Course Navette y el test del Sit and Reach. Posteriormente se aplicó el coeficiente de alfa de Cronbach para verificar la confiabilidad y validez del instrumento, obteniendo como resultado (0,935) lo cual significó que se encuentra cerca de los parámetros establecidos por lo cual se determinó como válido y confiable. Concluyendo que existe una relación entre somatotipo, y la aptitud física de los estudiantes del cuarto grado de secundaria.

Valverde (2023) en su tesis, con el objetivo de “evaluar la aptitud física de los estudiantes en relación a la actividad física y salud, además de analizar la relación de su desarrollo físico con las pruebas de la batería del test de Eurofit en



escolares de Instituciones Educativas del distrito de Llumpa en el departamento de Ancash”. Como población determinó a todas las IE pertenecientes al distrito de Llumpa, accedió al muestreo no probabilístico y tomo como muestra a 99 escolares de tres IE. Su estudio fue de tipo no experimental de diseño descriptivo y de corte transversal. Una vez recogida la información se realizaron los procedimientos correspondientes de análisis de datos para finalmente concluir manifestando que tanto los varones como las mujeres mostraron bajos niveles de aptitud física a comparación de los estándares de la batería Eurofit.

2.1.3. Antecedentes Locales

Rivera (2020) en su tesis, se propuso como objetivo: “analizar la relación entre la autopercepción de la aptitud física y los niveles de aptitud física en adolescentes de la academia IPD de la ciudad de Puno”. Se estudió una muestra de 353 adolescentes de edades entre 11 y 17 años de edad (varones y mujeres). Se enfocó en estudio descriptivo-correlacional. Se utilizó la técnica de encuesta con dos instrumentos, la (EAPAF) con 21 preguntas y la batería de (EUROFIT) donde se midió la estatura, el peso, flexión de tronco, velocidad, flexión de brazos, salto horizontal, abdominales y dinamometría manual. Para su confiabilidad se usó la estadística descriptiva de chi cuadrada en la cual se encontró correlación positiva alta (0.794) entre la AF y los niveles de AF. Finalmente concluye que a mayor práctica de actividades físicas será mejor la autopercepción de la aptitud física de los adolescentes.

También se puede destacar la investigación de Fuentes et al. (2020) con su estudio sobre: “autopercepción de la aptitud física y propuesta de percentiles para su valoración en universitarios”, con el propósito de examinar la validez y



confiabilidad de la Escala de Autopercepción de la Aptitud Física (EAAF) y para posteriormente plantear y sugerir referencias por medio de percentiles según su edad y género. Su muestra estuvo conformada por 1569 jóvenes en donde 875 eran de sexo masculino y 694 eran de sexo femenino. Finalmente pudo concluir que la escala de EAAF es válida y confiable en el contexto y realidad del País y la región, lo cual puede ser manejado para agrupar los niveles de AF según su dimensión, edad y género en los jóvenes.

Arizaca (2021) en su tesis, se propuso como objetivo: “determinar la autopercepción de aptitud física en adolescentes de contextos rurales y urbanos”. Su publicación se orientó en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de diseño diagnóstico comparativo. Su población fue 60 estudiantes de la I.E.S Cara Cara del sector rural y un total de 936 estudiantes de la I.E.S “María Auxiliadora” del sector urbano. Hizo un muestreo no probabilístico de manera intencionada a 25 estudiantes de cada institución. Se generó un instrumento denominado autopercepción de la aptitud física, en donde los resultados mostraron diferencia de media en la condición física, en el sector rural con 12,92 y en el sector urbano 19,76. En la aptitud de fuerza el sector rural mostro 5,80 menos que el sector urbano 7,52; en la resistencia el medio rural se evidenció 3,04 menos que el medio urbano 5,05; en velocidad el medio rural obtuvo el 1,44 y medio urbano 2,48; y en lo que es la flexibilidad el medio rural evidencio un 4,00 y el sector urbano 5,05. Finalmente concluyo que los estudiantes el medio urbano poseen buena autopercepción física que los estudiantes del medio rural.

Por último, Velásquez (2023) en su tesis, se propuso como objetivo general: “determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en los estudiantes varones y mujeres del nivel secundario del distrito de Platería”. El tipo



de estudio que realizó fue de tipo descriptivo de diseño no experimental. Su muestra estuvo conformada de 150 estudiantes (72 varones y 78 mujeres) de edades entre los 12 a 18 años. Para recolectar los datos utilizó la técnica de encuesta con un cuestionario denominado autopercepción de la aptitud física (AAF) en ella consistía 4 dimensiones y 18 items. Como resultado se obtuvo de la siguiente manera: la aptitud física en mujeres se encuentra en nivel medio 50.0% y en varones se mostró nivel alto mayor a 50.0% posteriormente se mostró el 32.1% alta en mujeres y un 40.3% de nivel moderado en varones. Asimismo, el bajo porcentaje obtenido en mujeres un 17.5%, y varones con 9.7% en baja. Concluyó aduciendo que los estudiantes del nivel secundario del distrito de Platería se sitúan en niveles medios de aptitud física.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Autopercepción de la aptitud física

La autopercepción física es una de las características fundamentales de placer propio y cognitivo (Fox, 2000), “refleja la capacidad de conocer los límites propios de un individuo” (Montalt-García et al., 2023, p. 1028), pudiendo influir en gran medida en la motivación para la realización de actividades físicas de manera positiva (Hernández et al., 2023; Ruiz-Montero et al., 2020; Yildizhan y Yazici, 2020).

La autopercepción de la aptitud física está referido a la comprensión de un ser propio, las cuales no siempre reflejan la realidad por la influencia de interpretaciones personales o sentimientos (Monroe et al., 2010), considerando de carácter muy importante el desarrollo de la autoestima, el autocontrol, la auto eficiencia y las competencias físicas auto percibidas que se adquieren desde la



infancia y adolescencia (Amesberger et al., 2019), asimismo, bajos niveles de autopercepción física se han asemejado con una pobre salud física (obesidad y enfermedades cardiovasculares) y psicológica en edades tempranas (De Miguel-Etayo et al., 2014), siendo prominente durante esta etapa la evaluación de la aptitud física desde el punto de vista epidemiológico, permitiendo el seguimiento de su estado de salud, y por otro lado permitiendo establecer el impacto de las políticas de gobiernos dirigidas a mejorar la AF de la sociedad (Ayán et al., 2020).

2.2.2. Aptitud física

“El interés por estudiar la aptitud física en las escuelas surge según Muñoz (2005), por el incremento de la obesidad y del sobrepeso que se han convertido en uno de los principales problemas de salud pública” (p. 49). Asimismo, (Pezoa-Fuentes et al. 2022), constata este argumento confirmando que el interés por investigar la aptitud física va en aumento considerablemente en distintos contextos de la humanidad.

Ahora bien, la aptitud física se envuelve en el estado natural que conservan los individuos (Estela, 2020), y está relacionada con la aptitud orgánica de un individuo para involucrarse eficientemente en cualquier actividad (Pérez y Gardey, 2015), asegurando las garantías a su sobrevivencia en buenas condiciones orgánicas en el ambiente en que viven (Salinas, 2011), es posible su modificación por un aumento racional de actividad física diaria relacionada con la ocupación cotidiana (Cruz et al., 2019), estimulando la participación integrada de funciones y estructuras morfológicas, musculares, motoras y cardiovasculares (Bustamante et al., 2012).



Los componentes de la aptitud física presentan variabilidad interindividual y están determinados por un conjunto de factores, siendo fundamentalmente la genética que juega un rol muy importante evidenciados en los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración (Bustamante et al., 2012), implicando la combinación de funciones importantes del cuerpo, como la capacidad cardiovascular, respiratoria, metabólica, motora y músculo-esquelética (Queirolo-Riffo et al., 2016).

2.2.3. Dimensiones de la Aptitud física

Las dimensiones de la aptitud física están relacionadas con la salud y con las destrezas. Por esa misma razón, para la primera dimensión se toma en cuenta la composición corporal y el estado nutricional, para la segunda dimensión incluye el sistema músculo-esquelético, para la tercera dimensión se toma en cuenta las habilidades de manipulación y locomoción, y para la última dimensión se incluye la funcionalidad de la persona lo cual refleja la capacidad de realizar ejercicio extenuante y duradero (Fuentes et al., 2020).

- **Dimensión 1: Aptitud morfológica**

La morfología humana se basa principalmente en el estudio de la estructura de los distintos puntos del organismo (Rosell et al., 2001), tales como: formas, estructura, simetría, pliegues (Opitz, 2004), considerándose como un vector descriptor de la forma y composición corporal relativa (Heath y Carter, 1967). En ese contexto, desde la posición de Barrios et al. (2011):

- El componente morfológico está definido por todas aquellas dimensiones del aspecto corporal ya sea, talla, peso, perímetros, segmentos y diámetros. Y además de la composición corporal. El componente morfológico goza



de dos aspectos: el componente funcional que manda respuestas fisiológicas internas por el organismo como son: la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria, el consumo máximo de oxígeno, etc. Y como segundo factor se tiene al componente motor la cual explora las manifestaciones de las capacidades condicionales mediante trabajos mecánicos determinados (p. 17).

La morfología se involucra en el análisis de la estructura del cuerpo humano afectando los órganos o sistemas y sus principales particularidades (Morales, 2011), citado por Salazar (2022).

Durante la fase de desarrollo del crecimiento que abarca desde el nacimiento hasta los 16 a 17 años en mujeres y hasta los 18 a 20 años en varones, se presentan aumentos graduales para el crecimiento de los distintos índices somatométricos, en donde se experimentan cambios significativos en las proporciones corporales (Barrios y Franco, 2011).

Composición corporal: “el análisis químico completo de la composición corporal de la persona señala que está constituido por los insumos similares a los que se encuentran en los alimentos, pues recordando siempre que el hombre es producto de su propia nutrición” (Grande y Keys, 1987), citado por (Gonzales, 2013), asimismo; hace alusión a la cantidad y proporción de los diversos componentes químicos del cuerpo humano, los cuales tienen una relación con la salud y la calidad de vida de cada individuo (Salinas, 2011).

- **Dimensión 2: Aptitud muscular**

Por naturaleza los seres humanos son cinemáticos, utilizan el movimiento como herramienta para la realización de actividades cotidianas, asimismo



simboliza en un solo concepto a la fuerza muscular, la resistencia muscular local y la potencia muscular (Smith et al., 2014). Uno de los componentes de la anatomía humana es el sistema muscular, lo cual permite activamente el funcionamiento del aparato locomotor, es decir el sistema muscular se encarga ampliamente en el movimiento físico de la persona (Salazar, 2022), siendo constituido en gran proporción por músculos y con ausencia del mismo no sería posible realizar ningún tipo de actividad (Álvarez et al., 2006).

La aptitud muscular se manifiesta mediante la expresión de fuerza o masa muscular (Gómez-Campos et al., 2022), esta capacidad se debilita con la edad, pero se mejora con el ejercicio físico, por lo que se puede frenar la degeneración del sistema músculo-esquelético sólo si la persona realiza cualquier función con gasto de energía con intensidades moderadas (Rosa-Guillamón, 2019), donde niveles más altos de fuerza muscular se relacionan con grasas y perfiles metabólicos más saludables (Peña-Ibagón et al., 2021), por lo que el sistema neuromuscular está directamente relacionado con la salud y calidad de vida de los individuos, esta capacidad genera tensión muscular lo cual desplaza las palancas óseas para luego proporcionar movimientos mecánicos (Ocampo y Ramírez-Villada, 2018). Dicho esto, los dinamómetros manuales y la evaluación de la resistencia de la parte inferior del cuerpo son otros fuertes predictores de mortalidad y esperanzas de vida (Camargo et al., 2007).

El sistema músculo-esquelético: este componente es capaz de transformar el combustible químico en trabajo mecánico gracias a su propiedad vital, la contractibilidad. Este prodigio de contracción se desarrolla en 3 intervalos: previamente arriba al musculo de los impulsos motores provenientes del (SNC); el segundo en las modificaciones químicas que descargan la energía



para la contracción y por último, consiste en la contracción muscular que provoca el incremento en la tensión o un acortamiento de los elementos estructurales de la fibra muscular (Álvarez-Velásquez et al., 2006).

- **Dimensión 3: Aptitud motora**

El desarrollo de las habilidades motoras es considerado como aquellos bloques de construcción imprescindibles que se requieren para realizar actividades de movimiento.

El desarrollo de las capacidades motoras depende del estado funcional de varios sistemas del organismo por lo que las cualidades motrices están condicionadas genéticamente (Hernández, 2022), que comprenden la evolución del movimiento humano (Martínez y Vila, 2022), para generar y controlar el movimiento de los distintos grupos musculares (Román, 2020), estos a su vez, permiten la participación en variedad de ejercicios de actividades físico-deportivas (Huaroc y Quispe, 2019), constituyendo las cadena de desplazamientos imprescindibles para una participación apropiada en actividades físicas y deportivas, donde pueden incluir los componentes manipulativos y locomotores (Gallague y Ozmun, 2016).

Habilidades locomotoras: hacen referencia a las acciones que implican el traslado del cuerpo de un punto a otro punto, donde se incluyen actividades como: caminar, correr, saltar, trepar, galopar y rodar (Páez, 2016).

Habilidades manipulativas: hace referencia a la capacidad de controlar objetos en donde se implica actividades como: lanzar, atrapar, golpear, driblar y patear (habilidades motoras gruesas). Estas aptitudes son primordiales para la participación en actividades deportivas que implican la manipulación de pelotas y



otros elementos (Rodríguez, 2021).

- **Dimensión 4: Aptitud cardiovascular**

Varios estudios manifiestan que cualquier individuo que se involucre en las actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa está condicionada a adquirir una amplia gama de beneficios para su salud, permitiendo principalmente el incremento de la capacidad cardiovascular.

“El volumen de oxígeno (VO₂) se considera la medida más valiosa de las condiciones cardiorrespiratoria, y es la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede absorber, transportar y usar por unidad de tiempo” (Karila et al., 2001; Vanessa et al., 2009) citado por (Palacios, 2022, p. 47), asimismo, aquellos niños y adolescentes que se involucran en rutinas deportivas que realizan ejercicios extenuantes y prolongados tienen un VO₂max más que los sedentarios (Mafulli & Pintore, 1990) citado por (Palacios, 2022), y tienen menos posibilidades de padecer factores de riesgo predisponentes a los trastornos cardiovasculares y metabólicos (Bailey et al., 2012; Machado-Rodríguez et al., 2014), asimismo, han mostrado que durante la etapa de la adolescencia, tener tasas altas de aptitud cardiorrespiratoria tiende a estar relacionada con formas más vigorosas de AF estableciendo un mejor estado de ánimo y mejores condiciones físicas (Ruggero et al., 2015) citado por (Palacios, 2022).

Una de las funciones del sistema cardiovascular es el transporte, ésta se ocupa de cargar el oxígeno a las células, incrementando la eficacia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y llevar el suficiente volumen de sangre a distintas partes del cuerpo, específicamente a las masas musculares más activas durante el requerimiento de un esfuerzo físico (Valenzuela, 2023). Los valores del



volumen de oxígeno (VO_2) son indicadores muy importantes para medir las condiciones cardiorrespiratorias, dado que el organismo permite con facilidad la absorción, la transportación y el consumo por unidad de tiempo determinado (Salas et al., 2016).

La capacidad aeróbica también conocido como la tolerancia cardiovascular, tolerancia circulo-respiratoria o cardio-respiratoria, consumo de oxígeno máximo ($VO_{2m\acute{a}x}$), aptitud fisiológica o simplemente estar en condiciones óptimas, lo dice Nogales (2016), la capacidad aeróbica hace énfasis a la capacidad del corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, menos fatiga, y con una recuperación rápida. Fisiológicamente significa la habilidad del individuo para tomar (respiración), transportar (cardiovascular) y utilizar (enzimas aeróbicas) oxígeno durante ejercicios vigorosos y prolongados en ejercicios aeróbicos (p. 41).

$Vo_{2m\acute{a}x}$: hace énfasis a la capacidad de transportar y consumir oxígeno durante un trabajo extenuante; se vincula directamente con la AC, el cual mide la capacidad aeróbica y, por ende, define los límites de la función cardiovascular (Pedraza et al., 2017).

2.2.4. Importancia de la evaluación de la aptitud física en el contexto escolar

La aptitud física en edades tempranas hasta la adolescencia condiciona el nivel de AF y la presencia de factores de riesgo cardiovascular convencionales en la vida adulta. Lo dice Bustamante et al. (2012):

Existen varios estudios en el Perú y Sudamérica en donde se ofrecen



valores de referencia en AF para poblaciones determinados, orientando su uso en el campo educativo y en la salud pública. En este contexto, la evaluación normativa permite establecer una distribución percentílica del comportamiento de los valores relativos a los componentes de la aptitud física, detallando los valores de referencia para una población específica posicionando a cada niño y adolescente en términos percentílicos (p. 189).

El noveno objetivo establecido en el DCN de la EBR planteado por el Ministerio de Educación del Perú, se refiere al desarrollo corporal, y conservación de la salud física y mental, en el área de educación física del nivel primario y secundario; no presentan valores de referencia sobre los niveles de AF de escolares peruanos. Asimismo, los valores normativos de países desarrollados no tienen correspondencia en comparación con países sub desarrollados por razones económicas, sociales, culturales y geográficas.

Esta situación conlleva a “la necesidad de proveer a los profesionales de la educación y salud pública, así como a los padres de familia y autoridades políticas peruanas, valores de referencia sobre los niveles de AF de escolares pertenecientes a diferentes contextos” (Bustamante et al., 2012, p. 189).

2.2.5. Cuestionarios para evaluar la autopercepción de la aptitud física en escolares

Los cuestionarios destinados a valorar la autopercepción física incluyen de manera precisa preguntas relacionados con la aptitud física. Según Carballo-Afonso (2023) en su revisión sistemática sobre cuestionarios diseñados para evaluar la autopercepción de la aptitud física en la niñez y la adolescencia, se pudo encontrar de un total considerable de resultados de búsqueda (1568), de los cuales



se seleccionaron preliminarmente 49 cuestionarios los cuales fueron evaluados extenuamente para su idoneidad, finalmente solo 9 cuestionarios fueron seleccionados de distintas investigaciones pertenecientes a diferentes autores demostrando su validez y confiabilidad cada uno de ellos.

De este modo, emplear cuestionarios diseñados específicamente para la evaluación de la autopercepción de la AF surge como la solución más verosímil para identificar como los niños y adolescentes perciben su propia AF.

En este contexto previo, los estudiantes fueron evaluados con el cuestionario de Autopercepción de la Aptitud Física de Fuentes et al. (2020), extraído de un artículo desarrollado en el Perú, denominado: Autopercepción de la aptitud física y propuesta de percentiles para su valoración en universitarios y adolescentes escolares. El autor determinó este instrumento para verificar la validez y confiabilidad, además de proponer referencias por medio de percentiles en función del rango de edad y género, aplicando a 1569 jóvenes (875 hombres y 694 mujeres), refiriendo ser válido y confiable para ser utilizado para calificar los niveles de aptitud física según edad y sexo en jóvenes y adolescentes.

En ese contexto, cabe resaltar que fue la primera vez que se aplicó este instrumento en su contexto natural a los estudiantes de este colegio secundario, por ende, los mismos se encontraron prestos y motivados para ser evaluados con el cuestionario, cabe recalcar que ningún estudiante estuvo obligado a participar en la encuesta, la participación de ellos fue de carácter voluntaria.

Ahora bien, el objetivo que excede a este trabajo fue determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla, de esa manera se pudo acumular



datos concisos y veraces del estado actual de cada uno de los estudiantes, dejando a la vez estos resultados para intentar compararlo con nuevos estudios referidos al tema en el futuro cercano.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

- Aptitud física: Pezoa-Fuentes et al. (2022) conceptualiza a este componente como “uno de los indicadores de salud importantes como predictor de morbilidad y mortalidad de enfermedades cardiovasculares” (p. 447).
- Aptitud morfológica: Salinas (2011) lo conceptualiza como “la cantidad y proporción de los diversos componentes químicos del cuerpo humano, el cual tiene una relación con la salud, las enfermedades y la calidad de vida de cada individuo” (p. 85).
- Aptitud muscular: Torres (2021) lo conceptualiza como “aquella capacidad que permite a la persona efectuar un trabajo venciendo una resistencia, compuestas por la fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia, lo cual permite la realización de grandes volúmenes de ejercicios o actividades diarias” (p. 16).
- Aptitud motora: Haywood y Getchell (2004) conceptualizan este componente como “el resultado de varios factores que, en constante interacción, influyen del desarrollo motor como el contexto de enseñanza, las condiciones sociales y culturales y las experiencias pasadas” citado por (Bucco-Dos Santos y Zubiaur-Gonzales, 2013, p. 64).
- Aptitud cardiovascular: Guedes et al. (2017) conceptualiza este componente como un “fenotipo biológico influenciado por la interacción entre la intensidad y el volumen con el que se realizan los esfuerzos físicos y determinados componentes genéticos”. (p. 48).



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

- Nombre IES : JEC San Andrés
- Nivel : Secundaria
- Dirección : Av. Sillustani S/N
- Distrito : Atuncolla
- Provincia : Puno
- Departamento : Puno

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en el año académico 2023, el trabajo de campo para su aplicación del instrumento duró dos días mediante el cual se recogió la información necesaria y pertinente. A continuación, se organizaron los datos recogidos para luego llevarlos al procesamiento estadístico generando tablas descriptivas y figuras con sus respectivas interpretaciones y análisis el cual duró un máximo de siete días. Y posteriormente se desarrolló la tesis para la sustentación final.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El cuestionario de autopercepción de la aptitud física de Fuentes et al. (2020), fue extraído de un artículo desarrollado en el Perú, denominado: Autopercepción de la aptitud física y propuesta de percentiles para su valoración en universitarios y adolescentes escolares.



3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

Según Ñaupas (2018) manifiesta la población como “la totalidad de las unidades de estudio, que contiene las propiedades requeridas, para ser consideradas como tales. Estas unidades pueden ser personas, objetos, conglomerados, hechos o fenómenos, que presentan las características requeridas para la investigación” (p. 334).

Con énfasis en la investigación, la población está conformada por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla del año escolar, 2023.

Tabla 1

Población de estudio

GRADO	SECCIÓN	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Primero	“A” “B” y “C”	22	16	38
Segundo	“A” y “B”	24	22	46
Tercero	“A” “B” y “C”	17	16	33
Cuarto	“A” “B” y “C”	25	25	50
Quinto	“A” “B” y “C”	26	24	50
TOTAL		114	103	217

Nota: Nómina de los estudiantes matriculados en el presente año de la I.E.S. San Andrés.



3.4.2. Muestra

Para efectuar la investigación la muestra estuvo conformada por 117 alumnos (60 varones y 57 mujeres) con edades comprendidas entre los 14 a 17 años de edad de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla.

Para hallar el tamaño de la muestra se tomó como referencia el muestreo no probabilístico. Desde la posición de Gamarra et al. (2008), la cantidad de la muestra se tomó por conveniencia, siguiendo las recomendaciones de (Hernández et al. 2014).

Tabla 2

Tamaño de la muestra de la población para el análisis del estudio de estudiantes del VII ciclo, según su género y grado de la I.E.S San Andrés del distrito de Atuncolla - 2023

Séptimo ciclo	Género		Total
	Masculino	Femenino	
3er Grado	15	15	30
4to Grado	23	22	45
5to Grado	22	20	42
Total	60	57	117

Nota: Nómina de matrícula de los estudiantes de la I.E.S. San Andrés – 2023.

3.4.3. Muestreo

En el estudio se accedió al muestreo no probabilístico por conveniencia. Hernández (2014) refiere que el muestreo no probabilístico está dirigido a un subgrupo de la población seleccionado de los elementos que no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación.



Por lo tanto, la muestra del estudio fue seleccionado por conveniencia y criterio personal del investigador. En ese aspecto, como muestra se determinó a los alumnos del VII ciclo entre varones y mujeres de edades comprendidas entre los 14 a 17 años, las cuales ascendieron a un total de 117 estudiantes con los cuales se procedió a aplicar el instrumento.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1. Tipo de investigación

El presente estudio pertenece a una investigación de tipo descriptivo, debido a que éste se basa en especificar un conjunto de características y propiedades de los fenómenos de interés; el cual, concierne a determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023. Asimismo, corresponde a corte transversal porque se recolectó una gama de datos relativo a la variable en un momento determinado (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.5.2. Diseño de la investigación

El diseño utilizado en el estudio “Autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023” fue un diseño no experimental – transeccional el cual, fue de un enfoque cuantitativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), en donde sólo se observaron fenómenos tal cual en su contexto natural sin manipular deliberadamente las variables.



3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Arias (2016) refiere que “las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información” (p. 53). Asimismo, “la selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos implica determinar por cuales medios o procedimientos el investigador obtendrá información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación” (Barrera, 2000, p. 154).

3.6.1. Técnicas

Encuesta: Es una técnica de recopilación de datos de un conjunto de sujetos en donde se utiliza una serie de preguntas en donde al ser entregados a los sujetos se consiguen opiniones que es de muy interés para el investigador (Palella y Martins, 2017). Asimismo, Ñaupas (2018) hace referencia al cuestionario señalando como una característica de la técnica de encuesta, que está destinado para formular un conjunto sistemático de preguntas escritas en una cédula, que están enlazados a la hipótesis del trabajo, las variables e indicadores de la investigación. Teniendo como finalidad la recopilación de información para comprobar la hipótesis de trabajo.

3.6.2. Instrumentos

En este estudio se aplicó como instrumento el cuestionario denominado: Escala de Autopercepción de la Aptitud Física con 4 dimensiones lo cual estuvo constituida en 18 enunciados (Fuentes et al., 2020), para conocer el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023, abarcando los componentes: morfológico, muscular, motora y cardiovascular.



Fuentes et al. (2020), determinó este instrumento para verificar la validez y confiabilidad de la escala de autopercepción de la aptitud física y proponer referencias por medio de percentiles en función del rango de edad y género, aplicando a 1569 jóvenes (875 hombres y 694 mujeres) demostrando que la EAAF es válida y confiable pudiendo ser utilizado para calificar los niveles de aptitud física según edad y sexo. Asimismo, este instrumento fue utilizado para estudiantes universitarios y adolescentes escolares en el Perú.

3.7. PROCEDIMIENTO

Para determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física de los estudiantes de la I.E.S San Andrés del distrito de Atuncolla, se utilizó la Escala de Autopercepción de la Aptitud Física para tener conocimiento sobre la aptitud morfológica, la aptitud muscular, la aptitud motora y la aptitud cardiovascular.

Su ejecución cumplió el siguiente procedimiento:

Inicialmente se coordinó con el director de la Institución Educativa para efectuar el estudio, de esa manera adjuntando en primera instancia la solicitud de autorización y posteriormente se hizo la coordinación con los profesores de aula del VII ciclo y también se hizo una breve coordinación con los estudiantes obteniendo satisfactoriamente la respectiva autorización.

Obtención del consentimiento informado: Se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los estudiantes participantes del VII ciclo para su inclusión en el estudio, en donde se explicaron detalladamente los objetivos, procedimientos y beneficios asociados al estudio.



Periodo de intervención: Para su aplicación de la encuesta se intervino a los estudiantes a inicios del mes de noviembre en el año 2023, esta encuesta duró dos días, el primer día se aplicó el instrumento a los alumnos de: tercer grado (A y B), cuarto grado (A, B y C) y el día siguiente se culminó con el quinto grado de las secciones (A, B y C). el instrumento se aplicó dentro del salón de clases y el llenado del cuestionario fue de unos 15 a 20 min aproximadamente.

Luego de eso, se organizaron y tabularon los datos recogidos para posteriormente generar tablas descriptivas y figuras, luego fue interpretado cada una de ellas.

Finalmente se llegó a las conclusiones y sugerencias respectivas en relación con los objetivos.

3.8. VARIABLES

Tabla 3

Variable autopercepción de la aptitud física

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escalas
		Por lo general, mi peso corporal se mantiene dentro de los rangos normales para mi edad sexo?	Totalmente de acuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo Totalmente en desacuerdo
	Aptitud morfológica	Considero que mi estatura se encuentra dentro de los rangos normales para mi edad y sexo.	Totalmente de acuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo Totalmente en desacuerdo
		En general, a partir del estado nutricional actual en el que me encuentro, considero que estoy dentro de la categoría de:	Exceso de peso Normal Bajo peso
	Aptitud muscular	Con frecuencia, soy capaz de quedarme suspendido en una barra por unos 10 segundos o más.	Totalmente de acuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo Totalmente en desacuerdo



Autopercepción de la Aptitud Física

Por lo general, siento que me agrada efectuar abdominales.

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Considero que puedo efectuar con facilidad flexiones de brazos (planchas), al menos unas 5 flexiones.

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

A menudo veo que puedo saltar con facilidad un obstáculo (impulsándome en un pie y cayendo con el otro), ya sea caminando o trotando.

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Veó que puedo impulsarme del piso hacia una barra (suspenderme) varias veces.

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Por lo general, el nivel de fuerza muscular que poseo para mi edad y sexo es:

Buena
Aceptable
Pobre

Por lo general, suelo reaccionar de forma rápida y con facilidad para atrapar un balón (ambas manos).

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Generalmente soy capaz de correr a máxima velocidad más de 20 metros de distancia y en línea recta.

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Aptitud motora

Por las características físicas que poseo actualmente, veo que soy capaz de correr a máxima velocidad una distancia de 4 metros (en sentido de ida y vuelta en más de 6 oportunidades).

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Veó que puedo correr y superar con facilidad algunas barreras que están puestas en una línea recta (superando obstáculos sin derrumbar dichos obstáculos).

Totalmente de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Buena
Aceptable



**Aptitud
cardiovascular**

Por lo general, el nivel de agilidad que poseo para mi edad y sexo es:

Pobre

Soy capaz de subir por las escaleras hasta el tercer piso de un edificio sin detenerme.

Totalmente de acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Veo que puedo trotar con facilidad más de 15 minutos de forma continua y sin interrupciones.

Totalmente de acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Con frecuencia puedo contener el aire al menos por 30 segundos.

Totalmente de acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Considero de forma general, que mi capacidad cardiorrespiratoria es:

Buena

Aceptable

Pobre

Nota: elaboración propia

3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Después de obtener los resultados requeridos mediante el instrumento que los alumnos del VII ciclo respondieron individualmente, se accedió a utilizar el programa Excel 2019 que favoreció en realizar tablas y gráficos conllevando al método de la estadística descriptiva y de acuerdo con los objetivos planteados se describió su respectiva interpretación y análisis.



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

En esta sección profundizamos los hallazgos del presente estudio que examinó la autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla, para ello se utilizó el instrumento de Escala de Autopercepción de la Aptitud Física para conocer y comprender de cerca la aptitud física de los estudiantes.

Se examinaron a profundidad cada una de las dimensiones las cuales se detallan por objetivo general y objetivos específicos, ofreciendo para ello una interpretación exhaustiva en cada uno de los resultados adquiridos en las tablas y figuras. Finalmente, para comprender mejor los hallazgos realizamos la discusión de nuestros resultados con otros hallazgos de investigaciones anteriores y teorías pertinentes.

4.1.1. Con respecto al objetivo general

Tabla 4

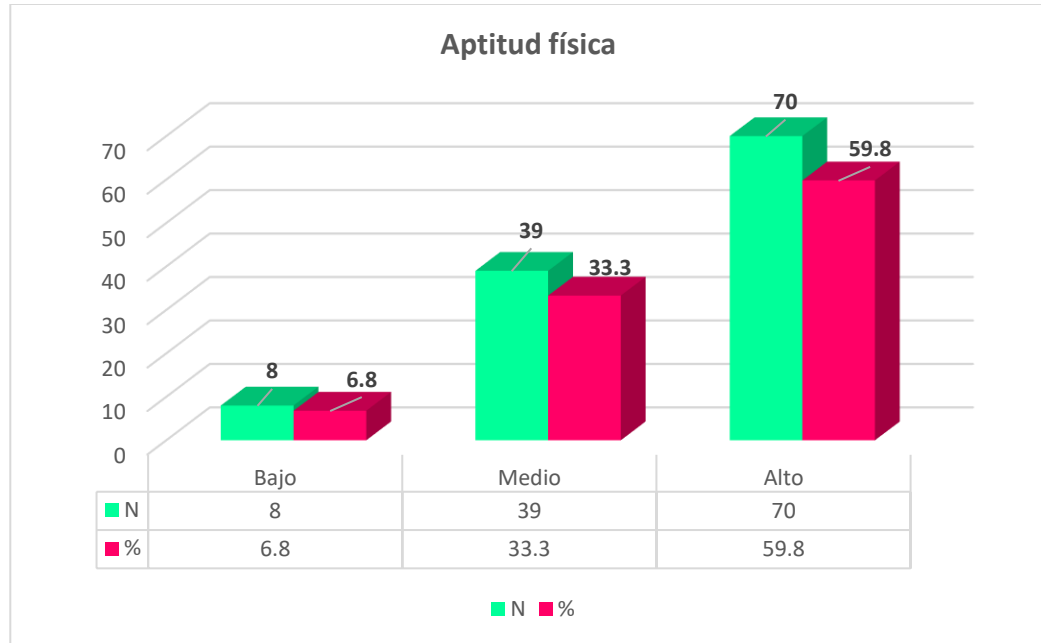
Nivel de autopercepción de la Aptitud física en estudiantes del séptimo ciclo de la I.E.S. San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.

Aptitud física	N	%
Bajo	8	6.8
Medio	39	33.3
Alto	70	59.8
Total	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 1

Nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes del VII ciclo de la I.E.S. San Andrés.



En la Tabla 4 y figura 1, se detallan los niveles de aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla. Los datos recopilados se muestran en dicha tabla, donde según la encuesta del total de los estudiantes analizados se puede observar que el 59.8% de los estudiantes mostraron un nivel alto de aptitud física, demostrando que la mayoría goza de buena forma física, con posiblemente niveles saludables de resistencia, fuerza y capacidad cardiovascular. Esto demuestra que la mayoría de los estudiantes están involucrados y comprometidos con la realización de actividades físicas y/o deportivas de manera frecuente (más de tres veces por semana). Ahora bien, el 33.3% de los estudiantes exhibieron un nivel medio de aptitud física, indicando una condición aceptable, pero con potencial de mejoras en resistencia, fuerza o flexibilidad. Esto señala un estado intermedio en términos de salud y capacidad física, dando a entender que los estudiantes están



involucrados en la realización de actividades físicas y/o deportivas de manera regular (dos a tres veces por semana). Por último, se demuestra que el 6.8% de estudiantes se encuentra en un nivel bajo de aptitud física. Esto implica que una pequeña proporción no se comprometen regularmente en realizar actividades físicas (menos de dos veces por semana). Por ende, esta minoría resulta tener menor resistencia, limitada fuerza o habilidades motoras menos desarrolladas en comparación con los estándares saludables.

Tabla 5

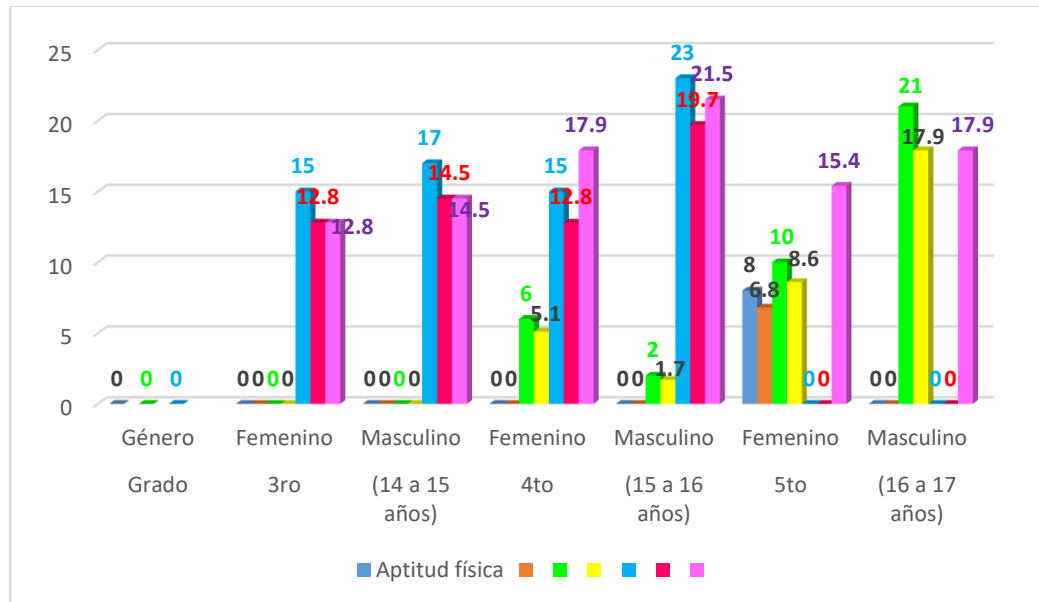
Nivel de autopercepción de la Aptitud física según grado y género en estudiantes del séptimo ciclo de la I.E.S. San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.

Grado	Género	Aptitud física						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		N	%	N	%	N	%	N	%
3ro (14 a 15 años)	Femenino	0	0.0	0	0.0	15	12.8	15	12.8
	Masculino	0	0.0	0	0.0	17	14.5	17	14.5
4to (15 a 16 años)	Femenino	0	0.0	6	5.1	15	12.8	21	17.9
	Masculino	0	0.0	2	1.7	23	19.7	25	21.5
5to (16 a 17 años)	Femenino	8	6.8	10	8.6	0	0.0	18	15.4
	Masculino	0	0.0	21	17.9	0	0.0	21	17.9
Total		8	6.8	39	33.3	70	59.8	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 2

Nivel de autopercepción de la aptitud física según grado y género en estudiantes del VII ciclo de la I.E.S. San Andrés.



En la tabla 5 y figura 2, se detalla la distribución de la aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés según su grado y género. Los datos recopilados se muestran en dicha tabla, donde según la encuesta del total de los estudiantes analizados, el 59.8% de los estudiantes mostró un alto nivel de aptitud física. Dentro de este grupo, se destacó que el mayor porcentaje, un 19.7%, correspondía a los estudiantes del 4to grado, y otro porcentaje significativo 14.5% correspondía al 3er grado, ambos eran del género masculino. Esto demuestra que una fracción considerable de los varones prestaban importancia y compromiso, asignando un tiempo significativo para la participación en las actividades físicas y/o deportivas (más de tres veces por semana). Ahora bien, el 33.3% de los estudiantes exhibió un nivel medio de aptitud física. Dentro de este conjunto, el porcentaje más elevado, un 17.9%, correspondía a estudiantes del 5to grado y también eran de género masculino. Esto



implica que una gran cantidad de estudiantes participan regularmente en actividades físicas y/o deportivas, aunque no por periodos prolongados (dos a tres veces por semana). En cuanto al grupo de estudiantes con un nivel de aptitud física bajo, esta es representando por un 6.8% del total de los estudiantes encuestados todos ellos eran del 5to grado y eran del sexo femenino. Esto indica que existe una mínima proporción de estudiantes mujeres sobre todo del 5to grado que no invertía una cantidad considerable de tiempo para realizar actividades físicas y/o deportivas (menos de dos veces por semana). Dicho esto, es notable resaltar que los grados de 3ro y 4to representaban un mayor porcentaje de estudiantes con una aptitud física alta, siendo todos ellos de género masculino, involucrándose en actividades físicas intra y extraescolares de manera frecuente.

4.1.2. Con respecto al objetivo específico 1

Tabla 6

Nivel de autopercepción de la aptitud morfológica en estudiantes de la

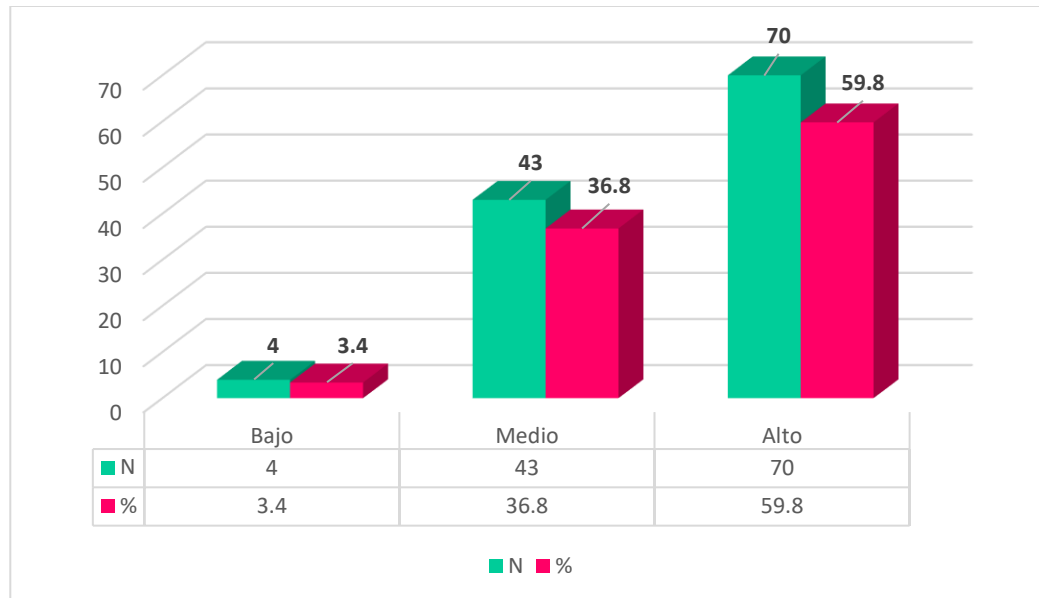
Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023

Morfología	N	%
Bajo	4	3.4
Medio	43	36.8
Alto	70	59.8
Total	117	100.0

Nota: Cuestionario de aptitud física en estudiantes

Figura 3

Autopercepción de la aptitud morfológica en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.



En la Tabla 6 y figura 3 se representa la percepción del nivel de la aptitud morfológica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés. En dicha tabla se evidencia que el 59.8% de los estudiantes posee una percepción alta de su aptitud morfológica. Esto implica que una proporción considerable de los estudiantes poseen su peso y estatura adecuados para su edad y género, esto sugiere que su estado nutricional es bueno. Ahora, el 36.8% de los estudiantes muestra una percepción media de aptitud morfológica. Esto implica que una buena cantidad de estudiantes se encuentran en rangos normales de adiposidad corporal, peso, estatura y aunque no en su estado nutricional y solo el 3.4% de los estudiantes percibe un nivel bajo en su componente morfológico. Esto implica que un porcentaje reducido de estudiantes no estima bien su aspecto corporal, evidenciando un exceso de peso para su edad y género. Asimismo, encontrándose fuera de los rangos normales para su edad y género.

Tabla 7

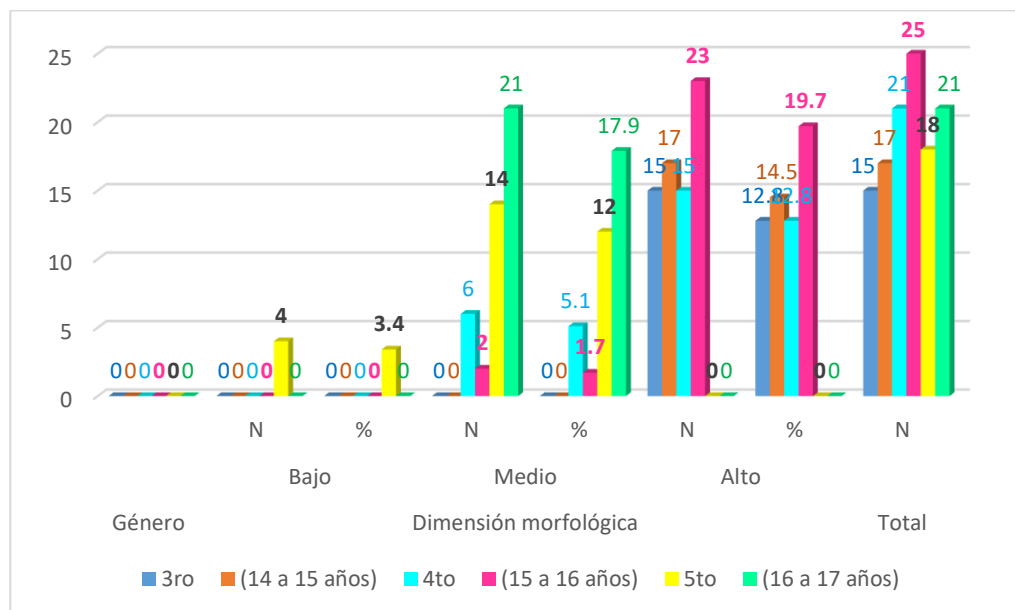
Nivel de autopercepción de la aptitud morfológica según grado y género en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés del distrito de Atuncolla 2023.

Grado	Género	Dimensión morfológica						Total	
		Bajo		Medio		Alto		N	%
		N	%	N	%	N	%		
3ro (14 a 15 años)	Femenino	0	0.0	0	0.0	15	12.8	15	12.8
	Masculino	0	0.0	0	0.0	17	14.5	17	14.5
4to (15 a 16 años)	Femenino	0	0.0	6	5.1	15	12.8	21	17.9
	Masculino	0	0.0	2	1.7	23	19.7	25	21.4
5to (16 a 17 años)	Femenino	4	3.4	14	12.0	0	0.0	18	15.4
	Masculino	0	0.0	21	17.9	0	0.0	21	17.9
Total		4	3.4	43	36.8	70	59.8	117	100.0%

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 4

Autopercepción de la aptitud morfológica según grado y género de los estudiantes de la I.E.S. San Andrés





En la Tabla 7 y figura 4, se ofrece un análisis del nivel de autopercepción de la aptitud morfológica en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés, discriminado por grado y género. Los datos recopilados se muestran en dicha tabla, donde según la encuesta del total de los estudiantes evaluados, el 59.8% mostró una percepción de aptitud morfológica alta. Dentro de este grupo, el mayor porcentaje 19.7% correspondía a estudiantes del 4to grado, todos del género masculino. Esto implica que la mayoría de los estudiantes del cuarto grado percibían mejor su estado morfológico, demostrando que se encuentran en rangos normales de peso, estatura y estado nutricional. Ahora bien, la percepción media de aptitud física fue reportada por el 36.8% de los estudiantes en su mayoría por los estudiantes de 5to grado con un porcentaje significativo de (17.9%), también en su género masculino. Esto indica que un porcentaje considerable de los estudiantes se aceptan tal y como son respecto a su composición corporal de peso, estatura y además esto sugiere que su estado nutricional es limitadamente buena. Mientras que la percepción baja de la aptitud morfológica fue informada únicamente por el 3.4% de los estudiantes, siendo todos del 5to grado y del sexo femenino. Esto implica que una fracción minoritaria le restó poca importancia a su aspecto morfológico encontrándose fuera de los rangos normales de peso y estatura para su edad y género. Es notable resaltar que el 4to grado sobresale con el mayor porcentaje de estudiantes con una percepción de aptitud morfológica alta, específicamente del género masculino.

4.1.3. Con respecto al objetivo específico 2

Tabla 8

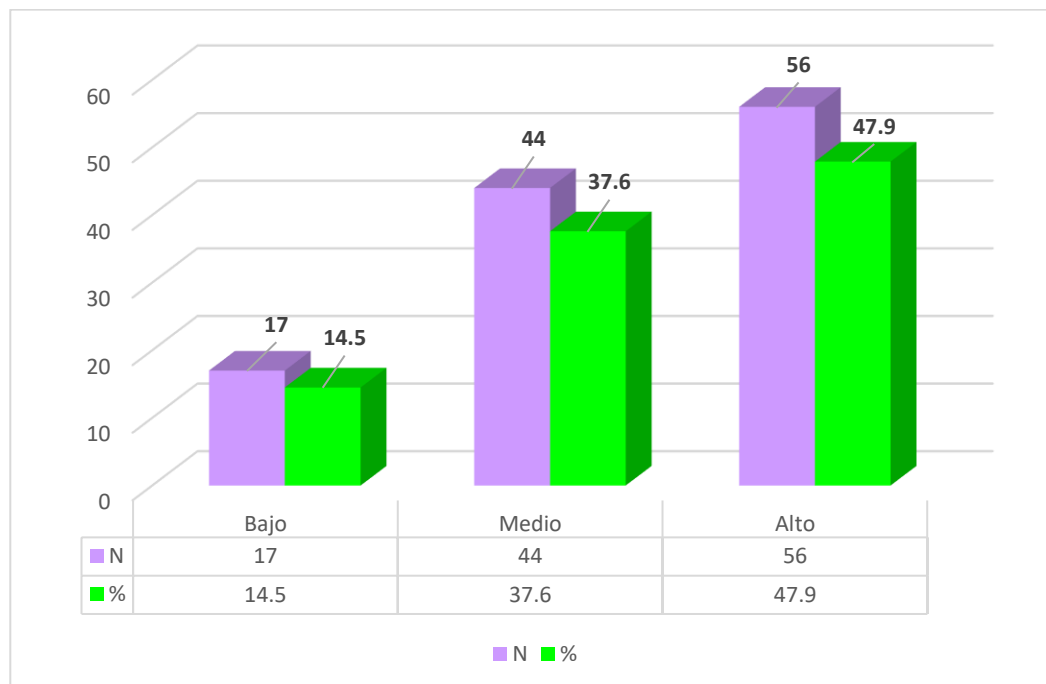
Nivel de autopercepción de la aptitud muscular en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023

Dimensión muscular	N	%
Bajo	17	14.5
Medio	44	37.6
Alto	56	47.9
Total	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 5

Autopercepción de la aptitud muscular en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés



En la tabla 8 y figura 5, se examina la autopercepción del nivel de aptitud muscular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés. Los datos muestran que el 47.9% de los estudiantes percibe su nivel muscular como



alto. Esto implica que una fracción mayoritaria de los estudiantes muestran un buen funcionamiento equilibrado y saludable de su sistema musculoesquelético. Asimismo, la percepción medio de aptitud muscular fue informada por un 37.6% de los estudiantes. Esto implica que existe la proporción considerable de estudiantes se sienten capaces de realizar actividades que requieran esfuerzos físicos como mantenerse suspendidos en una barra durante al menos 10 segundos, disfrutar de realizar abdominales, ejecutar fácilmente flexiones de brazos (planchas) haciendo al menos 5 repeticiones, sentir confianza para saltar un obstáculo con facilidad (impulsándose en un pie y cayendo con el otro) al caminar o trotar, tener la capacidad de impulsarse varias veces del suelo hacia una barra (suspenderse), y en general, creen tener suficiente fuerza muscular para su edad y sexo. Ahora, un 14.5% de los estudiantes informaron niveles bajos de aptitud muscular, esto indica que un grupo minoritario no demuestra un buen desarrollo de fuerza muscular, por ende, creen no tener fuerza suficiente para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Tabla 9

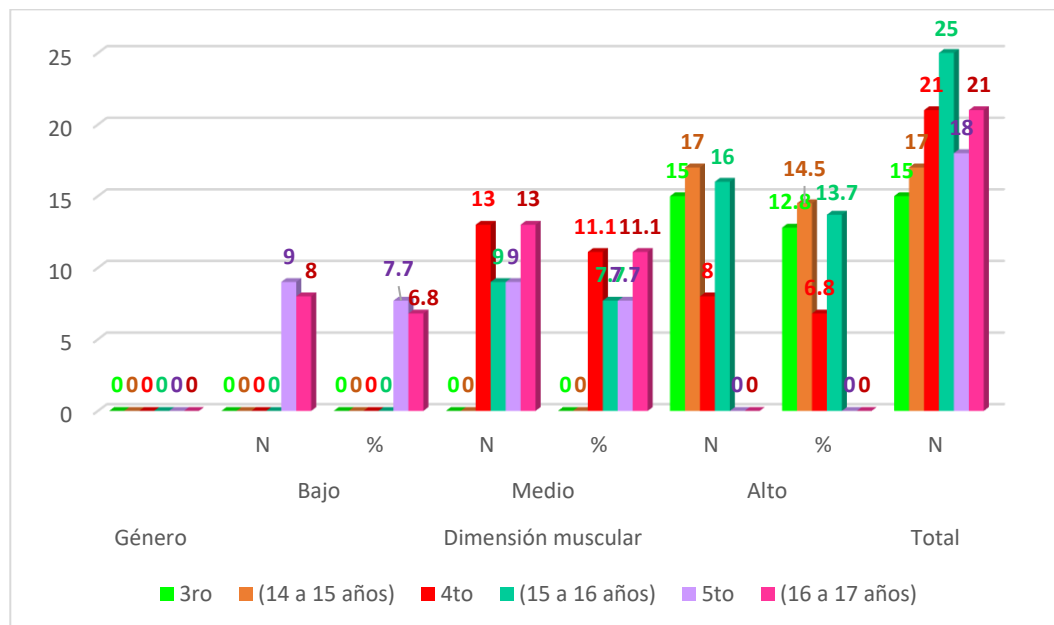
Nivel de autopercepción de la aptitud muscular según grado y género en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023

Grado	Género	Dimensión muscular						Total	
		Bajo		Medio		Alto		N	%
		N	%	N	%	N	%		
3ro (14 a 15 años)	Femenino	0	0.0	0	0.0	15	12.8	15	12.8
	Masculino	0	0.0	0	0.0	17	14.5	17	14.5
4to (15 a 16 años)	Femenino	0	0.0	13	11.1	8	6.8	21	17.9
	Masculino	0	0.0	9	7.7	16	13.7	25	21.4
5to (16 a 17 años)	Femenino	9	7.7	9	7.7	0	0.0	18	15.4
	Masculino	8	6.8	13	11.1	0	0.0	21	17.9
Total		17	14.5	44	37.6	56	47.9	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 6

Autopercepción de la aptitud muscular según grado y género en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés





En la Tabla 9 y figura 6 se presenta el análisis del nivel de autopercepción de la aptitud muscular en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés, discriminado por grado y género. Entre los estudiantes evaluados, el 47.9% mostró una percepción de aptitud muscular alta, siendo el 3er grado, mayoritariamente del género masculino, el grupo con el mayor porcentaje (14.5%) en esta categoría. Esto indica que los varones en su mayoría perciben un buen desarrollo de su sistema músculo-esquelético para su edad y género, asimismo se consideran capaces de realizar actividades de mayor esfuerzo físico. Mientras que la percepción media de aptitud muscular fue reportada por un (37.6%), tanto el 4to grado (11.1%) como el 5to grado (11.1%), de estudiantes en su mayoría del género masculino, destacaron en esta categoría. Esto implica que los estudiantes sobre todo del género masculino refieren tener adecuados niveles de fuerza musculo-esquelética para su edad y género, asimismo, se sienten capaces de desarrollar actividades físicas regularmente, aunque no a niveles de intensidad o vigor muy altos. Mientras que un 14.5% de los estudiantes expresó una percepción de aptitud muscular baja, siendo el 5to grado, principalmente del sexo femenino, el grupo con el porcentaje más alto (7.7%). Esto indica visiblemente que los estudiantes del sexo femenino sobre todo del 5to grado no presentan un buen desarrollo de su capacidad músculo-esquelética para su edad y género, asimismo esto demuestra que este grupo minoritario no se involucra en actividades físicas de forma regular siendo otras sus pretensiones. Finalmente cabe resaltar que en este componente destaca el 3er grado, principalmente del género masculino, como el grado con mayor percepción de aptitud muscular alta.

4.1.4. Con respecto al objetivo específico 3

Tabla 10

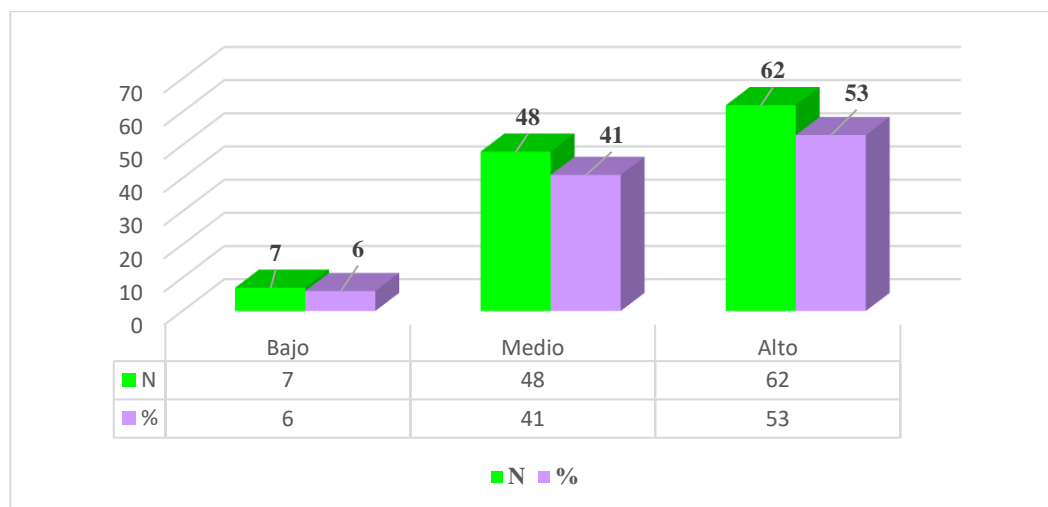
Nivel de autopercepción de la aptitud motora en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023

Dimensión motora	N	%
Bajo	7	6.0
Medio	48	41.0
Alto	62	53.0
Total	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 7

Autopercepción de la aptitud motora en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés



En la tabla 10 y figura 7 se muestra el nivel de autopercepción de la aptitud motora en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés. Los datos recopilados se muestran en dicha tabla, donde según la encuesta del total de los estudiantes analizados se visualiza que el 53% de los estudiantes percibe su nivel de aptitud motora como alto, esto implica que los estudiantes en gran proporción demostraron que poseen grandes habilidades de manipulación y



locomoción, es decir, aquellas actividades que requieren de agilidad, velocidad y equilibrio. Ahora, el 41% de los estudiantes presentó un nivel medio de percepción sobre su aptitud motora. Esto indica que un porcentaje regular manifestó tener habilidades aceptables de manipulación y locomoción, considerando que se sienten capaces de reaccionar rápidamente y atrapar un balón con facilidad, correr a máxima velocidad más de 20 metros en línea recta, tener la capacidad de correr rápidamente en un trayecto de 4 metros (ida y vuelta en más de 6 ocasiones), puede correr y superar barreras en línea recta sin derribarlas y poseer un nivel adecuado de agilidad para su edad y sexo. Y un porcentaje de 6.0% de los estudiantes consideró su nivel de aptitud motora como bajo. Esto implica que una mínima proporción de los estudiantes considera que no tiene un buen desarrollo motor, asimismo manifiestan que no poseen las habilidades adecuadas para involucrarse en las actividades físicas.

Tabla 11

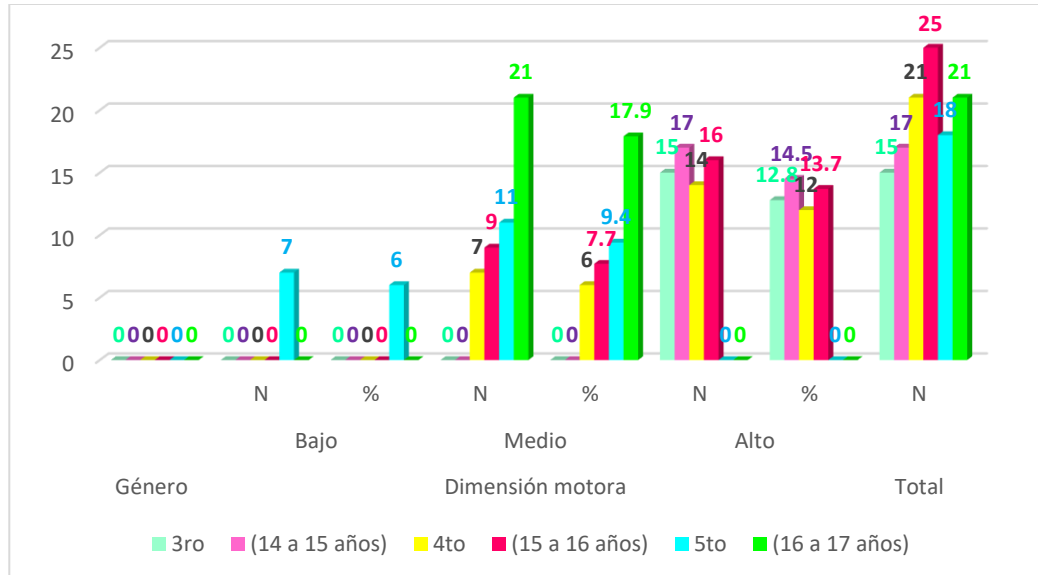
Nivel de autopercepción de la aptitud motora según grado y género en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023

Grado	Género	Dimensión motora						Total	
		Bajo		Medio		Alto		N	%
		N	%	N	%	N	%		
3ro (14 a 15 años)	Femenino	0	0.0	0	0.0	15	12.8	15	12.8
	Masculino	0	0.0	0	0.0	17	14.5	17	14.5
4to (15 a 16 años)	Femenino	0	0.0	7	6.0	14	12.0	21	17.9
	Masculino	0	0.0	9	7.7	16	13.7	25	21.4
5to (16 a 17 años)	Femenino	7	6.0	11	9.4	0	0.0	18	15.4
	Masculino	0	0.0	21	17.9	0	0.0	21	17.9
Total		7	6.0	48	41.0	62	53.0	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 8

Autopercepción de la aptitud motora según grado y género en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.



En la tabla 11 y figura 8, se muestra el nivel de autopercepción de la aptitud motora de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés, desglosado por grado y género. El nivel de aptitud motora percibida como alta fue informada por un 53% de estudiantes, siendo más prominente en el 3er grado del género masculino, con un índice destacado del 14.5%. Esto implica que los estudiantes en su mayoría del tercer grado sobre todo los varones, refieren tener un adecuado desarrollo motor para su edad y género, por ende, se sienten capaces de realizar actividades que impliquen la velocidad, agilidad y el equilibrio, asimismo consideran involucrarse con facilidad en actividades de manipulación y locomoción. Ahora un 41.0% de los estudiantes informaron encontrarse en niveles medios de aptitud motora, mostrando su valor más alto en el 5to grado del género masculino, con un notable 17.9%. Esto indica que un número considerable de estudiantes sobre todo del 5to grado en su género masculino manifiesta tener habilidades aceptables de locomoción y manipulación. Mientras que el 6.0% de

los estudiantes informó tener percepción motora baja para su edad y sexo, destacándose principalmente en el 5to grado del género femenino, con un valor del mismo porcentaje. Esto indica visiblemente que las mujeres en su porcentaje mínimo refieren percibirse con habilidades de manipulación y locomoción limitada. Asimismo, es notable resaltar que el 3er grado muestra en su mayoría un porcentaje de nivel alto de aptitud motora.

4.1.5. Con respecto al objetivo específico 4

Tabla 12

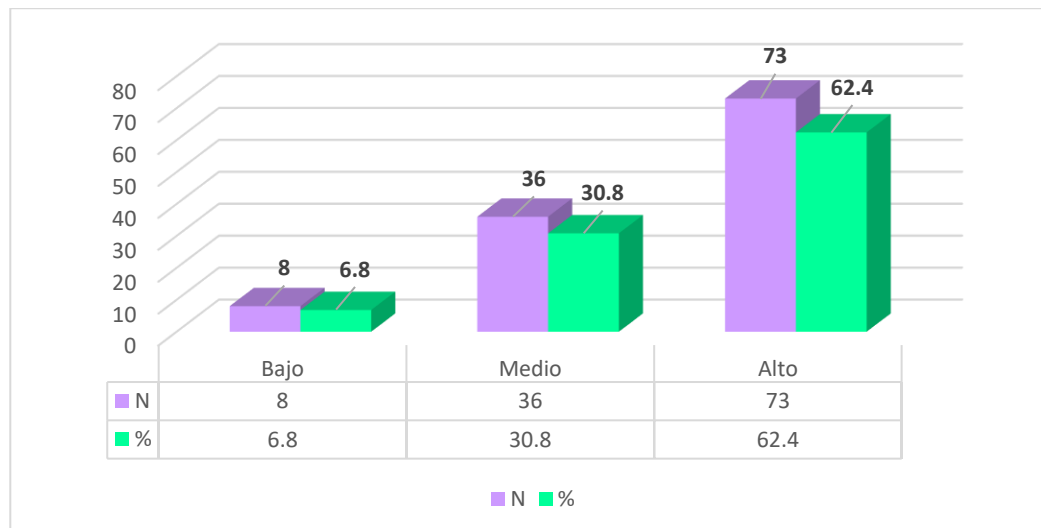
Nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023

Dimensión cardiovascular	N	%
Bajo	8	6.8
Medio	36	30.8
Alto	73	62.4
Total	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 9

Autopercepción de la aptitud cardiovascular en los estudiantes de la I.E.S. San Andrés.





En la Tabla 12 y figura 9, se presenta el nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés. Los datos recopilados se muestran en dicha tabla, donde según la encuesta del total de los estudiantes analizados se visualiza que el 62.4% de los estudiantes percibió su nivel de aptitud cardiorrespiratoria como alto. Esto implica que los estudiantes en gran proporción manifestaron que su sistema cardiovascular tiene un buen funcionamiento, transportando correctamente el oxígeno, nutrientes y algunas sustancias vitales. Asimismo, todos ellos consideran que sienten capaces de desarrollar ejercicios físicos prolongados y extenuantes. Mientras el 30.8% de los estudiantes informó que su capacidad cardiovascular se encuentra en un nivel medio. Esto indica que una cantidad significativa de estudiantes se consideran capaces de realizar ejercicios que requieren mayor consumo de volumen de oxígeno máximo (V_{O2max}), considerando subir hasta el sexto piso de un edificio sin detenerse, pueden trotar fácilmente durante más de 15 minutos sin interrupciones, tienen la capacidad de contener el aire por al menos 30 segundos y en general consideran que su capacidad cardiorrespiratoria es buena. Ahora, un porcentaje menor de estudiantes que equivale a un 6.8% percibieron su capacidad cardiovascular como bajo. Esto implica que esta minoría de estudiantes no posee un adecuado desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, por ende, no se sienten capaces de realizar actividades físicas prolongados y extenuantes, experimentando en escasos minutos cansancio y agotamiento físico.

Tabla 13

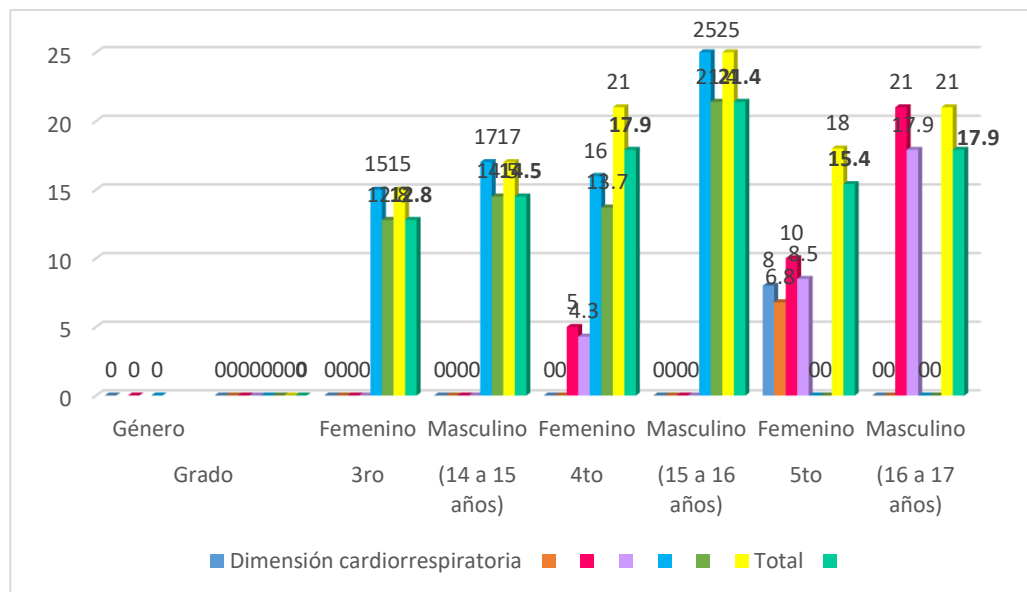
Nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular según grado y género en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023

Grado	Género	Dimensión cardiovascular						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		N	%	N	%	N	%	N	%
3ro (14 a 15 años)	Femenino	0	0.0	0	0.0	15	12.8	15	12.8
	Masculino	0	0.0	0	0.0	17	14.5	17	14.5
4to (15 a 16 años)	Femenino	0	0.0	5	4.3	16	13.7	21	17.9
	Masculino	0	0.0	0	0.0	25	21.4	25	21.4
5to (16 a 17 años)	Femenino	8	6.8	10	8.5	0	0.0	18	15.4
	Masculino	0	0.0	21	17.9	0	0.0	21	17.9
Total		8	6.8	36	30.8	73	62.4	117	100.0

Nota: Cuestionario sobre aptitud física en estudiantes

Figura 10

Autopercepción de la aptitud cardiovascular según grado y género en los estudiantes de la I.E.S San Andrés.





En la tabla 13 y figura 10, se muestra el nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés, categorizado por grado y género. Se resalta en dicha tabla que un 62.4% de los estudiantes percibieron su capacidad cardiovascular como alto, siendo más notable el 4to grado del género masculino, alcanzando un 21.4%. Esto implica que una cantidad importante de estudiantes manifiesta tener un buen desarrollo cardiorrespiratorio, dando a entender que estos realizan actividades físicas prolongadas y extenuantes de manera frecuente (más de tres veces por semana) a intensidad moderada a vigorosa. Mientras la percepción de la capacidad cardiovascular como nivel medio fue del 30.8%, mostrando su valor más alto en el 5to grado del género masculino, con un destacado 17.9%. Esto indica que un grupo mayoritario de estudiantes comprenden que su capacidad cardiovascular es adecuado para su edad y sexo, por ende pueden realizar actividades físicas regularmente aunque no a niveles de intensidad o vigor muy altos. Y un porcentaje de 6.8% de estudiantes percibió su capacidad cardiovascular como bajo, siendo exclusivamente del 5to grado del género femenino. Esto implica que solo un grupo minoritario del sexo femenino refiere que no tiene un buen desarrollo cardiovascular, dando a entender que no se involucran en actividades físicas ni deportes en sí. Es relevante resaltar que el mayor porcentaje de estudiantes que perciben un nivel alto de aptitud cardiovascular corresponde al 4to grado del género masculino.

4.2. DISCUSIÓN

En contraste con los antecedentes de investigación considerados algunos autores en este para este estudio reflejan su respectiva discusión. Ahora bien, la presente investigación con base al objetivo general, los resultados representados en la tabla 4 se



obtuvo que la aptitud física de los estudiantes se encuentra en un nivel alto representado por un 59.8% de estudiantes, es decir; esto representa una aptitud física buena respecto a la aptitud morfológica, la aptitud muscular, la aptitud motora y la aptitud cardiovascular. Al comparar estos datos con el estudio de Velásquez (2023), se concluyó que el 50.0% de los 72 estudiantes tenía un nivel de aptitud física alta en los estudiantes del nivel secundario del distrito de Plateria, por lo que se observaron similitudes en los resultados. Asimismo, También se asemeja con los resultados de Rivera (2020), en su estudio en el IPD – Puno, que tanto las mujeres y varones se encuentran en niveles medios, lo que significaría que estos muestran niveles de aptitud física buena. Simultáneamente, también concuerdan con los resultados de Espada (2020), que el 66.04% de los estudiantes muestran un nivel admisible en su aptitud física y finalmente al comparar estos datos con el estudio de Benito y Juárez (2019), existe similitudes respecto al nivel de aptitud física en donde se pudo evidenciar que los estudiantes del 4to grado de secundaria se ubican en tendencias buenas con un 65.4% y excelente con un 34.6%. Por otro lado, al contrastar los datos con el estudio de Valverde (2023), no existe similitud en los resultados puesto que concluyó que tanto los varones y las mujeres mostraron bajos niveles de aptitud física no llegando a alcanzar los estándares requeridos sobre este componente.

Por lo tanto, estos resultados demuestran que los estudiantes en su mayoría poseen buenos niveles de aptitud física, considerándose como físicamente activos y que estos a su vez presentaron mejor autopercepción de su aptitud física en general, que aquellos físicamente inactivos (Yuing et al., 2021), por los que los mismos pueden desenvolverse en el trabajo o en cualquier otra actividad físico o deportiva de manera eficiente sin experimentar fatiga excesiva Fuentes et al. (2020).

Referente al objetivo específico 1, de los resultados de la Tabla 6 se obtuvo que el 59.8% de los estudiantes en su mayoría presentaron niveles altos respecto a la aptitud



morfológica. Al comparar estos datos con el estudio de Velásquez (2023), se observa que los estudiantes en su mayoría marcaron la categoría de “Buena” con un (64.5% en mujeres y un 79.2% en los varones), por lo que también Campos-Gómez et al. (2022), enfatizó que aquellos adolescentes que practicaban algún deporte presentaban bajo IMC y mejor desenvolvimiento físico en las pruebas físicas o ejercicios a fines. Finalmente, Urra-Albornoz et al. (2021), concluyó valorando que aquellos adolescentes que conservaban un elevado consumo de Vo_{2max} mostraron bajos niveles de grasa corporal.

Por ello, esos resultados afirman que los estudiantes se encuentran en un nivel alto respecto a su autopercepción de la composición corporal y estado nutricional. Y de ello se infiere que sí realizan actividades físicas regularmente y tienen una alimentación equilibrada. Campos-Gómez (2022), nos indica que aquellos adolescentes que practican actividades físicas o algún otro deporte presentan bajos niveles de IMC y mejor desenvolvimiento físico.

Referente al objetivo específico 2, de los resultados de la Tabla 8 se observó que, el 47.9% de estudiantes en forma general se encuentran en nivel alto respecto a su aptitud muscular, en cuanto a según su género que se muestran en la Tabla 9, se puede demostrar que los varones poseen niveles altos con un 47.9% de capacidad muscular superando a las mujeres que solo demostraron un 37.6% nivel medio. Al contrastar estos datos con el estudio de Velásquez (2023), se observó que las mujeres en su mayoría marcaron la categoría de “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” (46.2%), situándose en nivel medio de aptitud muscular, en cambio se observó que los varones en su mayoría marcaron la categoría de “Totalmente de acuerdo” (51.4%), alcanzando un nivel alto en su aptitud muscular, y también se asemeja con los resultados de Arizaca (2021), en donde los datos evidenciaron que en su mayoría de estudiantes poseen mayor nivel de autopercepción de fuerza (56%) destacando así los estudiantes del sector urbano.



Por ello, esos resultados afirman que los estudiantes sobre todo los varones perciben mejor su nivel de capacidad musculoesquelética. Y de ello se infiere que éstos pueden afrontar una mayor cantidad de tareas físicas y motoras. En ese sentido, Gómez-Campos et al. (2022), nos indica que la etapa de la adolescencia es un proceso en donde se presentan los cambios y desarrollos biológicos, pues afirma que en ese periodo son indispensables llevar una vida activa involucrándose en la práctica de ejercicios físicos y otras actividades deportivas, las cuales benefician el mantenimiento de la capacidad músculo-esquelética. Martínez (2002), refiere que éstas a su vez, deben ser atendidos de forma especial al momento de realizar las pruebas de fuerza, descartando las pruebas de alta intensidad aquellas que pueden causar una sobrecarga física.

Con referencia al objetivo 3, de los resultados de la Tabla 10, se observó que el 53.0% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto, y un 41.0% en nivel medio y un 6.0% en nivel bajo en lo que vendría a ser la aptitud motora. En cuanto al grado y género, en el tercer grado se encontró un 14.5% en varones con nivel alto, en cuanto al nivel medio se observó un 17.9% destacando el quinto grado del sexo masculino, demostrando su valor más alto y como nivel bajo se observó en el quinto grado en las mujeres con un 6.0%. Estos resultados se contrastan con el de Velásquez (2023), quien indicó que dentro de las habilidades de locomoción y manipulación los varones mostraron niveles altos con un 62.5% mientras que las mujeres mostraron un 50% en esta dimensión. Por su parte, se pudo observar los resultados de Salazar (2022), quien refirió que los estudiantes en su mayoría demostraron bajos niveles de habilidades motoras 52.0%.

Por ello, esos resultados afirman que los estudiantes en su mayoría sobre todo del género masculino poseen niveles admisibles de habilidades de locomoción y manipulación. Por lo que, (Stodden, 2008) confirma que los varones poseen valores altos



en cuanto al desarrollo de las habilidades elementales. Pero, éstas a su vez son procesos dinámicos que evolucionan y cambian según la edad del individuo (Arribas et al., 2018).

Finalmente, sobre el objetivo específico 4, que se ubica en la Tabla 12, se pudo evidenciar de forma general que un 62.4% de estudiantes se encuentran en un nivel alto de capacidad cardiovascular y un 30.8% en nivel medio, y un 6.8% en nivel bajo. En cuanto a su grado y género, resaltó el 4to grado con niveles altos de capacidad cardiorrespiratoria en su género masculino alcanzando un 21.4%, y en su género femenino también destacó el 4to grado con un 13.7% como nivel alto. Al comparar estos datos con el estudio de Velásquez (2023), se observa que la mayoría de los estudiantes marcó la categoría de “Totalmente de acuerdo” alcanzando un 60.3% en mujeres y un 65.3% en los varones, por lo cual observamos similitudes en los resultados. Pero, sobre los datos del estudio de Gómez-Campos et al. (2020), concluyó refiriendo que la aptitud cardiorrespiratoria se encuentra más deteriorada que otros componentes en los adolescentes colimenses.

De esos resultados se afirma que los estudiantes realizan y participan regularmente en actividades que requieren gasto de energía, llevando un estilo de vida aceptable. Siendo éstos a su vez elegibles para realizar ejercicios extenuantes y de larga duración (Cruz, 2018), en aquellos adolescentes que realizan EF más EF demostrando su buena performance en su capacidad cardiovascular $Vo_{2m\acute{a}x}$ (Barthes, 2015), incrementando el gasto cardiaco como consecuencia de las demandas de los tejidos musculares (Salas et al., 2016).



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se pudo determinar que la autopercepción de la aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla, 2023 es buena, representado por un 59.8%, por lo que puede interpretarse que los estudiantes no son sedentarios en su mayoría, demostrando que la mayor cantidad de estudiantes goza de buena forma física con posiblemente niveles saludables de resistencia, fuerza y capacidad cardiovascular.

SEGUNDA: Se identificó que la aptitud morfológica de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla, 2023; se ubica en un nivel alto, es decir que un 59.8% de los estudiantes poseen una percepción buena de su capacidad morfológica. Por lo que, en su mayoría perciben su peso y estatura adecuados para su edad y género, además de su estado nutricional, ubicándose dentro de los rangos normales.

TERCERA: Se identificó la aptitud muscular de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla, 2023; la aptitud que ellos demuestran es de categoría alta, es decir el 47.9% de los estudiantes perciben su aptitud muscular como buena. Por lo tanto, los estudiantes se sienten capaces de realizar actividades diarias con vigor sin experimentar la fatiga excesiva, por lo cual creen tener un buen nivel de fuerza muscular para su edad y sexo.

CUARTA: Se identificó la aptitud motora de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023, la aptitud que ellos poseen se ubica en un nivel alto, es decir, el 53.0% perciben mejor



capacidad motora. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes manifiesta tener habilidades motoras buenas, por lo que su capacidad motora para su edad y sexo es destacable.

QUINTA: Se identificó la aptitud cardiovascular de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023, la aptitud que ellos manifiestan se ubica en un nivel alto, es decir, 62.4% de los estudiantes perciben mejor su capacidad cardiovascular. Por lo que se podría destacar que los estudiantes consideran que su capacidad cardiorrespiratoria es buena.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda a la Institución que deben trabajar el tema de salud conjuntamente con los alumnos, cumpliendo los estándares requeridos por la organización mundial de salud para la realización de actividades físicas, y además se sugiere extender más investigaciones en el tema dentro del país y la región abarcando las Instituciones de zonas rurales y urbanas del nivel primario y secundario.
- SEGUNDA:** Sugerir a los docentes de educación física impartir orientaciones puntuales sobre el tema a los estudiantes para que se involucren más en las actividades físicas o deportivas para la mejora de la salud, de esa manera puedan retardar la adquisición de varias enfermedades y que puedan ser menos propensos.
- TERCERA:** Se sugiere promover actividades físicas o deportivas dentro de la Institución, para lo cual se debería crear conjuntamente con los alumnos programas de actividades físicas viables ya sea que se puedan realizar dentro del colegio, así como también en sus casas o en su tiempo libre.
- CUARTA:** Se recomienda considerar dentro de la planificación curricular de la Institución programas y/o planes de entrenamiento para que los alumnos tengan una idea y sean capaces de crear y planificar planes de entrenamiento para efectuarlo de manera grupal o individual, ya que con todo ello estarían mejorando sus competencias y/o habilidades generales.
- QUINTA:** Se recomienda proponer la validación de instrumentos que evalúen la autopercepción de la aptitud física en niños y adolescentes en el medio



rural en el distrito de Atuncolla y en la región de puno, para que éstas puedan ser aplicadas para evaluaciones masivas para la prevención y promoción de la salud en general.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, J. L. (2020). *Diseño y metodología de la Investigación*. Primera edición digital. ISBN 978-612-48444-2-3
- Amesberger, G., Finkenzeller, T., Müller, E., & Würth, S. (2019). Cambios relacionados con el envejecimiento en la relación entre el autoconcepto físico y la aptitud física en ancianos Günter. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(S1), 26–34. <https://doi.org/10.1111/sms.13377>
- Arizaca, R. (2021). *Autopercepción de la aptitud física en adolescentes de contextos rurales y urbanos del distrito de Puno, 2020*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional Vicerrectorado de Investigación. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16443>
- Ausay, J. V. (2023). *Retos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato general unificado*. [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25287>
- Ayán, C., Fernández-Villa, T., Duro, A., & Molina de la Torre, A. (2020). Reliability and validity of a Questionnaire for Assessing Self-perceived Health-Related Fitness in Spanish Children. *The Spanish Journal of Psychology*, 23, e25. <https://doi.org/10.1017/SJP.2020.27>
- Barthes, V. D. (2015). *Comparación de variables de la aptitud física en adolescentes que realizan educación física escolar, educación física más actividad física y educación física más ejercicio físico*. [Trabajo final de posgrado, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación]. En memoria académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1172/te.1172.pdf>
- Barrera, J. H. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas, Venezuela: Fundación Sypal.



- Barrios, D., Franco, M., Valle, D., De Educación, I., & Pedagogía, Y. (2011). *Características morfológicas, motoras y de condición física de los niños escolares entre 6-12 años del municipio de cerrito-valle como criterio para la selección deportiva*. [Trabajo de grado para optar el Título de Licenciado en Educación Física y Deportes, Universidad del Valle - Instituto de Educación y Pedagogía]. <https://dsapce.univalle.edu>
- Benito, M. B., y Juárez, J. J. (2019). *Aptitud física y rendimiento escolar en el área de educación física de los alumnos de la Institución Educativa Secundaria José María Morante – Ocoña 2018*. [Unidad de Segunda Especialidad. Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad en: Psicomotricidad, Educación Física y Deportes. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional UNSA. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13337>
- Bucco-Dos santos, L. y Zubiaur-Gonzales, M. (2013). *Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y el índice de masa corporal en escolares*. [Universidad de León, Murcia, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte]. <https://biblioteca.unileon.es/buleriabib>
- Bustamante, A., Beunen, G., & Maia, J. (2012). Valoración de la aptitud física en niños y adolescentes: construcción de cartas percentílicas para la región central del Perú. evaluation of physical fitness levels in children and adolescents: establishing percentile charts for the central region of peru artículo original. En *Rev Peru Med Exp Salud Publica* (Vol. 29, Número 2).
- Carballo-Afonso, R., Sánchez-Lastra, M. A., Redondo-Gutiérrez, M., Vicente-Vila, P., y Ayán-Pérez, C. (2023). Cuestionarios para evaluar la aptitud física autopercibida en Niños y Adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. <https://doi.org/10.21865/RIDEP69.3.11>
- Carriedo, A., Fernández-Álvarez, L. E., & González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria relationships between physical self-concept, physical fitness, motor coordination, and physical activity of



secondary students. *j sport health res journal of sport and health research*, 2020, 259-270.

Castañeda-Meza, M. F., López-Alonso, S. J., Villegas-Valderrama, C. V., y Orona-Escapita, A. (2023). Evaluación de la condición física en escolares de secundaria. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 2(5), 1-8. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v2i5.1231>

Cossio – Bolaños, M., Vásquez, P. Luarte – Rocha, C., Sulla – Torres, J., y Gómez – Campos, R. (2016). Evaluación de la autopercepción de la aptitud física y propuesta de normativas en adolescentes escolares chilenos: estudio EAPAF. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(04). <https://doi.org/10.5546/aap.2016.319>

Cossio-Bolanos, M., Vidal, R., Antúnez, I., Castillo, S., Martines, W., Gutiérrez, J., Acevedo, J., Arenas, G., Avendaño, E., Gonzales, G., y Rodríguez, M. (2021). Práctica deportiva, índice de masa corporal y aptitud física en mujeres adolescentes. *Universidad Católica Silva Henríquez, Santiago, Chile y Universidad Católica del Maule, Talca, Chile*.

Cruz-Flores, I. A., Vargas-Vittoria, R., Osvaldo-Jirón A. R., Gómez-Campos, R., & Gómez, R. (2018). Aptitud física en niños y adolescentes: un aspecto necesario para el ámbito escolar. Physical fitness in children and adolescents: a necessary aspect for the school environment. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva*. ISSN: 2313-2868

Cruz, A., Vargas, R., Jirón, O., & Gómez, R. (2019). Aptitud física en niños y adolescentes: un aspecto necesario para el ámbito escolar. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 3(3), 655-665. <https://www.rpcfad.com/index.php/rpcfad/article/view/9>

Cuyago, D. S. (2022). *La percepción en las capacidades motoras en escolares de educación general básica media*. [Informe Final de trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25287>



- Espada, G. (2020). *Aptitud física y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 20311 “Nuestra Señora de la Asunción, Ambar 2020*. [Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio unjpsc.edu.pe <http://hdl.handle.net/20.500.14067/5417>
- Flores, G. (2019). *Programa deportivo en el desarrollo motriz y morfológico en niños de diez a doce años de edad de los centros poblados de la Merced de Neshuya y Monte Alegre, durante el año 2014 – 2015*. [Tesis para Optar el Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNALM/38>
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240.
- Fuentes, J. D., Vidal Espinoza, R., Gómez Campos, R., Sánchez Macedo, L., Mamani Ramos, Á. A., Mamani Luque, O. M., Callata-Gallegos, Z. E., & Cossio Bolaños, M. (2020). Self-perception of physical fitness and proposal of percentiles for its evaluation in university students. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 83-89. <https://doi.org/10.12873/402gomez>
- Gallahue, D. L., y Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: infants children, adolescents, adults*. 6th ed. Boston, PA: Mc Graw-Hill.
- Gamarra, Berrospy, Pujay y Cuevas, (2008). *Estadística e investigación*. Lima, Perú: San Marcos
- Gómez-Campos, R., Cruz, A. I., Vargas, R., & Jirón, O. (2018). *Aptitud física en niños y adolescentes: un aspecto necesario para el ámbito escolar*. [Universidad Católica de Maule, Talca, Chile]. <http://repositorio.ucm.cl/handle/ucm94>
- Gómez-Campos, R., Méndez-Cornejo, J., Alvear-Vásquez, F., Urra-Albornoz, C., Vega-Novoa, S., y Cáceres-Bahamonde, J. (2022). Fuerza muscular y salud ósea en jóvenes futbolistas según estado de madurez. *Departamento de*



Ciencias de la Actividad Física. [Universidad Católica del Maule, Talca, Chile]

Gómez-Campos, R., Alvear-Vásquez, F., Pezoa-Fuentes, P., Rivera-Portugal, M., Luarte-Rocha, C., Urra-Albornoz, C., y Cossio-Bolaños, M. (2020). Pruebas de aptitud física que realizan los escolares. *Salud y Ciencia* 23(8):626-32, Mar-Abr 2020. Recuperado en: www.siicsalud.com/dato/experto.php/161156

Guedes, D. P., Astudillo, H. A. V., Morales, J. M. M., Vecino, J. C., Araujo, C. E., & Pires-Júnior, R. (2017). Aptitud cardiorrespiratoria y calidad de vida relacionada con la salud de adolescentes latinoamericanos. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(2), 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.02.001>

Hernández, L. A. (2022). Determinación del perfil antropométrico y de condición física de escolares entre las edades de 10 a 16 años. *Educación y ciudad*, (43) XX-XX. <https://doi.org/10.36737/01230425.n43.2022.2705>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Edamsa Impresiones.

Hernández, A., Matas, Y. S., y Nieto, C. M. (2023). Autoconcepto y actividad física en escolares de 6to curso de Educación Primaria (*Self-concept and Physical Activity in 6th Primary School Students*). *Retos*, 47, 61-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94640>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Pilar-Baptista, L. (2014). Metodología de la investigación. *Sexta edición*. ISBN: 978-607-15-029-9 (de la edición anterior). Impreso en México

Martínez, E. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Numero 19-septiembre 2005 – ISSN: 1577-0354



- Nieto-López, L., García-Cantó, E., & Rosa-Guillamón, A. (2020). Relationship between fitness level and perceived health-related quality of life in adolescents from southeast Spain. *Revista Facultad de Medicina*, 68(4), 533-540. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.78052>
- Nogales, G. S. (2016). “*La aptitud física de los alumnos de 4° y 5° año Turno Tarde del Colegio Secundario N° 5159, ubicado en Barrio Palermo I en la Zona Oeste Alta, de la Ciudad de Salta-Capital*”. [Tesis de Licenciatura en Educación Física, Universidad Católica de Salta: Escuela Universitaria de Educación Física]. Repositorio Institucional UCASAL. http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac_css/indclvl=cmspage&pageid=24&id_notice=69999
- Ñaupas, H. (2018). *Metodología de la Investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Colombia: Ediciones de la U.
- Ocampo N. V., y Ramírez-Villada, J. F. (2018). El efecto de los programas de fuerza muscular sobre la capacidad funcional. *Revista sistemática. Rev. Fac. Med.* 2018;66(3):399-410 Spanish. Doi: <http://dx.org/10.1544/revfacmed.v66n3.62336>
- OMS, (2016). *Actividad física*.
- Opitz, J. M. (2004). *Goethes bone and the beginnings of morphology*. American Journal of Medical Genetics. Part. A, 126(1), 1-8. <https://doi.org/10.1002/ajmg.a.20619>
- Palacios, R. P. (2022). *Calidad de vida relacionada con la salud, niveles de actividad física y condición física autopercebida en adolescentes peruanos*. [Tesis Doctoral. Programa de Doctorado en Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura].
- Palella, S. & Martins, F. (2008). *Metodología de la investigación cuantitativa*. 2da Edición. Caracas: FEDUPEL.
- Páez Basabe, M. (2016). Propuesta de pasos metodológicos para el diagnóstico de habilidades motrices en la educación física. *Pódium. Revista electrónica de*



Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 11(3), 176-182.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo-6173869>

Peral, P. (2017). *Valoración de la aptitud física en relación con la salud en Educación Primaria y Secundaria*. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional UAM.
<http://hdl.handle.net/10486/692920>

Pezoa-Fuentes, P., Vidal-Espinoza, R., Urra-Albornoz, C., Luarte-Rocha, C., Cossio-Bolaños, M., Moraes, A. M. de, Lázari, E., & Gómez-Campos, R. (2022). Physical fitness in children and adolescents categorized by fat mass level. *Andes Pediatría*, 93(4), 477-487.
<https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i4.3906>

Queirolo-Riffo, L., Rojas-Jara, K., Puchi-Acuña, C., Gómez-Campos, R., Méndez-Cornejo, J., y Cossio-Bolaños, M. (2026). Estudio longitudinal de la aptitud física de adolescentes mujeres que efectuaban actividad física durante dos veces por semana. *Artículo original*. Recuperado en:
<https://www.researchgate.net/publication/309626830>

Quispe, G. R. (2023). *Relación entre nivel de actividad física-sedentarismo y calidad de vida en escolares de 9 a 11 años de una Institución Educativa de la ciudad de Moquegua*. [Tesis para optar el Título Profesional de Médico Cirujano. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada de Tacna]. *Repositorio Institucional – UPT*. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3246>

Raymundo, L., y Palacios, N. F. (2022). *Autovaloración física y actividad física en adolescentes usuarios de un centro de salud de Huancayo – 2021*. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Peruana Los Andes]. *Repositorio Institucional UPLA*:
<https://hdl.handle.net/20.500.12848/6530>

Ricart, G. N. (2020). *Entrenamiento de la aptitud muscular en niños y adolescentes para el desarrollo de una condición física saludable*. [Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio, Universidad de la Plata]. Repositorio SEDICI (UNLP). <http://sedici.unlp.edu.ar:10915/121025>



- Rivera, W. (2020). *Autopercepción de la aptitud física en adolescentes de la academia IPD – Puno*. [Tesis de Magister, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional Vicerrectorado de Investigación. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/18586>
- Rodríguez, C. (2021). *Las habilidades motrices básica en educación física*. [Trabajo de fin de Grado, Universidad de Valladolid].
- Rodríguez-Torres, Á., Arias-Moreno, E., Paredes-Alvear, A. E., Guerrero-Gallardo, H. I., Rodríguez Alvear, J. C., y Chávez-Vaca, V. A. (2021). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. [Universidad Central de Ecuador]. *Recuperado en:* <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>
- Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E., & Carrillo-López, P. J. (2018). La educación física como programa de desarrollo físico y motor. [Doctorado en la Facultad de Educación, Universidad de Murcia, España]. *Repositorio institucional*. <https://digitum.um.es>
- Rosa-Guillamón, A., y García-Cantó, E. (2017). Relación entre fuerza muscular y otros parámetros de la condición física en escolares de primaria. *Universidad de Murcia, España*: recuperado de: <http://revistas.um.es/sportk>
- Rosell, W., Dovale, C. y Álvarez, I. (2001). *Morfología Humana I*. La Habana. Cuba. Ciencias Médicas.
- Ruiz-Castellanos, E. J., Rincón-Herrera, A.D., Sánchez-Hernández, N.D., Sánchez-Rojas, I.A., Mendoza-Romero, D., y Lozano-Rueda, S.M. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. Doi: 10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533
- Ruiz-Montero, P. J., Chiva-Bartoll, O., Baena-Extremera, A., & Hortiguela-Alcalá, D. (2020). Gender, Physical Self-Perception and Overall Physical Fitness in Secondary School Students: A Múltiple Mediation Model. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 17(18), Article 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186871>



- Salas-Paredes, A., Loreto-Montaño, I., Pérez-Narváez, A., Buela-Salazar, L., Canelón-Vivas, E., & Cortés Matheus, K. (2016). Hábito deportivo: efecto en la aptitud físico-motora y cardiorrespiratoria en escolares. *sport habits: effect on physical-motor fitness, and cardiorespiratory of school children*. En *Rev Venez Endocrinol Metab* (Vol. 14, Número 2). Recuperado de: <http://ve.scielo.org/pdf/rvdem/v14n2/art05.pdf>
- Salazar, P. E. (2022). *La composición corporal en los niveles de condición física de estudiantes de bachillerato general unificado*. [Tesis para optar el título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/12345689/34874>
- Salinas, S. (2011). Estudio de la aptitud física relacionada a la salud y composición corporal en escolares del nivel primario y secundario del colegio experimental de aplicación – UNE 2009. *Revista de investigación: ISSN: 225-7136*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646123005>
- Sánchez-López, S. M., Montaña-Díaz, J. S., García-Arenas, L. H., Sánchez-Delgado, J. C., y Rangel-Caballero, L. G. (2020). Physical activity, body composition and musculoskeletal capacity of teenage students from floriblanca, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 39(1), e297*. Epub 01 de marzo de 2020. Recuperado en 06 de diciembre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000100016&ing=es&tlng=en.
- Stodden, D. (2008). *A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship*. *Quest*: <https://www.researchgate.net/publication/234734805>
- Torres, S. R. (2021). *Somatotipo y su relación con la aptitud física en los estudiantes de 4to año de secundaria del colegio Micaela Bastidas, 2020*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias del Deporte]. Repositorio Institucional UAP: <https://repositorio.uap.edu.pe>



- Torres, P. A. (2021). Educación Física y Salud. Evaluación de la aptitud muscular y la adiposidad corporal en adolescentes escolares. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 22(2), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.5>
- Urrea-Albornoz, C., Vidal-Espinoza, R., Gómes-Campos, R., Alvear-Vasquez, F., Marques-Moraes, A., Lázari, E., Urzúa-Alul, L., Cossio-Bolaños, M. A. (2021). Relación entre aptitud aeróbica con indicadores de adiposidad corporal en adolescentes de ambos sexos. *Repositorio: UCM*: doi.org/10.12873/412urra
- Valenzuela, L. (2023). Educación física hacia una aptitud deportiva saludable. Talca, Chile. *Ediciones UCM, 2023, Primera Edición. ISBN: 978-956-6067-54-2*
- Velásquez, F. A. (2023). *La aptitud física en estudiantes del nivel secundario del distrito de Plateria*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física, Universidad Nacional del Altiplano]: Repositorio Institucional Vicerrectorado de Investigación. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20611>
- Yildizhan, Y., & Yazici, M. (2020). The relationship between subjective well-being levels and physical self-perception and eating attitudes of students receiving sport education. *PROGRESS IN NUTRITION*, 22(1). <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1.9141>



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología	Técnicas e Instrumentos
<p>General</p> <p>¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023?</p> <p>Específico</p> <p>¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud morfológica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud muscular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud motora en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla 2023?</p>	<p>General</p> <p>Determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.</p> <p>Específico</p> <p>Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud morfológica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.</p> <p>Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud muscular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.</p> <p>Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud motora en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.</p> <p>Identificar el nivel de autopercepción de la aptitud cardiovascular en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.</p>	<p>General</p> <p>En el presente trabajo de investigación no se formula la hipótesis ya que es de nivel descriptivo donde es univariable, por lo tanto, no existe la relación de ningún tipo de causa y efecto (Hernández, 2014). Las hipótesis se plantean más en estudios correlacionales en donde existen dos o más variables, y es más referido a la respuesta a una pregunta de investigación y los aspectos son más directos e íntimos.</p>	<p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No-experimental</p> <p>Muestra</p> <p>117 estudiantes</p>	<p>Técnica</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento</p> <p>Escala de Autopercepción de la Aptitud Física (EAAF)</p>



ANEXO 2: Cuestionario para valorar el nivel de autopercepción de la aptitud física

Escala de Autopercepción de la Aptitud Física (EAAF)

Nombres y Apellidos: _____

Género: Masculino () Femenino () **Edad:** _____ **Grado y Sección:** _____

Fecha de Nacimiento: _____ **Hora: inicio:** _____ **fin:** _____

Fecha de Aplicación: _____

Recuerda que es muy importante tu sinceridad y honestidad. Para lo cual les solicitamos responder con sinceridad marcando una “X” dentro de los paréntesis. Se acepta marcar una sola alternativa.

1	¿Por lo general, mi peso corporal se mantiene dentro de los rangos normales para mi edad y sexo?	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
2	¿Considero que mi estatura se encuentra dentro de los rangos normales para mi edad y sexo?	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
3	En general, a partir del estado nutricional actual en el que me encuentro, considero que estoy dentro de la categoría de:	() Exceso de peso	() Normal	() Bajo peso
4	Con frecuencia, soy capaz de quedarme suspendido en una barra por unos 10 segundos o más.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
5	Por lo general, siento que me agrada efectuar abdominales.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
6	Considero que puedo efectuar con facilidad flexiones de brazos (planchas), al menos unas 5 flexiones.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
7	A menudo veo que puedo saltar con facilidad un obstáculo (impulsándome en un pie y cayendo con el otro), ya sea caminando o trotando.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo



8	Veo que puedo impulsarme del piso hacia una barra (suspenderme) varias veces.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
9	Por lo general, el nivel de fuerza muscular que poseo para mi edad y sexo es:	() Buena	() Aceptable	() Pobre
10	Por lo general, suelo reaccionar de forma rápida y con facilidad para atrapar un balón (ambas manos).	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
11	Generalmente soy capaz de correr a máxima velocidad más de 20 metros de distancia y en línea recta.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
12	Por las características físicas que poseo actualmente, veo que soy capaz de correr a máxima velocidad una distancia de 4 metros (en sentido de ida y vuelta en más de 6 oportunidades).	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
13	Veo que puedo correr y superar con facilidad algunas barreras que están puestas en una línea recta (superando obstáculos sin derrumbar dichos obstáculos).	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
14	Por lo general, el nivel de agilidad que poseo para mi edad y sexo es:	() Buena	() Aceptable	() Pobre
15	Soy capaz de subir por las escaleras hasta el tercer piso de un edificio sin detenerme.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
16	Veo que puedo trotar con facilidad más de 15 minutos de forma continua y sin interrupciones.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
17	Con frecuencia puedo contener el aire al menos por 30 segundos.	() Totalmente de acuerdo	() Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	() Totalmente en desacuerdo
18	Considero de forma general, que mi capacidad cardiorrespiratoria es:	() Buena	() Aceptable	() Pobre

ANEXO 3: Evidencia de las encuestas realizadas en la I.E.S. San Andrés del distrito de Atuncolla - 2023





ANEXO 4: Consentimiento informado para participantes de investigación



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducido por el estudiante Julinho Eliazar Apaza Quispe perteneciente a la Escuela Profesional de Educación Física, de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. El propósito del estudio será: Determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla - 2023.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder las preguntas de un cuestionario para completar una encuesta. Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, porque la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya se le agradece su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducido por el estudiante Julinho Eliazar Apaza Quispe de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad Nacional del Altiplano. He sido informado (a) del propósito de la investigación que consiste en determinar el nivel de autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla – 2023.

Se me indicó también que tendré que responder las preguntas del cuestionario lo cual tomará 15 minutos aproximadamente.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al celular: 927543373 y/o al email: thiago20ney@gmail.com

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste hay concluido. Para esto, puedo contactar al celular o correo electrónico anteriormente mencionado.


.....
Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha




ANEXO 5: Constancia de ejecución



UNIDAD DE GESTIÓN
EDUCATIVA LOCAL PUNO
Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo
Comunicando la Substancia de los Mejoramientos Educativos

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”
I.E.S. “SAN ANDRÉS” DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA



CONSTANCIA



EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA “SAN ANDRÉS” DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA

HACE CONSTAR:

Que, el Señor **JULINHO ELIAZAR APAZA QUISPE** identificado con DNI N° 71439351, Egresado de la Escuela Profesional de Educación Física, Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, ha realizado la ejecución de su proyecto de investigación titulado: **AUTOPERCEPCIÓN DE LA APTITUD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “SAN ANDRÉS” DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA – 2023**, para optar su Título Profesional de Licenciado en Educación Física, cumpliendo eficientemente con el proceso de ejecución de sus tesis.

Se expide el presente documento a petición escrita del interesado para los usos y fines pertinentes.

Atuncolla, 16 de noviembre del 2023



Prof. Victor René Tito Vica
DIRECTOR
I.E.S. JBC “San Andrés” Atuncolla

VRTV/Dir.
Cc.arch.



ANEXO 6: 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 JULINHO ELIAZAR APAZA QUISPE,
identificado con DNI 71439351 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:

“AUTOPERCEPCIÓN DE LA APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANDRÉS DEL
DISTRITO DE ATUNCOLLA - 2023”

Es un tema original.

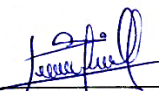
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, 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 15 de ENERO del 2024



FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 7: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el 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 JULINHO ELIAZAR APAZA QUISPE,
identificado con DNI 71439351 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:

“ AUTOPERCEPCIÓN DE LA APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANDRÉS DEL DISTRITO
DE ATUNCOLLA - 2023 ”

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.

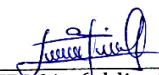
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de 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 15 de ENERO del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella