



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA-PUNO-2023

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. YOHN SILVESTER ALAVE TORRES

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA-PUNO-2023

AUTOR

YOHN SILVESTER ALAVE TORRES

RECuento DE PALABRAS

15285 Words

RECuento DE CARACTERES

87837 Characters

RECuento DE PÁGINAS

86 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.2MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 24, 2024 2:29 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 24, 2024 2:31 PM GMT-5

● 13% de similitud general

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

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

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



Dr. Yohán E. Alavez Torres
IEMA - PUNO



Dr. Alcides Flores Paredes
Docente PCEIUC UNIVPUNO
REGISTRO: 187 - SUHEDU

Resumen



DEDICATORIA

A mis queridos padres, Petrona y Mariano que me han enseñado a trabajar duro y a perseguir mis sueños. A mis hermanos, que me han sido un ejemplo de perseverancia y dedicación. Esta investigación es dedicada a todos ellos, que han sido mi motivación y mi apoyo en este camino.

Yohn Silvester Alave Torres



AGRADECIMIENTOS

- *Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios por darme salud, vida y alimentación.*
- *A mi Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela profesional de Educación Física.*
- *A la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua que me abrió las puertas para realizar mi investigación.*
- *A mis jurados, revisores de tesis, por sus valiosas sugerencias contribuciones y recomendaciones que fueron importantes para la correcta elaboración de este trabajo.*
- *A mi asesora de tesis que me guio y apoyó en cada etapa de este proceso.*
- *A mis padres, que han sido mi apoyo emocional y han compartido conmigo los momentos de alegría y de tristeza. Y a todas las personas que han contribuido a este trabajo de investigación.*

Yohn Silvester Alave Torres



ÍNDICE DE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE DE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	14
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	16
1.1.1 Problema General.....	16
1.1.2 Problemas Específicos	18
1.2 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.2.1 Hipótesis general	18
1.2.2 Hipótesis específicas	18
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	19

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA



2.1	ANTECEDENTES	22
2.1.1	Ámbito Internacional	22
2.1.2	Ámbito Nacional	24
2.1.3	Ámbito Local	27
2.2	MARCO TEÓRICO	29
2.2.1	Actividad Física	29
2.2.2	Importancia de la Actividad Física en la Adolescencia	30
2.2.3	Factores que Influyen en la Actividad Física	30
2.2.4	Sedentarismo	31
2.2.4.1	Efectos del sedentarismo.....	31
2.2.5	Beneficios Psicológicos de la Actividad Física	33
2.2.6	Contexto Educativo y Promoción de la Actividad Física	33
2.2.7	Tipos de actividad física.....	34
2.2.7.1	Deportiva.....	34
2.2.7.2	Recreativa.....	35
2.2.7.3	Artística	35
2.2.7.4	Laboral	36
2.2.8	Frecuencia de la actividad física	36
2.2.9	Duración de actividad física.....	37
2.2.10	Intensidad de actividad física	37
2.3	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	38

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	39
3.2	PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO.....	39



3.3	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	40
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	40
3.4.1	Población.....	40
3.4.2	Muestra.....	41
3.5	METODOLOGÍA DE INVESTIGACION.....	41
3.5.1	Enfoque de estudio	41
3.5.2	Tipo de estudio	41
3.5.3	Diseño de estudio	42
3.5.4	Técnica	42
3.5.5	Instrumento	42
3.6	PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1	RESULTADOS.....	44
4.1.1	Resultados para el objetivo general.....	45
4.1.2	Resultados del objetivo específico 1	46
4.1.3	Resultados del objetivo específico 2	48
4.1.4	Resultados del objetivo específico 3	49
4.1.5	Resultados del objetivo específico 4	51
4.1.6	Prueba de hipótesis.....	52
4.2	DISCUSIÓN	60
V.	CONCLUSIONES.....	63
VI.	RECOMENDACIONES	65
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS	74



ÁREA :Educación física

TEMA :Actividad física

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 02 de octubre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Cuadro de operacionalización de variables.....	38
Tabla 2 Población de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua ..	40
Tabla 3 Nivel de condición física	44
Tabla 4 Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	45
Tabla 5 Tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.....	46
Tabla 6 Intensidad de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	48
Tabla 7 Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	49
Tabla 8 Duración de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	51
Tabla 9 Estadísticos descriptivos del nivel de actividad física	53
Tabla 10 Estadísticos descriptivos del tipo de actividad física.....	54
Tabla 11 Estadísticos descriptivos de la intensidad de la actividad física	56
Tabla 12 Estadísticos descriptivos de la frecuencia con la que realizan actividad física	57
Tabla 13 Estadísticos descriptivos de la duración de actividad física	59



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Lugar de estudio de investigación	39
Figura 2 Porcentaje del nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	45
Figura 3 Valor porcentual del tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023	47
Figura 4 Intensidad porcentual de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	48
Figura 5 Frecuencia porcentual de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	50
Figura 6 Duración porcentual de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023	51
Figura 7 Contrastación de hipótesis general	53
Figura 8 Contrastación de hipótesis específica 1	55
Figura 9 Contrastación de hipótesis específica 2	56
Figura 10 Contrastación de hipótesis específica 3	58
Figura 11 Contrastación de hipótesis específica 4	59



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de consistencia	75
ANEXO 2 Consentimiento informado	76
ANEXO 3 Cuestionario de nivel de actividad física.....	77
ANEXO 4 Test de Ruffier Dickson.....	78
ANEXO 5 Base de datos	79
ANEXO 6 Constancia de ejecucion	83
ANEXO 7 Fotos y evidencias	84
ANEXO 8 Autorizacion para el deposito de tesis al repositorio.....	85
ANEXO 9 Declaracion jurada de autenticidad de tesis.....	86



ACRÓNIMOS

IES	: Institución Educativa Secundaria
OMS	: Organización Mundial de la Salud
UNICEF	: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
LDL	: Lipoproteína de baja densidad.
OPS	: Organización Panamericana de Salud



RESUMEN

El presente trabajo de investigación. Tiene como objetivo principal identificar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua. La metodología empleada corresponde al enfoque cuantitativo de tipo no experimental con diseño descriptivo. Con una población de 160 estudiantes que incluye a la totalidad de estudiantes del colegio San Antonio de Padua. En el estudio se empleó la técnica de la encuesta y el instrumento utilizado fue el Cuestionario de Nivel de Actividad Física. Los resultados revelaron que 35.6% de los estudiantes presentan un nivel alto de actividad física, de los cuales los estudiantes del 4to grado son quienes realizan con mayor frecuencia el nivel alto de actividad física, seguido por los estudiantes del 3er grado. Además, el 45% de los estudiantes presentan el nivel moderado de actividad física dentro de los cuales el 12.5% se encuentran en el 5to grado, seguido por los estudiantes del 3er grado representado con el 10.6% y los estudiantes del 2do y 1er grado presentan un menor porcentaje en la participación del nivel moderado de actividad física. Por otro lado, el 19.4% de todos los estudiantes presentan el nivel bajo de actividad física, de estos el 6.3% de estudiantes se encuentran en 1er grado. Este estudio subraya la necesidad de promover programas de actividad física que incentiven a los estudiantes con niveles bajos a aumentar su participación.

Palabras Clave: Actividad Física, Cuestionario, Estudiantes, Frecuencia,



ABSTRACT

The present research aims to identify the level of physical activity among students at the San Antonio de Padua Secondary Educational Institution. The methodology used corresponds to a quantitative, non-experimental approach with a descriptive design. The study included a population of 160 students, representing the entire student body of the San Antonio de Padua school. A survey was conducted, utilizing the Physical Activity Level Questionnaire as the instrument. The results revealed that 35.6% of students exhibit a high level of physical activity, with 4th-grade students being the most active, followed by those in 3rd grade. Additionally, 45% of students demonstrate a moderate level of physical activity, with 12.5% in 5th grade and 10.6% in 3rd grade, while students in 2nd and 1st grades show lower percentages of moderate participation. Conversely, 19.4% of all students have a low level of physical activity, with 6.3% of these students in 1st grade. This study underscores the necessity of promoting physical activity programs aimed at encouraging students with low participation levels to increase their involvement.

Keywords: Physical Activity, Questionnaire, Students, Frequency.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La actividad física es un componente esencial del desarrollo integral del ser humano, especialmente durante la etapa de la adolescencia en donde se consolidan hábitos y estilos de vida que perdurarán a lo largo de la vida. La educación física juega un papel crucial al promover la adopción de conductas saludables y la práctica regular de actividad física entre los estudiantes, sin embargo, en la actualidad existe una preocupación creciente por los niveles de actividad física entre los jóvenes, especialmente en el ámbito escolar, donde diversos factores pueden influir en su comportamiento y actitudes hacia el ejercicio físico. La Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua, ubicada en Puno, no es ajena a esta realidad. Los estudiantes de esta institución al igual que muchos otros adolescentes, se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo, por lo tanto, la actividad física no solo contribuye a su bienestar físico, sino también a su salud mental, social y emocional. En ese sentido, resulta fundamental comprender el nivel de actividad física que practican los estudiantes de esta institución para poder diseñar e implementar estrategias educativas y de intervención que fomenten hábitos de vida saludables.

La presente investigación tiene como objetivo principal identificar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023. Para ello, se han establecido objetivos específicos que permitirán desglosar y analizar diferentes aspectos de la actividad física, tales como el tipo, la intensidad, la frecuencia y la duración de las actividades realizadas por los estudiantes. La metodología de estudio corresponde al enfoque cuantitativo, de tipo no experimental con diseño descriptivo. La población estuvo conformada por 160 estudiantes de la Institución Educativa San Antonio de Padua de ambos géneros. La recolección de datos



se realizó mediante el uso del “cuestionario de nivel de actividad física” específicamente diseñado y validado para este propósito, este cuestionario fue validado por Gómez et al. (2012) y permite medir con precisión el tipo de actividad, la intensidad, duración y frecuencia de la actividad física en diferentes contextos. La importancia de esta investigación radica en la necesidad de brindar datos concretos y actualizados sobre los niveles de actividad física de los estudiantes, lo cual permite a los educadores y a las autoridades escolares diseñar programas y políticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable. Además, los resultados obtenidos proporcionan una base sólida para futuras investigaciones en el ámbito de la educación física y la salud escolar. Conocer el nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023 no solo es relevante para el desarrollo de estrategias educativas y de salud, sino que también contribuye a la formación de individuos más sanos y conscientes de la importancia de mantener una vida activa. La presente investigación aporta conocimientos valiosos que permiten mejorar la calidad de vida de los estudiantes y fomentar una cultura de actividad física dentro y fuera del ámbito escolar.

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La disminución de la actividad física entre los adolescentes es una preocupación global que ha sido destacada por diversas investigaciones y organismos de salud. En el contexto de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua en Puno, se observa que muchos estudiantes presentan un nivel insuficiente de actividad física, lo cual puede tener implicaciones significativas en su salud física y mental. Diversos factores, como el incremento del sedentarismo debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de infraestructura adecuada para la práctica de deportes y actividades recreativas, y la carencia de programas escolares que promuevan activamente la actividad física,



contribuyen a esta problemática (OMS, 2024). Además, la presión académica y la falta de tiempo libre también son barreras importantes que limitan la participación regular de los estudiantes en actividades físicas Sevil et al., (2017). Esta situación no solo afecta el desarrollo físico de los jóvenes, sino que también puede incidir negativamente en su rendimiento académico, su bienestar emocional y su capacidad para desarrollar habilidades sociales (Moyolema et al., 2024).

La falta de actividad física adecuada durante la adolescencia puede tener consecuencias a largo plazo, como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (OPS, 2023). En el contexto educativo, esta situación es particularmente alarmante, ya que los hábitos adquiridos durante la adolescencia suelen persistir en la vida adulta (Obledo, 2021). Por lo tanto, es fundamental identificar y comprender los niveles de actividad física de los estudiantes para implementar intervenciones efectivas que promuevan un estilo de vida activo. La Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua, al igual que muchas otras instituciones, enfrenta el desafío de fomentar la actividad física en un entorno donde las tendencias globales y locales apuntan hacia un aumento del sedentarismo. Abordar este problema requiere un enfoque multidisciplinario que involucre a educadores, padres, autoridades escolares y los propios estudiantes, para crear un entorno que facilite y motive la participación en actividades físicas, garantizando así un desarrollo integral y saludable para todos los alumnos.

1.1.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua en Puno en el año 2023?



1.1.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023?
- ¿Cuál es la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023?
- ¿Cómo es la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023?
- ¿Cuál es la duración promedio de la actividad física que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023?

1.2 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Hipótesis general

Los estudiantes de la institución educativa secundaria San Antonio de Padua en Puno durante el año 2023 presentan un nivel variado de actividad física con distribución de niveles bajos hasta niveles altos.

1.2.2 Hipótesis específicas

- El tipo de actividad física predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es la actividad recreativa.
- La intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es moderada.



- La frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es mensualmente.
- La duración promedio de la actividad física es menor a 10 min en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Identificar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Conocer el tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.
- Identificar la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.
- Conocer la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.
- Identificar la duración promedio de la actividad física que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene como propósito profundizar en el conocimiento sobre el nivel de actividad física en estudiantes adolescentes de secundaria, un aspecto



fundamental para el bienestar integral de los adolescentes. En la actualidad, el avance acelerado de la tecnología y la globalización ha provocado un incremento significativo en el uso de dispositivos electrónicos, lo que ha reducido los niveles de actividad física entre los jóvenes. Este fenómeno se ha visto agravado por la falta de orientación adecuada, que ha llevado a un uso excesivo y poco saludable de la tecnología.

La justificación de este estudio radica en la necesidad de promover la práctica regular de actividad física en los adolescentes, concientizándolos sobre su importancia para mantener un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y la actividad física. Los resultados obtenidos a través de encuestas permitirán a las autoridades educativas tomar decisiones informadas y diseñar intervenciones oportunas que fomenten hábitos de vida saludables en la comunidad escolar.

Este trabajo pretende, además, servir como un instrumento para generar conciencia entre estudiantes, padres de familia y docentes sobre la importancia de un estilo de vida activo, ofreciendo evidencias concretas que apoyen la implementación de programas y políticas de promoción de la actividad física en la institución educativa.

La OMS (2020) aclara que la actividad física incluye movimientos sin previa planificación es decir movimientos que requiera un gasto de energía, así como caminar, subir las escaleras, jugar, tareas cotidianas, entre otras actividades. Por lo tanto, recomienda realizar actividad física en adolescentes y niños 60 minutos diarios de moderado a intenso. Por otro lado, según la (UNICEF) considera la actividad física a todo movimiento que requiera un gasto de energía, menciona que también la actividad física abarca el ejercicio físico, por lo tanto, indica que la actividad física que deben practicar debe ser el aeróbico, que deben ser practicados 3 veces por semana. Los tipos de actividad física incluyen ejercicios orientados a la competencia, al disfrute y a la expresión creativa.



Cada tipo ofrece beneficios específicos, como mejorar la condición física, reducir el estrés o desarrollar habilidades artísticas. (NIH, 2022). También Según Zamarripa et al. (2014) lo define a la frecuencia como el número de veces por semana que se realiza actividad física tales como actividades recreativas entre otras actividades cotidianas. También lo definen a la duración, como la cantidad de veces que se realiza una actividad física es decir el tiempo por ejemplo realizar 20 minutos por día. Finalmente, la intensidad lo definen como el tiempo de actividad que se realiza de una forma que un sujeto realice una actividad con mayor gasto de energía



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES

2.1.1 Ámbito Internacional

Ruiz et al. (2021) en su artículo “*Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia*”, tuvieron el objetivo de identificar los niveles de actividad física en un grupo de adolescentes escolares de Bogotá, correlacionando los resultados obtenidos del cuestionario PAQ-A con variables antropométricas y de condición física. La información del estudio se recopiló a partir del cuestionario PAQ-A y la batería EUROFIT y las mediciones antropométricas realizadas a 199 estudiantes. Con la excepción de la capacidad de flexibilidad, se observaron valores de $p < 0,05$ en todas las variables de condición física; sin embargo, las medidas antropométricas no mostraron resultados significativos. Concluyeron que la actividad física intensa está relacionada con una condición física saludable en adolescentes, mientras que las características corporales no se correlacionan con la actividad física en este grupo de edad.

Santacruz et al. (2021) en su estudio “*Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay*”, tuvieron el objetivo de examinar los patrones de comportamiento físico y sedentario en la población de adolescentes a nivel nacional. El estudio fue de análisis cuantitativo, observacional y descriptivo de tipo transversal, en el que se utilizó el cuestionario de la Encuesta Global de Salud Escolar. Revelaron que el 27% de los adolescentes paraguayos de 13 a 15 años son físicamente activos,



siendo común entre los hombres que las mujeres. En contraste, el 22% son inactivos, con una mayor prevalencia en mujeres. Concluyen que el 33,5% de los adolescentes tienen un comportamiento sedentario, y el 43,4% no utilizan el desplazamiento activo para asistir a la escuela.

Alfaro y Gómez (2021) en su investigación “*Medición de actividad física en adolescentes, cuestionario Youth activity profile-spain durante el confinamiento, Chia 2020*”, se plantearon determinar la evaluación de actividad física en adolescentes del municipio de Chía-Cundinamarca. La metodología de investigación fue cuantitativa, no experimental y descriptiva. Los resultados mostraron que el 100% de los adolescentes reportó una actividad física superior a 600 METs en una semana y un índice de masa corporal (IMC) normal. Además, se encontró que ambos géneros pasaban más de 4 horas al día utilizando dispositivos electrónicos. Concluyen que los adolescentes de Chía-Cundinamarca durante el confinamiento de 2020, mantuvieron un nivel de actividad física moderado.

Jiménez et al. (2022) en su investigación “*Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)*”, tuvieron el propósito investigar el nivel de actividad física en adolescentes, examinando cómo se relaciona con varios aspectos de salud física y mental. Fue un estudio transversal de tipo descriptivo-analítico. Sus resultados indican que factores como ser mayor en edad, ser de género femenino, tener un nivel socioeconómico bajo o medio, la falta de participación en actividades deportivas extracurriculares fue predictores de bajos niveles de actividad física. Concluyen que las estrategias para promover la actividad física deben considerar estos factores predictores,



enfocándose en mejorar su cumplimiento, especialmente en los grupos más susceptibles.

Sánchez et al. (2020) en su estudio “*Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional*”, tuvieron por finalidad investigar el nivel de actividad física y la motivación orientada según el género, la edad y el tipo de deporte practicado por los estudiantes. Aplicaron los cuestionarios Physician-based Assessment, Counseling for Exercise y Goal Orientation in Exercise Scale . Los hallazgos revelaron que el nivel de actividad física entre los estudiantes es moderadamente bajo, siendo considerablemente mayor en los varones que en las mujeres, y disminuyendo a medida que aumenta la edad. Concluyeron que existe relación positiva y estadísticamente significativa entre la motivación orientada hacia la tarea y el nivel de actividad física.

2.1.2 Ámbito Nacional

Aguilar & Córdova (2019) en su investigación “*Actividad física y conducta sedentaria al uso de aplicaciones móviles en adolescentes de 4to año de secundaria en la institución educativa “Daniel Becerra Ocampo”, Moquegua - 2019*”, tuvieron el objetivo de investigar la relación entre la actividad física, el comportamiento sedentario y el uso de aplicaciones móviles. Trabajaron con un enfoque metodológico descriptivo correlacional, el instrumento aplicado fue un cuestionario. Revelan que la mayoría de los estudiantes (60%) dedican entre 10 y 30 minutos a la actividad física durante la semana, seguido de un 20% que dedica entre 31 y 60 minutos y otro 20% que dedica más de 1 hora. Concluyen hay una conexión significativa entre la actividad física y el comportamiento sedentario



relacionado con el uso de aplicaciones móviles en adolescentes, con un valor de $r=0,658$ indicando una relación positiva y moderada.

Guillen (2021) en su tesis de investigación *“Inactividad física y su relación con la mala calidad de sueño en adolescentes de la institución educativa, Gran Unidad Escolar Mariano Melgar 2021”*, tuvo el propósito de valorar la relación significativa de la inactividad y mala calidad de sueño. La metodología de estudio que utilizo es de tipo observacional prospectivo transversal. Su población estuvo compuesta por todos los escolares de los grados de tercero, cuarto y quinto, el instrumento aplicado fue la encuesta. En sus resultados el 59.91% de los adolescentes evidencian un mala calidad de sueño, por otro lado, el 40,09% evidencia buena calidad de sueño. En cuanto al nivel de actividad física de los estudiantes, se observó que el 40,09% tenía un nivel alto de actividad física, y un 19,83% tenía un nivel bajo. Concluyendo que realizar actividad física de forma regular ayuda a tener una buena calidad de sueño.

Mayca (2019) en su estudio que realizo sobre *“Influencia del nivel de conducta adictiva al uso de video juegos en el nivel de agresividad y actividad física en escolares del nivel secundaria. Colegio Emblemático Independencia Americana. Arequipa-2018”*, tuvo como propósito determinar la influencia de la conducta adictiva con la actividad física. La metodología de estudio que aplicó corresponde a una investigación observacional, prospectiva y transversal. Sus resultados indican que en la calidad de sueño el 59,91% de los colegiales dicen tener mala calidad de sueño y el resto que son el 40,09% presenta buena calidad de sueño. En cuanto al nivel de actividad física el 40,09% muestran un nivel alto de actividad física y otro 40,09% presenta un nivel moderado y por último el



19,83% presenta un nivel bajo. Concluye que a mayor nivel de actividad física mayor será la calidad de sueño.

Mendivil & Palomino (2022) en su tesis de investigación “*Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022*”, sostuvieron precisar la escala de actividad física y la alimentación. La metodología de estudio corresponde al enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de corte transversal. Los resultados indican que el 64,23% realiza actividad física de forma moderada, lo que implica que la mayoría de escolares presentan un nivel aceptable. Así mismo el 32,52% de los escolares llevan un nivel bajo de actividad física. Mientras, que solo el 3,25% de los escolares encuestados realizan actividad física de forma vigorosa, indicando que muy poco realizan actividad física de forma intensa. En la alimentación el 100% de los colegiales llevan una alimentación adecuada. Concluye que la mayoría de los escolares realizan actividad física moderada y un elevado porcentaje tienen niveles bajos y un mínimo tienen un porcentaje elevado.

Zeña (2020) en su estudio “*Nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior arzobispo Loayza- Lima 2020*”, tubo el objetivo de determinar el grado de actividad física en los estudiantes. Se llevó a cabo un estudio transversal de tipo observacional y descriptivo. La herramienta utilizada fue el cuestionario IPAG, el cual se administró mediante una encuesta. Sus resultados indica que el 46,7% de los estudiantes tienen un nivel bajo de actividad física, predominando entre los de primer año (70,9%). Tanto mujeres (47,3%) como hombres (43,3%) muestran niveles bajos, siendo más común en el grupo de 18 a 28 años (96,0%). Concluye



que la mayoría de los alumnos no alcanza el nivel de actividad física recomendado por la OMS para la prevención de enfermedades crónicas.

2.1.3 **Ámbito Local**

Cauna (2021) en su tesis *“Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco De Asís “Villa Del Lago” PUNO-2019”*, tuvo el objetivo de identificar la escala de actividad física y sedentarismo. La metodología aplicada es de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo simple y comparativo. Los resultados muestran que un 69,6% de todos los estudiantes encuestados se encuentra en un nivel moderado de actividad física. Un 14,4% de los estudiantes presentó un estilo de vida sedentario. lo que implica que llevan un nivel de actividad física bajo o nada. Concluye que la mayoría de colegiales están en un nivel moderado de actividad física y por otro lado un porcentaje elevado de estudiantes se encuentra en un nivel de sedentarismo moderado, siendo las más propensas de tener sedentarismo las damas.

Mamani (2019) en su estudio sobre *“Actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa secundaria Miguel Grau del distrito de Amantani Puno”*, mantuvo la finalidad de determinar la escala de práctica de la actividad física. Su metodología de estudio corresponde al tipo no experimental, con diseño transeccional descriptivo. Da como resultados que los estudiantes de ambos géneros presentan niveles de actividad física en categorías diferentes: nivel bajo de actividad física el 2,0% de colegiales se ubica en este nivel, siendo bajo o casi inactivo, nivel moderado el 72,3% se ubica en este nivel lo que significa que existe un mayor porcentaje de adolescentes que se ubica en este nivel. Nivel alto



en este nivel se encuentran el 25,7% lo que significaría que un porcentaje considerable se ubica en esta categoría. Concluye que los estudiantes evidencian un nivel moderado de AF y se ve influenciada por las tareas familiares, las actividades cotidianas y las actividades en la institución educativa.

Mamani (2024) en su tesis *“Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro”*, tuvo la finalidad de establecer el grado de actividad física durante el periodo de confinamiento debido a la pandemia de Covid-19. Basado en un diseño no experimental y de corte transversal, con enfoque descriptivo. En cuanto a la variable de actividad física durante el confinamiento por Covid-19, el 16.7% de los estudiantes evaluados mostraron un nivel de actividad física considerado bajo. Concluye que la mayoría de los estudiantes participaban en actividades físicas, pero no alcanzaban niveles significativamente altos en términos de intensidad, duración o frecuencia. Solo un pequeño porcentaje, el 2.9%, reportó mantener un nivel elevado de actividad física.

Calcina (2022) en tu tesis *“Nivel de actividad física en tiempos de pandemia de covid-19 en estudiantes de 5to y 6to grado de las instituciones educativas primarias del Centro Poblado de Lunar de Oro del distrito de Ananea 2022”*, tuvo la finalidad de evaluar el nivel de actividad física durante la pandemia de Covid-19. El estudio adopta un enfoque cuantitativo, es de tipo no experimental y presenta un diseño descriptivo con una única variable. Identificó que el 62% de los estudiantes mostraron un nivel moderado, el 18% intenso, 12% bajo y 8% muy bajo. De las estudiantes que son mujeres obtuvo que el 27% de ellas mostraron un nivel moderado, mientras que en los estudiantes varones el 35% de ellos



destacaron con un nivel moderado. Concluye que el nivel de actividad física identificado es moderado.

Sucari (2022) en su investigación “*Nivel de motivación y actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020*”, tuvo como objetivo establecer la relación del nivel de motivación con la actividad física de los estudiantes. La metodología utilizada fue cuantitativa con enfoque no experimental con un diseño transversal. El nivel de investigación fue correlacional. Sus resultados indican que el 63% de los estudiantes muestran el nivel regular de motivación, el 31% bueno y el 5,3% malo. En la actividad física el 41,6% se encuentra en el nivel en proceso, el 34,5% con "Logro esperado", el 15,9% con "Logro destacado" y solo el 8% "En inicio". Concluye que existe relación clara entre nivel de motivación y la actividad física con un $Rho = 0.708$.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Actividad Física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético superior al nivel de reposo. Este concepto abarca una amplia gama de actividades, desde las cotidianas, como caminar, subir escaleras, y realizar tareas domésticas, hasta las más estructuradas, como la práctica de deportes y el ejercicio físico regular. La actividad física puede clasificarse en tres niveles de intensidad: ligera, moderada y vigorosa. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para mantener una buena salud física y mental, contribuyendo así a la



prevención de enfermedades crónicas y al mejoramiento del bienestar general (OMS, 2024).

2.2.2 Importancia de la Actividad Física en la Adolescencia

La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de hábitos saludables que perdurarán a lo largo de la vida. Durante esta etapa, la práctica regular de actividad física contribuye significativamente al desarrollo óptimo del sistema cardiovascular, muscular y esquelético (Montenegro, 2021). La actividad física regular también está vinculada a un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, se ha demostrado que la actividad física tiene beneficios psicológicos importantes, tales como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como la mejora de la autoestima y el bienestar general. En el ámbito educativo, la actividad física se asocia con un mejor rendimiento académico, ya que facilita la concentración, la memoria y promueve comportamientos sociales positivos, como la cooperación y el trabajo en equipo (Prepaup, 2021).

2.2.3 Factores que Influyen en la Actividad Física

Existen múltiples factores que influyen en los niveles de actividad física de los adolescentes, los cuales pueden ser de naturaleza individual, social y ambiental. Entre los factores individuales se encuentran la motivación personal, las actitudes hacia el ejercicio, el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física, la autopercepción de la competencia física y la presencia de habilidades motoras (Moreno et al, 2024). Los factores sociales incluyen el apoyo de la familia, amigos y profesores, así como la participación en equipos deportivos y



actividades escolares. Además, el entorno social de los adolescentes puede influir significativamente, ya que un entorno que valora y promueve la actividad física puede incrementar la participación de los jóvenes en estas actividades. Los factores ambientales comprenden la disponibilidad y accesibilidad de espacios adecuados para la práctica de actividades físicas, la seguridad del entorno, la calidad de las instalaciones deportivas, el clima y las políticas locales que promueven o limitan la actividad física (Martínez, 2012).

2.2.4 Sedentarismo

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida caracterizado por una baja actividad física y largos periodos de tiempo en actividades que implican poco movimiento, como estar sentado o acostado. El aumento del sedentarismo entre los adolescentes es una tendencia preocupante que se ha visto exacerbada por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras, así como por la reducción de espacios públicos para la recreación y la disminución de la educación física en los currículos escolares. El sedentarismo se asocia con una serie de problemas de salud, incluyendo el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. Además, puede afectar negativamente el bienestar mental y emocional de los jóvenes, contribuyendo a problemas como la depresión y la ansiedad, y disminuyendo su calidad de vida en general. (García, 2019)

2.2.4.1 Efectos del sedentarismo

- **Impacto en la salud cardiovascular:** El sedentarismo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, enfermedad coronaria y accidentes



cerebrovasculares. La falta de actividad física regular contribuye a la acumulación de colesterol LDL ("malo") en las arterias, lo que puede conducir a la obstrucción de los vasos sanguíneos y problemas graves de circulación (Alonso, 2014).

- **Aumento del riesgo de obesidad:** La falta de ejercicio regular y el tiempo prolongado dedicado a actividades sedentarias pueden llevar a un desequilibrio calórico en el cuerpo, donde se consume más energía de la que se gasta. Esto puede resultar en un aumento de peso no saludable y en la acumulación de grasa corporal, especialmente en el abdomen (Morales et al., 2019).
- **Problemas musculoesqueléticos:** El sedentarismo puede contribuir al debilitamiento de los músculos y la disminución de la densidad ósea, lo que aumenta el riesgo de desarrollar osteoporosis y fracturas óseas. Además, la falta de actividad física regular puede provocar rigidez muscular y articulaciones menos flexibles (OMS, 2021).
- **Impacto en la salud mental:** La actividad física regular está asociada con la liberación de endorfinas, sustancias químicas naturales del cuerpo que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad. Por lo tanto, la falta de ejercicio puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad (Barbosa & Urrea, 2018).
- **Mayor riesgo de enfermedades crónicas:** El sedentarismo se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, síndrome metabólico y ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de



colon y de mama. La actividad física regular ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y a mantener un peso corporal saludable, reduciendo así el riesgo de estas enfermedades (Hernández et al., 2018).

- **Reducción de la esperanza de vida:** Estudios han demostrado que llevar un estilo de vida sedentario está asociado con una mayor mortalidad prematura. La falta de actividad física regular y los efectos adversos para la salud pueden acortar la esperanza de vida en general (Alvares, 2024).

2.2.5 Beneficios Psicológicos de la Actividad Física

Los beneficios psicológicos de la actividad física son numerosos e incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, el mejoramiento del estado de ánimo y el aumento de la autoestima. La actividad física también ha demostrado ser eficaz en la prevención y tratamiento de trastornos mentales como la depresión. Participar en actividades físicas puede proporcionar una sensación de logro y competencia, y el ejercicio en grupo puede mejorar las habilidades sociales y fortalecer las relaciones interpersonales. Además, la actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño, lo cual es crucial para la salud mental y física (Zandanel, 2022).

2.2.6 Contexto Educativo y Promoción de la Actividad Física

Las instituciones educativas desempeñan un papel crucial en la promoción de la actividad física entre los estudiantes. A través de programas de educación física bien estructurados, actividades extracurriculares y políticas escolares que fomenten la participación en actividades físicas, las escuelas pueden crear un



entorno que promueva hábitos de vida activos y saludables. La integración de la actividad física en el currículo escolar no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también apoya su rendimiento académico y bienestar general. Es fundamental que las escuelas proporcionen acceso a instalaciones deportivas adecuadas, promuevan un entorno seguro para la práctica de la actividad física y alienten a los estudiantes a participar en diversas actividades físicas y deportivas (Uguet, 2014).

2.2.7 Tipos de actividad física

Los tipos de actividad física abarcan diversas formas de ejercicio y movimiento que se adaptan a diferentes objetivos y necesidades. En términos generales, estos tipos incluyen actividades que se enfocan en la competencia, el disfrute, y la expresión creativa. Cada tipo ofrece beneficios únicos, ya sea en términos de mejora de la condición física, reducción del estrés, o desarrollo de habilidades artísticas. La clasificación de las actividades físicas permite abordar de manera específica el bienestar físico y mental, y fomenta una participación variada que puede enriquecer la vida cotidiana y promover una salud integral (NIH, 2022).

2.2.7.1 Deportiva

La actividad física deportiva se enfoca en competir y ganar, generalmente en un contexto de equipo o individuo. Estas actividades requieren una gran cantidad de fuerza, resistencia y estrategia para superar a los demás. La competencia y la victoria son fundamentales en este tipo de actividad física, lo que motiva a los participantes a entrenar y mejorar sus habilidades. Los deportes pueden ser clasificados en diferentes



categorías, como equipo (fútbol, baloncesto), individual (atletismo, boxeo) o equipo-individual (tenis, golf). La deportividad, la disciplina y la perseverancia son características clave de los deportistas que compiten en este tipo de actividades (Hernández G. , 2023).

2.2.7.2 Recreativa

La actividad física recreativa se enfoca en disfrutar y relajarse, sin necesidad de competir. Estas actividades permiten a las personas experimentar la diversión y la aventura mientras mantienen una buena salud física. La recreación física puede ser individual (caminar, correr) o grupal (fútbol, voleibol), y se puede realizar en entornos naturales (parques, bosques) o urbanos (pistas de running, gimnasios). La recreación física también puede ser una forma de reducir el estrés y mejorar la salud mental, ya que libera endorfinas y mejora la autoestima. La flexibilidad, la resistencia y la coordinación son habilidades importantes para disfrutar de estas actividades (Díaz et al., 2016).

2.2.7.3 Artística

La actividad física artística se enfoca en expresar la creatividad y la estética a través del movimiento. Estas actividades requieren una gran cantidad de habilidad técnica y creatividad para crear una performance o espectáculo. La danza, la acrobacia y la gimnasia son ejemplos de actividades artísticas que combinan la técnica y la creatividad para crear un espectáculo visual y emocional. La expresión emocional y la comunicación son fundamentales en este tipo de actividad física, ya que los participantes buscan transmitir sentimientos y emociones a través del



movimiento. La disciplina, la perseverancia y la creatividad son características clave de los artistas que compiten en este tipo de actividades (Solis, 2021).

2.2.7.4 Laboral

Se refiere al conjunto de movimientos y esfuerzos físicos realizados en el contexto del trabajo, que requieren un grado significativo de energía y fuerza para ejecutar tareas relacionadas con el desempeño laboral. Esta categoría de actividad incluye desde labores manuales intensivas, como la carga y transporte de materiales, hasta movimientos repetitivos y posturas mantenidas que demandan resistencia y aptitud física. Su naturaleza puede influir en la ergonomía del entorno de trabajo y la salud ocupacional, ya que una adecuada gestión y adaptación de estas actividades es crucial para prevenir lesiones y optimizar la eficiencia en el desempeño de funciones profesionales (MINSALUD, 2015).

2.2.8 Frecuencia de la actividad física

Se refiere a la cantidad de veces que se realiza una actividad física en un período determinado. Puede variar desde una vez al día hasta una vez a la semana, dependiendo de la intensidad y el objetivo de la actividad. La frecuencia de la actividad física es importante porque puede influir en el progreso y el mantenimiento de la condición física. Realizar ejercicio tres veces a la semana puede ser más efectivo para mejorar la resistencia que realizarlo solo una vez a la semana. Además, una frecuencia regular de actividad física puede ayudar a mantener el peso corporal, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la salud mental (Zamarripa et al., 2014).



2.2.9 Duración de actividad física

Es el tiempo que se dedica a realizar una actividad física. Puede variar desde unos minutos hasta varias horas, dependiendo de la intensidad y el objetivo de la actividad. La duración de la actividad física es importante porque puede influir en el nivel de esfuerzo y la cantidad de calorías quemadas. Realizar un entrenamiento de resistencia de 30 minutos puede ser más efectivo que realizar uno de 15 minutos, ya que el cuerpo puede quemar más calorías y mejorar la condición física en un período más prolongado. Además, una duración adecuada de la actividad física puede ayudar a mantener la motivación y la disciplina para realizar ejercicio regularmente (OMS, 2024).

2.2.10 Intensidad de actividad física

Es el nivel de esfuerzo físico que se requiere para realizar una actividad. Puede variar desde un nivel moderado hasta un nivel extremo, dependiendo de la actividad y el objetivo del individuo. La intensidad de la actividad física es importante porque puede influir en el nivel de esfuerzo y la cantidad de calorías quemadas. Al realizar un entrenamiento de alta intensidad puede ser más efectivo para mejorar la condición física que realizar uno de baja intensidad, ya que el cuerpo puede quemar más calorías y mejorar la resistencia en un período más corto. Además, una intensidad adecuada de la actividad física puede ayudar a mejorar la flexibilidad, la coordinación y la resistencia muscular (Zamarripa et al., 2014).

2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Cuadro de operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Tipo de Variable
Actividad Física	Tipo de actividad física	<ul style="list-style-type: none">• Deportiva• Laboral (mecánica, agrícola)• Recreativa• Artística• Ninguna	Nominal
	Frecuencia	<ul style="list-style-type: none">• A diario• Semanalmente• Mensualmente	Nominal
	Intensidad	<ul style="list-style-type: none">• Bajo• Leve• Moderado• Vigoroso	Ordinal
	Duración	<ul style="list-style-type: none">• Menor a 10 min• 10 a 30 min• Mayor a 30 min	Ordinal

Fuente: Tomado del instrumento nivel de actividad física en escolares adolescentes

CAPÍTULO III

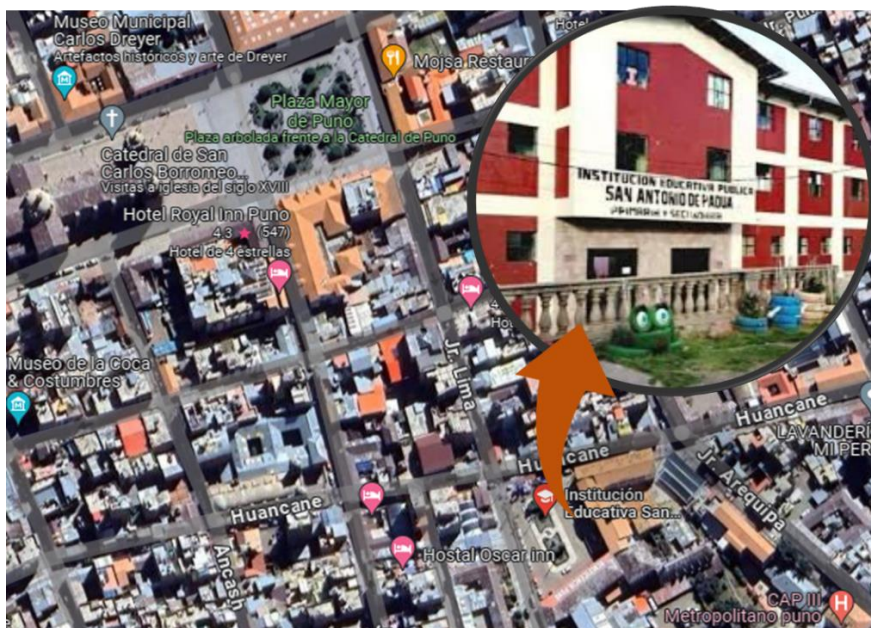
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La presente investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua, situada en el departamento de Puno, Perú. Esta institución se encuentra dentro de la ciudad de Puno. La región de Puno se encuentra en el altiplano suroriental del Perú, limitando con Bolivia y el lago Titicaca, el lago navegable más alto del mundo. Con una altitud promedio de 3,800 metros sobre el nivel del mar.

Figura 1

Lugar de estudio de investigación



Fuente: Elaboración propia e imagen desde google maps

3.2 PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo desde marzo de 2023 hasta diciembre de 2023. Este periodo permitió obtener datos representativos, proporcionando una visión integral del

nivel de actividad física de los estudiantes en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua en Puno.

3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El material utilizado para la investigación proviene de la investigación por Gómez et al. (2012), quienes validan el cuestionario “Cuestionario Nivel de Actividad Física en escolares Adolescentes” el cual fue diseñado específicamente para evaluar la actividad física de los estudiantes y datos proporcionados por la institución educativa. Además, se consultó estudios previos y literatura científica relevante para contextualizar y respaldar los hallazgos del estudio.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población

La población en una investigación es el grupo completo de elementos o individuos que comparten características específicas y sobre los cuales se busca obtener información. (Sampieri, 2019)

La población del estudio esta conformada por la totalidad de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua-2023.

Tabla 2

Población de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua

GRADO	Nivel de Secundaria		Total
	Varón	Mujer	
1ro	16	14	30
2do	15	13	28
3ro	12	25	37
4to	16	16	32
5to	11	22	33
Total			160

Fuente: Registro de matriculados en el año 2023



3.4.2 Muestra

Una muestra es un subconjunto de la población objetivo del cual se obtendrán datos. Además, la muestra debe reflejar las características de la población en su conjunto para garantizar que los resultados sean representativos. (Sampieri, 2019)

La muestra censal asegura que cada individuo de la población objetivo esté incluido en el estudio, proporcionando datos más precisos y completos para evaluar los hábitos y niveles de actividad física dentro de la institución (Ramirez, 2010).

3.5 METODOLOGÍA DE INVESTIGACION

La metodología de estudio corresponde, a un enfoque cuantitativo de tipo no experimental con diseño descriptivo se tomó como variable nivel de actividad física. Para obtener los resultados, se aplicó un análisis estadístico, seguido de la interpretación de los resultados (Sampieri, 2019)

3.5.1 Enfoque de estudio

Tiene un enfoque cuantitativo, este enfoque realiza la recolección de datos para probar hipótesis de forma numérica y con análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Sampieri, 2018).

3.5.2 Tipo de estudio

Esta investigación es de tipo no experimental, con el propósito de ampliar el conocimiento teórico y conceptual sobre el nivel de actividad física en estudiantes. Se enfoca en proporcionar una base sólida de información que pueda ser utilizada en futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.



3.5.3 Diseño de estudio

El diseño descriptivo en investigación busca medir o recolectar información sobre variables de forma independiente, sin establecer relaciones causales. Su objetivo es describir detalladamente las características de un fenómeno, situación o población. (Sampieri, 2018).

3.5.4 Técnica

Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de encuesta como principal método de investigación en el estudio. Las encuestas son un instrumento efectivo para recopilar información directamente de los individuos involucrados, permitiendo obtener datos cuantitativos y cualitativos sobre diversas variables de interés (Vizcaíno et al., 2023).

3.5.5 Instrumento

Se utilizó el Cuestionario de Nivel de Actividad Física donde se aplicaron investigaciones sobre su validez y confiabilidad en el “Cuestionario de Nivel de Actividad Física en Escolares Adolescentes” por Gómez et al. (2012), lo que asegura su confiabilidad y validez en la medición de los niveles de actividad física en esta población. El cuestionario consta de 11 preguntas detalladas que abordan diferentes aspectos de la actividad física, tales como el tipo de actividad física, la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas por los adolescentes. Además, se contemplan preguntas sobre el contexto en el que se llevan a cabo dichas actividades, permitiendo así una evaluación integral de los hábitos de actividad física de los participantes. La validación por parte de Gómez et al. (2012) implica que el cuestionario ha sido sometido a rigurosos procesos de evaluación estadística y metodológica, garantizando que los resultados obtenidos



a partir de su aplicación sean precisos y representativos de la realidad. Así también se aplicó el test de Ruffier Dickson mencionado por (Gacía, 2022) con el que se evalúa la condición física.

3.6 PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

El cuestionario utilizado para evaluar la actividad física en escolares adolescentes incluyó indicadores claves como: tipo de actividad física, frecuencia, duración e intensidad. La frecuencia de la actividad se registró en términos de diaria, semanal o mensual. La duración se clasificó en tres intervalos: menos de 10 minutos, entre 10 y 30 minutos, y más de 30 minutos. Finalmente, la intensidad de la actividad física se categorizó como vigorosa, moderada, leve o baja. Así también con el test de Ruffier Dickson consta de 3 pasos para evaluar la frecuencia cardiaca. Estas categorías permitieron una evaluación detallada y estructurada de los hábitos de actividad física de los adolescentes. Para el procesamiento de información se trabajó mediante el software estadístico SPSS v.28 y Excel.

Fórmula del test de Ruffier Dickson:

$$I = \frac{P1 + P2 + P3 - 200}{10}$$

Donde:

I: índice de Ruffier Dickson

P1: Valor antes del ejercicio

P2: Valor al final del ejercicio

P3: Valor 1 min después del ejercicio



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

Los resultados obtenidos a partir del test de Ruffier-Dickson revelaron una diversidad en la condición física de los estudiantes, los cuales se clasificaron en las categorías de insuficiente, medio y bueno. Asimismo, la aplicación del cuestionario de nivel de actividad física proporcionó datos sobre el tipo de actividad realizada, así como la intensidad, frecuencia y duración de estas actividades.

Tabla 3

Nivel de condición física

Nivel de condición física		
	f	%
Insuficiente	29	18.00%
Medio	77	48.00%
Bueno	54	34.00%
Total	160	100.00%

Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Los resultados del test de Ruffier Dickson, aplicado a 160 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua en Puno durante el año 2023, revelan importantes datos sobre el estado de su condición física. La mayoría de los estudiantes con un 48%, mostró un nivel medio de aptitud física, lo que indica que casi la mitad de los evaluados mantiene una condición aceptable, pero con margen para mejorar. Adicionalmente, un 34% de los estudiantes se destacaron por tener una condición física buena, posiblemente debido a hábitos de vida más activos o con una mayor participación en actividades físicas. Por último, el 18% de los estudiantes presentaron un nivel insuficiente de condición física, lo cual es motivo de preocupación, ya que indica una falta de actividad física adecuada, lo que podría afectar su salud.

4.1.1 Resultados para el objetivo general

Identificar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023.

Tabla 4

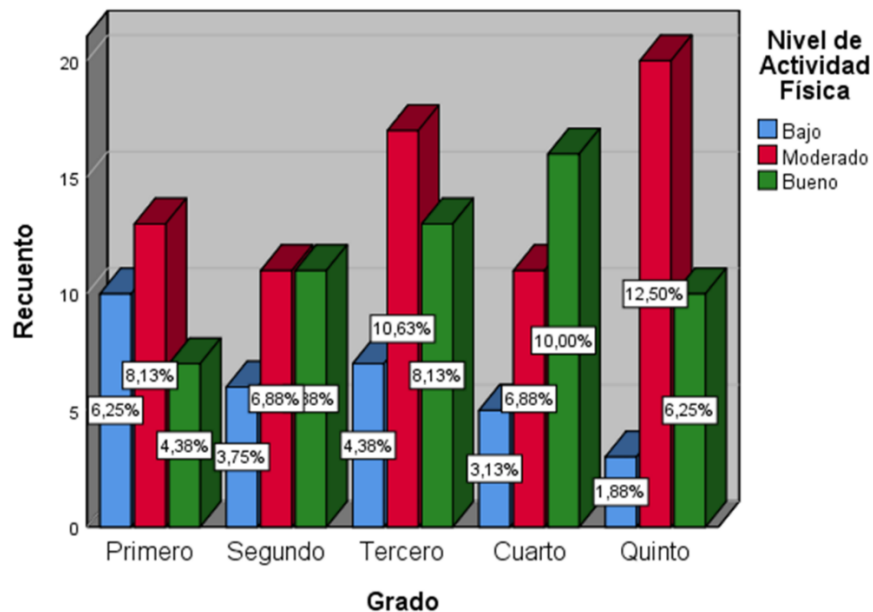
Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023

	Nivel de Actividad Física						Total	Total	
	Bajo		Moderado		Alto				
Grado	Primero	10	6.3%	13	8.1%	7	4.4%	30	18.8%
	Segundo	6	3.8%	11	6.9%	11	6.9%	28	17.5%
	Tercero	7	4.4%	17	10.6%	13	8.1%	37	23.1%
	Cuarto	5	3.1%	11	6.9%	16	10.0%	32	20.0%
	Quinto	3	1.9%	20	12.5%	10	6.3%	33	20.6%
Total	31	19.4%	72	45.0%	57	35.6%	160	100.0%	

Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Figura 2

Porcentaje del nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023



Fuente: Resultados del Softwares SPSS v.28

Interpretación: En la tabla 2 y figura 2 se observa que de 160 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa San Antonio de Padua se observa niveles variados de actividad física, con una representación predominante del nivel moderado representado con un 45% del total de estudiantes, de los cuales el 12.5% se encuentran en el 5to grado, seguido por un 10.6% correspondiente al 3er grado. Por otro lado, en cuanto al nivel alto de actividad física, el 35.6% de los estudiantes se encuentra en esta categoría, con mayor representación en lo estudiantes del cuarto grado con 10% y el tercer grado con 8.1%. Por otro lado, el 19.4% de todos los estudiantes presentan un nivel bajo de actividad física, de los cuales el 6.3% de los estudiantes se encuentran en 1er grado.

4.1.2 Resultados del objetivo específico 1

Conocer el tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

Tabla 5

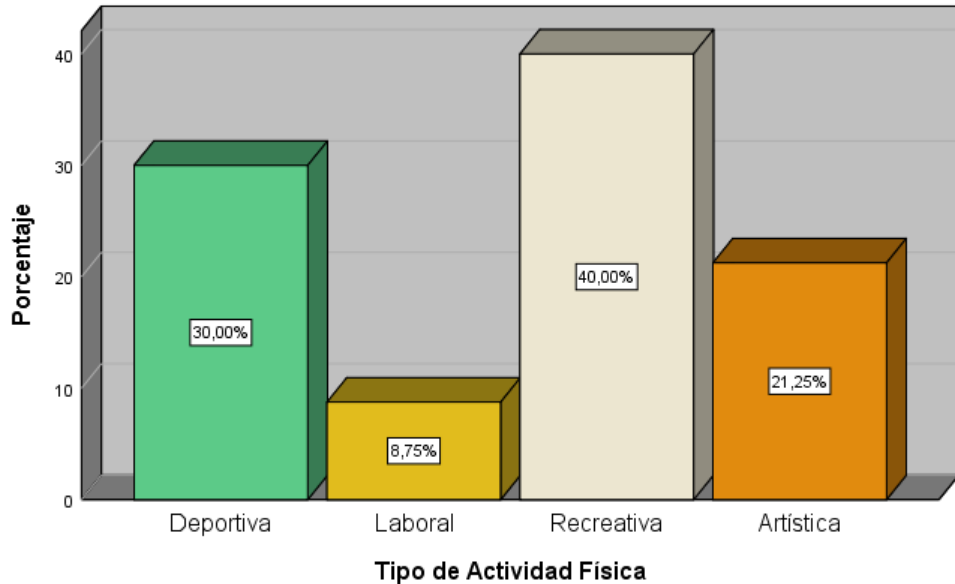
Tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023

	Tipo de Actividad Física									Total
	Deportiva		Laboral		Recreativa		Artística			
Primero	7	4.4%	1	0.6%	16	10.0%	6	3.8%	30	18.8%
Segundo	10	6.3%	2	1.3%	12	7.5%	4	2.5%	28	17.5%
Grado Tercero	11	6.9%	2	1.3%	15	9.4%	9	5.6%	37	23.1%
Cuarto	8	5.0%	5	3.1%	11	6.9%	8	5.0%	32	20.0%
Quinto	12	7.5%	4	2.5%	10	6.3%	7	4.4%	33	20.6%
Total	48	30.0%	14	8.8%	64	40.0%	34	21.3%	160	100.0%

Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Figura 3

Valor porcentual del tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023



Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Interpretación: En la tabla 3 y figura 3 se aprecia que de 160 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua se observa que el tipo de actividad física más desarrollada es la actividad recreativa representado por el 40% de los estudiantes, de los cuales la mayor cantidad, el 10% se encuentran en el primer grado, seguido por el 3er grado con 9.4%. Seguidamente el 30% de los estudiantes realizan actividades deportivas, siendo el quinto grado, quienes realizan con mayor frecuencia la actividad deportiva representado con un 7.5%. Por otro lado, el 21.3% realizan actividades artísticas, con mayor participación de los estudiantes de tercero y cuarto grado, quienes realizan actividades artísticas en mayor porcentaje. Mientras que solamente el 8.8% de los estudiantes realizan actividades laborales como trabajos mecánicos, cosecha.

4.1.3 Resultados del objetivo específico 2

Identificar la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

Tabla 6

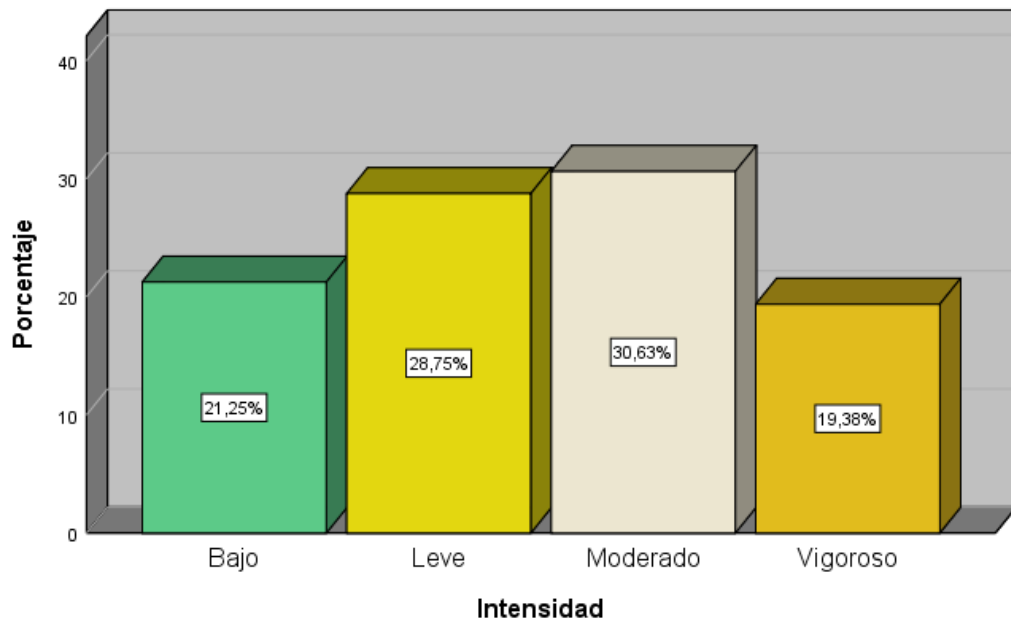
Intensidad de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023

	Intensidad								Total	Total
	Bajo		Leve		Moderado		Vigoroso			
Primer grado	2	1.3%	12	7.5%	7	4.4%	9	5.6%	30	18.8%
Segundo grado	9	5.6%	8	5.0%	6	3.8%	5	3.1%	28	17.5%
Tercero grado	8	5.0%	8	5.0%	12	7.5%	9	5.6%	37	23.1%
Cuarto grado	11	6.9%	6	3.8%	11	6.9%	4	2.5%	32	20.0%
Quinto grado	4	2.5%	12	7.5%	13	8.1%	4	2.5%	33	20.6%
Total	34	21.3%	46	28.8%	49	30.6%	31	19.4%	160	100.0%

Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Figura 4

Intensidad porcentual de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023



Fuente: Resultados del Softwares SPSS v.28

Interpretación: En la tabla 4 y figura 4 se observa que, en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua durante el año 2023, con respecto a la intensidad de la actividad física existe una distribución variada. El 21.3% de estudiantes participa en actividades físicas de intensidad baja. Así mismo el 28.8% de estudiantes realizan actividades físicas de intensidad leve. Además, el 30.6% de los estudiantes realizan actividades físicas de intensidad moderada, y el 19.4% de estudiantes realizan actividades físicas de intensidad vigorosa. Por lo tanto, existe diversos porcentajes en la participación de actividades físicas de diversos grados de esfuerzo.

4.1.4 Resultados del objetivo específico 3

Conocer la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

Tabla 7

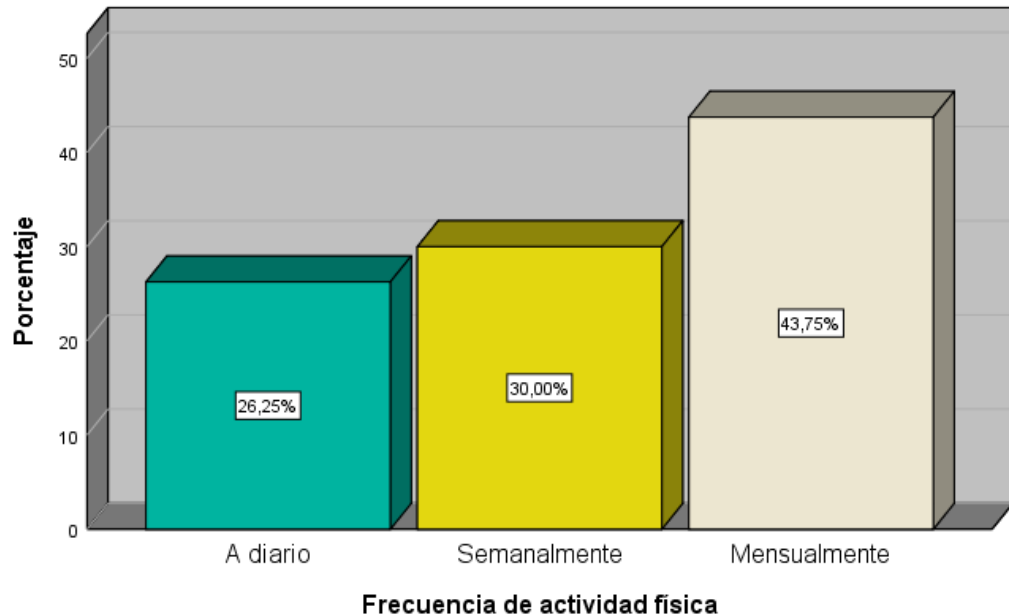
Frecuencia de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023

	Frecuencia de actividad física						Total	
	A diario		Semanalmente		Mensualmente			
Primero	11	6.9%	8	5.0%	11	6.9%	30	18.8%
Segundo	6	3.8%	11	6.9%	11	6.9%	28	17.5%
Grado Tercero	6	3.8%	11	6.9%	20	12.5%	37	23.1%
Cuarto	11	6.9%	10	6.3%	11	6.9%	32	20.0%
Quinto	8	5.0%	8	5.0%	17	10.6%	33	20.6%
Total	42	26.3%	48	30.0%	70	43.8%	160	100.0%

Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Figura 5

Frecuencia porcentual de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023



Fuente: Resultados del Softwares SPSS v.28

Interpretación: En la tabla 5 y figura 5 se visualiza que, en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua, durante el año 2023, la frecuencia que los estudiantes realizan actividad física está distribuido en diversos porcentajes. El mayor porcentaje de estudiantes representado por el 43.8% realizan actividades físicas mensualmente, seguido por el 30.0% de los estudiantes que realizan semanalmente, y el 26.3% de estudiantes, realizan a diario. Entre los grados, los estudiantes del tercer grado son los que realizan con mayor porcentaje actividad física mensualmente con una representación del 12.5%, seguido por los estudiantes del quinto grado con un 10.6%. En contraste, los estudiantes del segundo grado tienen una menor participación en todas las categorías de la frecuencia de actividad física.

4.1.5 Resultados del objetivo específico 4

Identificar la duración promedio de la actividad física que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

Tabla 8

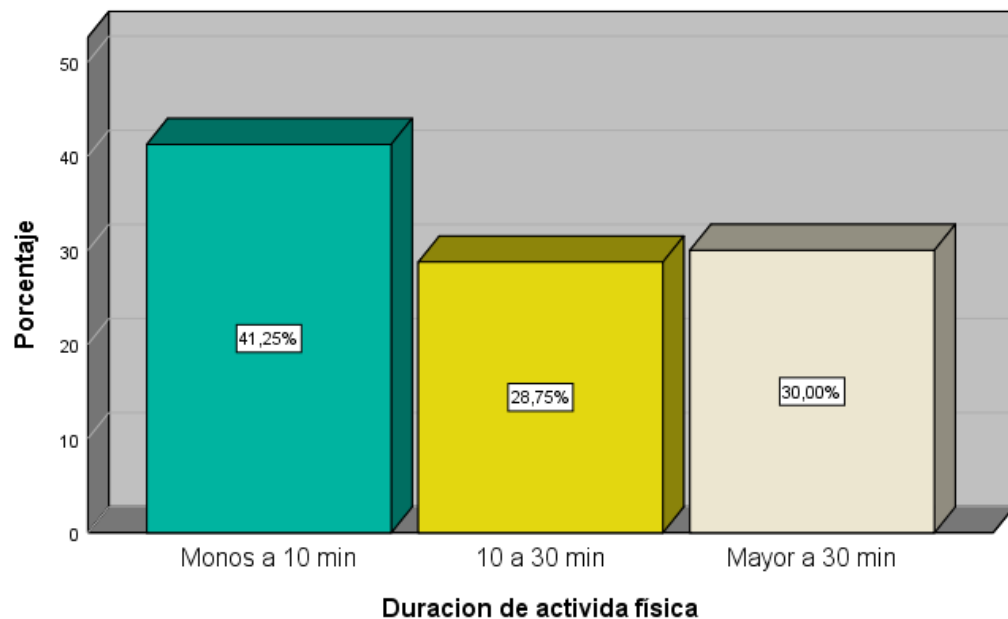
Duración de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023

	Duración de actividad física						Total	Total
	Menos a 10 min		10 a 30 min		Mayor a 30 min			
Primero	12	7.5%	5	3.1%	13	8.1%	30	18.8%
Segundo	13	8.1%	9	5.6%	6	3.8%	28	17.5%
Grado Tercero	16	10.0%	11	6.9%	10	6.3%	37	23.1%
Cuarto	14	8.8%	9	5.6%	9	5.6%	32	20.0%
Quinto	11	6.9%	12	7.5%	10	6.3%	33	20.6%
Total	66	41.3%	46	28.8%	48	30.0%	160	100.0%

Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Figura 6

Duración porcentual de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023



Fuente: Resultados del Software SPSS v.28

Interpretación: De la tabla 6 y figura 6 se aprecia que, de 160 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua durante el año 2023, se tuvo que la duración promedio de la actividad física realizada por los estudiantes. El 41.3% de los estudiantes participa en actividades físicas que duran menor a 10 minutos, seguidamente el 28.8% realizan actividades físicas en el intervalo de 10 y 30 minutos, y el 30.0% participan en actividades físicas que superan los 30 minutos. Por lo tanto, realizando una comparación entre los grados, los estudiantes del tercer grado muestran la mayor proporción en todas las categorías de duración de actividad física con representación del 23.1%. Por otro lado, los estudiantes del segundo grado presentan los porcentajes más bajos en todas las categorías de la duración de actividad física.

4.1.6 Contrastación de las hipótesis

Prueba de hipótesis general

- Ho: Los estudiantes de la institución educativa secundaria San Antonio de Padua en Puno durante el año 2023 no presentan un nivel variado de actividad física con distribución de niveles bajos hasta niveles altos.
- Ha: Los estudiantes de la institución educativa secundaria San Antonio de Padua en Puno durante el año 2023 presentan un nivel variado de actividad física con distribución de niveles bajos hasta niveles altos.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Prueba estadística: Z

$$Z_c = \frac{x - \mu}{\sigma/\sqrt{n - 1}}$$

Donde:

Z_c = Valor para la Z calculada

x = Media muestral

μ = Media

σ = Desviación estándar

n = Tamaño de muestra

Valor de Z al 95% de confianza = 1.96

Tabla 9

Estadísticos descriptivos del nivel de actividad física

Estadísticos descriptivos			
	N	Media	Desv. Desviación
Nivel de Actividad Física	160	2,16	0,726

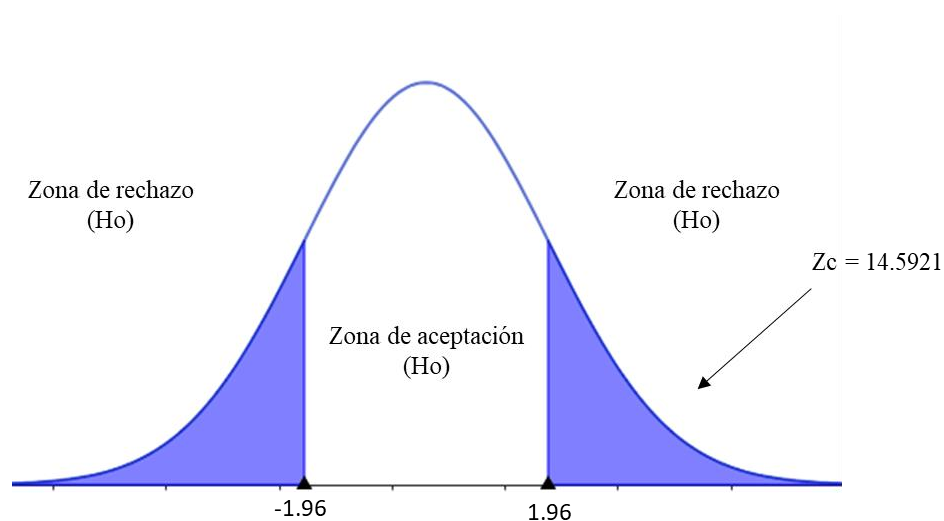
Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Por lo tanto:

$$Z_c = \frac{3 - 2.16}{0.726/\sqrt{160 - 1}} = 14.5921$$

Figura 7

Contrastación de hipótesis general



Fuente: Elaboración propia

Decisión:

En vista que el valor de $Z_c = 14.9521$ cae en la zona de rechazo de H_0 . Se evidencia que los estudiantes de la institución educativa secundaria San Antonio de Padua en Puno durante el año 2023 presentan un nivel variado de actividad física con distribución de niveles bajos hasta niveles altos.

Prueba de hipótesis específico 1

- H_0 : El tipo de actividad física predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 no es la actividad recreativa.
- H_a : El tipo de actividad física predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es la actividad recreativa.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Prueba estadística: Z

$$Z_c = \frac{x - \mu}{\sigma/\sqrt{n - 1}}$$

Tabla 10

Estadísticos descriptivos del tipo de actividad física

Estadísticos descriptivos			
	N	Media	Desv. Desviación
Nivel de Actividad Física	160	2,53	1,132

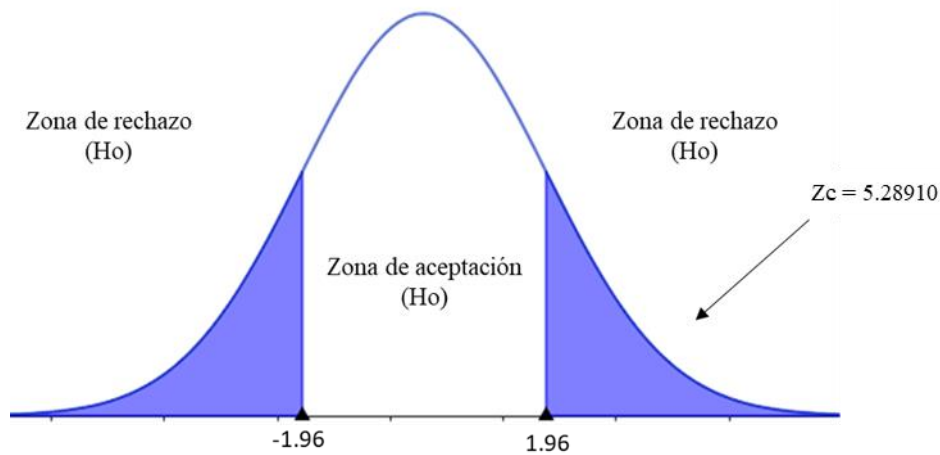
Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Por lo tanto:

$$Z_c = \frac{3 - 2.53}{1.132/\sqrt{160 - 1}} = 5.28910$$

Figura 8

Contrastación de hipótesis específica 1



Fuente: Elaboración propia

Decisión:

En vista que el valor de $Z_c = 5.28910$ cae en la zona de rechazo de H_0 . Se evidencia que el tipo de actividad física predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es la actividad recreativa.

Prueba de hipótesis específico 2

- H_0 : La intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 no es moderada.
- H_a : La intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es moderada.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Prueba estadística: Z

$$Z_c = \frac{x - \mu}{\sigma / \sqrt{n - 1}}$$

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de la intensidad de la actividad física

Estadísticos descriptivos			
	N	Media	Desv. Desviación
Nivel de Actividad Física	160	2,48	1,034

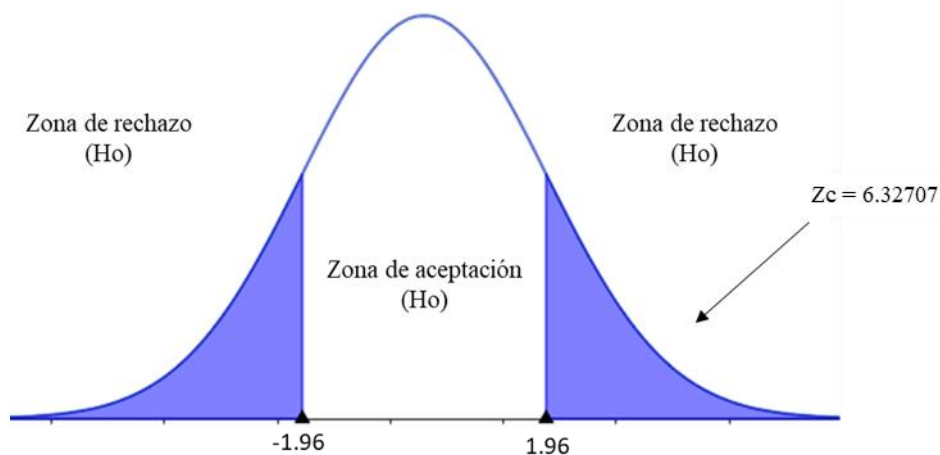
Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Por lo tanto:

$$Z_c = \frac{3 - 2.48}{1.034 / \sqrt{160 - 1}} = 6.32707$$

Figura 9

Contrastación de hipótesis específica 2



Fuente: Elaboración propia

Decisión:

En vista que el valor de $Z_c = 6.32707$ cae en la zona de rechazo de H_0 . Se evidencia que la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es moderada.



Prueba de hipótesis específico 3

- Ho: La frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 no es mensualmente.
- Ha: La frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es mensualmente.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Prueba estadística: Z

$$Z_c = \frac{x - \mu}{\sigma / \sqrt{n - 1}}$$

Donde:

Z_c = Valor para la Z calculada

x = Media muestral

μ = Media

σ = Desviación estándar

n = Tamaño de muestra

Valor de Z al 95% de confianza = 1.96

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de la frecuencia con la que realizan actividad física

Estadísticos descriptivos			
	N	Media	Desv. Desviación
Nivel de Actividad Física	160	2,17	0,821

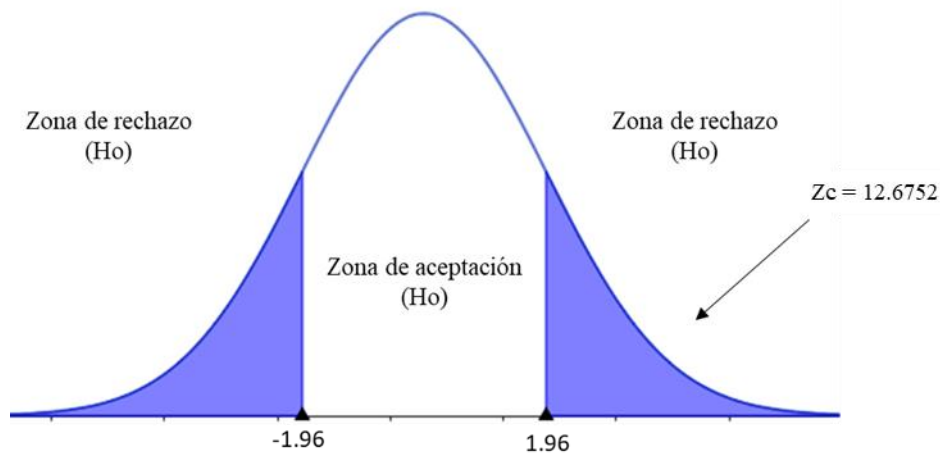
Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Por lo tanto:

$$Z_c = \frac{3 - 2.17}{0.821/\sqrt{160 - 1}} = 12.6752$$

Figura 10

Contrastación de hipótesis específica 3



Fuente: Elaboración propia

Decisión:

En vista que el valor de $Z_c = 12.6752$ cae en la zona de rechazo de H_0 . Se evidencia que la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es mensualmente.

Prueba de hipótesis específico 4

- H_0 : La duración promedio de la actividad física no es menor a 10 min en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.
- H_a : La duración promedio de la actividad física es menor a 10 min en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Prueba estadística: Z

$$Z_c = \frac{x - \mu}{\sigma/\sqrt{n - 1}}$$

Valor de Z al 95% de confianza = 1.96

Tabla 13

Estadísticos descriptivos de la duración de actividad física

Estadísticos descriptivos			
	N	Media	Desv. Desviación
Nivel de Actividad Física	160	1,89	0.839

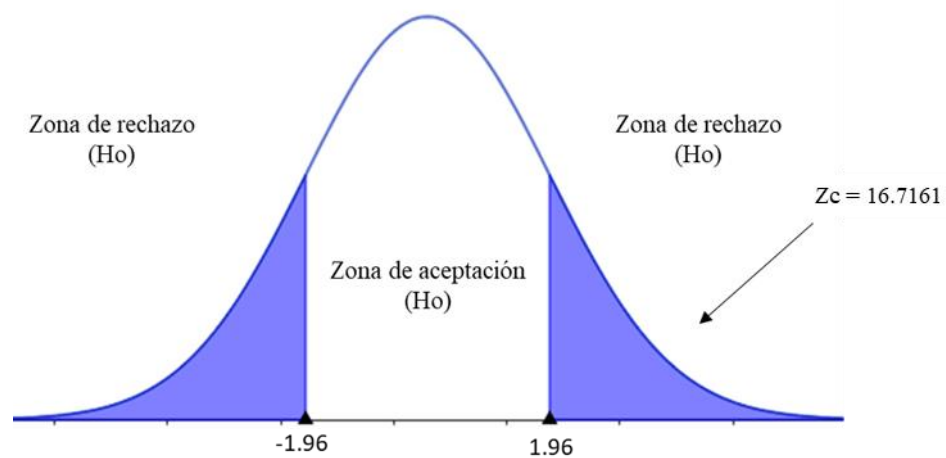
Fuente: Resultados del software SPSS v.28

Por lo tanto:

$$Z_c = \frac{3 - 1.89}{0.839/\sqrt{160 - 1}} = 16.7161$$

Figura 11

Contrastación de hipótesis específica 4



Fuente: Elaboración propia



Decisión:

En vista que el valor de $Z_c = 16.7161$ cae en la zona de rechazo de H_0 . Se evidencia que la duración promedio de la actividad física es menor a 10 min en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.

4.2 DISCUSIÓN

El hallazgo que el nivel de actividad física predominante entre los estudiantes de la Institución Educativa San Antonio de Padua es moderado con 45%, se alinea con varios estudios previos, como el de Ruiz et al. (2021), quienes señalaron que la actividad física intensa está vinculada a una mejor condición física en adolescentes. Sin embargo, su estudio también subrayó diferencias significativas en las variables de condición física ($p < 0,05$), lo que sugiere que, aunque la actividad física intensa puede ser ideal, la actividad física moderada, recomendada por la Organización Mundial de la Salud (2024) con al menos 60 minutos diarios, sigue siendo crucial para promover una salud óptima en los adolescentes. Este hallazgo es consistente con el estudio de Mendivil y Palomino (2022), quienes informaron que el 64.23% de los escolares realiza actividad física moderada, lo que refleja una tendencia generalizada en las poblaciones estudiantiles. No obstante, a pesar de que la actividad física moderada es común, es necesario cuestionar si es suficiente para contrarrestar los crecientes niveles de sedentarismo observados en la juventud actual, lo que podría requerir un enfoque más agresivo en la promoción de la actividad física vigorosa.

La variabilidad en los niveles de intensidad de la actividad física, con un 30.6% de los estudiantes participando en actividades moderadas y un 19.4% en actividades vigorosas, también se puede comparar con los resultados de Santacruz et al. (2021),



quienes encontraron variaciones similares en la actividad física entre adolescentes en Paraguay. La coincidencia de estos resultados sugiere que los patrones de actividad física moderada y vigorosa son consistentes en diferentes contextos culturales y geográficos. Sin embargo, la proporción relativamente baja de estudiantes involucrados en actividad física vigorosa podría indicar una necesidad de intervenciones más específicas para fomentar este tipo de actividad, especialmente dado que, según Cauna (2021), un nivel significativo de estudiantes (69.6%) muestra una inclinación hacia la actividad física moderada. Este contraste resalta la importancia de diversificar los niveles de intensidad en la actividad física para maximizar sus beneficios sobre la salud.

En relación con la frecuencia de la actividad física, la considerable variabilidad observada en los hábitos de ejercicio (con el 43.8% de los estudiantes realizando actividad física mensualmente, el 30% semanalmente y el 26.3% diariamente) plantea preguntas sobre los factores que influyen en esta dispersión. Mientras que Sánchez et al. (2020) y Jiménez et al. (2022) encontraron que la actividad física disminuye con la edad, lo que sugiere una correlación entre el envejecimiento y la disminución del ejercicio, Aguilar y Córdova (2019) indicaron que una mayor frecuencia de actividad física puede mitigar el sedentarismo, especialmente en el contexto del uso excesivo de dispositivos móviles. Esto subraya la importancia de estrategias educativas que no solo incrementen la frecuencia de la actividad física, sino que también la integren más profundamente en la rutina diaria de los estudiantes, lo que podría contrarrestar las tendencias hacia el sedentarismo.

La observación de que la mayoría de los estudiantes dedica menos de 30 minutos a la actividad física, con una mayor proporción de estudiantes de tercer año superando este umbral, contrasta con el estudio de Aguilar y Córdova (2019), que encontró que un 60% de los estudiantes dedicaban entre 10 y 30 minutos a la actividad física semanalmente. A pesar de estos resultados, Alfaro y Gómez (2021) reportaron que,



durante el confinamiento, aunque se mantuvieron niveles moderados de actividad física, la duración de las sesiones era limitada, lo que podría haber afectado negativamente a la calidad de los beneficios obtenidos. Este hallazgo es apoyado por Mayca (2019) y Guillen (2021), quienes destacaron la relación entre una mayor duración de la actividad física, la mejora en la calidad del sueño, y por ende, los beneficios físicos y mentales. Este conjunto de datos sugiere que no solo es crucial aumentar la frecuencia de la actividad física, sino también la duración de las sesiones para optimizar sus efectos sobre la salud. Es imperativo, por lo tanto, desarrollar programas escolares que incentiven a los estudiantes a aumentar tanto la frecuencia como la duración de su actividad física, asegurando así una mejora sustancial en su bienestar general.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se identificó a partir de los resultados, el nivel de actividad física predominante en los estudiantes es el nivel moderado con una representación del 45%, con mayor participación en los estudiantes del quinto grado, quienes alcanzan el 12.5%, y los del tercer grado, con una representación del 10.6%. Además, un 35.6% de estudiantes presenta el nivel de actividad física alto, enfatizando a los estudiantes del 4to y 3er grado quienes realizan con mayor frecuencia el nivel de actividad física alto. Por otro lado, el 19.4% de los estudiantes muestran el nivel de actividad física bajo, siendo el 1er grado los que presentan el mayor porcentaje, representado con un 6.3%.

SEGUNDA: Se identificó a partir de los resultados, el tipo de actividad física realizada con mayor frecuencia por los estudiantes, es la actividad física recreativa, alcanzando el 40%, seguida por la actividad deportiva, representado por el 30%. Las actividades artísticas y laborales son menos frecuentes, con un 21.3% y un 8.8% respectivamente. Esta tendencia podría estar relacionada con una menor oferta de programas o con limitaciones de tiempo debido a las cargas académicas.

TERCERA: Se identificó a partir de los resultados de la investigación, el mayor porcentaje de los estudiantes, representado por el 43.8%, realiza actividad física de forma mensual, lo que indica una participación relativamente esporádica en comparación con otras frecuencias. El 30.0% de los estudiantes realiza actividad física semanalmente, mientras que un 26.3% lo realiza a diario. Este patrón sugiere que, aunque una proporción



significativa de estudiantes realiza actividad física regularmente, solo una parte en menor porcentaje lo realiza de manera diaria.

CUARTA: Se identificó a partir de los resultados del estudio, que el mayor porcentaje de los estudiantes realizan actividades físicas mensualmente, con representación del 43.8%. Seguido del 30.0% que realizan actividades físicas semanalmente y un 26.3% que lo realiza a diario. Por lo tanto, los estudiantes del 3er grado presentan mayor actividad de forma mensual, con una representación del 12.5%, Estos hallazgos indican una necesidad de intervenciones específicas para mejorar la participación en actividad física,

QUINTA: Finalmente los resultados del estudio muestran que el mayor porcentaje de los estudiantes realizan actividades físicas de corta duración, representado con un 41.3% que participan en actividades físicas menor a 10 minutos. Además, un 28.8% realizan actividades físicas que duran entre 10 y 30 minutos, mientras que el 30.0% participan en actividades que superan los 30 minutos. Por otro lado, los estudiantes del tercer grado son los que presentan la mayor proporción en todas las categorías de duración.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda a las autoridades de la institución educativa san Antonio de Padua, implementar programas de incentivo para incrementar la participación en actividades físicas. Además, se deben promover actividades que mantengan y potencien el nivel moderado y alto de actividad física en los estudiantes, asegurando que todos los niveles de intensidad sean accesibles y atractivos para toda la población estudiantil.
- SEGUNDA:** Se recomienda a los coordinadores de área y coordinadores de actividades extracurriculares de la Institución Educativa San Antonio de Padua aumentar la oferta de programas artísticos y laborales en la Institución Educativa San Antonio de Padua. Al diversificar las actividades disponibles, se logrará un equilibrio en la participación estudiantil, permitiendo que más alumnos se involucren en áreas como las artes y el trabajo práctico. Esto no solo complementará sus intereses recreativos y deportivos actuales, sino que también promoverá un desarrollo integral de habilidades y talentos en diferentes campos, enriqueciendo su experiencia educativa y preparándolos mejor para futuros desafíos.
- TERCERA:** Se sugiere al personal docente y profesores de educación física de la Institución Educativa San Antonio de Padua implementar programas específicos que promuevan la actividad física regular, como desafíos semanales, actividades grupales o deportes organizados dentro y fuera del horario escolar. Además, se podría considerar la integración de módulos de educación física que motiven a los estudiantes a practicar ejercicio



diariamente, con el fin de aumentar la frecuencia y la constancia de la actividad física entre todos los grados.

CUARTA: Se recomienda a los profesores de educación física de la Institución Educativa San Antonio de Padua, fomentar una mayor frecuencia de actividad física entre los estudiantes, especialmente aquellos que actualmente solo participan mensualmente. Programas de educación física y actividades extracurriculares deben enfocarse en aumentar la frecuencia semanal y diaria de actividad física.

QUINTA: Se sugiere a los docentes de educación física y personal de bienestar estudiantil desarrollar estrategias que incentiven a los estudiantes a aumentar la duración de sus sesiones de actividad física. la integración de más tiempo para la actividad física en el horario escolar, o la promoción de hábitos saludables que motiven a los estudiantes a ser más activos físicamente.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, J. V., & Cordova, F. E. (2019). *Actividad física y conducta sedentaria al uso de aplicaciones móviles en adolescentes de 4to año de secundaria en la institución educativa “Daniel Becerra Ocampo”, Moquegua - 2019*. Trabajo de Bachillerato, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Facultad de Ciencias de la Educación. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5b7b77c0-3409-4b59-8dd0-6813dbc6b523/content>
- Alfaro, I. P., & Gómez, E. J. (2021). *Medición de actividad física en adolescentes, cuestionario Youth activity profile-spain durante el confinamiento, Chia 2020*. Tesis de Pregrado, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, Programa de Ciencias del Deporte. <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/78865ce9-b44b-4ba2-a2c2-e732ca2cf06f/content>
- Alonso, C. F. (2014). *El estrés en las enfermedades cardiovasculares*. FBBVA: https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap66.pdf
- Alvares, P. (7 de Junio de 2024). *Qué le pasa al cuerpo cuando se lleva una vida sedentaria*. Infobae: <https://www.infobae.com/salud/2024/06/07/que-le-pasa-al-cuerpo-cuando-se-lleva-una-vida-sedentaria/>
- Barbosa, G. S., & Urrea, C. Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Dialnet*. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6369972.pdf>
- Calcina, Q. M. (2022). *Nivel de actividad física en tiempos de pandemia de covid-19 en estudiantes de 5to y 6to grado de las instituciones educativas primarias del Centro Poblado de Lunar de Oro del distrito de Ananea 2022*. Tesis de Pregrado,



- Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Educación Física.
<http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19010>
- Cauna, C. A. (2021). *Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís "Villa del Lago" Puno-2019*. Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Educación Física. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16214>
- Díaz, J. J., Castro, M. M., Castro, K. C., & Mora, A. L. (2016). Beneficios de las Actividades Recreativas y su Relación con el Desempeño Motor. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5758179.pdf>
- Gacía, A. (22 de Septiembre de 2022). *¿Para qué sirve el Test de Ruffier-Dickson?*
VIME: <https://www.vime.mx/blog/terapia-de-activacion-4/para-que-sirve-el-test-de-ruffier-dickson-414>
- García, M. W. (29 de Abril de 2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1).
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Gómez, C. R., Élmer, V., Arruda, M. D., Hespagnol, J. E., & Bolaños, M. A. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. *SciELO*, 73(4), 7.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832012000400007
- Guillen, C. E. (2021). *Inactividad física y su relación con la mala calidad de sueño en adolescentes de la institución educativa, Gran Unidad Escolar Mariano Melgar 2021*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Facultad de Medicina. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/0f9f941b-8f1f-4d94-b10d-f124e7d4e067>



- Hernández, G. (26 de Enero de 2023). *¿Cómo influye la práctica de deportes en la salud mental?* Universidad de Piura: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2023/01/como-influye-practica-de-deportes-en-salud-mental/>
- Hernández, R. J., Domínguez, Y. A., & Choqueticlla, J. M. (2018). Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. *SciELO*, 29(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532018000200008
- Jiménez, B. R., Ibort, E. G., Torres, J. M., & Alsina, D. A. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *ScienceDirect*, 96(4). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Mamani, C. R. (2019). *Actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau del distrito de Amantani Puno*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/13145>
- Mamani, T. J. (2024). *Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21154>
- Martínez, B. A. (2012). Factores influyentes en la actividad físico-deportiva de adolescentes españoles. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=61733>
- Mayca, M. T. (2019). *Influencia del nivel de conducta adictiva al uso de video juegos en el nivel de agresividad y actividad física en escolares del nivel de secundaria. Colegio Emblemático Independencia Americana. Arequipa – 2018*. Tesis



- Doctoral, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Facultad de Medicina.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/ac404c1a-94f3-4627-a2c2-f5de6f093de8>
- Mendivil, S. L., & Palomino, U. M. (2022). *Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa "8186 María Jesús" Comas, 2022*. Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/113598>
- MINSALUD. (2015). *Actividad física en un entorno laboral*. Ministerio de Salud y Proyección Social:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-entorno-laboral.pdf>
- Montenegro, S. D. (17 de Marzo de 2021). *Beneficios de la actividad física en la adolescencia*. Areandina: <https://www.areandina.edu.co/noticias/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-adolescencia>
- Morales, E. V., Ramos, Z. G., Rico, J. A., Ledezma, J. C., Ramírez, L. A., & Moreno, E. R. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Redalyc*.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- Moreno, V. L., Cabeza, R. R., & Pellicer, C. M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Moyolema, R. P., Freire, R. A., Mayorga, M. D., & Cosquillo, C. J. (2024). Habilidades sociales como clave en el éxito académico. *Digital Publisher*, 9(1), 15.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2268>



- NIH. (2022). *La actividad física y el corazón*. National Heart, Lung, and Blood Institute:
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>
- Obledo, R. H. (2021). El conocimiento de la adolescencia y su implicación en la práctica docente. *Redalyc*(79). <https://doi.org/10.32870/sincronia.axxv.n79.35a21>
- OMS. (8 de Febrero de 2021). *Trastornos musculoesqueléticos*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- OMS. (26 de Junio de 2024). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (26 de Junio de 2024). *Actividad Física*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS. (2023). *Actividad física*. Pan American Health Organization: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Prepaup. (22 de Junio de 2021). *La importancia del ejercicio físico para los adolescentes*. Preparatoria Panamericana: <https://blog.up.edu.mx/prepaup/la-importancia-del-ejercicio-fisico-para-los-adolescentes>
- Ramirez, T. (2010). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Editorial Panapo. <https://institutorambell.blogspot.com/2021/05/como-hacer-un-proyecto-de-investigacion.html>
- Ruiz, C. E., Rojas, I. A., Herrera, A. D., Hernández, N. D., Romero, D. M., & Rueda, S. L. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3). <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>
- Sampieri. (2018). *uca.ac.cr*. Metodología de investigación: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>



- Sampieri, R. H. (2019). *Metodología de Investigación* (Sexta ed.). México, México: McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Sánchez, A. B., Murcia, G. S., Alfonso, A. M., & Hellín, M. M. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *Dialnet*, 13(27). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553428>
- Santacruz, E., Zoilan, D. D., Benitez, G., Sequera, V. G., & Cañete, F. (2021). Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay. *SciELO*, 54(3). <https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.03.17>
- Sevil, S. J., Práxedes, P. A., Zaragoza, C. J., Del Villar, Á. F., & García, G. L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universidad Psychologica La Revista*, 16(4). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>
- Solis, E. M. (9 de Noviembre de 2021). *La gimnasia*. SlideShare: <https://es.slideshare.net/slideshow/la-gimnasia-monografia/250618813>
- Sucari, H. G. (2022). *Nivel de motivación y actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020*. Tesis de Pregrado, Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Educación Física. <http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19371>
- Uguet, S. S. (2014). *Promoción de la Actividad Física en la Escuela. Beneficios sobre la Salud*. Tesis de Maestría, Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación. <https://zaguan.unizar.es/record/112418/files/BOOK-2022-012.pdf>



- Vizcaíno, Z. P., Cedeño, C. R., & Maldonado, P. I. (10 de Agosto de 2023). Metodología de la investigación científica. *Ciencia Latina*.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11620>
- Zamarripa, R. J., Juan, F. R., Walle, J. M., & Baños, R. F. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de monterrey (nuevo león, méxico). *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4993671.pdf>
- Zandanel, G. (24 de Enero de 2022). *Eficacia del ejercicio físico en la depresión*.
Efisioterapia: <https://www.efisioterapia.net/articulos/eficacia-ejercicio-fisico-depresion>
- Zeña, M. R. (2020). *Nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza- Lima 2020*. Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Tecnología Médica, Lima. <http://intra.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/5314>



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Cuál es nivel de actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua en Puno en el año 2023?</p> <p>Problemas Específicos -¿Cuál es el tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023? - ¿Cuál es la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023? -¿Cómo es la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023? -¿Cuál es la duración promedio de la actividad física que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023?</p>	<p>Objetivo general Identificar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.</p> <p>Objetivos específicos - Conocer el tipo de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023. - Identificar la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023. - Conocer la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023. - Identificar la duración promedio de la actividad física que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.</p>	<p>Hipótesis general Los estudiantes de la institución educativa secundaria San Antonio de Padua en Puno durante el año 2023 presentan un nivel variado de actividad física con distribución de niveles bajos hasta</p> <p>Hipótesis específicas - El tipo de actividad física predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es la actividad recreativa. - La intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es moderada. - La frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física en la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023 es mensual. - La duración promedio de la actividad física es menor a 10 min en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno-2023.</p>	<p>Nivel de actividad física</p>	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo No experimental</p> <p>Diseño Descriptivo</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario del nivel de actividad física</p> <p>Test de Ruffier Dickson</p> <p>Población La población de la investigación está compuesta por todos los estudiantes de la institución educativa secundaria San Antonio de Padua.</p>



ANEXO 2: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA PUNO-2023”

INVESTIGADOR: Yohn Silvester Alave Torres

INTRODUCCIÓN: La actividad física es un componente esencial del desarrollo integral del ser humano, especialmente durante la etapa de la adolescencia que es donde se consolidan hábitos y estilos de vida que perdurarán a lo largo de la vida.

EL PROPÓSITO DEL ESTUDIO: La presente investigación tiene como objetivo principal identificar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno–2023. Para ello, se han establecido objetivos específicos que permitirán desglosar y analizar diferentes aspectos de la actividad física, tales como el tipo, la intensidad, la frecuencia y la duración de las actividades realizadas por los estudiantes.

PARTICIPANTES DEL ESTUDIO: Escolares adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua

PROCEDIMIENTO: Se realizará dos pruebas un cuestionario con preguntas cerradas y un test que se procederá de la siguiente manera: (P0) ppm (pulsaciones por minuto) en reposo. (P1) ppm (pulsaciones por minuto al finalizar el siguiente ejercicio: De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45". (P2) ppm (pulsaciones por minuto) transcurrido un minuto de acabar las flexiones.

COSTOS: No habrá ningún costo por la participación ni se realizará ningún tipo de cobros.

PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD: Se le hace la respectiva invitación de su menor hijo para la realización de las pruebas puesto que los datos proporcionados por el menor estarán bajo total protección sin ningún tipo de divulgación conforme a ley.

CONSENTIMIENTO: He leído la información vertida por medio de esta hoja por lo tanto autorizo para las pruebas que se realizara.

Yo.....identificado con
D.N.I.....autorizo de manera voluntaria que mi menor hijo
.....con.....años de edad participe de las pruebas
que se realizara en el estudio.

.....
Madre, padre o apoderado

.....
Yohn Silvester Alave Torres



ANEXO 3: Cuestionario de nivel de actividad física

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	
Fecha: ___/___/20__	Edad: ___años
Sexo: F () M ()	
<p>Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física los adolescentes realizan como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en un club, academia.</p> <p>Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.</p>	
<p>Para responder las preguntas recuerda que:</p> <p>Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.</p> <p>Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.</p>	
<p>1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</p> <p>a) Un deporte en específico</p> <p>b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)</p> <p>c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)</p> <p>d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas</p> <p>e) Ninguna</p>	<p>6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuanto tiempo (minutos) total ocupas por día?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 10 a 30 minutos</p> <p>c) De 30 a 40 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
<p>2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</p> <p>a) En ninguna actividad</p> <p>b) Mirando televisión</p> <p>c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas</p> <p>d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta</p> <p>e) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción.</p>	<p>7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Ninguna</p> <p>b) 2 o 3</p> <p>c) 4 o 5</p> <p>d) Más de 5</p>
<p>3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?</p> <p>a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket</p> <p>b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)</p> <p>c) Actividades como pintura, música, costura</p> <p>d) Ninguna actividad</p>	<p>8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 10 a 30 minutos</p> <p>c) De 30 a 40 minutos</p> <p>d) Mas de 40 minutos</p>
<p>4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguna</p> <p>b) Solo a veces</p> <p>c) A menudo</p> <p>d) Siempre</p>	<p>9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Ninguna</p> <p>b) 2 o 3</p> <p>c) 4 o 5</p> <p>d) Más de 5</p>
<p>5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguno</p> <p>b) 2 o 3</p> <p>c) 4 o 5</p> <p>d) Más de 5</p>	<p>10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 10 a 30 minutos</p> <p>c) De 30 a 40 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
	<p>11. ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?</p> <p>a) Movilidad particular</p> <p>b) Transporte urbano</p> <p>c) A pie</p>

El cuestionario consta de 11 preguntas detalladas que abordan diferentes aspectos de la actividad física, tales como el tipo de actividad física, la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas por los adolescentes. Además, se contemplan preguntas sobre el contexto en el que se llevan a cabo dichas actividades, permitiendo así una evaluación integral de los hábitos de actividad física de los participantes. La validación se llevó parte de Gómez et al. (2012) siendo sometido a rigurosos procesos de evaluación estadística y metodológica, garantizando que los resultados obtenidos a partir de su aplicación.

ANEXO 4: Test de Ruffier Dickson

TEST DE RUFFIER DICKSON

Apellidos y nombres.....genero.....

El Test de Ruffier-Dickson un test basado en una fórmula que sirve para obtener un que nos da una valoración acerca de nuestro “estado de forma”. Este coeficiente mide la resistencia cardíaca al esfuerzo y la capacidad de recuperación cardíaca (ambas relacionadas con la actividad física). Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.

Instrucciones para elaborar el cálculo:

- (P0) ppm (pulsaciones por minuto) en reposo.
- (P1) ppm (pulsaciones por minuto al finalizar el siguiente ejercicio: De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.
- (P2) ppm (pulsaciones por minuto) transcurrido un minuto de acabar las flexiones.

	P0	P1	P2
En 15”			
multiplica	x 4	x 4	x 4
ppm			

Fórmula: $(P0+P1+P2) - 200 / 10$

Valoración de la condición física:

Excelente	<0 -0
Muy Buena	1 a 5
Buena	5 a 10
Insuficiente	10 a 15
Mala	Mas de 15

El test de Ruffier-Dickson implica realizar ejercicios de intensidad moderada y medir la frecuencia cardíaca antes y después del esfuerzo. Su propósito es evaluar la capacidad de recuperación del corazón, observando el tiempo que tarda en regresar a su ritmo basal, lo que proporciona información sobre la adaptación y robustez cardiovascular del individuo (Gacia, 2022).]

ANEXO 5: Base de datos

	Tipo_Actividad Física	Frecuencia	Intensidad	Duracion	Grado	Nivel_Actividad Física
1	Deportiva	Semanalmente	Moderado	Mayor a 30 min	Cuarto	Moderado
2	Deportiva	Mensualmente	Vigoroso	10 a 30 min	Segundo	Bueno
3	Artística	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Cuarto	Moderado
4	Deportiva	Semanalmente	Leve	Mayor a 30 min	Primero	Moderado
5	Artística	A diario	Vigoroso	Mayor a 30 min	Primero	Bueno
6	Deportiva	Semanalmente	Bajo	Mayor a 30 min	Segundo	Moderado
7	Artística	Semanalmente	Moderado	10 a 30 min	Tercero	Moderado
8	Recreativa	A diario	Leve	10 a 30 min	Primero	Bajo
9	Artística	Semanalmente	Leve	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
10	Deportiva	A diario	Moderado	10 a 30 min	Segundo	Moderado
11	Recreativa	Semanalmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Primero	Moderado
12	Recreativa	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Segundo	Bueno
13	Laboral	A diario	Moderado	Monos a 10 min	Quinto	Moderado
14	Deportiva	Semanalmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Quinto	Moderado
15	Deportiva	A diario	Vigoroso	Monos a 10 min	Primero	Bueno
16	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Cuarto	Bajo
17	Recreativa	Semanalmente	Vigoroso	10 a 30 min	Segundo	Bueno
18	Deportiva	A diario	Leve	Monos a 10 min	Primero	Moderado
19	Recreativa	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Segundo	Moderado
20	Artística	Semanalmente	Leve	Monos a 10 min	Segundo	Bajo
21	Recreativa	A diario	Leve	Monos a 10 min	Primero	Moderado
22	Deportiva	A diario	Leve	Monos a 10 min	Cuarto	Bajo
23	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	10 a 30 min	Tercero	Moderado
24	Artística	Semanalmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Segundo	Moderado
25	Recreativa	A diario	Vigoroso	Monos a 10 min	Primero	Moderado
26	Recreativa	Mensualmente	Leve	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
27	Deportiva	A diario	Vigoroso	10 a 30 min	Segundo	Moderado
28	Recreativa	A diario	Moderado	10 a 30 min	Cuarto	Bajo
29	Recreativa	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Quinto	Bueno
30	Recreativa	Mensualmente	Leve	Monos a 10 min	Segundo	Moderado
31	Deportiva	Mensualmente	Leve	Mayor a 30 min	Segundo	Bajo
32	Artística	Mensualmente	Bajo	10 a 30 min	Cuarto	Moderado
33	Recreativa	A diario	Vigoroso	Monos a 10 min	Cuarto	Bueno
34	Deportiva	Semanalmente	Bajo	Mayor a 30 min	Quinto	Moderado
35	Deportiva	Semanalmente	Moderado	Monos a 10 min	Quinto	Bajo
36	Laboral	Semanalmente	Moderado	Mayor a 30 min	Primero	Moderado
37	Recreativa	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Segundo	Moderado
38	Artística	A diario	Moderado	Monos a 10 min	Quinto	Bajo
39	Artística	Mensualmente	Leve	Monos a 10 min	Primero	Moderado
40	Artística	A diario	Bajo	Mayor a 30 min	Tercero	Bajo
41	Deportiva	A diario	Moderado	Monos a 10 min	Cuarto	Moderado
42	Recreativa	A diario	Leve	Monos a 10 min	Segundo	Moderado
43	Deportiva	A diario	Leve	10 a 30 min	Tercero	Moderado
44	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Cuarto	Bueno
45	Recreativa	A diario	Leve	10 a 30 min	Primero	Moderado
46	Deportiva	A diario	Leve	Mayor a 30 min	Quinto	Bajo
47	Recreativa	Semanalmente	Moderado	10 a 30 min	Primero	Moderado
48	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Tercero	Bueno



49	Recreativa	A diario	Bajo	Monos a 10 min	Cuarto	Moderado
50	Deportiva	Mensualmente	Leve	Mayor a 30 min	Tercero	Bueno
51	Recreativa	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
52	Recreativa	Mensualmente	Bajo	10 a 30 min	Segundo	Bueno
53	Recreativa	Semanalmente	Leve	10 a 30 min	Tercero	Bueno
54	Recreativa	Mensualmente	Leve	Monos a 10 min	Primero	Bueno
55	Artística	Mensualmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Primero	Bueno
56	Recreativa	Mensualmente	Bajo	Mayor a 30 min	Tercero	Moderado
57	Artística	A diario	Leve	Mayor a 30 min	Primero	Bueno
58	Recreativa	A diario	Moderado	Mayor a 30 min	Quinto	Bueno
59	Artística	Semanalmente	Leve	10 a 30 min	Quinto	Bajo
60	Recreativa	Mensualmente	Bajo	Monos a 10 min	Cuarto	Bueno
61	Artística	Mensualmente	Leve	Mayor a 30 min	Segundo	Moderado
62	Recreativa	A diario	Bajo	Monos a 10 min	Tercero	Bueno
63	Recreativa	Semanalmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Primero	Moderado
64	Artística	Mensualmente	Leve	10 a 30 min	Quinto	Bueno
65	Deportiva	Mensualmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Segundo	Bajo
66	Artística	Mensualmente	Bajo	Monos a 10 min	Cuarto	Moderado
67	Recreativa	A diario	Vigoroso	Mayor a 30 min	Cuarto	Bueno
68	Deportiva	Mensualmente	Leve	Mayor a 30 min	Primero	Moderado
69	Artística	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
70	Deportiva	Mensualmente	Vigoroso	10 a 30 min	Quinto	Bajo
71	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	10 a 30 min	Quinto	Moderado
72	Laboral	Mensualmente	Bajo	Monos a 10 min	Quinto	Moderado
73	Deportiva	Semanalmente	Moderado	10 a 30 min	Cuarto	Bajo
74	Artística	A diario	Leve	Monos a 10 min	Cuarto	Bueno
75	Artística	A diario	Bajo	10 a 30 min	Cuarto	Moderado
76	Deportiva	Mensualmente	Moderado	10 a 30 min	Cuarto	Bueno
77	Laboral	Mensualmente	Bajo	10 a 30 min	Segundo	Moderado
78	Deportiva	Mensualmente	Bajo	Mayor a 30 min	Tercero	Moderado
79	Recreativa	Mensualmente	Leve	Monos a 10 min	Cuarto	Bajo
80	Recreativa	A diario	Vigoroso	Mayor a 30 min	Primero	Moderado
81	Recreativa	Mensualmente	Bajo	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
82	Deportiva	Semanalmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Tercero	Bueno
83	Recreativa	A diario	Leve	Monos a 10 min	Primero	Bueno
84	Deportiva	Mensualmente	Bajo	Monos a 10 min	Segundo	Bueno
85	Recreativa	Semanalmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Tercero	Bueno
86	Artística	Semanalmente	Moderado	Monos a 10 min	Tercero	Bueno
87	Artística	Mensualmente	Leve	Mayor a 30 min	Quinto	Moderado
88	Deportiva	Semanalmente	Moderado	Monos a 10 min	Primero	Bueno
89	Deportiva	Semanalmente	Leve	Mayor a 30 min	Quinto	Moderado
90	Recreativa	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Quinto	Bajo
91	Deportiva	Mensualmente	Leve	Mayor a 30 min	Quinto	Bueno
92	Recreativa	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Quinto	Bueno
93	Deportiva	Mensualmente	Moderado	10 a 30 min	Tercero	Bueno
94	Recreativa	Mensualmente	Bajo	Monos a 10 min	Tercero	Bueno
95	Artística	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Quinto	Moderado
96	Artística	A diario	Moderado	Monos a 10 min	Tercero	Bueno



97	Deportiva	Mensualmente	Moderado	Mayor a 30 min	Tercero	Moderado
98	Recreativa	Mensualmente	Bajo	10 a 30 min	Cuarto	Bueno
99	Artística	A diario	Moderado	10 a 30 min	Cuarto	Bajo
100	Recreativa	A diario	Moderado	10 a 30 min	Tercero	Moderado
101	Deportiva	Mensualmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
102	Artística	Mensualmente	Moderado	Mayor a 30 min	Tercero	Bajo
103	Laboral	Mensualmente	Bajo	10 a 30 min	Quinto	Bueno
104	Deportiva	Semanalmente	Moderado	10 a 30 min	Quinto	Moderado
105	Laboral	Semanalmente	Moderado	10 a 30 min	Cuarto	Bueno
106	Recreativa	Semanalmente	Moderado	Mayor a 30 min	Segundo	Moderado
107	Deportiva	Semanalmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Tercero	Bueno
108	Laboral	A diario	Leve	10 a 30 min	Cuarto	Moderado
109	Recreativa	Mensualmente	Moderado	10 a 30 min	Segundo	Bueno
110	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Primero	Bajo
111	Artística	Mensualmente	Moderado	10 a 30 min	Tercero	Moderado
112	Deportiva	Mensualmente	Moderado	Mayor a 30 min	Primero	Bueno
113	Recreativa	Mensualmente	Moderado	10 a 30 min	Primero	Moderado
114	Deportiva	Mensualmente	Leve	10 a 30 min	Quinto	Bueno
115	Recreativa	Mensualmente	Bajo	Monos a 10 min	Primero	Bajo
116	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Primero	Moderado
117	Deportiva	Mensualmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Tercero	Bajo
118	Recreativa	Mensualmente	Vigoroso	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
119	Laboral	Mensualmente	Moderado	10 a 30 min	Tercero	Moderado
120	Recreativa	Mensualmente	Moderado	Mayor a 30 min	Quinto	Moderado
121	Recreativa	Mensualmente	Leve	Mayor a 30 min	Quinto	Bajo
122	Recreativa	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Quinto	Bueno
123	Deportiva	Semanalmente	Bajo	Mayor a 30 min	Segundo	Bueno
124	Recreativa	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Cuarto	Moderado
125	Recreativa	Mensualmente	Leve	10 a 30 min	Quinto	Bueno
126	Recreativa	A diario	Moderado	Monos a 10 min	Segundo	Bueno
127	Deportiva	Mensualmente	Moderado	Monos a 10 min	Primero	Bueno
128	Deportiva	Semanalmente	Moderado	10 a 30 min	Quinto	Bajo
129	Artística	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Cuarto	Moderado
130	Recreativa	A diario	Moderado	Mayor a 30 min	Cuarto	Bueno
131	Recreativa	Semanalmente	Moderado	Monos a 10 min	Segundo	Bueno
132	Deportiva	Semanalmente	Bajo	Mayor a 30 min	Cuarto	Bajo
133	Recreativa	A diario	Moderado	Mayor a 30 min	Quinto	Bueno
134	Deportiva	Semanalmente	Leve	10 a 30 min	Tercero	Moderado
135	Laboral	A diario	Leve	10 a 30 min	Quinto	Moderado
136	Recreativa	Mensualmente	Leve	10 a 30 min	Tercero	Bajo
137	Artística	A diario	Vigoroso	Monos a 10 min	Quinto	Moderado
138	Artística	Semanalmente	Leve	Monos a 10 min	Segundo	Bajo
139	Deportiva	Semanalmente	Leve	Monos a 10 min	Cuarto	Moderado
140	Artística	Mensualmente	Leve	10 a 30 min	Primero	Bajo
141	Artística	Mensualmente	Moderado	Mayor a 30 min	Quinto	Moderado
142	Laboral	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Cuarto	Bajo
143	Deportiva	A diario	Leve	Monos a 10 min	Segundo	Moderado
144	Deportiva	Mensualmente	Moderado	Mayor a 30 min	Cuarto	Bajo



145	Laboral	A diario	Bajo	Monos a 10 min	Tercero	Bueno
146	Deportiva	Mensualmente	Leve	10 a 30 min	Quinto	Bueno
147	Recreativa	Semanalmente	Bajo	Monos a 10 min	Tercero	Moderado
148	Deportiva	A diario	Leve	10 a 30 min	Quinto	Bueno
149	Laboral	A diario	Bajo	10 a 30 min	Segundo	Moderado
150	Deportiva	Mensualmente	Leve	Monos a 10 min	Segundo	Moderado
151	Recreativa	Semanalmente	Leve	Mayor a 30 min	Primero	Bueno
152	Laboral	Semanalmente	Moderado	Mayor a 30 min	Cuarto	Moderado
153	Artística	Semanalmente	Bajo	Mayor a 30 min	Primero	Bueno
154	Artística	Mensualmente	Bajo	Mayor a 30 min	Cuarto	Bajo
155	Recreativa	A diario	Moderado	Monos a 10 min	Primero	Bueno
156	Laboral	Semanalmente	Leve	Mayor a 30 min	Cuarto	Bueno
157	Artística	Mensualmente	Leve	10 a 30 min	Tercero	Bueno
158	Recreativa	Semanalmente	Moderado	Monos a 10 min	Tercero	Bueno
159	Recreativa	Mensualmente	Moderado	10 a 30 min	Segundo	Bajo
160	Deportiva	Semanalmente	Vigoroso	Mayor a 30 min	Tercero	Moderado

ANEXO 6: Constancia de ejecucion



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

“SAN ANTONIO DE PADUA” - PUNO

Cod. Mod. 1029974



CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “SAN ANTONIO DE PADUA” DE PUNO;

HACE CONSTAR.-

Que, el estudiante **ALAVE TORRES YOHN SILVESTER**, con DNI. N° 75799710 del X Semestre de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física, ha ejecutado su Instrumento de Investigación satisfactoriamente en la I.E.S. “San Antonio de Padua” de Puno con los grados 1°, 2°, 3°, 4° y 5° de secundaria durante una semana del **Lunes** 11 hasta el **Viernes** 15 de diciembre del 2023.

Durante la ejecución del instrumento de investigación, ha demostrado respeto, eficiencia y compromiso.

Se expide la presente a solicitud de parte interesada para los fines que viera por conveniente.

Puno, 05 de enero de 2024



FRANCISCO R. ACEVEDO BARRAZA
DIRECTOR

LRAB/DIR.IES.SAP-P
C.c Arch.

SABIDURÍA, AMOR Y PERSEVERANCIA
Dirección: Plazoleta Daniel A. Carrión, Esquina Jr. Lima y Jr. Huancané

ANEXO 7: Fotos y evidencias





ANEXO 8: Autorización para el depósito de tesis al repositorio



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 JOHN SILVESTER ALAÑE TORRES
identificado con DNI 75799710 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 LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE PADUA - PUNO - 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.

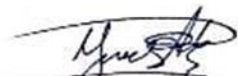
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de 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 18 de SEPTIEMBRE del 20 24



FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 9: 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 YOHN SILVESTER ALAJE TORRES
identificado con DNI 75799710 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/a Tesis o Trabajo de Investigación denominada
" NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTONIO DE
PAQUA - PUNO - 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 18 de SEPTIEMBRE del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella