



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 5to**

**GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO TELÉSFORO**

**CATACORA DE LA CIUDAD DE JULI**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. YOEL ANAHUA LIMACHI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN, EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIO  
ANTES DE 5to GRADO DE SECUNDARIA  
DEL COLEGIO TELÉSFORO CATAFORA D  
E LA CIUDAD DE JULI

AUTOR

Yoel ANAHUA LIMACHI

RECuento DE PALABRAS

11443 Words

RECuento DE CARACTERES

60300 Characters

RECuento DE PÁGINAS

83 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.9MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 24, 2024 10:20 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 24, 2024 10:22 AM GMT-5

● 6% de similitud general

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

- 6% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

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

  
Dra. Betty E. Mamani Quispe  
UNA - PUNO

  
  
Dra. Ruth Mery Cruz Huisa  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
FOEDUC - UNA

Resumen



## DEDICATORIA

*Dedico humildemente primeramente a Dios que me guio iluminándome mi camino en este mundo.*

*A mi familia amada como a mi padre Porfirio y a mi madre Rosalía por encaminarme en el triunfo, igualmente a mis hermanos Ever y Ruth que me son el motivo del recorrido de mi vida.*

**Yoel Anahua Limachi**



## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco infinitamente a Dios por hacer realidad este sueño y encaminarme en el camino del bien.*

*A la Universidad Nacional del Altiplano que es el alma máter de mi querido Puno que me encaminó para ser un profesional de éxito.*

*A mi asesora de esta tesis y así mismo a los jurados que guiaron esta investigación con su sabiduría.*

*A mi familia por incentivar me y motivarme cada día.*

**Yoel Anahua Limachi**



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 13**

**ABSTRACT..... 14**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 15**

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 16**

1.2.1. Problema general: ..... 16

1.2.2. Problemas Específicos ..... 17

**1.3. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 17**

1.3.1. Hipótesis general..... 17

1.3.2. Hipótesis específicos..... 17

**1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN ..... 17**

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 18**

1.5.1. Objetivo general..... 18



1.5.2. Objetivos específicos .....	18
------------------------------------	----

## **CAPÍTULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

<b>2.1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>20</b>
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>25</b>

## **CAPÍTULO III**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>26</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>26</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>27</b>
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>27</b>
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>29</b>
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>29</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>30</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>30</b>

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>34</b>
4.1.1. Actividad física – deportiva realizada .....	34
4.1.2. Actividad física realizada en la institución educativa.....	43
4.1.3. Actividad física en los momentos libres .....	54



4.1.4.	Nivel de actividad física habitual de los estudiantes de la IES “Telésforo Catacora” .....	60
4.1.5.	Nivel de actividad física en la Institución Educativa.....	61
4.1.6.	Nivel de actividad física en los momentos libres .....	63
4.1.7.	Nivel de actividad física de los estudiantes .....	64
<b>4.2.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>66</b>
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>68</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>72</b>
<b>ANEXOS.....</b>		<b>76</b>

**Área:** Promoción de la salud

**Tema:** Actividad física

**Fecha de sustentación:** 31/enero/2024



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Muestra de estudiantes de quinto grado.....	28
<b>Tabla 2.</b> Cantidad de estudiantes varones como mujeres .....	28
<b>Tabla 3.</b> Operacionalización de variables .....	30
<b>Tabla 4.</b> Valoración en función de MET .....	31
<b>Tabla 5.</b> Práctica de actividad física de los estudiantes .....	34
<b>Tabla 6.</b> Días de actividad física desarrolladas en una semana .....	36
<b>Tabla 7.</b> Horas de actividad física realizada .....	37
<b>Tabla 8.</b> Actividad física de los estudiantes.....	39
<b>Tabla 9.</b> Días de actividad realizada .....	40
<b>Tabla 10.</b> Horas de actividad física de los estudiantes.....	42
<b>Tabla 11.</b> Deporte de los estudiantes en el recreo.....	43
<b>Tabla 12.</b> Paseos de los estudiantes durante el recreo .....	45
<b>Tabla 13.</b> Participación en actividades.....	46
<b>Tabla 14.</b> Tareas y actividades que realiza en clases de Educación Física.....	48
<b>Tabla 15.</b> Participación en clases de Educación Física.....	49
<b>Tabla 16.</b> Recorrido en bicicleta o a pie de casa a la IE .....	51
<b>Tabla 17.</b> Recorrido en bicicleta o a pie de la IE a casa .....	52
<b>Tabla 18.</b> Utilización de elementos tecnológicos en los momentos libres .....	54
<b>Tabla 19.</b> Paseo en bicicleta.....	55
<b>Tabla 20.</b> Actividad física en tiempo libre.....	57
<b>Tabla 21.</b> Billar en tiempo libre .....	58
<b>Tabla 22.</b> Nivel de actividad física habitual.....	60
<b>Tabla 23.</b> Nivel de actividad física dentro de Institución Educativa .....	61
<b>Tabla 24.</b> Nivel de actividad física de los estudiantes en los momentos libres .....	63





**Tabla 25.** Nivel de actividad física de los estudiantes ..... 64



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Beneficios de la actividad física.....	24
<b>Figura 2.</b> Ubicación geográfica del estudio .....	26
<b>Figura 3.</b> Práctica de actividad física de los estudiantes.....	35
<b>Figura 4.</b> Días de actividad física de los estudiantes .....	36
<b>Figura 5.</b> Horas de actividad realizada .....	38
<b>Figura 6.</b> Actividad física de los estudiantes .....	39
<b>Figura 7.</b> Días de actividad realizada.....	41
<b>Figura 8.</b> Horas de actividad física .....	42
<b>Figura 9.</b> Deporte de los estudiantes en el recreo .....	44
<b>Figura 10.</b> Paseo en el recreo .....	45
<b>Figura 11.</b> Participación en actividades .....	47
<b>Figura 12.</b> Actividad física en clases de Educación Física .....	48
<b>Figura 13.</b> Participación en clases .....	50
<b>Figura 14.</b> Recorrido en bicicleta o a pie de casa a la IE.....	51
<b>Figura 15.</b> Recorrido en bicicleta o a pie de la IE a casa.....	53
<b>Figura 16.</b> Utilización de elementos tecnológicos en los momentos libres .....	54
<b>Figura 17.</b> Paseo en bicicleta .....	56
<b>Figura 18.</b> Actividad física en el tiempo libre .....	57
<b>Figura 19.</b> Billar en tiempo libre.....	59
<b>Figura 20.</b> Nivel de actividad física habitual .....	60
<b>Figura 21.</b> Nivel de actividad física de los estudiantes en la Institución Educativa .....	62
<b>Figura 22.</b> Nivel de actividad física en los momentos libres .....	63
<b>Figura 23.</b> Nivel de actividad física de los estudiantes.....	65



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

IE: Institución Educativa

OMS: Organización Mundial de la Salud

AF: Actividad física



## RESUMEN

Esta investigación elaborada sobre el nivel de actividad física de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Telésforo Catacora” del distrito de Juli que se desarrolló en el año del 2023, tuvo como objetivo general en determinar el nivel de actividad física y cuál es la frecuencia en que ellos realizan movimiento físico de los estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio Telesforo Catacora de la ciudad de Juli. La investigación es de tipo no experimental con un enfoque cuantitativo en su diseño descriptivo simple. La población estuvo conformada por los estudiantes del colegio “Telésforo Catacora” y la muestra que se tomó fue el muestreo no probabilístico que conformó por 127 estudiantes de los cuales 57 son mujeres y 70 son varones que son pertenecientes al quinto grado de la institución ya mencionada. El instrumento fue aplicado con 16 ítems. Que para el resultado estadísticamente se aplicó el análisis descriptivo. El resultado de esta investigación es que los estudiantes presentan un nivel moderado de actividad física con un 44,9% respectivamente, un 37% de estudiantes presentan un nivel bajo, un 16,5 presenta un nivel alto y el 1,6% de estudiantes presenta un nivel muy bajo. Sin embargo, no hay estudiantes que presenten un nivel muy alto de actividad física. Que ahí hay más estudiantes varones que presentan mayor actividad física. Y se concluye que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Telésforo Catacora” de Juli asumen un nivel moderado en la actividad física.

**Palabras Clave :** Actividad física, Ejercicio físico, Sedentarismo.



## ABSTRACT

This research, carried out on the level of physical activity of students at the Secondary Educational Institution “Telésforo Catacora” in the district of Juli, which was developed in the year 2023, had the general objective of determining the level of physical activity and what is the frequency in that they carry out physical movement of the fifth grade high school students of the Telesforo Catacora school in the city of Juli. The research is non-experimental with a quantitative approach in its simple descriptive design. The population was made up of students from the “Telésforo Catacora” school and the sample that was taken was non-probabilistic sampling that consisted of 127 students, of which 57 are women and 70 are men who belong to the fifth grade of the aforementioned institution. . The instrument was applied with 16 items. That for the statistical result, descriptive analysis was applied. The result of this research is that the students present a moderate level of physical activity with 44.9% respectively, 37% of students present a low level, 16.5% present a high level and 1.6% of students has a very low level. However, there are no students who present a very high level of physical activity. That there are more male students who present greater physical activity. And it is concluded that the students of the Secondary Educational Institution “Telésforo Catacora” of Juli assume a moderate level of physical activity.

**Keywords:** Physical activity, Physical exercise, Sedentary lifestyle..



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, hay un problema que se está volviendo común en tener una enfermedad desde la temprana edad y es preocupante como menciona la Organización Mundial de la Salud (2022) las personas que tienen la actividad física en un nivel insuficiente están en riesgo de muerte en un 20% y el 30% a comparación de personas que cumplen con lo establecido de la actividad física. Y se puede mencionar que la mayoría de adolescentes en el mundo que sería el 80% tienen un nivel bajo de actividad física.

Así mismo Ochoa et al. (2016) hace un estudio donde da a conocer que el sobrepeso y la obesidad está dando problemas serios con la salud pública y hace naces enfermedades en una persona. En el mundo hay diferentes problemas de salud en personas que se originan a partir de la mala alimentación y la inactividad física.

Se ha observado que en diferentes instituciones educativas que presentan aumento de peso, mala circulación sanguínea, mala postura, espalda y espalda baja, fatiga crónica, baja autoestima, falta de conexiones sociales, aparición de malestares que surgen a un largo plazo no transmisibles, en la institución que se toma en consideración hay estudiantes que presentan inactividad física y el sedentarismo y por eso se da a dar a conocer el nivel de actividad física en el colegio Telesforo Catacora en este estudio.

Por lo que se conoce que las personas deben realizar actividad física para disminuir en tener enfermedades crónicas, como también Matsudo (2012) nos dice que los adolescentes deben realizar movimiento físico regularmente, porque el efecto más



directo y beneficioso para perfeccionar la condición física es realizar el movimiento físico, especialmente si se realiza a una magnitud normal, prolongada o acumulada, priorizando por un momento en cada día de la semana por lo cual se con este proyecto se busca ver la condición física de los estudiantes de la I.E.S. Telesforo Catacora ya que el movimiento físico normal durante el colegio puede aumentar el rendimiento académico y profesional de los alumnos; disminuir las variaciones de la conducta; reducir el consumo de alcohol y aumentar la sobriedad; incrementar las relaciones con los padres; y acrecentar el compromiso y el grado de enseñanza.

El sedentarismo es uno de los principales causales que apoyan al crecimiento de malestares crónicos a largo plazo no contagiosos como la diabetes tipo 2.

Healy y Owen (2010) nos da a entender que el comportamiento sedentario es cada vez más común y está influenciado por el entorno.

Es así donde surge la iniciativa previa a la investigación ya que estudiantes adolescentes son los que determinan su salud en el futuro.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

En el Perú, actualmente se tiene diferentes problemas que aqueja a nuestra salud, uno es la obesidad que se produce gracias al sedentarismo o la falta de actividad física en las personas. Por eso se genera la pregunta de:

### **1.2.1. Problema general:**

- ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del 5to grado de secundaria del Colegio Telesforo Catacora de la ciudad de Juli?



### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cómo es la actividad física de los estudiantes del 5to de secundaria del colegio Telésforo Catacora de Juli?
- ¿Cómo es la actividad física de los estudiantes masculinos y femeninos de la institución educativa Telésforo Catacora de Juli?
- ¿Cómo es la actividad física de los momentos libres de los estudiantes del 5° grado del colegio Telesforo Catacora de Juli?

## **1.3. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

- El nivel de actividad física de los alumnos de quinto grado del colegio Telesforo Catacora de Ciudad Juli es bajo.

### **1.3.2. Hipótesis específicos**

- La actividad física habitual de los estudiantes del 5to de secundaria del colegio Telésforo Catacora de Juli es bajo.
- La actividad física en la institución educativa de los estudiantes masculinos y femeninos del colegio Telésforo Catacora de Juli es bajo.
- La actividad física de los momentos libres de los estudiantes del 5° grado del colegio Telesforo Catacora de Juli es bajo.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación se realizó con fines informativos sobre el nivel de actividad física de los adolescentes ya que en la actualidad hay mucho consumo de tiempo en el apego a la tecnología tanto como en redes sociales y videojuegos como menciona Ariza





(2021) en una investigación donde concluye que los avances tecnológicos, como los dispositivos electrónicos o móviles, ofrecen una accesibilidad sencilla a internet, plataformas de streaming y otras opciones que consumen el tiempo libre de las personas, limitando así la oportunidad de participar en actividades físicas.

Se abordó una investigación con mucha significancia ya que presenta la realidad de la actividad física de los estudiantes donde la importancia es conocer el nivel de actividad física y que se necesita para evitar algunas enfermedades favorables a partir de la inactividad física.

En diversas instituciones educativas se presentan diversos problemas de salud en los estudiantes por el nivel bajo de actividad física. Es necesario identificar este nivel de actividad física ya que a partir de este resultado se puede dar recomendaciones.

Esta investigación con el resultado da a conocer el nivel de actividad netamente de estudiantes adolescentes del sur del Perú que futuros investigadores utilizarán la información con fines académicos, esta información será utilizada por los gobiernos locales en poder tener en conocimiento lo que hace falta a los adolescentes de su jurisdicción.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio Telesforo Catacora de la ciudad de Juli.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Diagnosticar la actividad física habitual de los estudiantes del 5to de secundaria del colegio Telésforo Catacora de Juli.



- Identificar el nivel de actividad física en la institución educativa de los estudiantes masculinos y femeninos del colegio Telésforo Catacora de Juli.
- Diagnosticar el nivel de actividad física de los momentos libres de los estudiantes del 5° grado del colegio Telesforo Catacora de Juli.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### Internacional

Molero et al. (2019) hizo una interesante investigación comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y el nivel de actividad física, está diseñado para probar conceptos corporales juveniles para indicadores de imagen corporal. El estudio de Diferentes Dimensiones, que tuvo en cuenta la autopercepción, examinó las diferencias significativas en los resultados de los participantes a través de variables como el género y el nivel de actividad física. La muestra fue proporcionada por 81 personas, divididas en dos grupos: escolares y adolescentes nadadores. Como instrumento de recolección de información se utilizó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), que consta de 6 secciones: capacidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general.

Por su parte también Puerta et al. (2019) hizo una investigación sobre el nivel de actividad física en estudiantes adolescentes que pertenecen a una universidad que se desarrolló en Costa Rica en la Universidad Nacional en el año de 2019. Donde esta investigación mencionada tuvo como objetivo relacionar los niveles de actividad física con su género y programa académico de ese año mencionado, por resultado se tuvo que la gran parte de estos adolescentes se encuentran en el sedentarismo, es decir no hay actividad física.

Rincon-Herrera et al. (2021) hizo una investigación donde se vio el nivel de actividad física de adolescentes colombianos, donde como objetivo planteó en determinar



el nivel de actividad física de adolescentes colombianos, que fue una investigación hecha con 199 estudiantes. Su resultado fue donde los estudiantes tienen un nivel alto de actividad física.

Otra investigación que Sánchez (2022) en su estudio de nivel e influencia de la actividad física en jóvenes y adultos españoles con enfermedades pulmonares crónicas. Donde la finalidad este estudio fue analizar el nivel de actividad física e investigar la relación entre estos niveles y la presencia de enfermedades pulmonares crónicas en adolescentes y adultos españoles Se analizaron los datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2017, que incluía un total de 23.089 personas de 15 años y más residentes en España, de las cuales 17.777 respondieron al Cuestionario Internacional. Según la encuesta, aquellos que respondieron positivamente a la pregunta "¿Alguna vez le han diagnosticado asma?" A nivel de análisis estadístico, utilizando estadística descriptiva para definir la muestra, detallan la cantidad de ejercicio por semana (MET min/semana) y el nivel de ejercicio (bajo/moderado/alto) y determinan la incidencia de complicaciones en diferentes poblaciones. Se utilizaron las pruebas U Mann-Whitney y H Kruskal-Wallis para determinar diferencias significativas en las cantidades semanales de AF, mientras que los niveles de AF se calcularon utilizando la estadística chi-cuadrado. Como resultado se obtuvo que la mayoría de personas encuestadas presentan un nivel bajo de actividad física.

## Nacional

Huayna (2021) hizo una investigación donde el propósito de la investigación fue examinar la conexión entre la disposición hacia la actividad física y el nivel de ejercicio entre los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la UNFV-2019, considerando factores como género, edad, año académico e índice de masa corporal. Este estudio



adoptó un enfoque cuantitativo, de diseño correlacional, no experimental, transversal y prospectivo. La muestra consistió en 150 estudiantes con edades entre 17 y 30 años, seleccionados de manera no aleatoria durante el año 2019. Se emplearon dos instrumentos para la recolección de datos, donde se observó que los estudiantes masculinos tendían a tener niveles más altos de actividad física, mientras que las estudiantes femeninas mostraron niveles más bajos.

En conclusión, se estableció una relación significativa entre la disposición hacia la actividad física y el nivel de ejercicio ( $p=0.000$ ) entre los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación, enfatizando la importancia de la actitud hacia la actividad física en este grupo específico.

Jáuregui (2022) en su tesis desarrollada en el año del 2022 sobre el nivel de actividad física de una institución secundaria o colegio Stanford de la ciudad de Arequipa, esta investigación fue de tipo descriptiva en su diseño no experimental, donde su objetivo fue ver el nivel de la actividad física que tenían estos estudiantes del mencionado colegio, que el resultado es donde la mayoría de los estudiantes presentan un nivel bajo en actividad física.

También López-Salazar et al. (2023) hizo una investigación en una institución secundaria Simón Bolívar en el cercado de Lima con un método de estudio descriptivo en el que como objetivo se tuvo ver el nivel de la actividad física de estudiantes de nivel secundario, que como resultado se tuvo que en su mayoría de estudiantes se encuentran en un nivel de actividad física moderado.

## Local

Peralta (2018) en su investigación que hizo sobre la actividad física en estudiante del séptimo ciclo de en la educación básica regular de la IES Pedro Vilcapaza del distrito



de Azángaro – 2017", que tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo de la institución ya mencionada. Este estudio se enmarca como un trabajo no experimental de naturaleza básica con un diseño descriptivo transversal. Se contó con la participación de 236 alumnos en la prueba del estudio. Se empleó un cuestionario diseñado para evaluar el nivel de actividad física de los jóvenes en instituciones educativas de alto rendimiento, demostrando consistencia interna. El análisis estadístico se basó en un enfoque descriptivo mediante el uso de análisis porcentual. Según los resultados, se encontró que el 41,9% de los estudiantes del séptimo ciclo en la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza en el municipio de Azángaro mostraba un bajo nivel de actividad física.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **Actividad Física**

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la actividad física como un movimiento corporal del cuerpo sea cualquiera que siempre este movimiento consuma energía, que recomienda hacer actividad física.

Así también Vidarte et al. (2011) hace una conceptualización de la actividad física como cualquiera que sea movimiento corporal esto realizado por los músculos del cuerpo. Que es importante reconocer de lo que es un movimiento como Gonzalez-Correa y Gonzalez-Correa (2010) menciona que concibe que el cuerpo da un cambio de lugar ya que también da un acto físico-biológico.

### **Beneficios de la actividad física**

Es importante señalar que la actividad física es importante para el funcionamiento de nuestros organismos tal como lo menciona Perea-Caballero et al. (2020) que la actividad física mantiene una buena salud y previene enfermedades, que





Teniendo en mención varios autores estos hacen referencia que la actividad física es un movimiento del cuerpo que pueda consumir energía corporal de una persona y así mismo se recomienda realizar actividad física para evitar de algunas enfermedades.

### **Actividad física en adolescentes**

Vidarte et al. (2011) menciona que las personas deberían realizar actividad física en beneficio para una buena salud. Sin embargo, muy en particular Pérez-Navero et al. (2018) recomienda que los adolescentes deberían de realizar una actividad física al menos moderada que corresponde un mínimo de una hora diaria.

Zapata (2022) sugiere que los adolescentes que están estudiando debe ser fortalecida y que esto sea ya un hábito durante toda la vida. Asimismo, Rodríguez et al. (2020) mencionan que la actividad física es fundamental durante el desarrollo de los adolescentes que pueda ser dentro de la institución educativa o fuera.

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **Actividad física en adolescente**

Actividad física en los adolescentes es un hábito que se puede tomar importancia como menciona Camargo y Ortiz (2010) que la actividad física contribuye a tener un buen estado de ánimo y asimismo hace que evite el estrés por el cual estabiliza la auto imagen, función intelectual y el auto concepto.

Perea-Caballero et al. (2020) menciona que los efectos positivos de realizar ejercicio físico se extienden a través de diversos sistemas del cuerpo, desde el impacto en el funcionamiento del sistema nervioso hasta la mejora en condiciones como la ansiedad y la depresión.



## CAPÍTULO III

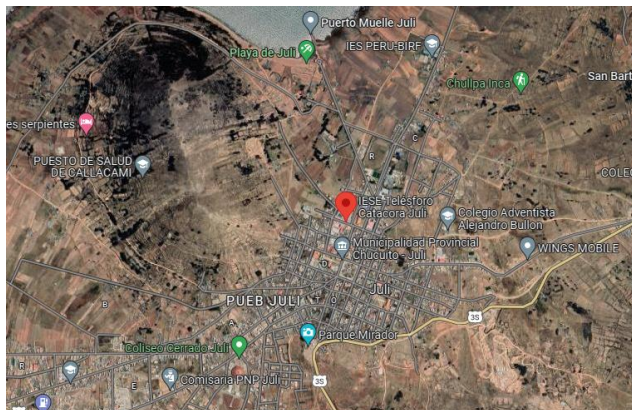
### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio de esta investigación fue desarrollado en la ciudad de Juli o también denominada como “La pequeña Roma de América” o “La joya turística del altiplano”, donde está ubicado al sur del país peruano y al sur del departamento de la región de Puno, en la provincia de Chucuito, que se encuentra a 3824 m.s.n.m. Justamente en el distrito de Juli, que la institución está ubicada en el Jr. Bertonio N° 275 al costado de la iglesia actualmente museo San Juan.

#### Figura 2.

*Ubicación geográfica del estudio*



Nota: Obtenido desde Google Maps

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

Este estudio fue desarrollado en la Institución Educativa Secundaria Emblemática Telésforo Catacora desde el mes de julio a inicios de octubre del 2023 que mayormente en este tiempo se recogió los datos y fueron procesados estadísticamente en los softwares de Excel y SPSS 26.



### **3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO**

Los materiales de estudio fueron obtenidos desde las bibliotecas virtuales como libros electrónicos, artículos científicos, notas o apuntes, entre otros documentos escritos. Como también se revisaron libros físicos que se obtuvieron de bibliotecas físicas que existe en la región.

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO**

#### **Población**

Como menciona Hernández et al. (2014) que la población es el conjunto o bloque de casos que forman un todo, por eso para este estudio de investigación la población fueron los estudiantes de la IES “Telésforo Catacora”.

#### **Muestra:**

Para esto se toma como referencia a Charaja (2011) que en su publicación da como definición a la muestra como un subconjunto del conjunto que es la población, que este subconjunto es un motivo para poder recoger información. Mencionado, en esta investigación se selecciona por un muestreo no probabilística como menciona Hernández et al. (2014) que es un muestreo orientado por los rasgos de la investigación.

La muestra se presenta en la siguiente tabla:

**Tabla 1.**

*Muestra de estudiantes de quinto grado*

<b>Grado</b>	<b>Sección</b>	<b>Cantidad de estudiantes</b>
	A	25
	B	22
	C	22
	D	21
	E	20
	F	17
<b>TOTAL</b>		127

*Nota.* Nómina de matrícula 2023.

También se presenta estudiantes por género:

**Tabla 2.**

*Cantidad de estudiantes varones como mujeres*

<b>Sexo</b>	<b>Cantidad de estudiantes</b>
F	57
M	70
<b>TOTAL</b>	127

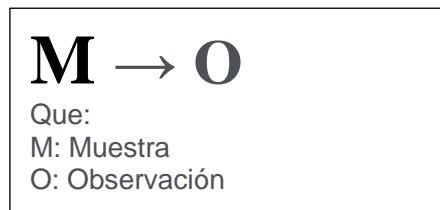
*Nota.* Obtenido de la nómina de matrícula de 2023.

## **Instrumento**

El instrumento que fue utilizado para esta investigación en la recolección de datos se utilizó el instrumento denominado inventario de actividad física habitual para adolescentes IAFHA que fue tomada de Gálvez et al. (2006) que este instrumento consta de partes como actividad física, actividad en la institución educativa y actividad física en los momentos libres.

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

En este estudio se enfocó en el estudio diagnóstico que consiste en una observación simple donde el investigador no manipula intencionalmente la muestra, solo se obtienen datos de esto tal como es. Estos datos recogidos se procesaron en ayuda con las herramientas digitales que es el SPSS 26 y el Microsoft Office para luego extraer datos procesados en muestra de los resultados.



### 3.6. PROCEDIMIENTO

Para el desarrollo de esta investigación, se tomó referencias bibliográficas validos científicamente. Se realizó la investigación en los meses de julio, agosto y septiembre donde se recolectó los datos para procesar en el software SPSS 25 y Microsoft Excel que se hizo un procedimiento de la siguiente manera.



### 3.7. VARIABLES

**Tabla 3.**

*Operacionalización de variables*

Variabes	Dimensiones	Indicadores	Instrumento y escala de medición
VI. Nivel de actividad física	Actividad física	Práctica de actividad deportiva. Días de práctica. Horas de práctica. Actividad deportiva en casa. Comparativa entre chicos de su edad.	Cuestionario  1 Muy bajo 2 Bajo 3 Moderado 4 Alto 5 Muy alto
	Actividad en el centro escolar	En el recreo. En actividades del colegio. En clases de EF. Paseos.	
	Actividad en el momento libre	Ver TV o algo parecido. Ciclismo. Hacer deporte. Momentos en billares o parecidos. Comparativa entre chicos de su edad.	

*Nota.* Elaboración propia.

### 3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En primer lugar teniendo los datos contabilizados se muestra en base a Gálvez et al. (2006) la valoración en función de los METs que esto significa (1MET equivale a 1,25 Kcal)



Para ítems 1.1 y 1.4:

**Tabla 4.**

*Valoración en función de MET*

METs	Actividad realizado	Velocidad	Actividad	Puntuación
1 a 2	Andar	1,5 a 3 km/h	Caminar	
2 a 3	Andar	3 a 4,5 km/h	Bicicleta estática, ciclismo, golf, etc.	
1 a 3	Andar	4,5 a 5,5 km/h	Ciclismo, voleibol, etc.	
4 a 5	Andar	5 a 6 km/h	Ciclismo, natación, tenis, golf, etc.	
1 a 4	Andar	6 a 7 km/h	Ciclismo, pesas, patinaje, etc.	
6 a 7	Andar	7,5 km/h	Ciclismo, gimnasia, tenis, etc.	
7 a 8	Correr	7,5 km/h	Ciclismo, natación moderada, esquí, etc.	8,75
8 a 9	Correr	8 km/h	Ciclismo, balonmano, baloncesto, fútbol, etc.	10
> a 10	Correr	>9 km/h	Ciclismo, baloncesto, fútbol, balonmano en competición, etc	12,5

*Nota.* Obtenido de Gálvez et al. (2006) y adaptado por el autor.

Por estudiante se hace:

$$MET = \text{Número marcado} \times 1.25$$

Para 1.2 y 1.5

$$\text{Respuesta} = \text{valoración según instrumento}$$

Para 1.3 y 1.6

$$\text{Respuesta} = \text{valoración según instrumento}$$



Total, de valoración en el ítem 1.

- $Gasto\ energético = (1.1 \times 1.2 \times 1.3) + (1.4 \times 1.5 \times 1.6)$
- El gasto energético toma un valor de 1 a 5 según el resultado

Gasto energético	Valor ítems 1
#500	1
> 500 y # 2000	2
> 2000 y # 4000	3
> 4000 y # 6000	4
> 6000	5

Determinación del nivel de actividad física habitual de los estudiantes

$$Nivel\ habitual = (item1 + item2 + item10) \div 3$$

Determinación del nivel de actividad física de los estudiantes en la institución educativa

$$Nivel\ en\ la\ IE = (item11 + item12 + item13 + item14 + item15 + item16 + item17 + item18) \div 8$$

Determinación del nivel de actividad física de los estudiantes en los momentos libres

$$Nivel\ en\ los\ momentos\ libres = (item19 + item20 + item21 + item22 + item23) \div 5$$

Determinación del nivel de actividad física

$$Nivel = (Nivel\ habitual + Nivel\ en\ la\ IE + Nivel\ en\ los\ momentos\ libres) \div 3$$



Al final se toma según resultado un rango de números que equivale como en siguiente:

- |   |                |
|---|----------------|
| 1 | Nivel muy bajo |
| 2 | Nivel bajo     |
| 3 | Nivel moderado |
| 4 | Nivel alto     |
| 5 | Nivel muy alto |





## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Actividad física – deportiva realizada

##### 4.1.1.1. Práctica de actividad física y/o deportiva

**Tabla 5.**

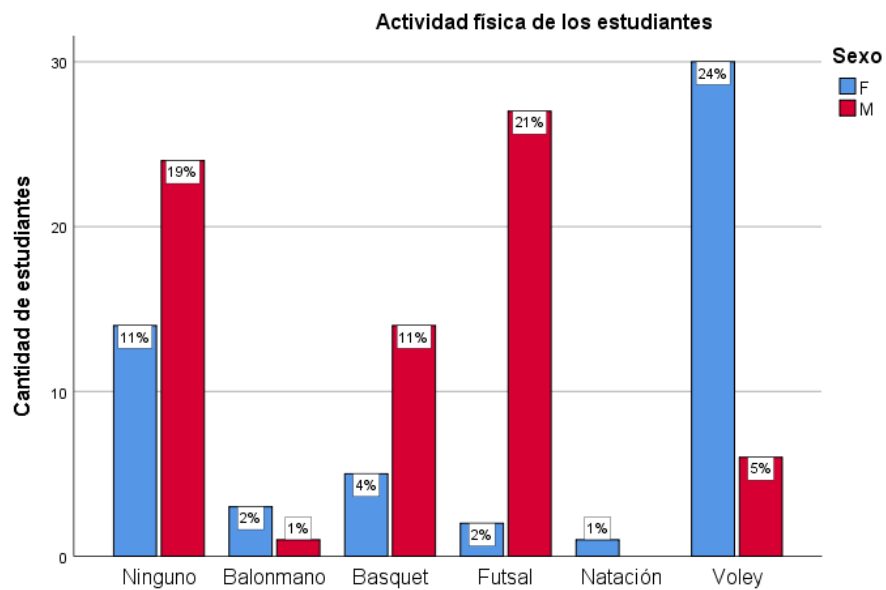
*Práctica de actividad física de los estudiantes*

		Sexo		
		F	M	Total
Ninguno	Recuento	14	24	38
	% del total	11,0%	18,9%	29,9%
Balonmano	Recuento	3	1	4
	% del total	2,4%	0,8%	3,1%
Básquet	Recuento	5	14	19
	% del total	3,9%	11,0%	15,0%
Fútbol	Recuento	2	27	29
	% del total	1,6%	21,3%	22,8%
Natación	Recuento	1	0	1
	% del total	0,8%	0,0%	0,8%
Vóley	Recuento	30	6	36
	% del total	23,6%	4,7%	28,3%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 3.**

*Práctica de actividad física de los estudiantes*



*Nota.* Obtenido de la tabla 5.

**Interpretación:**

Según la tabla 5 y el gráfico 3, se muestra un índice que la mayoría de estudiantes varones como mujeres practican al menos un deporte, donde hay una cantidad que representa el 29% de estudiantes de la institución educativa no practican ningún deporte y se puede considerar tranquilamente que son estudiantes que están en el sedentarismo.

#### 4.1.1.2. Días de actividad física realizada en una semana

**Tabla 6.**

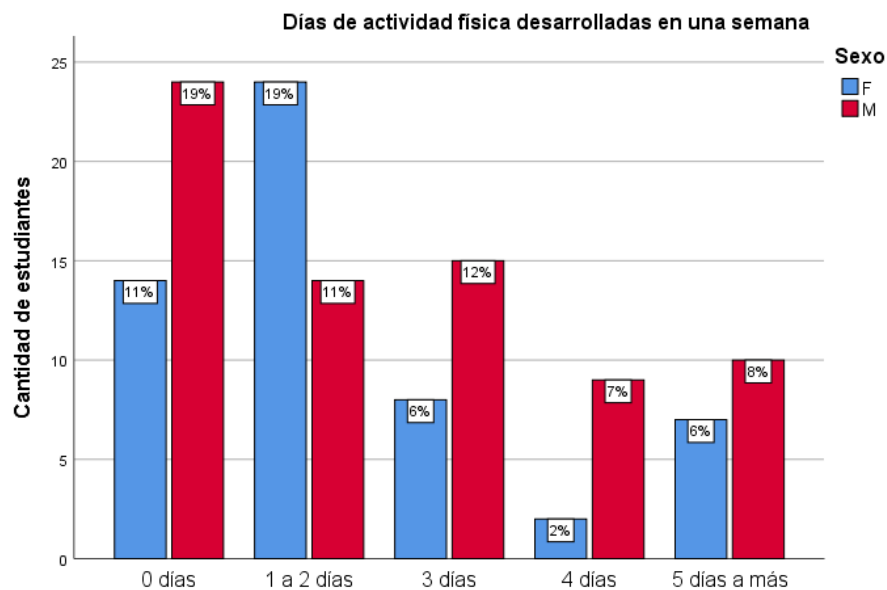
*Días de actividad física desarrolladas en una semana*

		Sexo		Total
		F	M	
0 días	Recuento	14	24	38
	% del total	11,0%	18,9%	29,9%
1 a 2 días	Recuento	24	14	38
	% del total	18,9%	11,0%	29,9%
3 días	Recuento	8	15	23
	% del total	6,3%	11,8%	18,1%
4 días	Recuento	2	9	11
	% del total	1,6%	7,1%	8,7%
5 días a más	Recuento	7	10	17
	% del total	5,5%	7,9%	13,4%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 4.**

*Días de actividad física de los estudiantes*



*Nota.* Obtenido de la tabla 6.

### Interpretación:

Según la tabla 6 y figura 4 se muestra que hay estudiantes que se muestra que un 29% practica deportes entre 1 a 2 días en la semana, mientras que los demás practican entre 3 a 5 días a la semana. Sin embargo, hay estudiantes que representan al 29% que no practican ningún deporte así su movimiento físico está en 0 días.

#### 4.1.1.3. Horas de actividad física realizada

**Tabla 7.**

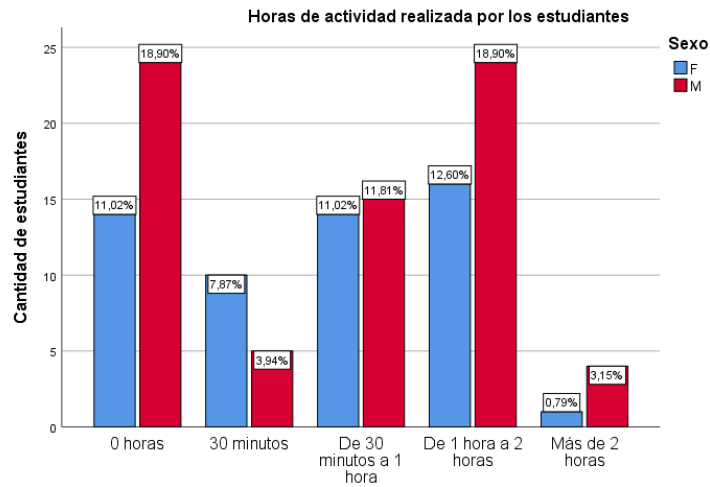
*Horas de actividad física realizada*

		Sexo		
		F	M	Total
0 horas	Recuento	14	24	38
	% del total	11,0%	18,9%	29,9%
30 minutos	Recuento	10	5	15
	% del total	7,9%	3,9%	11,8%
30 minutos a 1 hora	Recuento	14	15	29
	% del total	11,0%	11,8%	22,8%
1 a 2 horas	Recuento	16	24	40
	% del total	12,6%	18,9%	31,5%
Más de 2 horas	Recuento	1	4	5
	% del total	0,8%	3,1%	3,9%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 5.**

*Horas de actividad realizada*



*Nota.* Obtenido de la tabla 7.

**Interpretación:**

Según la tabla 7 y la figura 5 hace evidencia que mayormente los estudiantes entre varones y mujeres en un 31,5% desarrollan ejercicio físico de 1 a 2 horas ya sea un deporte, también hay estudiantes en un 22,8% que practican de media hora a una hora, un 11,8% de estudiantes practican solo media hora y solo el 3,9% de estudiantes practican más de dos horas.

#### 4.1.1.4. Segunda práctica de actividad física y/o deportiva

**Tabla 8.**

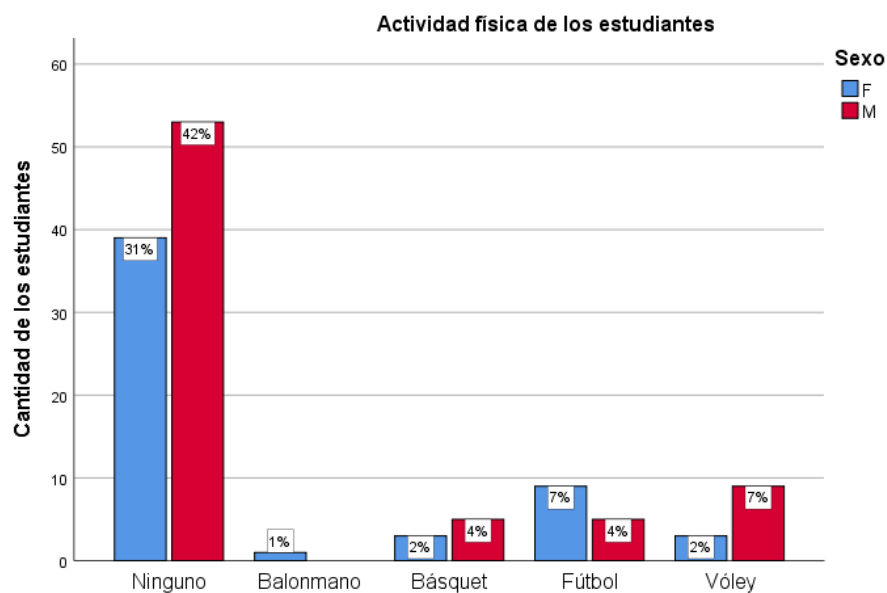
*Actividad física de los estudiantes*

		Sexo		
		F	M	Total
Ninguno	Recuento	39	53	92
	% del total	30,7%	41,7%	72,4%
Balonmano	Recuento	1	0	1
	% del total	0,8%	0,0%	0,8%
Básquet	Recuento	4	5	9
	% del total	3,1%	3,9%	7,1%
Fútbol	Recuento	8	5	13
	% del total	6,3%	3,9%	10,2%
Vóley	Recuento	3	9	12
	% del total	2,4%	7,1%	9,4%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 6.**

*Actividad física de los estudiantes*



*Nota.* Obtenido de la tabla 8.

### Interpretación:

Según la tabla 8 y la figura 6 se muestra que de los estudiantes que practican al menos un deporte, se puede evidenciar que pocos practican otro deporte donde se ve que es el 28 % del total del 100%. Es decir que la mayoría de estudiantes practican solo un deporte.

#### 4.1.1.5. Días de actividad física realizada en una semana

**Tabla 9.**

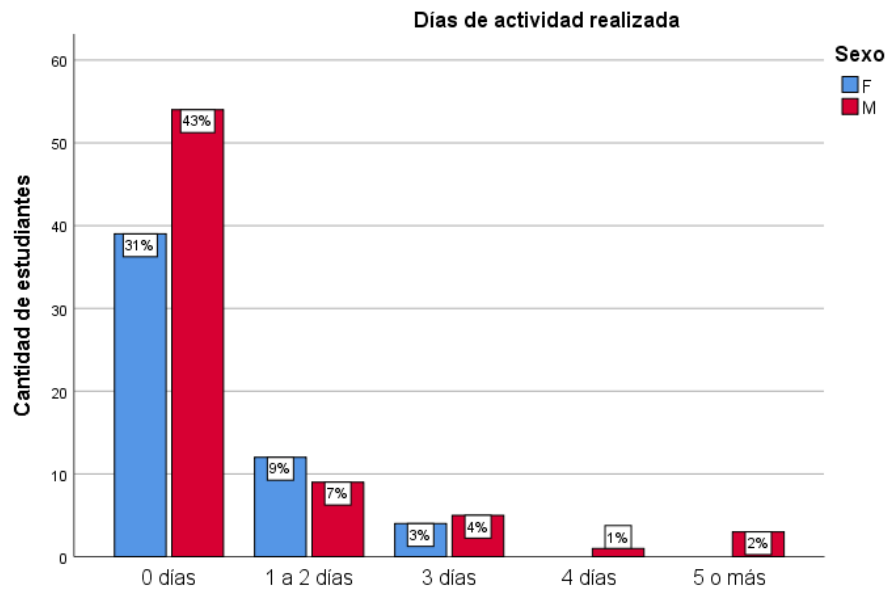
*Días de actividad realizada*

		Sexo		Total
		F	M	
0 días	Recuento	39	54	93
	% del total	30,7%	42,5%	73,2%
1 a 2 días	Recuento	12	9	21
	% del total	9,4%	7,1%	16,5%
3 días	Recuento	4	5	9
	% del total	3,1%	3,9%	7,1%
4 días	Recuento	0	1	1
	% del total	0,0%	0,8%	0,8%
5 o más	Recuento	0	3	3
	% del total	0,0%	2,4%	2,4%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 7.**

*Días de actividad realizada*



*Nota.* Obtenido de la tabla 9.

**Interpretación:**

Según la tabla 9 y el gráfico 7 se muestra que hay una mínima cantidad de estudiantes que practican más de un deporte por 5 días, seguido del 0,8% de estudiantes que practican 4 días, que el 7,1% practican por 3 días, y la mayoría de los estudiantes que practican otro deporte representado el 16,5% practican 1 a 2 días de la semana.



#### 4.1.1.6. Horas de actividad física realizada

**Tabla 10.**

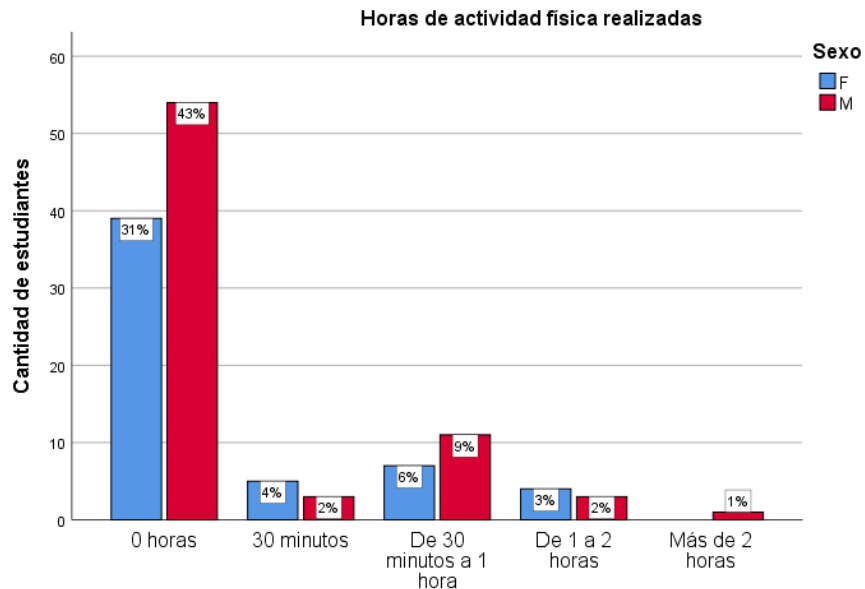
*Horas de actividad física de los estudiantes*

		Sexo		Total
		F	M	
0 horas	Recuento	39	54	93
	% del total	30,7%	42,5%	73,2%
30 minutos	Recuento	5	3	8
	% del total	3,9%	2,4%	6,3%
30 minutos a 1 hora	Recuento	7	11	18
	% del total	5,5%	8,7%	14,2%
1 a 2 horas	Recuento	4	3	7
	% del total	3,1%	2,4%	5,5%
Más de 2 horas	Recuento	0	1	1
	% del total	0,0%	0,8%	0,8%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 8.**

*Horas de actividad física*



*Nota.* Obtenido de la tabla 10.

### Interpretación:

Según la tabla 10 y la figura 8 se evidencia que el 6,3% que practican un segundo deporte practican por 30 minutos en el día, donde la mayoría de los que practican un segundo deporte, es decir que el 14% practican de media a una hora, que también el 5,5% de estudiantes practican de una a dos horas y solo un estudiante practica más de 2 horas.

#### 4.1.2. Actividad física realizada en la institución educativa

##### 4.1.2.1. Deporte en el tiempo de recreo

**Tabla 11.**

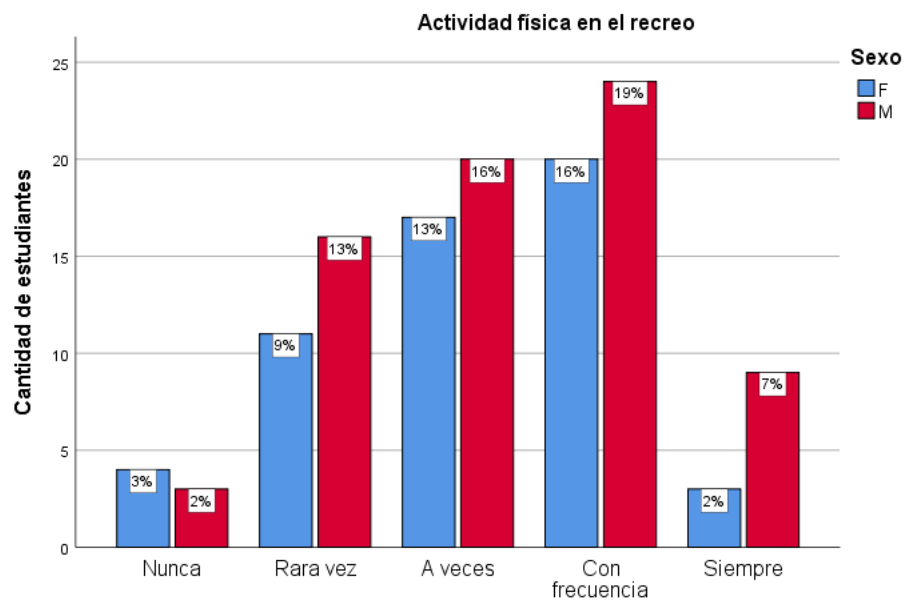
*Deporte de los estudiantes en el recreo*

		Sexo		
		F	M	Total
Nunca	Recuento	4	3	7
	% del total	3,1%	2,4%	5,5%
Rara vez	Recuento	11	16	27
	% del total	8,7%	12,6%	21,3%
A veces	Recuento	17	20	37
	% del total	13,4%	15,7%	29,1%
Con frecuencia	Recuento	20	24	44
	% del total	15,7%	18,9%	34,6%
Siempre	Recuento	3	9	12
	% del total	2,4%	7,1%	9,4%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 9.**

*Deporte de los estudiantes en el recreo*



*Nota.* Obtenido de la tabla 11.

**Interpretación:**

Según la tabla 11 y la figura 9 se evidencia que la mayoría de estudiantes practica deportes en la institución educativa, donde el 9,2% entre mujeres y varones lo hacen siempre en el colegio, que el 34,6% de estudiantes lo hacen frecuentemente en el colegio donde representa a la mayoría, que el 29,1% lo hacen a veces y el 21,3% practica deportes de rara vez.

#### 4.1.2.2. Paseos en el tiempo de recreo

**Tabla 12.**

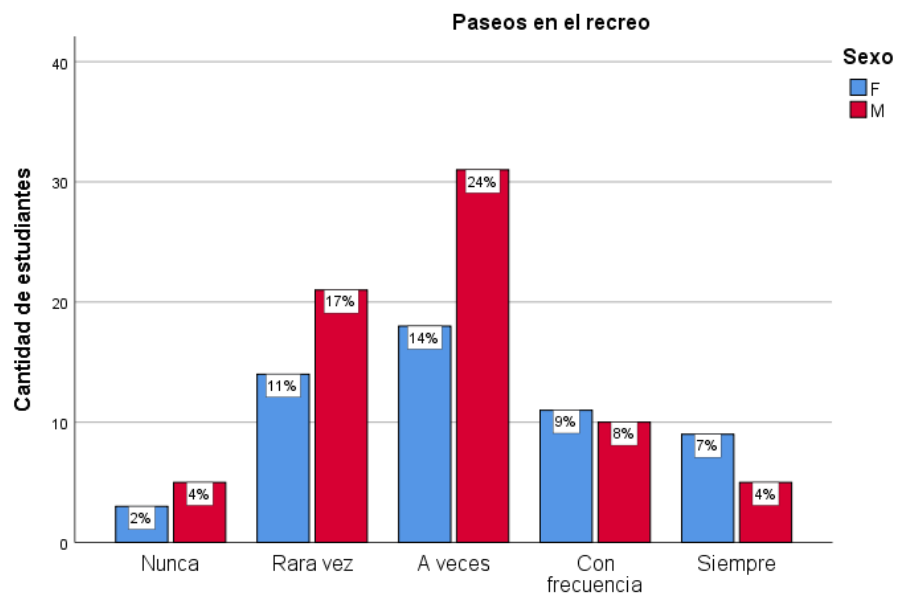
*Paseos de los estudiantes durante el recreo*

		Paseos en el recreo según género		
		Sexo		Total
		F	M	
Nunca	Recuento	3	5	8
	% del total	2,4%	3,9%	6,3%
Rara vez	Recuento	14	21	35
	% del total	11,0%	16,5%	27,6%
A veces	Recuento	18	31	49
	% del total	14,2%	24,4%	38,6%
Con frecuencia	Recuento	11	10	21
	% del total	8,7%	7,9%	16,5%
Siempre	Recuento	9	5	14
	% del total	7,1%	3,9%	11,0%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 10.**

*Paseo en el recreo*



*Nota.* Obtenido de la tabla 12.

### Interpretación:

Según la tabla 12 y la figura 10 se muestra que la mayoría de estudiantes pasean a veces en el recreo en la institución educativa representa el 38,6%, que seguido el 27,6% pasean los estudiantes rara vez, que el 16,5% pasean frecuentemente y el 11% pasean siempre.

#### 4.1.2.3. Participación en las actividades deportivas de la institución educativa

**Tabla 13.**

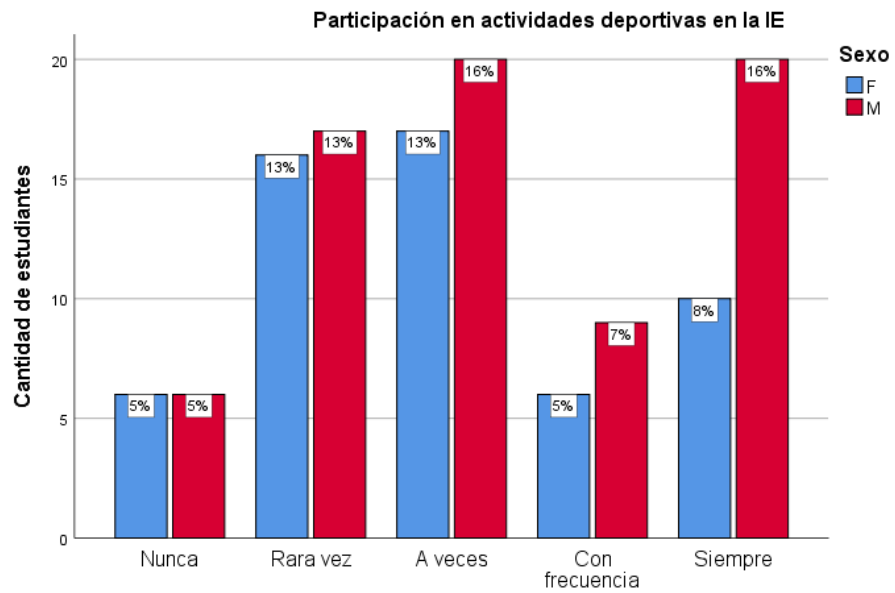
*Participación en actividades*

		Sexo		
		F	M	Total
Nunca	Recuento	6	6	12
	% del total	4,7%	4,7%	9,4%
Rara vez	Recuento	16	17	33
	% del total	12,6%	13,4%	26,0%
A veces	Recuento	17	20	37
	% del total	13,4%	15,7%	29,1%
Con frecuencia	Recuento	6	9	15
	% del total	4,7%	7,1%	11,8%
Siempre	Recuento	10	20	30
	% del total	7,9%	15,7%	23,6%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 11.**

*Participación en actividades*



*Nota.* Obtenido de la tabla 13.

**Interpretación:**

Tomado la tabla 13 y la figura 11 se evidencia que la mayoría de estudiantes participan a veces en actividades deportivas en la institución educativa que representa un 29,1%, que el 26% lo hacen rara vez, el 23,6% lo hacen siempre y el 11,8% de estudiantes participan frecuentemente en actividades.

#### 4.1.2.4. Tareas y actividades que realiza en clases de Educación Física

**Tabla 14.**

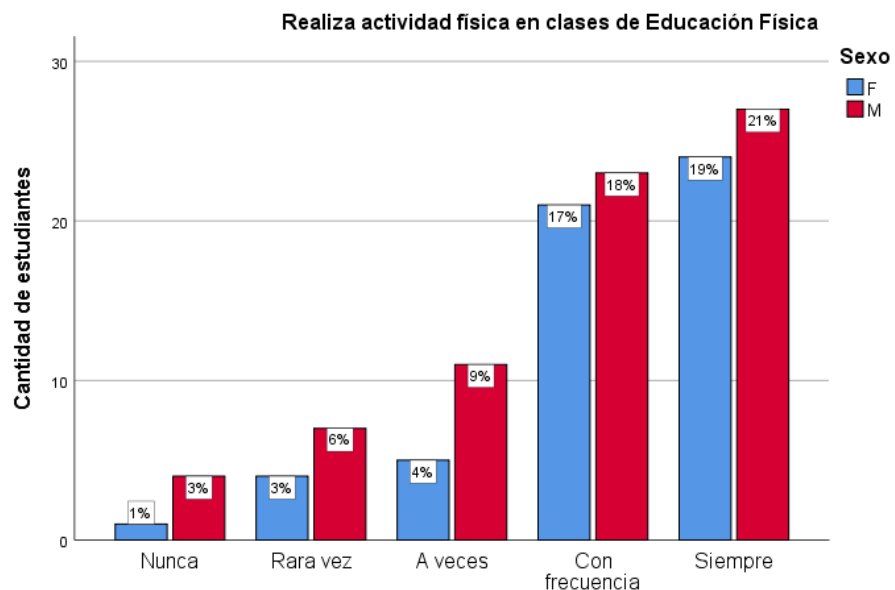
*Tareas y actividades que realiza en clases de Educación Física*

		Sexo		
		F	M	Total
Nunca	Recuento	1	4	5
	% del total	0,8%	3,1%	3,9%
Rara vez	Recuento	4	7	11
	% del total	3,1%	5,5%	8,7%
A veces	Recuento	5	11	16
	% del total	3,9%	8,7%	12,6%
Con frecuencia	Recuento	21	23	44
	% del total	16,5%	18,1%	34,6%
Siempre	Recuento	24	27	51
	% del total	18,9%	21,3%	40,2%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 12.**

*Actividad física en clases de Educación Física*



*Nota.* Obtenido de la tabla 14.

### Interpretación:

Según la tabla 14 y la figura 12 se muestra que la gran mayoría de estudiantes siempre participan activamente en las actividades y tareas en las clases de Educación Física que representa el 40,2%, que seguido también el 34,6% de estudiantes lo hacen frecuentemente, el 12,6% lo hacen a veces, donde el 8,7% lo hacen rara vez y sin embargo hay estudiantes que no participan en las actividades que representa el 3,9% de estudiantes.

#### 4.1.2.5. Participación en clases de Educación Física

**Tabla 15.**

*Participación en clases de Educación Física*

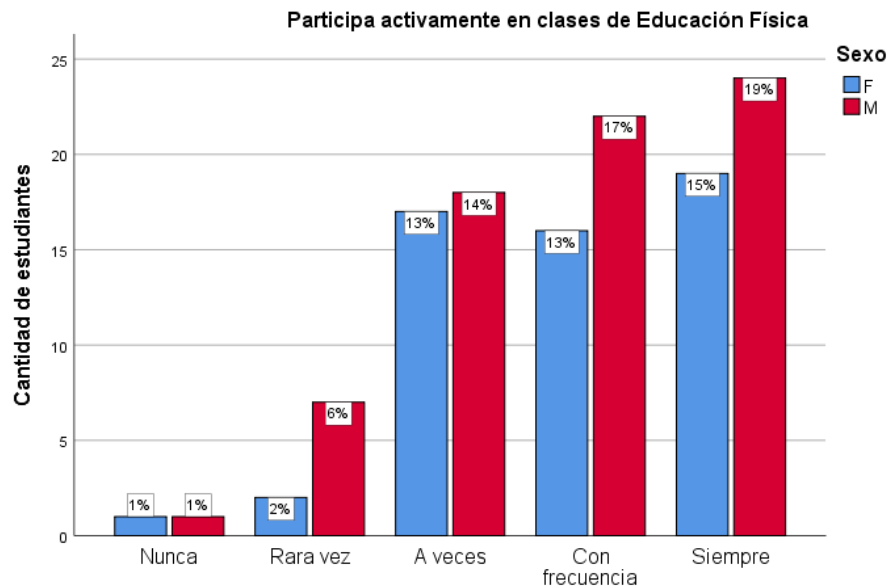
		Participación en clases		
		Sexo		Total
		F	M	
Nunca	Recuento	1	1	2
	% del total	0,8%	0,8%	1,6%
Rara vez	Recuento	2	7	9
	% del total	1,6%	5,5%	7,1%
A veces	Recuento	17	18	35
	% del total	13,4%	14,2%	27,6%
Con frecuencia	Recuento	16	22	38
	% del total	12,6%	17,3%	29,9%
Siempre	Recuento	19	24	43
	% del total	15,0%	18,9%	33,9%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.



**Figura 13.**

*Participación en clases*



*Nota.* Obtenido de la tabla 15.

**Interpretación:**

Según la tabla 15 y la figura 13 se muestra que en la gran mayoría de estudiantes participan en clases que representa el 33,9%, el 29,9% de estudiantes participan con frecuencia en las clases, el 27,6% de estudiantes participan con frecuencia, el 7,1 participan rara vez y también hay estudiantes que nunca participan en clases que es el 1,6% de estudiantes.

#### 4.1.2.6. Camina o en bicicleta de ida de casa a la institución.

**Tabla 16.**

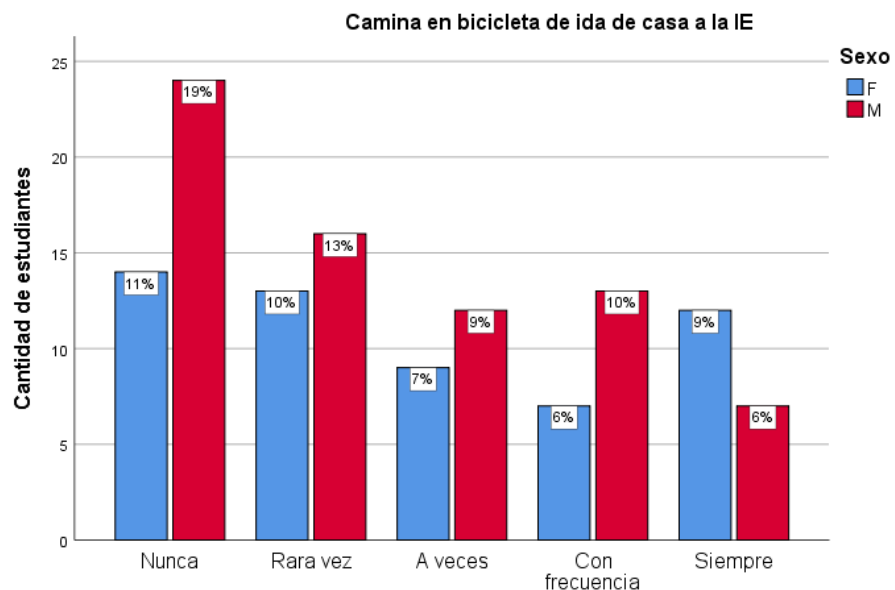
*Recorrido en bicicleta o a pie de casa a la IE*

		Sexo		
		F	M	Total
Nunca	Recuento	14	24	38
	% del total	11,0%	18,9%	29,9%
Rara vez	Recuento	13	16	29
	% del total	10,2%	12,6%	22,8%
A veces	Recuento	9	12	21
	% del total	7,1%	9,4%	16,5%
Con frecuencia	Recuento	7	13	20
	% del total	5,5%	10,2%	15,7%
Siempre	Recuento	12	7	19
	% del total	9,4%	5,5%	15,0%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 14.**

*Recorrido en bicicleta o a pie de casa a la IE*



*Nota.* Obtenido de la tabla 16.

### Interpretación:

Mostrado en la tabla 16 y la figura 14 se puede evidenciar que la mayoría de estudiantes al menos caminan o recorren en bicicleta de casa a la institución educativa, se puede mostrar que el 29,9% de estudiantes no caminan o no recorren en bicicleta ya que se puede decir que toman una movilidad motorizada, el 22,8% de estudiantes lo hacen rara vez, el 16,5% de estudiantes lo hacen a veces, el 5,7% de estudiantes lo hacen con frecuencia y el 15% de estudiantes recorren siempre en bicicleta o caminando.

#### 4.1.2.7. Camina en bicicleta de regreso de la institución a casa

**Tabla 17.**

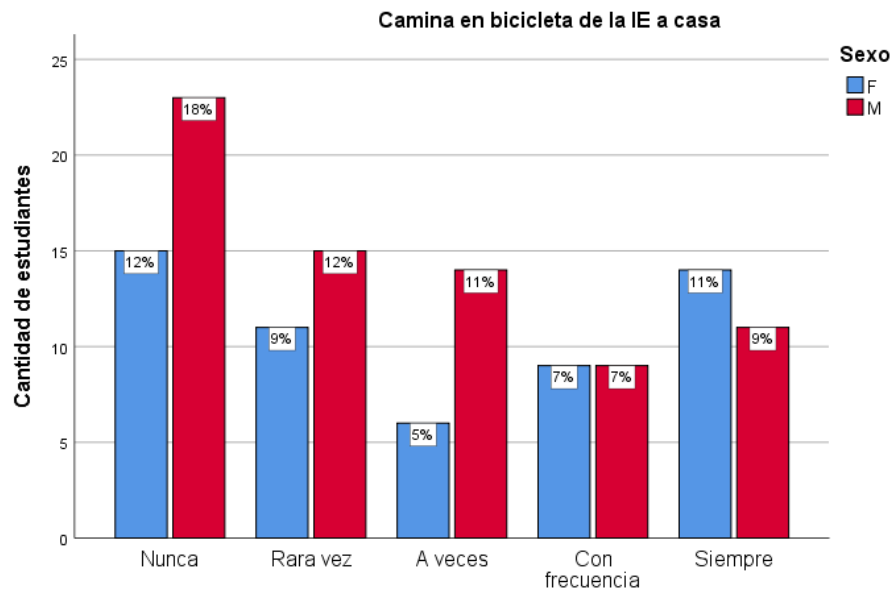
*Recorrido en bicicleta o a pie de la IE a casa*

		Recorrido de la IE a casa		
		Sexo		Total
		F	M	
Nunca	Recuento	15	23	38
	% del total	11,8%	18,1%	29,9%
Rara vez	Recuento	11	15	26
	% del total	8,7%	11,8%	20,5%
A veces	Recuento	6	14	20
	% del total	4,7%	11,0%	15,7%
Con frecuencia	Recuento	9	9	18
	% del total	7,1%	7,1%	14,2%
Siempre	Recuento	14	11	25
	% del total	11,0%	8,7%	19,7%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 15.**

*Recorrido en bicicleta o a pie de la IE a casa*



*Nota.* Obtenido de la tabla 17.

**Interpretación:**

Mostrado en la tabla 17 y la figura 15 se puede evidenciar que con el mismo caso anterior los estudiantes la mayoría al menos recorren de la IE a casa en bicicleta o caminando, que el 20,5% de estudiantes lo hace rara vez, el 15,7% de estudiantes lo hacen a veces, el 14,2% de estudiantes lo hace frecuentemente, el 19,7% de estudiantes lo hace siempre y donde el 29,9% no recorren en bicicleta o caminando.

### 4.1.3. Actividad física en los momentos libres

#### 4.1.3.1. Ve televisión, ordenador o juega videojuegos en el tiempo libre

**Tabla 18.**

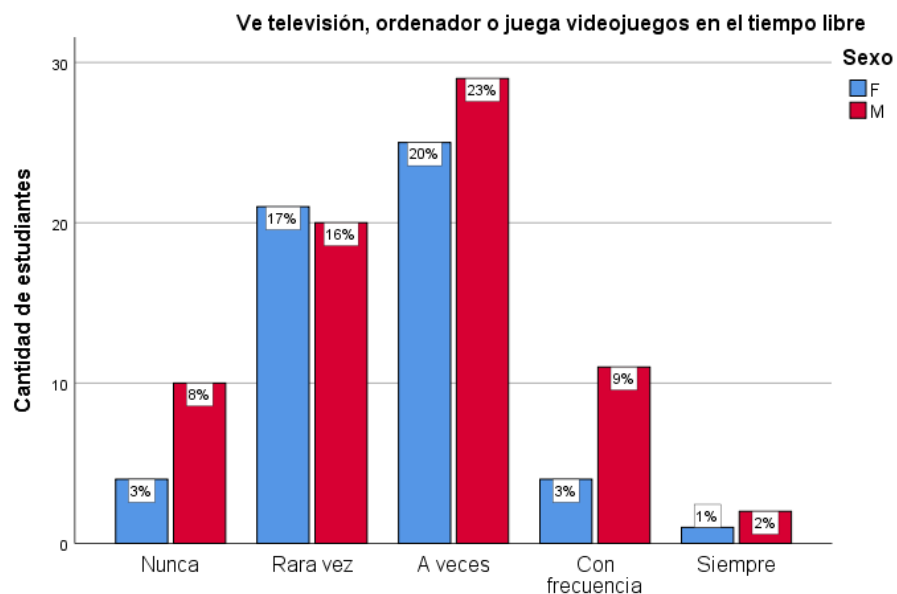
*Utilización de elementos tecnológicos en los momentos libres*

		Sexo		Total
		F	M	
Nunca	Recuento	4	10	14
	% del total	3,1%	7,9%	11,0%
Rara vez	Recuento	21	20	41
	% del total	16,5%	15,7%	32,3%
A veces	Recuento	25	29	54
	% del total	19,7%	22,8%	42,5%
Con frecuencia	Recuento	4	11	15
	% del total	3,1%	8,7%	11,8%
Siempre	Recuento	1	2	3
	% del total	0,8%	1,6%	2,4%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 16.**

*Utilización de elementos tecnológicos en los momentos libres*



*Nota.* Obtenido de la tabla 18.

### Interpretación:

Según la tabla 18 y la figura 16 se puede observar que hay una buena cantidad de estudiantes que es el 42.5% tienden ver la TV o jugar videojuegos a veces, un 32,3% suelen hacerlo rara vez, el 11,8% suele hacerlo con frecuencia, el 11% entre varones y mujeres no suelen mirar TV ni jugar videojuegos y solo el 2,4% miran siempre.

#### 4.1.3.2. Paseo en bicicleta en tiempo libre

**Tabla 19.**

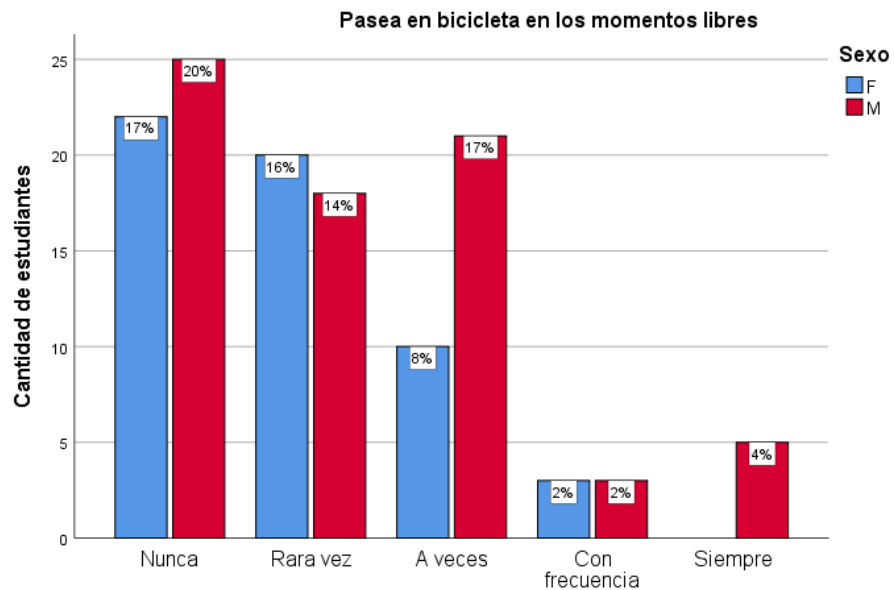
*Paseo en bicicleta*

		Paseo en bicicleta		
		Sexo		Total
		F	M	
Nunca	Recuento	22	25	47
	% del total	17,3%	19,7%	37,0%
Rara vez	Recuento	20	18	38
	% del total	15,7%	14,2%	29,9%
A veces	Recuento	10	21	31
	% del total	7,9%	16,5%	24,4%
Con frecuencia	Recuento	3	3	6
	% del total	2,4%	2,4%	4,7%
Siempre	Recuento	0	5	5
	% del total	0,0%	3,9%	3,9%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 17.**

*Paseo en bicicleta*



*Nota.* Obtenido de la tabla 19.

**Interpretación:**

Rescatando de la tabla 19 y la figura 17 se puede afirmar que hay estudiantes que no pasean en bicicleta que es el 37%, asimismo el 29,9% de estudiantes varones y mujeres suelen hacerlo rara vez, también hay estudiantes que lo hacen a veces que sería lo recomendable para conservar un buen estado de salud como también realizar deportes; sin embargo, hay estudiantes que pocos lo hacen frecuentemente como también siempre que es el 3,9%.

#### 4.1.3.3. Deporte o actividad física en tiempo libre

**Tabla 20.**

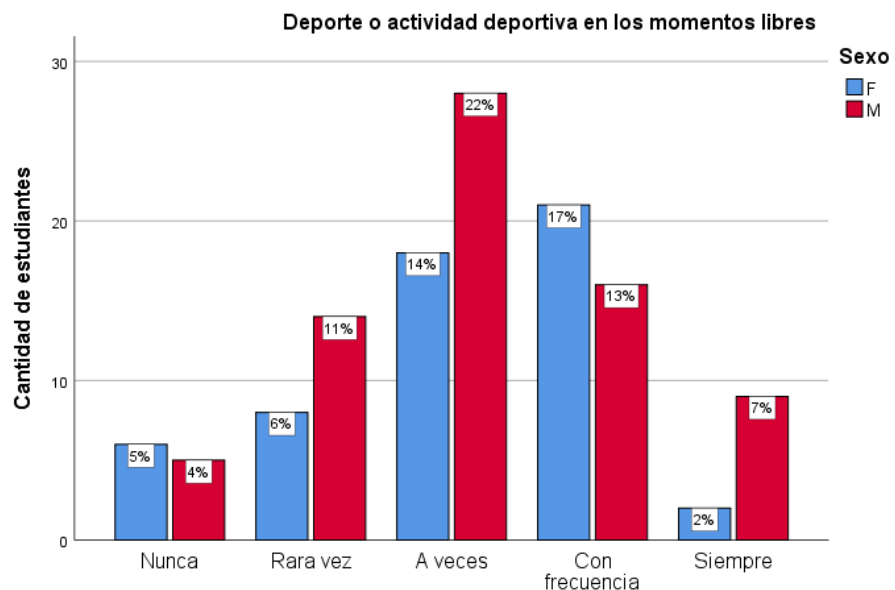
*Actividad física en tiempo libre*

		Sexo		
		F	M	Total
Nunca	Recuento	6	5	11
	% del total	4,7%	3,9%	8,7%
Rara vez	Recuento	8	14	22
	% del total	6,3%	11,0%	17,3%
A veces	Recuento	18	28	46
	% del total	14,2%	22,0%	36,2%
Con frecuencia	Recuento	21	16	37
	% del total	16,5%	12,6%	29,1%
Siempre	Recuento	2	9	11
	% del total	1,6%	7,1%	8,7%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 18.**

*Actividad física en el tiempo libre*



*Nota.* Obtenido de la tabla 20.



### Interpretación:

Según la tabla 20 y la figura 18 se puede evidenciar que en su mayor cantidad de 36,2% de estudiantes varones y mujeres hacen actividad física, el 29,1% lo hacen con frecuencia, el 8,7% lo hacen siempre y se puede decir que hay buena cantidad de estudiantes que practican deportes, asimismo hay estudiantes que no realizan nunca que es el 8,7% del total del 100%.

#### 4.1.3.4. Ir a billares en tiempo libre

**Tabla 21.**

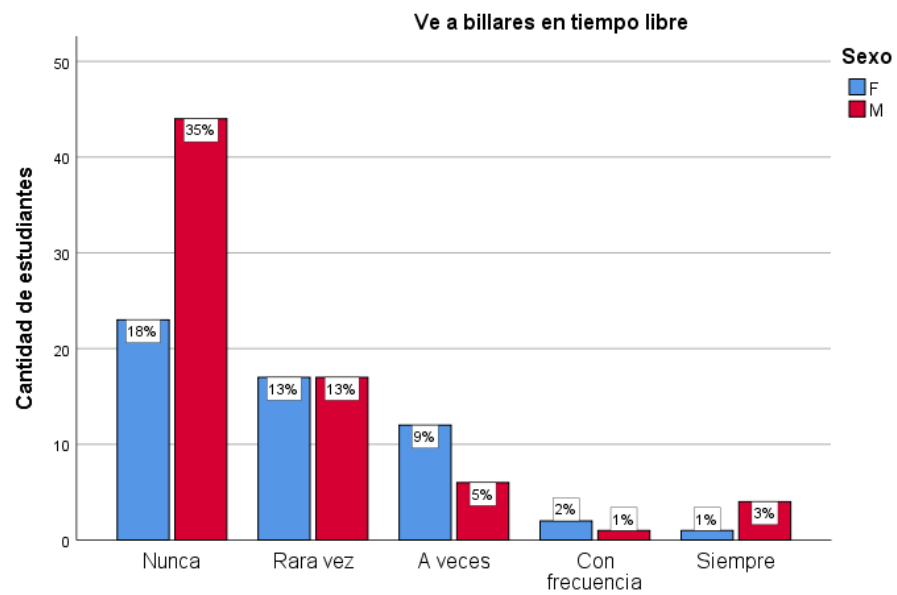
*Billar en tiempo libre*

		Billar en tiempo libre		
		Sexo		Total
		F	M	
Nunca	Recuento	23	44	67
	% del total	18,1%	34,6%	52,8%
Rara vez	Recuento	17	17	34
	% del total	13,4%	13,4%	26,8%
A veces	Recuento	12	6	18
	% del total	9,4%	4,7%	14,2%
Con frecuencia	Recuento	2	1	3
	% del total	1,6%	0,8%	2,4%
Siempre	Recuento	1	4	5
	% del total	0,8%	3,1%	3,9%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Obtenido del cuestionario aplicado.

**Figura 19.**

*Billar en tiempo libre*



*Nota.* Obtenido de la tabla 21.

**Interpretación:**

Según la tabla 21 y la figura 19 se puede mencionar que la mayoría de estudiantes entre varones y mujeres no suelen ir a billares que representa el 52,8%, un 26,8 que suele ir rara vez, asimismo el 14,2% suele ir a veces, un 2,4% con frecuencia y solo el 3,9% suele ir siempre.

#### 4.1.4. Nivel de actividad física habitual de los estudiantes de la IES “Telésforo Catacora”

**Tabla 22.**

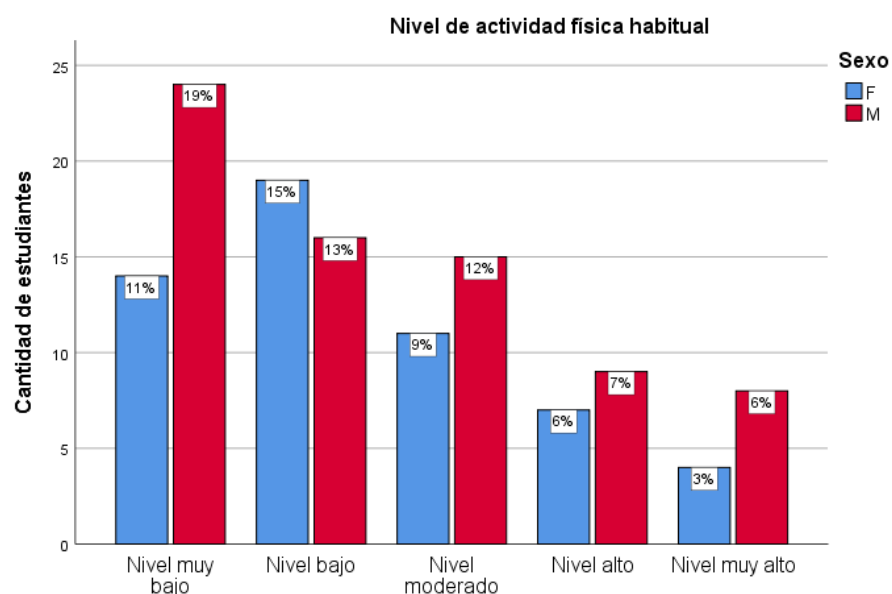
*Nivel de actividad física habitual*

		Sexo		
		F	M	Total
Nivel muy bajo	Recuento	14	24	38
	% del total	11,0%	18,9%	29,9%
Nivel bajo	Recuento	19	16	35
	% del total	15,0%	12,6%	27,6%
Nivel moderado	Recuento	11	15	26
	% del total	8,7%	11,8%	20,5%
Nivel alto	Recuento	7	9	16
	% del total	5,5%	7,1%	12,6%
Nivel muy alto	Recuento	4	8	12
	% del total	3,1%	6,3%	9,4%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Elaborado por el autor.

**Figura 20.**

*Nivel de actividad física habitual*



*Nota.* Obtenido de la tabla 22.

### Interpretación:

Según la tabla 22 y la figura 20 se puede responder al primer objetivo específico que el nivel de actividad habitual es muy bajo que es el 29,9% que 1sería el resultado obtenido, seguido por estudiantes que tienen un nivel bajo en actividad habitual que es el 27,6%, así también el 20,5% de estudiantes tienen un nivel moderado, asimismo el 12,6% de estudiantes lo hacen altamente y sólo un 9,4% de estudiantes están en un nivel muy alto.

#### 4.1.5. Nivel de actividad física en la Institución Educativa

**Tabla 23.**

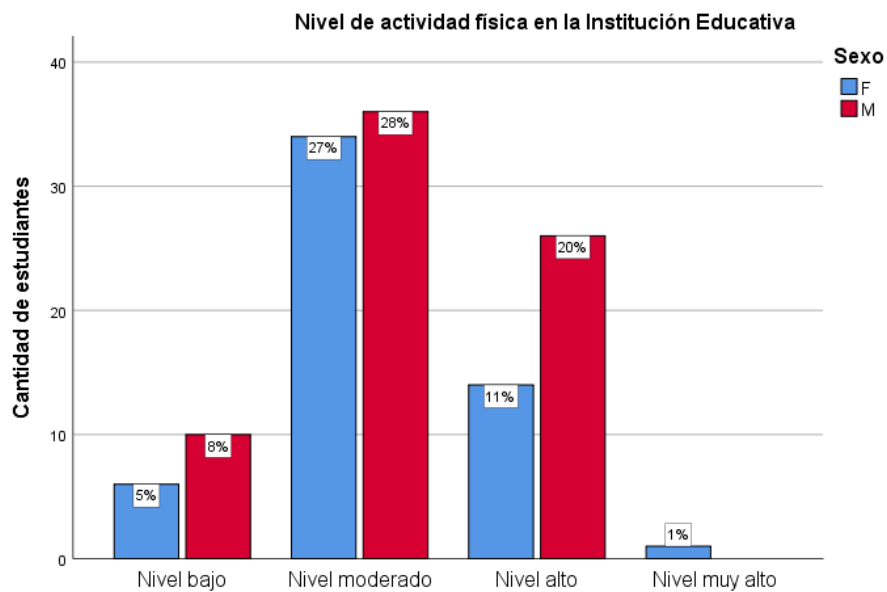
*Nivel de actividad física dentro de Institución Educativa*

<b>Nivel de actividad física en la Institución Educativa</b>				
		Sexo		Total
		F	M	
Nivel bajo	Recuento	6	10	16
	% del total	4,7%	7,9%	12,6%
Nivel moderado	Recuento	34	36	70
	% del total	26,8%	28,3%	55,1%
Nivel alto	Recuento	14	26	40
	% del total	11,0%	20,5%	31,5%
Nivel muy alto	Recuento	1	0	1
	% del total	0,8%	0,0%	0,8%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Elaborado por el autor.

**Figura 21.**

*Nivel de actividad física de los estudiantes en la Institución Educativa*



*Nota.* Obtenido de la tabla 23.

**Interpretación:**

Rescatando de la tabla 23 y la figura 21 se puede responder al segundo objetivo específico que los estudiantes presentan un nivel moderado de la actividad física de los estudiantes dentro de la institución educativa que representa un 55,1%, así mismo hay estudiantes que presentan un nivel alto que es el 31,5%, un 12,6 de estudiantes que presentan un nivel bajo y un 0,8% que está en el nivel muy alto. Sin embargo, no hay estudiantes que presentan un nivel muy bajo.

#### 4.1.6. Nivel de actividad física en los momentos libres

**Tabla 24.**

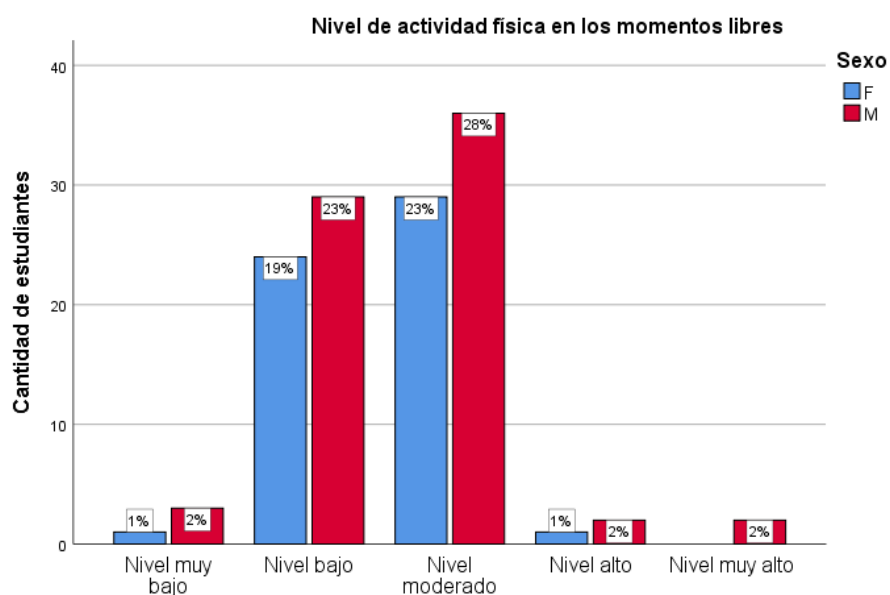
*Nivel de actividad física de los estudiantes en los momentos libres*

		Sexo		
		F	M	Total
Nivel muy bajo	Recuento	1	3	4
	% del total	0,8%	2,4%	3,1%
Nivel bajo	Recuento	24	29	53
	% del total	18,9%	22,8%	41,7%
Nivel moderado	Recuento	29	36	65
	% del total	22,8%	28,3%	51,2%
Nivel alto	Recuento	1	2	3
	% del total	0,8%	1,6%	2,4%
Nivel muy alto	Recuento	0	2	2
	% del total	0,0%	1,6%	1,6%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Elaborado por el autor.

**Figura 22.**

*Nivel de actividad física en los momentos libres*



*Nota.* Obtenido de la tabla 24.



### Interpretación:

Rescatando de la tabla 24 y la figura 22 que se responde al tercer objetivo específico que los estudiantes presentan un nivel moderado de la actividad física en los momentos libres que representa un 51,2%, que también un 41,7% de estudiantes que presentan un nivel bajo, un 3,4% de estudiantes que presentan un nivel muy bajo, un 2,4% que presentan un nivel alto y finalmente el 1,6% presentan un nivel muy alto.

#### 4.1.7. Nivel de actividad física de los estudiantes

**Tabla 25.**

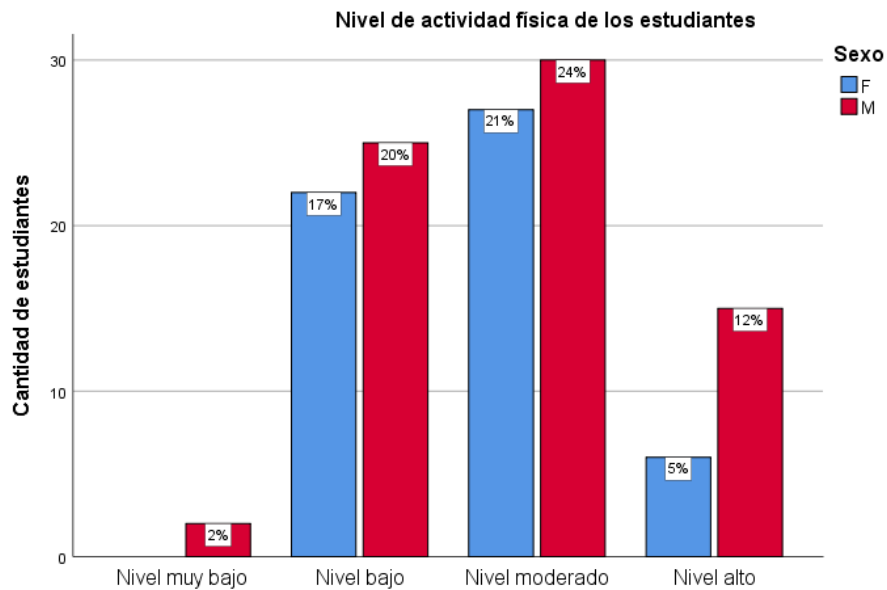
*Nivel de actividad física de los estudiantes*

<b>Nivel de actividad física de los estudiantes</b>				
		Sexo		Total
		F	M	
Nivel muy bajo	Recuento	0	2	2
	% del total	0,0%	1,6%	1,6%
Nivel bajo	Recuento	22	25	47
	% del total	17,3%	19,7%	37,0%
Nivel moderado	Recuento	27	30	57
	% del total	21,3%	23,6%	44,9%
Nivel alto	Recuento	6	15	21
	% del total	4,7%	11,8%	16,5%
Total	Recuento	55	72	127
	% del total	43,3%	56,7%	100,0%

*Nota.* Elaborado por el autor.

**Figura 23.**

*Nivel de actividad física de los estudiantes*



*Nota.* Obtenido de la tabla 25.

**Interpretación:**

Recopilando de la tabla 25 y la figura 23 se puede responder al objetivo general que el nivel de actividad física de los estudiantes de Institución Educativa Secundaria “Telésforo Catacora” tienen un nivel moderado de actividad física con un 44,9% respectivamente, un 37% de estudiantes presentan un nivel bajo, un 16,5% presenta un nivel alto y el 1,6% de estudiantes presenta un nivel muy bajo. Sin embargo, no hay estudiantes que presenten un nivel muy alto de actividad física.





## 4.2. DISCUSIÓN

Recopilando información de los resultados obtenidos a partir del instrumento aplicado se puede mencionar que los estudiantes están en un nivel muy bajo en la actividad física habitual de los estudiantes. Y se puede deducir que la mayor parte de estudiantes no realizan actividad física, no participan en eventos deportivos. Puede que al tener un nivel muy bajo como lo menciona Cintra y Balboa (2011) que pueden llegar enfermedades sin darnos cuenta.

Por otra parte, mostrado los resultados de la actividad física dentro de la institución educativa encontrándose entre varones y mujeres en el nivel moderado donde solo hay poca diferencia donde hay más varones donde hacen actividad física que mujeres, pero es poco la diferencia. Solo recolectando esta información de esta investigación se puede evidenciar que los estudiantes no hacen tanto ejercicio físico dentro de la institución educativa con que se recomienda según fuentes revisadas que una persona debe realizar ejercicio físico más cuando esté entre la edad de desarrollo.

El resultado mostrado en esta investigación sobre la actividad física en los momentos libres se evidencia que están tanto varones como mujeres en el nivel moderado, donde hay poca diferencia entre la práctica de actividad física que los varones realizan más actividad física que las mujeres. Es importante señalar que el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019) recomienda que es necesario realizar actividad física durante los años de 7 hasta los 17 años al menos una hora de intensidad moderada todos los días.

Para el resultado final sobre el nivel de actividad física de los estudiantes, se puede ver en los resultados que los estudiantes de la Institución Educativa se encuentran en un nivel moderado tal como coincide con la investigación de López-Salazar et al. (2023)



donde realizó en una institución educativa secundario del instituto de Lima. También con algunos autores como Peralta (2018) en su investigación que hizo sobre la actividad física en estudiante del séptimo ciclo de en la educación básica regular de la IES Pedro Vilcapaza Azángaro donde como resultado se tuvo en un nivel bajo. Así que varias investigaciones demuestran que los adolescentes están mayormente en una actividad física entre muy bajo, bajo y moderado.



## V. CONCLUSIONES

- PRIMERA.** Se concluye según el objetivo general donde consiste en determinar de actividad física de los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa “Telésforo Catacora”, donde se ve en los resultados y según el objetivo planteada que los estudiantes de esta institución se encuentran en un nivel moderado ya que tranquilamente se puede decir que los estudiantes no practican mucho deporte y no participan en ligas o campeonatos.
- SEGUNDA.** Según el primer objetivo específico en evaluar la actividad física habitual de los estudiantes de la Institución Educativa “Telésforo Catacora”, donde se ve en los resultados y el objetivo planteado que los estudiantes de esta institución se encuentran en un nivel muy bajo ya que tranquilamente se puede decir que los estudiantes no practican deporte habitual voluntaria o no hay interés en la actividad física.
- TERCERA.** Planteado el segundo objetivo específico en identificar el nivel de actividad física dentro de la institución educativa de los estudiantes de la Institución Educativa “Telésforo Catacora”, donde se ve en los resultados y el objetivo planteado que los estudiantes de esta institución se encuentran en un nivel moderado ya que tranquilamente se puede decir que los estudiantes no practican mucho deporte en la institución educativa.
- CUARTA.** Planteado el tercer objetivo específico en diagnosticar el nivel de actividad física en los momentos libres de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa “Telésforo Catacora”, donde se ve en los resultados y el objetivo planteado que los estudiantes de esta institución se encuentran



en un nivel moderado ya que tranquilamente también se puede decir que los estudiantes no practican mucho deporte en la institución educativa.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Según los resultados obtenidos del objetivo general en que se determinó el nivel de actividad física de los estudiantes del colegio “Telésforo Catacora” que es moderado, para esto se recomienda que el gobierno local y la institución educativa organicen campeonatos y ligas donde los estudiantes puedan participar en estos y así elevar el nivel de actividad física.
- SEGUNDA.** Teniendo el resultado del objetivo primero en que se evaluó el nivel de actividad física habitual en donde se muestra que el resultado está en el nivel muy bajo, se recomienda a los estudiantes que sugieran a sus docentes en poder desarrollar actividad física y que estos tomen en consideración metas en los pasos y el movimiento físico que debería realizar diariamente.
- TERCERA.** Mostrado los resultados del segundo objetivo específico donde se identificó el nivel de actividad física dentro de la institución educativa que se muestra que es un nivel moderado, donde a partir de los resultados se recomienda al personal directivo en organizar bicicleteadas y deporte interno en la institución y asimismo que los docentes de esta institución desarrollen junto a sus estudiantes desarrollar actividad física antes del desarrollo de clases y así también motivar a los estudiantes.
- CUARTA.** Teniendo el resultado del objetivo tercero que se diagnosticó el nivel de actividad física en los momentos libres que da un resultado de un nivel moderado, que se recomienda que las familias de la institución sean



partícipes en la realización de actividad física de sus menores hijos en sus momentos libres ya sea en parques o lugares recreacionales.



## VII. REFERENCIAS

- Ariza, C. (2021). La tecnología y el sedentarismo: realización de hábitos saludables. Revisión de la literatura. *Universidades Tecnológicas de Santander*, 1–5. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/7186>
- Camargo, D., & Ortiz, C. (2010). Revisión de Tema Actividad física en niños y adolescentes : *Revista de La Universidad Industrial de Santander*, 42(2), 153–165. <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v42n2/v42n2a09.pdf>
- Charaja, F. (2011). *MAPIC-charaja (1).pdf* (Sagitario Impresiones (ed.); 2da edición).
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 3–11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. *Unicef*, 23. [https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La actividad Física.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf)
- Gálvez, A., Rodríguez, P. L., & Velandrino, A. (2006). IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 6(2), 85–99.
- Gonzalez-Correa, M., & Gonzalez-Correa, C. H. (2010). Educacion fisica desde la coorporiedad y la motricidad. *Revista Hacia La Promocion De La Salud*, 15(2), 173–187. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>
- Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: Un problema científico y de salud pública emergente. *Revista Espanola de Cardiologia*, 63(3), 261–264.



[https://doi.org/10.1016/S0300-8932\(10\)70083-X](https://doi.org/10.1016/S0300-8932(10)70083-X)

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed)* (Mc Graw Hi).

Huayna, M. (2021). Actitud y nivel de actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación UNFV 2019. *Universidad Nacional FFederico Villarreal*, 89.

Jáuregui, M. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021. *Universidad Continental*.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Jauregui\\_Camacho\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf)

López-Salazar, R., Neyra-Rivera, C., & Gutiérrez-Ingunza, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Revista Finlay*, 11. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1278>

Matsudo, S. M. M. (2012). Physical Activity: A Health Passport. *Revista Medica Clinica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)

Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., & Zagalaz, M. (2019). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38–41.  
<http://www.https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732283008>

Ochoa, N., Yasno, P., Medina, A., Díaz, W., Zúñiga, L., & A, G. (2016). El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. *Morfología*, 8(2), 38–43.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. 5 de Octubre.





- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peralta, R. W. (2018). Actividad física en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017. *Universidad Nacional Del Altiplano*, 113. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8494>
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., & De la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 2012–2013.
- Pérez-navero, J. L., Tejero-hernández, M. Á., & Llorente-cantarero, F. J. (2018). Revisión Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *Voxpaediatrica*, 25, 49–56. <https://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/002DFB2B.pdf>
- Puerta, K., De La Rosa, R., & Ramos, A. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSALUD Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 16(2), 1–20. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Rincon-Herrera, A., Sánchez-Hernández, N., Ruiz-Castellanos, E., Sánchez-Rojas, I., Mendoza-Romero, D., & Lozano-Rueda, S. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 10(3), 78–98. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Árias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561->



3038-mgi-36-02-e1535.pdf

Sánchez, S. (2022). Nivel e Influencia de la Actividad Física en Jóvenes y Adultos Españoles con Enfermedades Pulmonares Crónicas. *Universidad de Murcia*, 1–84.

<http://hdl.handle.net/10201/119646%0A>

Sharma, S., Merghani, A., & Mont, L. (2015). Exercise and the heart: The good, the bad, and the ugly. *European Heart Journal*, 36(23), 1445–1453.

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehv090>

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Margareth, A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista de La Promoción de La Salud*, 16(1), 202–218.

Zapata, L. (2022). Actividad física e imagen corporal de los adolescentes: Revisión teórica. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 14(79), 112–126.

<http://emasf.webcindario.com>



# ANEXOS

**Anexo 01. Matriz de consistencia.**

**Título:** Nivel de actividad física en estudiantes de 5to grado de secundaria del Colegio Telésforo Catacora de la ciudad de Juli

ENUNCIADO	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TECNICAS E INSTRUMENTOS	METODOLOGIA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del 5to grado de secundaria del Colegio Telésforo Catacora de la ciudad de Juli?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cómo es la actividad física de los estudiantes del 5to de secundaria del colegio Telésforo Catacora de Juli?</p> <p>¿Cómo es la actividad física de los estudiantes masculinos y femeninos de la institución educativa Telésforo Catacora de Juli?</p> <p>¿Cómo es la actividad física de los momentos libres de los estudiantes del 5° grado del colegio Telésforo Catacora de Juli?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio Telésforo Catacora de la ciudad de Juli.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Diagnosticar la actividad física habitual de los estudiantes del 5to de secundaria del colegio Telésforo Catacora de Juli.</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en la institución educativa de los estudiantes masculinos y femeninos del colegio Telésforo Catacora de Juli.</p> <p>Diagnosticar el nivel de actividad física de los momentos libres de los estudiantes del 5° grado del colegio Telésforo Catacora de Juli.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> El nivel de actividad física de los alumnos de quinto grado del colegio Telésforo Catacora de Juli es bajo.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> La actividad física habitual de los estudiantes del 5to de secundaria del colegio Telésforo Catacora de Juli es bajo.</p> <p>La actividad física en la institución educativa de los estudiantes masculinos y femeninos del colegio Telésforo Catacora de Juli es bajo.</p> <p>La actividad física de los momentos libres de los estudiantes del 5° grado del colegio Telésforo Catacora de Juli es bajo.</p>	<p>Actividad física</p>	<p>Práctica de actividad deportiva. Días de práctica. Horas de práctica. Actividad deportiva en casa. Comparativa entre chicos de su edad.</p> <p>En el recreo. En actividades del colegio. En clases de EF. Paseos.</p> <p>Ver TV o algo parecido. Ciclismo. Hacer deporte. Momentos en billares o parecidos. Comparativa entre chicos de su edad.</p>	<p>Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario</p>	<p>Tipo: No experimental Enfoque: Cuantitativo - Descriptivo - básico</p>	



## Anexo 02. Instrumento.

### INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES (IAFHA); PUNTUACIÓN Y VALORACIÓN (ACTIVIDAD DEPORTIVA)

Estimado estudiante, solicito con el fin de realizar una investigación solicito a usted que desarrolle la siguiente encuesta que consta de 16 ítems, que se realiza con fines académicos.

No será necesario llenar sus datos personales, por lo tanto, por favor pido a usted llenar la siguiente encuesta con un aspa ( X ) según corresponda tu situación:

Sexo: F ( ) M ( )

**1. ¿Prácticas algún deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.):**

Si ( ) No ( )

Sólo si has respondido Sí, contesta a las preguntas 2, 3, y 4.

**1.1. ¿De qué deporte se trata? :** \_\_\_\_\_.

**1.2. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:**

1 a 2 días ( ) 3 días ( ) 4 días ( ) 5 o más ( )

**1.3. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:**

30 minutos ( ) De 30 minutos a 1 hora ( ) De 1 a 2 horas ( )

Más de 2 horas ( )

¿Practicas algún otro deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.):

Si ( ) No ( )

Sólo si has respondido Sí, contesta a las preguntas 6, 7, y 8.

**1.4. ¿De qué deporte se trata? :** \_\_\_\_\_.

**1.5. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:**

1 a 2 días ( ) 3 días ( ) 4 ( ) 5 o más ( )

**1.6. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:**

30 minutos ( ) De 30 minutos a 1 hora ( ) De 1 a 2 horas ( )

Más de 2 horas ( )

**2. En casa suelo realizar gimnasia o ejercicio físico:**

Nunca ( ) Rara vez ( ) A veces ( ) Con frecuencia ( ) Siempre ( )

**3. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad deportiva que realizo es:**

Mucha menos ( ) Menos ( ) Igual ( ) Más ( ) Mucha más ( )

**4. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar:**

Nunca ( ) Rara vez ( ) A veces ( ) Con frecuencia ( ) Siempre ( )



- 5. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:**  
Siempre ( ) Con frecuencia ( ) A veces ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
- 6. Participo en las competencias deportivas que se organizan en el Centro:**  
Siempre ( ) Con frecuencia ( ) A veces ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
- 7. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:**  
Nunca ( ) Rara vez ( ) A veces ( ) Con frecuencia ( ) Siempre ( )
- 8. En las clases de Educación Física participo activamente:**  
Nunca ( ) Rara vez ( ) A veces ( ) Con frecuencia ( ) Siempre ( )
- 9. De casa al centro suelo ir andando o en bicicleta:**  
Siempre ( ) Con frecuencia ( ) A veces ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
- 10. Para regresar a casa suelo ir andando o en bicicleta:**  
Siempre ( ) Con frecuencia ( ) A veces ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
- 11. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que, durante el tiempo de permanencia en el Centro, la actividad física que realizo es:**  
Mucha menos ( ) Menos ( ) Igual ( ) Más ( ) Mucha más ( ) (Actividad durante el tiempo libre)
- 12. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con el ordenador o con los videojuegos, etc.**  
Siempre ( ) Con frecuencia ( ) A veces ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
- 13. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta:**  
Siempre ( ) Con frecuencia ( ) A veces ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
- 14. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos:**  
Nunca ( ) Rara vez ( ) A veces ( ) Con frecuencia ( ) Siempre ( )
- 15. Suelo ir a billares, ciber-cáfe y sitios así:**  
Nunca ( ) Rara vez ( ) A veces ( ) Con frecuencia ( ) Siempre ( )
- 16. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es:**  
Mucha menos ( ) Menos ( ) Igual ( ) Más ( ) Mucha más ( )





Anexo 03. Solicitud de ingreso de ejecución de proyecto de investigación.

"2021, Bodas de Brillantes"

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CHUCUITO - JULI  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA

**"Telesforo Catacora Emblemática"**  
Comunidad Educativa Transformadora  
CREADO POR DECRETO LEGISLATIVO N° 10210, DE FECHA 05 - 04 - 1946

**FORMULARIO ÚNICO DE TRAMITE** N° 001898

**SUMILLA:** SE SOLICITA FACILIDADES PARA LA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

**DESTINATARIO:** SEÑOR DIRECTOR DE LA I.E.S. "TELESFORO CATACORA" DE JULI

**DATOS DEL USUARIO (APELLIDOS Y NOMBRES):** ANAHUA LITACHU NOEL

**ESTUDIANTE EGRESADO**

**CARGO ACTUAL:** ESTUDIANTE EGRESADO

**CENTRO DE TRABAJO:** 7425770

**CÓDIGO MODULAR:** C.D. MOLINO - JULI - CHUCUITO

**DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD:**

**DOMICILIO DEL USUARIO (CALLE DISTRITO Y PROVINCIA):**

**FUNDAMENTO DEL PEDIDO:** QUE TENIENDO LA NECESIDAD DE PODER AVANZAR MI GRADO ACADÉMICO, SOLICITO A USTED SEÑOR DIRECTOR CON MUCHO RESPETO, QUE ME BRINDE LAS FACILIDADES PARA EJECUTAR MI PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CON FINES DE LOGRAR UN BUEN DESEMPEÑO DE LOS JOVENES ESTUDIANTES EN LO CUAL LOS DATOS PERSONALES DE LOS ESTUDIANTES SERAN ANONIMAS. POR LO EXPUESTO, RUEGO A USTED SEÑOR DIRECTOR A QUE SE ME ACCEDA A MI PETICIÓN.

**ANEXOS:**

**FECHA:** 13-07-2023

**FIRMA:**

**FUNDAMENTO DEL PEDIDO:** SOLICITO FACILIDADES PARA LA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**NOMBRE DEL SOLICITANTE:** NOEL ANAHUA

**Hacia la Acreditación de la Calidad Educativa**  
Dirección. Av. Bertonio N° 275 Teléfono 554031 - Juli Email: 2040200@gmail.com

N° 001898  
PARA EL USUARIO

"Catacorinos conectados con el aprendizaje"

## Anexo 04. Constancia de ejecución de proyecto de investigación.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SEGUNDARIA EMBLEMÁTICA  
TELESFORO CATACORA  
*Rumbo al Centenario* "Familia Catacorina Conectada con el Aprendizaje" *Un Catacorino Un transformador*

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

**CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**


EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMATICA "TELESFORO CATACORA" DE LA CIUDAD DE JULI, PROVINCIA DE CHUCUITO Y REGION DE PUNO CON CODIGO MODULAR N° 0240200, COMPRENSION DE LA UGEL CHUCUITO JULI QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR.-

Que, ANAHUA LIMACHI, Yoel con DNI N° 74252770, estudiante de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, ha realizado la ejecución del proyecto de investigación "NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE 5to. GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO TELESFORO CATACORA DE LA CIUDAD DE JULI", quien desarrollo con puntualidad y responsabilidad en nuestra institución educativa.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para fines que viere por conveniente.

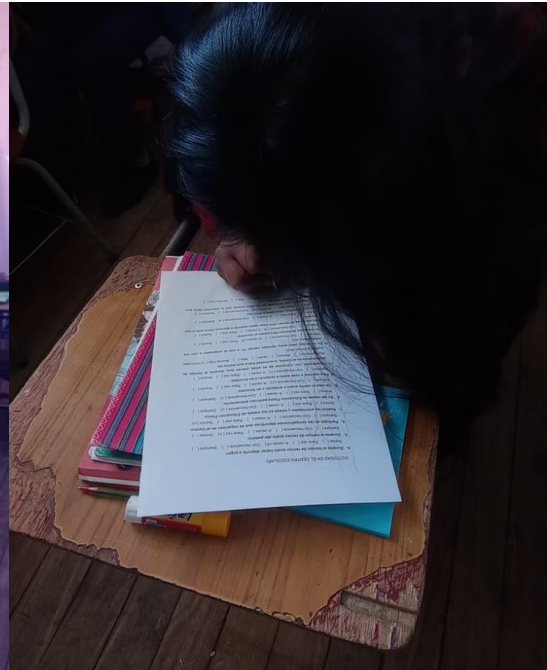
Juli, 6 de octubre del 2023

  
Prof. José Luis Polanco Coyla  
DIRECCIÓN  
I.E.S.E. TELESFORO CATACORA

JLPC/DIR  
EJSE/EG  
CC ARCTI




## Anexo 05. Evidencias de ejecución de proyecto de investigación.







## Anexo 06. Declaración jurada de autenticidad de tesis.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



VRI  
Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

---

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Yoel Anahua Limachi  
identificado con DNI 74252770 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:  
" Nivel de actividad física en estudiantes del 5to grado de  
Secundaria del Colegio Telésforo Catacora de la ciudad de  
Juli. "

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 22 de enero del 20 24

  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA (obligatoria)



Huella



## Anexo 07. Autorización para el depósito de tesis 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 Yoel Anahua Limachi  
identificado con DNI 74252770 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:

“ Nivel de actividad física en estudiantes del 5to grado de  
secundaria del Colegio Teléspora Catacora de la ciudad de  
Iuli. ”

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 22 de enero del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella