

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA



**Activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en
estudiantes de Secundaria Institución Educativa 80965**

Nunamarca 2023

**Tesis para obtener el Título profesional de Licenciado en
Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física**

Autor:

Mora Ortega, Jeiner

Asesor:

Mg. Benhur Valentín Campos Atoche

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7795-9058>

Nuevo Chimbote – Perú

2025

Índice

Carátula.....	i
Índice general.....	ii
Índice de tablas.....	iii
índice de figuras.....	iv
Palabras Clave	vi
Título.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Introducción.....	1
Antecedentes y fundamentación científica.....	5
Justificación de la investigación.....	15
Problema.....	16
Conceptualización y operacionalización de variables.....	19
Hipótesis.....	23
Objetivos.....	23
Metodología.....	25
Tipo y Diseño de Investigación.....	25
Población y Muestra.....	25
Técnicas e instrumentos de investigación.....	27
Técnicas.....	27
Instrumentos.....	27
Resultados.....	29
Análisis y Discusión.....	40
Conclusiones.....	43
Recomendaciones.....	45
Referencias bibliográficas.....	46
Anexos y apéndices.....	50

Índice de tablas

Tabla 1.....	19
Variable 1. La activación corporal	
Tabla 2.....	21
Variable 2: Lesiones deportivas	
Tabla 3.....	26
Distribución de la población de los estudiantes de la institución educativa 80965 Nunamarca 2023.	
Tabla 4.....	26
Distribución de los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.	
Tabla 5.....	27
Técnicas e Instrumentos por variables.	
Tabla 6.....	28
Confiabilidad del instrumento	
Tabla 7.....	28
Fiabilidad del instrumento	
Tabla 8.....	29
Determinación de relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas	
Tabla 9.....	30
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	
Tabla 10.....	31
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal específico de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	
Tabla 11.....	32
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	
Tabla 12.....	33
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas	

Tabla 13.....	34
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	
Tabla 14.....	35
Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	
Tabla 15.....	36
Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal general y su impacto en las lesiones deportivas.	
Tabla 16.....	36
Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal específico y su impacto en las lesiones deportivas.	
Tabla 17.	37
Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y su impacto en las lesiones deportivas	
Tabla 18.	38
Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal activo y su impacto en las lesiones deportivas	
Tabla 19.....	38
Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal mixto y su impacto en las lesiones deportivas.	

Índice de figuras

Figura 1.....	29
Determinación de la relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.	
Figura 2.....	30
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas	
Figura 3.....	31
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal específico de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	
Figura 4.....	32
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	
Figura 5.....	33
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas	
Figura 6.....	34
Determinación de la relación entre la dimensión calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.	

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado **“Activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de Secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.”** del (a) estudiante: **Jeiner Mora Ortega**, identificado(a) con **Código N° 1117100123**, se ha verificado un porcentaje de similitud del 20%, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 21 de Febrero de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN



Dr. JAVIER MARTINEZ CARRION
VICERRECTOR

NOTA:

Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

Palabras Clave

Tema	Activación corporal y Lesiones deportivas
Especialidad	Educación Física

Issue	Body activation and sports injuries
Specialty	Physical education

Líneas de investigación

Línea del programa	Teoría y método educativo
Área	Ciencias sociales
Subárea	Ciencias en los deportes
Disciplina	Educación general

Título

ACTIVACIÓN CORPORAL Y SU IMPACTO EN LAS LESIONES DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 80965 NUNAMARCA 2023.

title

BODY ACTIVATION AND ITS IMPACT ON SPORTS INJURIES IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS' EDUCATIONAL INSTITUTION 80965 NUNAMARCA 2023

Resumen

Las lesiones causadas en los deportes son frecuentes, éstas muchas veces se dan por falta de una adecuada activación corporal. El estudio tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023. El tipo de investigación es no experimental con diseño descriptivo correlacional, el método hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 120 estudiantes, la muestra se obtuvo a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple donde todos tuvieron las mismas posibilidades de ser muestra (30 estudiantes). La metodología empleada para recolectar los datos fue la observación como técnica y el instrumento una guía de observación, tanto para la variable activación corporal y las lesiones deportivas. Los resultados muestran el coeficiente de relación de Pearson 0.648, sig. 0.000 < 0.05. La conclusión, existe relación moderada entre la activación corporal y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Abstract

Injuries caused by sports are common, these often occur due to a lack of adequate body activation. The general objective of the study was: To determine the relationship between body activation and its impact on sports injuries in high school students of the Educational Institution 80965 Nunamarca 2023. The type of research is non-experimental with a descriptive correlational design, the hypothetical deductive method. The population consisted of 120 students; the sample was obtained through a simple random probabilistic sampling where all had the same chances of being a sample (30 students). The methodology used to collect the data was observation as a technique and the instrument was an observation guide, both for the variable body activation and sports injuries. The results show the Pearson relationship coefficient 0.648, sig. 0.000 < 0.05. The conclusion, there is a moderate relationship between body activation and sports injuries in first grade high school students of the Educational Institution 80965 Nunamarca 2023.

Introducción

La ciencia de los deportes ha evolucionado a pasos agigantados en los deportes colectivos e individuales. La activación corporal es una fase de la preparación de los deportes y actividades física, sus beneficios son diversos: aumenta la capacidad de oxigenación de los músculos, huesos y articulaciones, mejora la flexibilidad, regula las hormonas que producen energía, aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria, prepara al cuerpo y mente para el esfuerzo físico. Asimismo, una de las funciones esenciales de la activación corporal es la aceleración, absorción de ácido láctico y aláctico de los músculos y estomago evitando lesiones como esguinces, luxaciones, torceduras, fracturas, conmociones musculares, contusiones cerebrales u otros. Las elongaciones y estiramientos musculares son parte de la activación corporal, favorece la circulación sanguínea, estimula las articulaciones, reduce el cansancio, otros. Existe diferentes tipos de activación corporal general, específicas, estáticas, dinámicas y mixtas.

En este contexto la fisioterapia es la rama inmediata de la medicina humana, que se encarga del cuidado y atención del organismo, mediante técnicas y métodos de prevención, curación y recuperación de la salud. Durante la práctica de los deportes de contacto se tiene en cuenta: la hidratación, nutrición, tipo de exigencia de entrenamiento, cargas físicas según la edad, indumentaria y el espacio donde se desarrolla la actividad deportiva, para evitar las lesiones de diversa índole, esto determina la salud, la eficacia y la continuidad del deportista. La prevención, curación y recuperación de las lesiones ha sido el gran desafío para los profesionales en los deportes de élite, pero en el campo pedagógico son muy pocos los profesionales que aplican el enfoque medico en el desarrollo de las actividades de la educación física en la promoción de los deportes. Motivo por el cual me conlleva a realizar la investigación que persigue por objetivo general: Determinar la relación entre la activación corporal y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Para la viabilidad de la investigación este estudio tuvo los siguientes antecedentes de estudio. Reyes. (2023) La investigación tuvo por objetivo: determinar el impacto del calentamiento corporal en las actividades de la educación física en estudiantes de nivel secundario. El presente estudio fue abordado desde un enfoque cuantitativo, hipotético deductivo. La naturaleza de la investigación fue no experimental con diseño descriptivo

correlacional. La población estuvo conformada por 208 estudiantes. La técnica para procesar los datos se usó la encuesta y el instrumento fue un cuestionario validado por expertos. Concluye que, existe relación directa y significativa entre el calentamiento y las actividades de educación física en estudiantes de nivel secundario Ambato Ecuador 2023

Por otro lado, Lasluisa C. (2020) dio su aporte investigativo tuvo por objetivo general es: determinar la relación del calentamiento físico y las capacidades deportivas en estudiantes de la catedral Ambato provincia de Tungurahua Ecuador. La presente tuvo el enfoque cuantitativo. El tipo de investigación fue no experimental con diseño correlacional. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue un test estructurado en 40 ítems. Tuvo una población de 120 estudiantes, los cuales todos formaron parte de la muestra de estudio. La técnica para procesar los datos fue a través de Rho de Pearson. Concluye. Que el cuerpo antes de realizar cualquier actividad física debe realizar primero el calentamiento corporal. Por lo tanto, en este estudio existe relación alta entre el calentamiento físico y las capacidades deportivas en estudiantes de la catedral Ambato provincia de Tungurahua Ecuador 2020.

También, Monclús. (2023) en su informe dio a conocer los efectos de los estiramientos en el calentamiento y las capacidades físicas en estudiantes de educación básica Zaragoza. El presente estudio se realizó a través del enfoque cuantitativo, se hipotético deductivo. El tipo de investigación fue no experimental correlacional, se usó la observación como técnica de recolección de datos y la guía de observación como instrumento. La población estuvo conformada por 80 estudiantes y 30 fue la muestra, el muestreo fue probabilístico estratificado. Concluyó: La entrada en calor del cuerpo permite afianzar las capacidades físicas y prevenir lesiones y daños durante y después de la actividad mostrado en 99.9% de los estudiantes muestra de estudio. Por lo tanto, existe relación muy alta y significativa entre la entrada en calor del cuerpo y las capacidades físicas en estudiantes de educación básica Zaragoza 2023.

De igual manera Marín (2023) en su aporte el objetivo fue establecer la relación entre las lesiones corporales en la ciencia del cuerpo en alumnos de educación básica. El total de la población y muestra es de 335 estudiantes entre varones y mujeres. Se utilizó el método hipotético deductivo, así como instrumentos como el cuestionario el instrumento y la encuesta como técnica. Concluye: existe relación entre las lesiones corporales y la ciencia del cuerpo en alumnos de educación básica España 2023.

Asimismo, para Huamán C. (2020) en el estudio tuvo la finalidad de determinar el nivel de entrenamiento físico y el control de la infantería de la marina Ancón Lima Perú 2020. La técnica para procesar los datos se usó la observación y una ficha de observación fue el instrumento aplicado a 40 estudiantes. Los resultados obtenidos demuestran que no hay relación entre la condición física y el sobrepeso en estudiantes de secundaria. Al finalizar el estudio se concluye que el entrenamiento físico no influye en el control del sobrepeso en estudiantes de secundaria Ancón Lima Perú 2020.

Desde luego Barrio A. (2020) En su investigación tuvo por objetivo principal analizar la eficiencia de un programa de reeducación corporal y su repercusión en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y socio afectivo en estudiantes inclusivos en el Cercado de Lima Perú 2020. Se utilizó el método cuantitativo, fundamentado en la valoración de las experiencias rítmicas de una población y muestra de 20 estudiantes. Se usó de instrumentos cuantitativos en grupos de discusión, entrevistas y diario de reflexión proporcionaron los datos que confirman los beneficios de la rítmica en la activación corporal, cognitiva y socio afectiva. Finalmente, concluye que: La práctica de la gimnasia rítmica favorece la inteligencia motriz, mejorando la expresión corporal, el estado físico, la condición física, la autoestima, la creatividad la autonomía volviendo más sociables a los estudiantes inclusivos en el Cercado de Lima Perú 2020.

Además, Rojas et, al. (2020) dieron su aporte tuvo como objetivo: determinar La epidemiología de las lesiones corporales y su incidencia en la salud física y psicológica en estudiantes. Tuvo una población y muestra de 84 estudiantes de la Universidad Científica del Sur 2020. La técnica para recoger los datos se usó la observación sistemática y la encuesta, los instrumentos fueron, fichas de observación y un cuestionario de 50 ítems. Conclusión. para esta población resultó más común lesionarse durante los entrenamientos que en los partidos oficiales. Finalmente, el deporte que más lesiones causa en su práctica es el fútbol, esto causa problemas con la salud física y mental de los estudiantes.

Ante todo, Diego B. (2020) en su artículo científico sobre la influencia de las lesiones deportivas y el rendimiento atlético de los estudiantes de preparatoria de Mallorca España. 2020. La metodología empleada fue a través de revisión integradora con base sistemática PRISMA. El método fue analítico demostrativo, en una población y muestra de 50 estudiantes. Conclusión: queda demostrado que las lesiones deportivas limitan el rendimiento deportivo de los estudiantes de preparatoria de Mallorca 2020; además la

acupuntura es una herramienta con potencial para mejorar variables fisiológicas y psicológicas relacionadas con el tratamiento de lesiones y el rendimiento deportivo; Sin embargo, se requiere más investigación estandarizada.

De igual modo Patricia C. y Cecilia P. (2021) En su artículo referido a factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones, tuvo como objetivo analizar la asociación entre determinadas características psicológicas de los deportistas y la ocurrencia de lesiones en un equipo de fútbol. Escuela Médica de formación de menores del Real Betis España. La metodología fue a través del Prisma, aplicado a una población y muestra de estudio de 150 estudiantes de la categoría sub catorce de la cantera de inferiores del Real Betis. Se usó técnicas de la sociedad Ibérica de biomecánica, con instrumentos de resonancias magnéticas y scanner TAC. Después de analizar los factores psicológicos asociados ciertas variables psicológicas asociados a la vulnerabilidad de lesiones estudiantes de la categoría sub catorce de la cantera de inferiores del Real Betis. Conclusión, se relacionan con la ausencia de lesiones deportivas, por lo que recomienda su evaluación y el desarrollo de programas de intervención psicológica para su prevención.

En ese sentido Robles Gil (2020) buscó dar a conocer la frecuencia de lesiones musculares en una temporada, y los hábitos de calentamiento muscular en estudiantes de la Institución educativa nuestra señora de Guadalupe La Victoria de Lima Perú. Se usó la observación y encuestas abiertas y estructuradas para recoger información, los instrumentos fueron de observación y test estructurados- cuestionario. Método fue deductivo demostrativo con alcance correlacional, tuvo una población de 400 estudiantes entre hombres y mujeres y una muestra de 60 jugadoras de baloncesto. Fue un estudio relacional descriptivo. La técnica para procesar los datos obtenidos se usó estadística por medio del software Stata. Conclusión, existe relación entre las lesiones musculares, y los hábitos de calentamiento muscular en estudiantes de la Institución educativa nuestra señora de Guadalupe La Victoria de Lima Perú.

El estudio se fundamenta en las bases científicas de la variable:

La activación corporal.

Al respecto Brad Walker (2019) en su libro Anatomía de las lesiones deportivas sostiene: la activación corporal o calentamiento es una fase importante antes de la realización de actividades predeportivas y deportivas o algún juego que demande algún esfuerzo físico. La activación es efectiva cuando tiene una serie de elementos o partes trabajando conjuntamente para optimizar el rendimiento y disminuye las condiciones para lesionarse en la práctica de algún deporte. Al aumentar el calor del organismo, es decir de los músculos, articulaciones; permite la soltura y mejor flexibilidad. Una adecuada activación corporal es efectiva también porque ayuda al trabajo cardiovascular del corazón y la respiración. Tener el cuerpo en acción significa tener una buena circulación de la sangre. (p, 8)

En este sentido, Zaguán (2022), sostuvo que la práctica de la actividad física requiere de procesos bien direccionados para un determinado fin, relacionados entre los diferentes órganos y sistemas del cuerpo. Calentar o activar el cuerpo significa preparar al organismo para un trabajo de mayor demanda de exigencia física o mental. Esta actividad permite incrementar la conexión de las neuronas causando una sinapsis positiva y realizar tareas complejas.

Así pues, Sánchez (2016) define. la activación corporal es el proceso activo o estático, también involucra la fisiológica y psicología del participante para una actividad más intensa. Al inicio de la práctica de algún deporte es recomendable entrar en calor al cuerpo, esto va facilitar múltiples beneficios no solo en la competencia sino también en el cuidado de su salud, evitando daños físicos y psicológicos. (p, 129)

Asimismo, Gonzales (2023) refiere a la actividad física como el conjunto de acciones previos a la competencia donde hay demanda de esfuerzos físicos complejos para alcanzar el éxito. Activar al cuerpo es buscar garantizar su funcionamiento en la acción misma, evitando la crisis o problemas de rendimiento orgánico motriz. (p, 35)

Al mismo tiempo, Balza, (2012) define: La activación corporal, tiene su fundamento bioanatómica por que la entrada en calor tiene sus procesos estrictos, antes del desgaste físico. Al estar en marcha las dimensiones del cuerpo están en acción físico y mental, para ello también involucra una correcta hidratación del cuerpo. Las cargas también se consideran, eso va depender de la edad y sexo. (p, 15)

En efecto, Querol, (2015) explica la finalidad del calentamiento es conseguir que el cuerpo alcance un nivel adecuado, para poner en condiciones óptimas al cuerpo para la competencia, estas pueden ser generales y específicas de acuerdo al deporte a realizar. (p,16)

Para Valdez, (2016) sostuvo que, para evitar contratiempos con el cuerpo causados por los deportes, debemos ser responsables con las actividades de preinicio de las competencias adoptando una cultura de cuidado y prevención de lesiones en el sistema bio-psico social de la persona (p, 45)

En este sentido, Cailly, (2011) define, la activación corporal es una secuencia de movimientos corporales generales y específicos que van preparando al cuerpo para una exigencia mayor. Presenta pasos y secuencias estructuradas dependiendo del tipo de deporte a realizar. el fin de estas acciones es preparar al organismo en las cargas más pesadas y exigentes para evitar daños físicos y psicológicos. Muchas personas hoy en día presentan problemas en el corazón (arritmia) debido que exigieron el funcionamiento de este sin preparar al cuerpo adecuadamente, además se evidencia problemas en los huesos, músculos, articulaciones y otros.

De acuerdo con Padial (2016) plantea que los objetivos fundamentales de la activación corporal son: para un buen desempeño del participante se debe preparar mental y físicamente a través de actividades progresivos de menor a mayor con una correcta hidratación del organismo porque esto va beneficiar el buen desempeño del sistema nervioso central, como eje del cuerpo humano.

Los beneficios del calentamiento deportivo. Para López, A. (2015). Fundamentos de la activación corporal como herramienta en el deporte: Primero se realiza el trabajo de elongaciones de las articulaciones superiores e inferiores, seguimos con el estiramiento de los músculos, luego, realizamos movimientos corporales de menor intensidad y aumentamos progresivamente, y finalmente se acciona el cuerpo con mayor velocidad. Este proceso, ayuda el buen desenvolvimiento del sistema cardiovascular y los demás órganos del sistema humano. Activación significa predisponer al cuerpo a realizar una determinada tarea motriz. Activación también lo podemos definir como el aumento de temperatura del cuerpo por encima de los 38, 5° a través de la circulación sanguínea.

La activación corporal significa el aumento del sistema cardiovascular que involucra el corazón y los pulmones oxigenando la sangre, esto mejora la contracción muscular y

permite la conexión de las neuronas en los impulsos neuronales, mejora la capacidad de los órganos sensitivos, mejora el metabolismo, aumenta la densidad sinovial, facilita el deslizamiento de las articulaciones y músculos. Asimismo, incrementa la irrigación de la sangre por todo el cuerpo. Finalmente, mejora el rendimiento y la eficacia a la hora de competir.

Las recomendaciones para realizar una activación correcta. Al respecto, Padial (2016) sugiere: todo deportista debe tener en cuenta: Calentar de forma ordenada, con acciones desde lo general a lo específico progresiva. Se debe tener en cuenta el tipo de cuerpo y las características de la persona y el tipo de actividad. Además, esto se debe realizar respetando la edad y condición física, es necesario primero tomar las pulsaciones cardiacas para evitar daños y no ser negligente al dirigir una actividad o competencia. En las instituciones deben ser llevadas a cabo por un profesional idóneo porque el cuerpo presenta funciones complejas esto implica un conocimiento complejo y riguroso.

Los factores de los que depende la activación corporal. Según Platonov (2014), Plantea que la activación corporal, depende de la tarea que se vaya a realizar, depende del objetivo que se busque, pero si hay demanda física hay que activarlo previamente. Habrá actividades que conlleven una mayor activación del tronco inferior y superior eso va depender el tipo de deporte a realizar.

Los tipos de factores que influyen en la activación corporal. Para Brad Walker (2019) sostiene: la activación corporal puede evidenciarse en: Factores Externos. Son todos los espacios externos, ambientales, temperatura, áreas verdes, o escenarios donde se realiza las actividades motrices. Asimismo, los factores Internos. Son los factores relacionados directamente con el deportista: edad, sexo, el estilo de vida, nivel de hidratación diaria, alimentación balanceada, nivel genético, el IMC, la motivación y el grado de estrés; asimismo la indumentaria juega un rol importante en la correcta activación del cuerpo. Por último, las condiciones de vida, juega un rol fundamental en el despliegue de habilidades de los participantes, para ello es necesario tener una cultura correcta de activación corporal. (pp, 115-121)

Los tipos de activación corporal. Al respecto Brad Walker (2019) plantea lo siguiente: Activación General: se realiza con una secuencia de trotes de menor a mayor intensidad, donde involucra el movimiento de todo el cuerpo, como entrada al calor, predisponiendo al cuerpo a realizar cargas más pesadas de trabajo. Y la activación Específica: se realiza

de forma segmentada del cuerpo, es decir se ejecuta a través de partes del cuerpo dependiendo del deporte a realizar. por ejemplo, si voy a activar un cuerpo de forma específica en el voleibol, se debe activar mayormente las partes superiores del cuerpo, a través del antebrazo, voleibol, remates, bloqueos, etc. Estas acciones se realizan con balones mayormente.

También, Samano (2022) refiere que la activación corporal depende mucho de la actividad que se va realizar. Es decir, la activación en el entrenamiento tiene su propia finalidad, esto se realiza antes de la competencia. Pero existe otro tipo de activación denominada activación durante la competencia, también conocida como la reactivación de medio tiempo o de descanso. Esto se realiza cuando las cargas de trabajos físicos son intensas. Además, existe un tipo de activación durante las clases de educación física, corresponde a una activación de prevención de lesiones, de cuidado de la salud del cuerpo.

Los requisitos para una adecuada activación corporal para los deportes, según Brad Walker (2019) sugiere que primero debemos tener en cuenta: ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares es decir actividades generales y finalmente la activación específica.

Para realizar las competencias deportivas, se debe tener en cuenta la duración del calentamiento corporal y esto es de acuerdo a los grupos etarios, al respecto Vargas, (2014) sostuvo que primero se debe tener en cuenta el tipo de deporte a practicar y luego la edad del participante. La actividad se inicia con la parte general, dura un promedio de 5 a 10 minutos en jóvenes, accionando el 90% de los músculos a una intensidad baja. En la parte específica dura de 10 a 20 minutos con intensidad baja, trabajada con pelota, esta fase está relacionado con la activación de los diferentes segmentos del cuerpo y depende el tipo de deporte a realizar.

Según El IPD (2022) explica: La activación corporal, se debe realizar antes de comenzar a hacer ejercicios de desgase físico intenso, se debe tener en cuenta las elongaciones, estiramientos musculares y activación del cuerpo en base a secuencias de movimientos, su finalidad es preparar al organismo para realizar cargas mayores, no sólo físicamente sino también mentalmente.

De acuerdo con, Aránzazu et, al. (2017) plantea que, para realizar la activación corporal, para activar el cuerpo hacia la competencia de algún deporte, se debe tener en

cuenta las siguientes consideraciones: primero, la activación articular, seguimos con troles de baja a media intensidad, para activar el ácido láctico y a láctico del organismo.

En los deportes de elite o de alta competencia la activación corporal es esencial en el cuidado de la salud del deportista, según Brad Walker (2019) sostuvo que las ciencias médicas y deportivas a nivel del mundo vienen realizando estudios que favorezca la salud de los participantes a través de la bioquímica; asimismo existen diferentes tipos de activar el cuerpo, realizando estiramientos, movimientos articulares, y circuitos físicos. esto va depender del tipo de disciplina deportiva, en efecto la activación corporal es compleja. Algunas actividades van de lo simple a lo complejo o viceversa. Iniciando con intensidad baja, regulando la pulsación cardiaca y temperatura corporal.

Las dimensiones a considerar en la activación corporal según, Serrabona (2014) plantea que la activación corporal es una tarea compleja que se necesita de la ciencia y el conocimiento de la biología, fisioterapia, bioquímica y biomecánica, es decir, depende de profesionales de los deportes. Es así que plantea las siguientes dimensiones:

La activación general: este tipo de activación se refiere al accionar de forma general de las diferentes partes del cuerpo como trotar o realizar carreras de intensidad media.

Activación específica: son actividades que se realizan dependiendo del deporte a realizar esto involucra diferentes materiales.

Activación estática: son actividades de elongaciones y estiramientos musculares que involucra los músculos huesos y articulaciones.

Activación activa: involucra la accione de los grandes músculos del cuerpo, tiene que ver mucho con los deportes de alta exigencia.

Activación mixta: es la combinación de las cuatro activaciones anteriores, es un trabajo integral y articulado segmentado. En este caso es bueno tener buena técnica y aplicar buenos métodos en los deportes.

Impacto. Efecto producido por la fuerza aplicada bruscamente en algún objeto, sujeto o emociones. Además, según la real academia española (2024) conceptúa al término impacto, como la conmoción, turbación, sacudida, convulsión, emoción, asombro, susto y agudón.

Lesiones deportivas

Considerando los aportes de Perrin, (2010). Sostiene que la lesión puede abordarse desde dos perspectivas (biomédica y psicosocial). El término latino *laesio*, que significa, daño o alteración morbosa de alguna parte del cuerpo, órganos, tejidos y células es decir el sistema mismo.

Según, Brad Walker (2019) Define, una lesión es cualquier daño en el cuerpo músculos, articulaciones, huesos, ligamentos, tendones, otros causados por la práctica de algún deporte colectivo o individual. Los daños más graves pueden ser traumatismos encefalocraneano, cuello o medula espinal. (p. 1)

Además, Andersen (2015). Exponen: las lesiones deportivas se dan a causa de muchos factores previos a la competencia, durante y después de la misma también. como situacionales que involucra movimiento y esfuerzo en los deportes o en otro escenario. (p, 281)

Para Lalín (2013), define lesión deportiva como daño, fractura, contusión o esguince del cuerpo causada por una competencia deportiva, durante o después del evento, esto se da por múltiples factores del cuerpo en sí, del medio donde se realiza la actividad o de la agresividad del oponente. (p, 34)

También Hassabi (2016) Expone, las lesiones crónicas y agudas en los deportistas, depende mucho la calidad de vida del participante. Las lesiones pueden ser articulares, musculares o de los huesos, de las extremidades inferiores-superiores (81,5%) siendo estas las más numerosas tanto a nivel agudo como crónico que los demás deportes. (p, 14)

Del mismo modo Martínez & Romero, (2018), Definen, Las lesiones deportivas “debe ser considerada como un accidente leve, moderado o mortal como resultado de una actividad de acción motriz llevados a cabo dentro de cualquier escenario” (p. 82)

Considerando los aportes de Bahr y Krosshaug (2005) señalan que existen factores asociados a las lesiones deportivas, estas son internos y externos que deben ser tomados

en cuenta por los profesionales deportivos. La hidratación, la alimentación, la condición física, indumentaria; determinan la salud del deportista. De no ser así existe la posibilidad que las actividades deportivas causen daños en los sistemas: huesos, articulaciones, músculos, otros. (p, 201). Los factores internos se asocian a la biomecánica y funcionamiento del cuerpo del deportista, nivel de calidad de vida, hidratación y/ alimentación. Además, existen los factores externos, que tiene que ver con las condiciones ambientales y escenarios deportivos, indumentaria y la naturaleza del juego.

Según Astudillo, (2012) La lesión es un daño en alguna parte de la estructura del cuerpo, involucra: músculo, huesos articular, de ligamentos y tendones. Puede ser producto de numerosas causas, estiramientos excesivos o exceso de fuerza brusca. Se pueden clasificar en severas y leves:

a. Lesiones Leves:

Contusiones: Lesión o daño causado de un agente externo, que colisiona contra el músculo y lo estruja contra la estructura ósea. el golpe ocasiona un edema inflamatorio.

Hematomas: Lesión causada por un golpe causando dolor y manchas negras en el cuerpo.

Fatiga muscular: el musculo es incapaz de generar niveles de fuerza o una intensidad de ejercicio fija, siendo una situación que los atletas palpan o no al momento del deporte.

Contractura: es un estado de rigidez o de contracción permanente, involuntaria y se mantiene en uno o más músculos.

Calambre: Contracción involuntaria y aguda de un músculo que dura poco tiempo.

b. Lesiones Severas:

Ruptura fibrilar: es una lesión frecuente en la práctica, también se genera tras un esfuerzo violento para la persona que lleva una vida sedentaria.

Distensión muscular o desgarro muscular: es la rotura de los tejidos o minifibrillas de los músculos. Se caracteriza por presentar hemorragias causada por la rotura de los vasos sanguíneos internas en los músculos.

Ruptura muscular: el mismo cuadro anterior, pero afecta a un número importante de fibras o a inclusive a todo el músculo. el tiempo de recuperación es largo (p, 22)

La ciencia en el cuidado de la salud en los deportes avanza a pasos agigantados, de acuerdo con Durán, (2018) explica, que las lesiones en los deportes de contacto se presentan de diferentes formas y tipos, que pone en reto a la medicina, fisioterapia y la ciencia de los deportes, va desde calambres, distensiones, conmociones, contusiones, fracturas, luxaciones, etc. Esto se da por diversos factores, ambientales, sobrecargas de trabajo, fatiga o agotamiento otros.

También, Cometti. G. (2017) Describe, que el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado de seguro causa lesiones de diversa índole. Es necesario, velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en la competencia (p, 40)

Además, existen otros factores situacionales deportivos que causan daños o lesiones en la salud de los deportistas. según Buceta (2010), plantea que las situaciones que un deportista se expone al realizar acciones de alta demanda física, velocidad, flexibilidad o flexoextensión, es por ello que también las posibilidades de una lesión están vigentes. Un cuerpo sedentario está más propenso a una lesión al exigirse a realizar una acción en el cual el cuerpo no le va responder, las consecuencias pueden ser graves y de por vida. También la edad juega su rol, exigirse más de lo debido cuando u cuerpo está desgastado los resultados desfavorables para su salud no son positivos, más cuando intenta competir.

Factores relacionados con las lesiones en los deportes, según Olmedilla et, al. (2008) plantea las siguientes categorías:

La categoría de la competencia. El tipo o nivel de competencia está ligada estrechamente con las lesiones que estas puedan causar en el deportista, las estadísticas indican que el porcentaje es mayor en los adultos y su recuperación también es desventajosa con un joven. Esto es por la biomecánica del organismo mismo. En cambio, los albinos su recuperación y su probabilidad a lesionarse son menores.

Durante la competencia. Ortín (2014), señala que, durante un campeonato deportivo de fútbol, un deportista está expuesto a una serie de situaciones de gloria y derrota esto va depender el tipo de conductas y el riesgo de lesiones voluntarias e involuntarias.

Historia previa de lesiones. Para Garrett (2015) señala que: que un deportista o jugador que se lesionó, hay gran demanda y la probabilidad de volverse a lesionar en el mismo

lugar del cuerpo, si se trata de huesos o articulaciones es aún mayor la probabilidad. (p, 41)

Tiempo de juego. Según Guskiewicz (2016) existe un tiempo prudente para todo juego, cuando se excede o los métodos técnicos no son bien preparadas existe un alto índice de lesionarse de forma leve, moderada o grave, esto depende el estado físico del deportista.

Los sistemas afectados en una lesión, según Brad Walker (2019) refiere: a los diferentes sistemas del cuerpo humano se accionan en la práctica de los deportes y la probabilidad de lesionarse es medio a medio. La biomecánica de los movimientos corporales y su exigencia en las competencias tiene que ver mucho, el tipo de deporte también. Se refiere al sistema óseo, muscular, articular, digestivo, circulatorio, adiposo, otros. Los mismos que se detallan a continuación:

Músculos. Las tres cuartas partes del musculo está compuesto de aguas el 75% de agua, 20% de proteína y 5% minerales, glucógeno y lípidos. El liso, cardiaco y esquelético son los tipos de músculos del organismo humano.

Huesos. Son el soporte y protección del cuerpo humano compuesto por 206, estas células son sólidas y flexibles. Contiene calcio y colágeno.

Articulaciones. Sus funciones son de pivote y de bisagra, es el cartílago que une a los huesos y los músculos sujetados por los ligamentos y tendones Las articulaciones fibrosas, cartilaginosas cumplen funciones muy importantes en la flexibilidad del cuerpo.

Cartílago. Son células blandas y conectivas dentro de ellos tenemos el hialino, el fibrocartílago y el elástico, están compuestos de agua y colágeno su función es absorber los golpes y caídas.

Bursa. Son bolsas con liquido viscoso que se deslizan sobre el hueso. Su función es reducir la fricción y proporcionar un movimiento suave para la articulación.

Ligamentos. son tejidos conectivos compuestos de fibra que se conectan hueso con hueso. contienen más elastina que los tendones y, por lo tanto, son más elásticos. Los ligamentos proporcionan estabilidad a las articulaciones.

Tendones. Son tejidos conectivos fibrosos que conectan el músculo con el hueso. Estas están compuestas de colágeno y su resistencia permite la resistencia de altas cargas

cuando el musculo es contraído. Los tendones trabajan junto con los músculos para ejercer fuerza en los huesos y producir el movimiento. (p, 2)

Existen tipos de lesiones deportivas, según los aportes de Brad Walker (2019) menciona que: la práctica deportiva busca un estilo de vida saludable, pero estas también pueden causar lesiones leves, moderadas o graves en los deportistas. Estos se dan en músculos, huesos, ligamentos, tendones y las articulaciones.

a. Lesiones musculares: Afectan al sistema muscular traumatismos, los músculos se dañan por sobre esfuerzos, movimientos inadecuados.

Contusión. Se producen por una sobrecarga de esfuerzo físico golpe en el músculo hemorragia y coloración.

Calambre. Se contrae el musculo, causando intensos dolores en cualquier parte del cuerpo de preferencia en el tronco inferior.

Contractura. El encogimiento de los músculos repentinamente durante un tiempo prolongado.

Distensión. o hiperextensión muscular es causado cuando se estira demasiado, esto causa un dolor en la parte del cuerpo.

Rotura fibrilar. Es cuando se rompen una parte de los músculos o el total. La extensión causa dolor, al romperse causan hemorragia y dolor.

Rotura muscular completa. El músculo se rompe completamente. El dolor es intenso y se siente la imposibilidad de mover el músculo, causando la inmovilidad.

b. Lesiones tendinosas. Afectan directamente a los tendones, sus causas son múltiples, inicia de una contusión muscular, mal uso del esfuerzo físico, mal uso de la indumentaria, movimientos exagerados e inadecuados, otros.

Tendinitis de inserción o entesitis. Se inflama los tendones por la sobrecarga de trabajo físico, causando roturas y lesiones recurrentes.

Tendinitis. Ocurre una inflamación en los tendones causando tenosinovitis o la peritendón o peritendinitis. Los daños pueden ser parciales o en su totalidad, de esto va depender su recuperación y el tipo de fisioterapia.

Luxación. Es la separación de los huesos que es sujeta por ligamentos y tendones.

c. Lesiones articulares. las lesiones de huesos son causadas por el desgaste de las articulaciones, cumplen funciones vitales en la flexoextensión del organismo humano.

Los componentes de las articulaciones son:

Huesos. Las fractura y luxación son las lesiones más graves de los huesos. Significa el astilleo o la salida de su lugar de origen del hueso unidas con las articulaciones.

Cartílagos. Evita la fricción, hace que funcione adecuadamente los huesos, recubren como una membrana cartilaginosa. Evita la condromalacia, es la alteración del cartílago y la osteocondritis, es por la inflamación del cartílago.

Membrana sinovial. Es una membrana llena de líquido sinovial que permite el movimiento sin dificultad. La lesión aquí se llama sinovitis, irritación de la membrana causado por un golpe o mala postura corporal.

Bursas. Son como sacos o bolsas blandas entre los músculos, ligamentos, tendones y las células óseas, ayuda a realizar un movimiento de acuerdo a la biomecánica del organismo. La bursitis, es la inflamación de la bursa. (p, 112)

d. La espina dorsal o raquis. Está constituida por una estructura ósea (las vértebras y los discos intervertebrales) y otra fibrosa, configurada por músculos y ligamentos.

Hipercifosis. La curvatura de la espina dorsal se denomina hipercifosis.

Hiperlordosis. En la torsión de los lumbares se denomina Hiperlordosis. (pp, 8-11)

Para Noya. (2022) refiere: Los factores de riesgo que se pueden tener en cuenta en las lesiones son muchos, pero debemos tener en cuenta que se dan por falta de hidratación, mala alimentación y exceso de fuerza; asimismo, esto involucra la genética condición física, estructura corporal, anatomía, estrés, la edad. Se toma en cuenta la forma de activar el sistema fisiológico, los escenarios y equipamiento del deportista.

Así como Aceña, (2018) sostuvo que: la edad y las exigencias físicas tienen que ver mucho con las lesiones causadas en los deportes. Los tobillos, rodillas, brazos, cabeza y la cadera son partes sensibles a lesionarse en cualquier deporte.

En la presente investigación se justifica de la siguiente manera:

Justificación teórica. La importancia de este estudio se sustenta bajo los aportes de Brad Walker (2019) quien da a conocer la importancia de una correcta activación corporal para evitar lesiones en los deportes. Asimismo, Sánchez (2016) sustenta que la activación corporal es una fase importante en la práctica de los deportes, sugiere llevar a cabo la actividad respetando las partes definidas, es decir activación general y específica, para mantener sanos a los músculos, huesos, articulaciones, cartílago que permite al deportista evitar lesiones.

Justificación social. El estudio busca tener un impacto social positivo dentro de la pedagogía socioconstructivista, que beneficiará a instituciones públicas y privadas, directamente a docentes, estudiantes y padres de familia, para tener un panorama más amplio sobre la activación corporal y su importancia en los deportes para una cultura de prevención en las lesiones. El estudio es factible porque se contó con el acceso a los diferentes metabuscadores científicos, gestores bibliográficos: revistas, libros, artículos, tesis, otros. Los cuales sirvió como antecedentes de estudios previos. Asimismo, se usó técnicas e instrumentos para recolectar información objetiva a cerca de las variables de estudio desde un enfoque cuantitativo.

Justificación Metodológica. Para alcanzar con los objetivos general y específicos planteados de la investigación, se utilizó instrumentos válidos y confiables, tanto en la variable activación corporal (guía de observación) y las lesiones deportivas (guía de observación). Esta investigación es no experimental básica correlacional, hipotético deductivo.

En la justificación científica. Los resultados obtenidos son favorables el estudio indica que es de vital importancia la activación corporal antes de realizar actividades que demanden esfuerzo físico, porque permite oxigenar los músculos y articulaciones para evitar daños graves. Por lo tanto, es necesario realizar investigaciones que refuercen nuestros conocimientos sobre las lesiones en los deportes.

Problema

Los deportes colectivos e individuales a nivel del mundo se incrementan y modernizan cada vez más, en ello las personas buscan un espacio de esparcimiento para realizar esparcimiento sano. Para ello, es necesario que desde las escuelas los estudiantes obtengan una cultura de cuidado y protección de su propio cuerpo. Las lesiones muchas las veces definen el futuro de la propia salud corporal del quien lo sufre. En este contexto es importante saber en qué consiste y como prevenir las lesiones causada por la práctica de algún deporte cuando estas van a la competencia.

La medicina humana y la fisioterapia en el Perú es muy limitada. En la pedagogía no es la excepción, son muy pocos los profesionales de la educación física que conocen la importancia de la biomecánica y la bioquímica del cuerpo humano y sus dimensiones activas en los deportes. Es por ello, que desde la pedagogía se debe tener amplio conocimiento para prestar ayuda inmediata a los estudiantes cuando sufren algún tipo de

lesión al practicar algún deporte; para ello se debe enfatizar el enfoque médico del área de educación física, como cultura de prevención a evitar lesiones.

A nivel mundial, el 70% de las personas adultas practican algún tipo de deporte de forma empírica, los escolares el 90% aproximadamente. El desconocimiento de la importancia que tiene la activación corporal (fases de la activación corporal) hace que mucha gente se vea perjudicada con lesiones que muchas de las veces son muy graves, que determinan su estado de salud de por vida. Durante el desarrollo de las actividades se desconoce los niveles de cargas físicas, la importancia de las elongaciones y sobre todo las funciones de los estiramientos musculares o más aun la entrada en calor al organismo del participante. Por otro lado, se debe conocer la condición física, el tipo de organismo, los factores ambientales y otros. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Es importante promover la práctica de los deportes de forma responsable como estilo de vida saludable o para socializar con los demás de forma positiva y fomentar la paz mundial a través del deporte y sobre todo como espacio de esparcimiento para mejorar el estado físico, emocional. (Kofi, ONU 2020)

A nivel nacional, la práctica del deporte es universal, se practica en las calles, estadios, campos, playas, ríos, otros. Sobre todo, en las escuelas. Según el Ministerio de educación a través del currículo nacional (2016) busca promover la práctica del deporte de forma segura, fortalecer las interrelaciones positivas, fomentar el trabajo en equipo y sobre todo la promoción de la salud. El deporte es popular abarca el desarrollo de la inteligencia motriz contribuyendo al bienestar físico-emocional, pero, cuando hay negligencia en el cuidado del cuerpo se dan lesiones creando malestar y desequilibrio físico y emocional en los participantes, por eso desde las escuelas debe practicarse para socializar e integrar grupos. (Minedu 2020)

En este sentido el Plan Nacional Del Deporte (2011-2030). Establece que los deportes en el país deben considerarse un instrumento fundamental en la promoción de la salud, y desarrollo social, el cual se descentraliza desde la capital y a todas las regiones a través del Instituto Peruano del deporte. (IPD) como órgano rector. Pero su competencia debe llevarse a cabo con mucha responsabilidad en el campo de la educación.

En la institución educativa muestra de estudio se puede evidenciar fácilmente que, el 95% de los estudiantes, realizan actividades físicas sin previa activación de los músculos, huesos y articulaciones. Esto se evidencia porque es fácil observar la forma como llevan a cabo su deporte favorito. Los jóvenes juegan el futbol, Futsal, voleibol o basquetbol sin activar el cuerpo, a predisponer al sistema cardiovascular o en muchos de los casos lo

toman como tabú. Desde mi experiencia en dirección de deportes escolares he podido vivenciar lesiones deportivas, leves moderadas y graves. Los docentes no saben cómo proceder para ayudar al estudiante lesionado, más aún no sabe si la lesión es leve, moderada o grave. Muchas de las veces emplean su propio criterio perjudicando gravemente la salud del estudiante. Motivo suficiente que me conlleva a realizar la investigación acerca de esta problemática titulada: La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en alumnos de primero de la institución 80965 Nunamarca 2023. La investigación pretende brindar información detallada a todos los que puedan tener acceso a la información, seguro que servirá para ir mejorando nuestro nivel de cultura y tener un panorama más amplio de cómo prevenir las lesiones deportivas, a través de una correcta activación corporal.

Para ello es necesario plantear un problema general: ¿Cuál es el grado de relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

Así como problemas específicos, para abordar el problema de manera más específica: ¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal específico de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

Conceptualización y operacionalización de variables.

Tabla 1

Variable 1: La activación corporal

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice/ ítems	Escala	Nivel/ Rango
Sánchez (2016) define la activación corporal o calentamiento es el proceso activo o estático que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos complejos, también involucra la fisiológica y psicología del participante para una actividad más intensa. (p, 129)	Brad Walker (2019) la activación corporal o calentamiento es una fase importante antes de la realización de cualquier ejercicio o entrenamiento deportivo. Dimensiones: Calentamiento corporal general Calentamiento corporal específico Calentamiento corporal estático Calentamiento corporal activo Calentamiento corporal mixto	Calentamiento corporal general Calentamiento corporal específico Calentamiento corporal estático	Activación del cuerpo Activación de los músculos Activación de las articulaciones Calentamiento segmentado Calentamiento de las partes Activación y posturas corporales Activación en circuitos físicos Activación de baja intensidad Calentamiento estático	1. Ejecuta movimientos generales de todo el cuerpo de forma libre y espontaneo 2. Realiza el estiramiento de músculos de los diferentes segmentos del cuerpo 3. Efectúa carreras sin hacer Skipping 4. Ejecuta ejercicio físico con intensidad moderada con las extremidades del tronco superior 5. Activa su cuerpo con partes segmentadas con presión en brazos o piernas 6. Efectúa ejercicios con elementos técnicos respetando la intensidad 7. Realiza un circuito de ejercicios físicos respetando las secuencias y series 8. Ejecuta acciones de activación corporal de intensidad baja 9. Realiza movimiento de aducción abducción y circunducción con los dos brazos.	1-3 4-6 7-9	Likert cerrado/ Ordinal	0-10 No adecuado 11- 14 Medianamente adecuado 15-20 Adecuado

Calentamiento corporal activo	Actividades propioceptivas	10. Realiza actividades de propiocepción agudizando sus reflejos	10-12
	Actividades de progresión	11. Ejecuta carreras de intensidad progresiva con cambios de dirección, lateralidad, espacio temporal.	
	Activación de media intensidad	12. Realiza acciones de activación corporal con zancadas cortas y largas	
Calentamiento corporal Mixto	Calentamiento dinámico	13. Realiza variaciones de movimientos de flexibilidad articular	13-16
	Activación flexo extensión del cuerpo	14. Realiza actividades de flexión y flexo extensión de brazos	
	Actividades de elongación	15. Ejecuta acciones de elongación de las diferentes articulaciones sinoviales	
	Actividades de recuperación	16. Realiza actividades de vuelta a la calma de manera progresiva	

Tabla 2.

Variable 2: Lesiones deportivas

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice/ ítems	Escala	Nivel/Rango
Lesiones deportivas	Lalín (2013), define lesión deportiva como daño, fractura, contusión o esguince del cuerpo causada por una competencia deportiva, durante o después del evento, esto se da por múltiples factores del cuerpo en sí, del medio donde se realiza la actividad o de la agresividad	Según, Brad Walker (2019) Define, una lesión es cualquier daño en el cuerpo músculos, articulaciones, huesos, ligamentos, tendones, otros causados por la práctica de algún deporte colectivo o individual. (p. 1)	Lesiones musculares	Distinción muscular	1. Explica con facilidad el por qué se da una distensión muscular	1-4	Likert cerrado/ Ordinal	0-10 Leve 11- 14 Moderado 15-20 Grave
					Músculos del cuerpo			
				Contusión muscular	3. Describe con facilidad en que consiste una contusión muscular			
				Calambres musculares	4. Menciona con claridad porque se dan los calambres en los deportistas			
				Luxación y fractura	5. Identifica adecuadamente diferencias entre luxación y fractura	5-8		
			Lesiones articulares- cartílago	Conmoción cerebral	6. Conceptúa coherentemente en que consiste la conmoción cerebral	9-12		
				Función de los huesos	7. Explica la función de los huesos en el desarrollo de actividades deportivas			
				Huesos del tronco	8. Describe con claridad los huesos del tronco superior			
				Los tejidos conectivos	9. Explica con argumentos sólidos en que consiste los tejidos conectivos			
				Fortalecimiento de las	10. Opina con claridad la función que cumple el colágeno en el			

del oponente.
(p. 34)

Baremo:
Leve,
moderado y
Grave.

	articulaciones	fortalecimiento de las articulaciones	
	Articulaciones en el cuerpo	11. Expone con fluidez las funciones articulares del organismo humano.	
	Membrana sinovial	12. Expone con facilidad las funciones del líquido sinovial de las articulaciones.	
Lesiones de ligamentos-tendones	Desgarro fibrilar y de ligamentos	13. Realiza un cuadro comparativo entre desgarro fibrilar y de ligamentos.	13-16
	Ligamentos y tendones	14. Explica con fundamento sólido como mantener sanos los ligamentos y tendones del cuerpo	
	Microrroturas fibrilares	15. Explica en que consiste las microrroturas fibrilares del cuerpo	
	Recuperación de ligamentos y tendones	16. Expone coherente sobre la recuperación de ligamentos y tendones	

Hipótesis.

Se plantea la hipótesis General. Existe relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Hipótesis Nula. No existe relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Asimismo, se plantea las hipótesis específicas: Existe relación entre la dimensión calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Existe relación entre la dimensión calentamiento corporal específico de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Existe relación entre la dimensión calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Existe relación entre la dimensión Calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Existe relación entre la dimensión Calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Del mismo modo, el estudio se plantea como objetivo general: Determinar la relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Así como también objetivos específicos: Determinar la relación entre la dimensión calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Determinar la relación entre la dimensión calentamiento corporal específico de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Determinar la relación entre la dimensión calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Determinar la relación entre la dimensión Calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

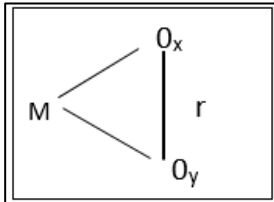
Determinar la relación entre la dimensión Calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Metodología

Tipo de investigación. El estudio busca describir un fenómeno en un tiempo y contexto categórico, por ello es una investigación no experimental básica descriptiva correlacional. (Hernández, et. al, 2010, p. 367)

Diseño de investigación. El estudio es lineal transversal, hipotético deductivo cuantitativo. Tiene como propósito determinar la relacione de la activación corporal y las lesiones en el deporte. Al respecto, (Hernández, et. al 2010, p. 213)

El estudio presenta el siguiente esquema:



Dónde:

M : Muestra de estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

X, Y : Variables

Ox : Medición de la activación corporal

Oy : Medición de las lesiones deportivas

R : Coeficiente de correlación.

Según su alcance: relaciona dos o más conceptos para medir similitudes o diferencias.

Población y muestra

Población. Los sujetos objeto de estudio está conformada por 120 alumnos. Entre damas y varones de 1° a 5° grado en los grupos etarios de 12 a 17 años.

Tabla 3

Distribución de la población de los estudiantes de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Grados	Varones	Damas	Total
1°	17	13	30
2°	16	10	26
3°	12	15	27
4°	11	8	19
5°	7	11	18
Total	63	57	120

Nota. Información obtenida de las nóminas de matrícula de la Institución Educativa.

Muestra. La muestra está conformada 30 estudiantes de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Tabla 4

Distribución de los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Género/ Grado	Estudiantes		Total
	Varones	Damas	
1ª	12	18	30
Total	12	18	30

Nota. Información obtenida de las nóminas de matrícula de la Institución Educativa.

El muestreo es probabilístico aleatorio simple. Para poder obtener la muestra de estudio, todos los estudiantes del grado tienen las mismas posibilidades de formar parte.

Técnicas e instrumentos de investigación.

La técnica e instrumento se describen a continuación:

Tabla 5.

Técnicas e Instrumentos por variables.

Variable	Técnica	Instrumento
V1. Activación corporal	Observación	Guía de observación
V2. Lesiones deportivas	Observación	Guía de observación

Técnicas. La técnica utilizada para las dos variables es la observación directa, para recoger los datos en base a la variable, sus dimensiones y sus respectivos ítems.

Instrumentos. Se utiliza una guía de observación, estructurada con sus dimensiones según la variable.

Guía de observación para la activación corporal: Se usó una guía de observación con escala de valoración tipo Likert cerrada. La guía consta de 16 ítems, sus criterios de valores: (3) No adecuado (2) Medianamente adecuado, Adecuado (1). Para obtener su grado académico de Licenciado en educación física, el instrumento es para medir el nivel de activación corporal.

Guía de observación para las lesiones deportivas: Se usó una guía de observación con una escala de valoración tipo Likert cerrada. La guía consta de 16 ítems, dimensiones, sus valores: (3) Inicio (2) Proceso (1) Logrado. Para obtener su grado académico de Licenciado en educación física, el instrumento es para medir el nivel de lesiones deportivas.

Validez y confiabilidad

La confiabilidad del instrumento de la variable la activación corporal se calculó a través del Alpha de Crombach, el cual arrojó $\alpha = 0.985$ con un índice de fiabilidad, por lo tanto, es confiable para ser aplicado en el estudio.

Tabla 6.

Confiabilidad del instrumento

Fiabilidad		
Alfa de Crombach basada en elementos estandarizados		
Alfa de Cronbach		Nº de elementos
0.862	0.985	16

Nota: Programa SPSS versión 25

Validez. El test, ha sido sometido al juicio de expertos de la especialidad e investigadores calificados. Se realizó de acuerdo al objetivo de la investigación que se espera lograr.

La confiabilidad. El instrumento de la variable lesiones deportivas se calculó a través del Alpha de Crombach, el cual arrojó 0.985 con un índice de confiabilidad, por lo tanto, el instrumento es confiable para ser aplicado en la investigación.

Tabla 7

Fiabilidad del instrumento

Fiabilidad		
Alfa de Crombach basada en elementos estandarizados		
Alfa de Cronbach		Nª de elementos
0.847	0.880	16

Nota: Programa SPSS versión 25

Validez. El instrumento se validó mediante el uso de la técnica de juicio de expertos, la calidad del test. Para esta investigación los ítems del instrumento se adaptaron a la realidad de la variable de estudio.

La confiabilidad. El instrumento de la variable lesiones deportivas se calculó a través del Alpha de Crombach, el cual arrojó 0.880 con un índice de confiabilidad, por lo tanto, el instrumento es confiable para ser aplicado en la investigación.

Resultados

Los hallazgos en la presente lo formulo de la siguiente manera:

Tabla 8.

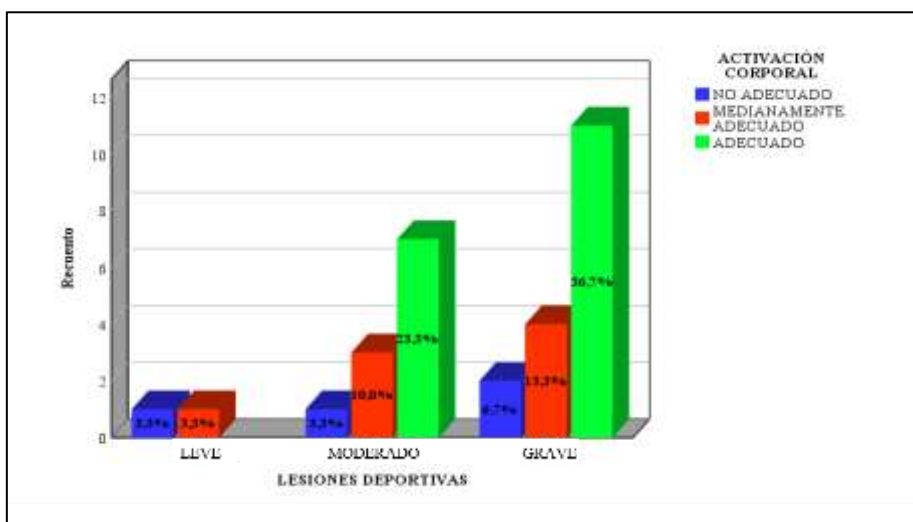
Determinación de relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

		ACTIVACIÓN CORPORAL			Total
		NO ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	ADECUADO	
LESIONES DEPORTIVAS	LEVE	1	1	0	2
	%	3.3%	3.3%	0.0%	6.7%
	MODERADO	1	3	7	11
%	3.3%	10.0%	23.3%	36.7%	
	GRAVE	2	4	11	17
%	6.7%	13.3%	36.7%	56.7%	
Total		4	8	18	30
%		13.3%	26.7%	60.0%	100.0%

Nota: observación aplicada a estudiantes

Figura 1.

Determinación de la relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.



Nota. Programa SPSS 25

Análisis e interpretación. Del total de estudiantes observados en la variable activación corporal, se encuentran en el nivel adecuado 36.7% en grave, 23.3% moderado de lesiones deportivas. Mientras que, en medianamente adecuado 13.3% grave, 10.0% moderado,

3.3% en leve de lesiones deportivas y en el nivel no adecuado 6.7% en grave, 3.3% en moderado y 3.3% en leve de lesiones deportivas. Por lo tanto, el impacto de la variable activación sobre las lesiones deportivas fue positivo moderado.

Tabla 9.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal general** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.

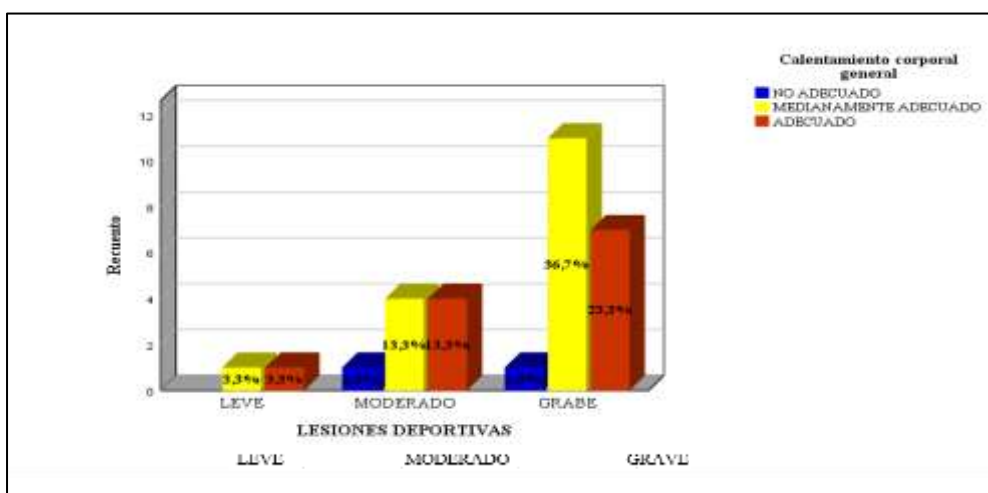
Tabla cruzada LESIONES DEPORTIVAS*Calentamiento corporal general

		Calentamiento corporal general			Total
		NO ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	ADECUADO	
LESIONES DEPORTIVAS	LEVE	0	1	1	2
	%	0.0%	3.3%	3.3%	6.7%
	MODERADO	1	4	4	9
%	3.3%	13.3%	13.3%	30.0%	
	GRAVE	1	11	7	19
%	3.3%	36.7%	23.3%	63.3%	
Total		2	16	12	30
%		6.7%	53.3%	40.0%	100.0%

Nota: observación aplicada a estudiantes

Figura 2.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal general** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas



Nota. Programa SPSS 25

Análisis e interpretación. Del total de estudiantes observados en la variable activación corporal, tuvo un impacto moderado significativo en la dimensión **calentamiento corporal general** se observa en el nivel adecuado 23.3% en grave, 13.3% moderado, 3.3% en leve de lesiones deportivas. mientras que, en medianamente adecuado 36.7%

grave, 13.3% moderado, 3.3% en leve de lesiones deportivas. y en no adecuado 3.3% en grave y 3.3% en moderado de lesiones deportivas.

Tabla 10.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal específico** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.

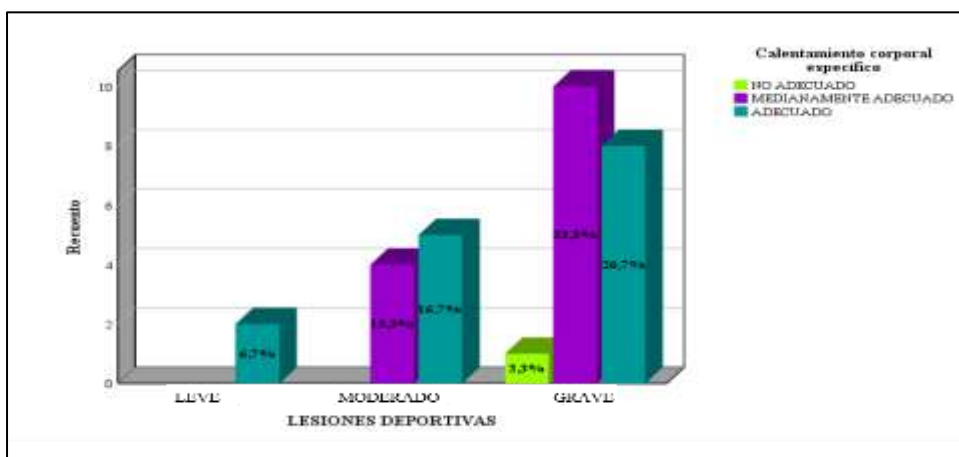
Tabla cruzada LESIONES DEPORTIVAS*Calentamiento corporal específico

		Calentamiento corporal específico			Total
		NO ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	ADECUADO	
LESIONES DEPORTIVAS	LEVE	0	0	2	2
	%	0.0%	0.0%	6.7%	6.7%
	MODERADO	0	4	5	9
%	0.0%	13.3%	16.7%	30.0%	
	GRABE	1	10	8	19
%	3.3%	33.3%	26.7%	63.3%	
Total		1	14	15	30
%		3.3%	46.7%	50.0%	100.0%

Nota: observación aplicada a estudiantes

Figura 3.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal específico** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.



Nota. Programa SPSS 25

Interpretación. Del total de estudiantes observados de la variable activación corporal, tuvo un impacto positivo moderado en la dimensión **calentamiento corporal específica** se observa en el nivel adecuado 26.7% en grave, 16.7% moderado, 6.7% en leve de lesiones deportivas. mientras que, en medianamente adecuado 33.3% grave, 13.3% moderado de lesiones deportivas. y en no adecuado 3.3% en grave de lesiones deportivas.

Tabla 11.

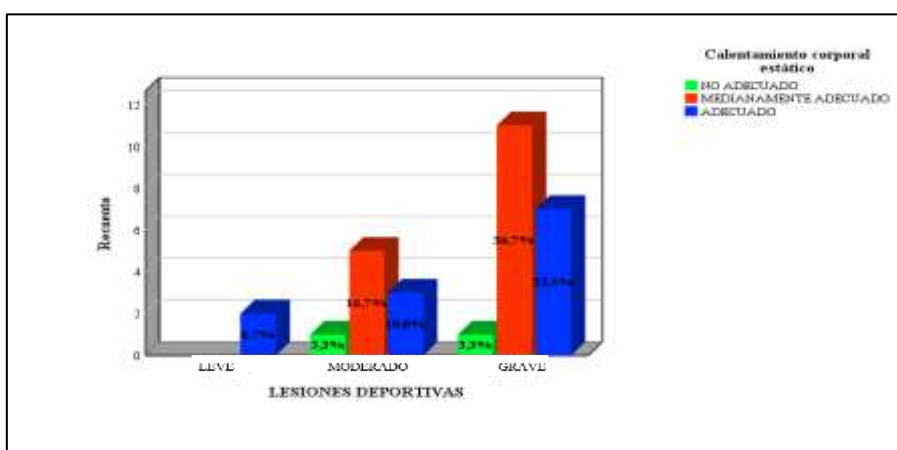
Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal estático** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.

		Calentamiento corporal estático			Total	
		NO ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	ADECUADO		
LESIONES DEPORTIVAS	LEVE	0	0	2	2	
		%	0.0%	0.0%	6.7%	6.7%
	MODERADO	1	5	3	9	
		%	3.3%	16.7%	10.0%	30.0%
	GRABE	1	11	7	19	
		%	3.3%	36.7%	23.3%	63.3%
Total		2	16	12	30	
		%	6.7%	53.3%	40.0%	100.0%
					%	

Nota: observación aplicada a estudiantes

Figura 4.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal estático** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.



Nota. Programa SPSS 25

Interpretación. Del total de estudiantes observados de la variable activación corporal, tuvo un impacto moderado positivo en la dimensión **calentamiento corporal estático** se observa en el nivel adecuado 23.3% en grave, 10.0% moderado, 6.7% en leve de lesiones deportivas. mientras que, en medianamente adecuado 36.7% grave, 16.7% moderado de lesiones deportivas. y en no adecuado 3.3% en grave y 3.3% en moderado de lesiones

deportivas. Por lo tanto, el impacto en la dimensión calentamiento corporal específica sobre las lesiones deportivas fue positivo.

Tabla 12.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal activo** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.

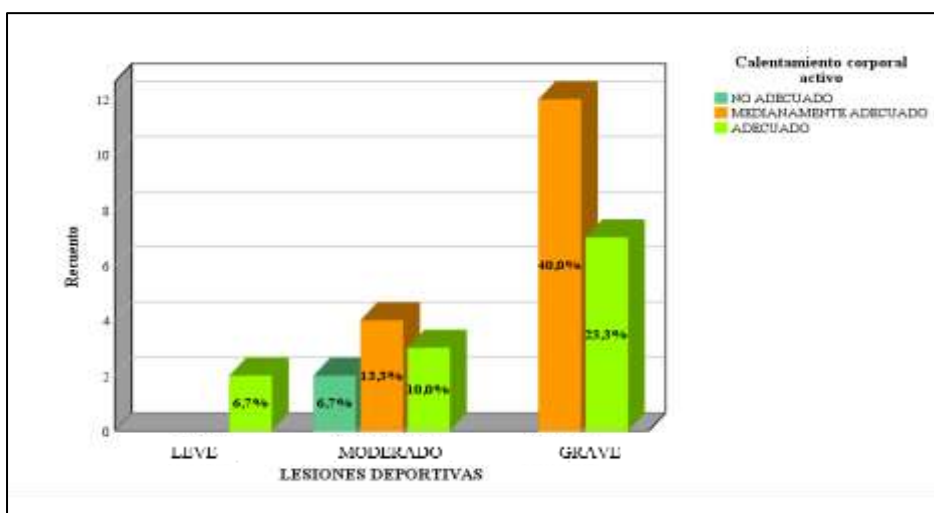
Tabla cruzada LESIONES DEPORTIVAS*Calentamiento corporal activo

		Calentamiento corporal activo			Total
		NO ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	ADECUADO	
LESIONES DEPORTIVAS	LEVE	0	0	2	2
	%	0.0%	0.0%	6.7%	6.7%
	MODERADO	2	4	3	9
%	6.7%	13.3%	10.0%	30.0%	
	GRABE	0	12	7	19
%	0.0%	40.0%	23.3%	63.3%	
Total		2	16	12	30
%		6.7%	53.3%	40.0%	100.0%

Nota: observación aplicada a estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Figura 5.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal activo** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas



Nota. Programa SPSS 25

Interpretación. Del total de estudiantes observados de la variable activación corporal, tuvo un impacto moderado positivo en la dimensión **calentamiento corporal activo**, se observa en el nivel adecuado 23.3% en grave, 10.0% moderado, 6.7% en leve de lesiones

deportivas. mientras que, en medianamente adecuado 40.0% grave, 13.3% moderado de lesiones deportivas. y en no adecuado 6.7% en moderado de lesiones deportivas.

Tabla 13.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal mixto** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.

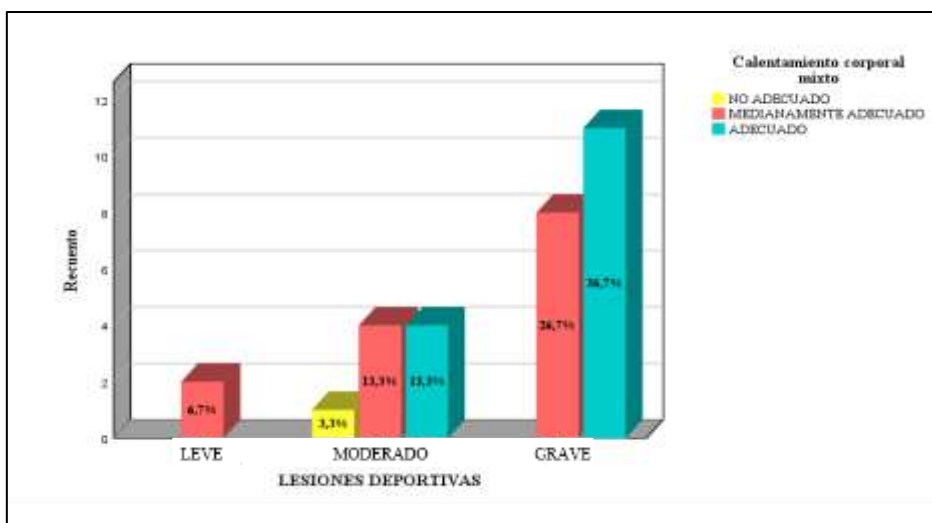
Tabla cruzada LESIONES DEPORTIVAS*Calentamiento corporal mixto

		Calentamiento corporal mixto			Total	
		NO ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	ADECUADO		
LESIONES DEPORTIVAS	LEVE	0	2	0	2	
	%	0.0%	6.7%	0.0%	6.7%	
	MODERADO	1	4	4	9	
	%	3.3%	13.3%	13.3%	30.0%	
	GRABE	0	8	11	19	
	%	0.0%	26.7%	36.7%	63.3%	
Total		1	14	15	30	
		%	3.3%	46.7%	50.0%	100.0%

Nota: observación aplicada a estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Figura 6.

Determinación de la relación entre la dimensión **calentamiento corporal mixto** de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.



Nota. Programa SPSS 25

Análisis e interpretación. Del total de estudiantes observados de la variable activación corporal, tuvo un impacto moderado positivo en la dimensión **calentamiento corporal mixto**, se observa en el nivel adecuado 36.7% en grave, 13.3% moderado de lesiones deportivas. mientras que, en medianamente adecuado 26.7% grave, 13.3% moderado,

6.7% en leve de lesiones deportivas. y en no adecuado 3.3% en moderado de lesiones deportivas.

Prueba de Hipótesis

Se plantea **la hipótesis General**: Existe relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Hipótesis Nula: No existe relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Tabla 14.

Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas.

		Correlación	
		ACTIVACIÓN CORPORAL	LESIONES DEPORTIVAS
ACTIVACIÓN CORPORAL	Correlación de Pearson	1	0,648**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	30	30
LESIONES DEPORTIVAS	Correlación de Pearson	0,648**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor de $r=0.648$ lo que implica una relación moderada entre la activación corporal y las lesiones deportivas con una sig. $0.000 < \alpha 0.05$.

Conclusión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Entonces, existe relación moderada entre la activación corporal y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson $r=0.648$ en un nivel de sig. 0.000.

Tabla 15.

Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal general y su impacto en las lesiones deportivas.

		Correlación	
		Calentamiento corporal general	LESIONES DEPORTIVAS
Calentamiento corporal general	Correlación de Pearson	1	0,498**
	Sig. (bilateral)		0.005
	N	30	30
LESIONES DEPORTIVAS	Correlación de Pearson	0,498**	1
	Sig. (bilateral)	0.005	
	N	30	30

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor de $r=0.498$ lo que implica una relación moderada entre la activación corporal en la **dimensión calentamiento corporal general** y las lesiones deportivas con una sig. $0.005 < a 0.05$.

Conclusion, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Entonces, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal general y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson $r=0.498$ en un nivel de sig. 0.05.

Tabla 16.

Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la **dimensión calentamiento corporal específico** y su impacto en las lesiones deportivas.

		Correlación	
		Calentamiento corporal específico	LESIONES DEPORTIVAS
Calentamiento corporal específico	Correlación de Pearson	1	0,396*
	Sig. (bilateral)		0.003
	N	30	30
LESIONES DEPORTIVAS	Correlación de Pearson	0,396*	1
	Sig. (bilateral)	0.003	
	N	30	30

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor de $r=0.396$ lo que implica una relación baja entre la activación corporal en la **dimensión calentamiento corporal específico** y las lesiones deportivas con una sig. $0.003 < a 0.05$.

Conclusión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Entonces, existe relación baja entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal específico y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson $r=0.396$ en un nivel de sig. 0.003.

Tabla 17.

Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y su impacto en las lesiones deportivas

		Correlación	
		Calentamiento corporal estático	LESIONES DEPORTIVAS
Calentamiento corporal estático	Correlación de Pearson	1	0,459*
	Sig. (bilateral)		0.007
	N	30	30
LESIONES DEPORTIVAS	Correlación de Pearson	0,459*	1
	Sig. (bilateral)	0.007	
	N	30	30

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor de $r=0.459$ lo que implica una relación moderada entre la activación corporal en la **dimensión calentamiento corporal estático** y las lesiones deportivas con una sig. $0.007 < a 0.05$.

Conclusión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Entonces, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante $r=0.459$ Pearson en un nivel de sig. 0.007.

Tabla 18.

Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal activo y su impacto en las lesiones deportivas

		Correlación	
		Calentamiento corporal activo	LESIONES DEPORTIVAS
Calentamiento corporal activo	Correlación de Pearson	1	0,456*
	Sig. (bilateral)		0.001
	N	30	30
LESIONES DEPORTIVAS	Correlación de Pearson	0,456*	1
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor de $r=0.456$ lo que implica una relación moderada entre la activación corporal en la **dimensión calentamiento corporal estático** y las lesiones deportivas con una sig. $0.001 < \alpha < 0.05$.

Conclusión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Entonces, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante $r=0.456$ Pearson en un nivel de sig. $0.001 < \alpha < 0.05$.

Tabla 19.

Resultado de la prueba de hipótesis en relación a la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal mixto y su impacto en las lesiones deportivas.

		Correlación	
		Calentamiento corporal mixto	LESIONES DEPORTIVAS
Calentamiento corporal mixto	Correlación de Pearson	1	0,646**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	30	30
LESIONES DEPORTIVAS	Correlación de Pearson	0,646**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor de $r=0.646$ lo que implica una relación moderada entre la activación corporal en la **dimensión calentamiento corporal mixto** y las lesiones deportivas con una sig. $0.000 < \alpha 0.05$.

Conclusión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Entonces, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal mixto y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante $r=0.646$ Pearson en un nivel de sig. 0.000

Análisis y Discusión

Al finalizar la actividad investigativa, se obtiene los siguientes resultados: existe relación moderada entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, demostrado mediante Pearson 0.648 en un nivel de sig. $0.000 < 0.05$. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación, es decir existe relación moderada entre la activación corporal y las lesiones deportivas, por consiguiente, la relación es moderada en las dimensiones excepto en la segunda dimensión calentamiento corporal específica la correlación es baja.

En la primera dimensión existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal general y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023. mediante Pearson $r=0.498$ en un nivel de sig. 0.05 .

En la segunda dimensión existe relación baja entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal específico y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson $=0.396$ en un nivel de sig. $0.003 < 0.05$

En la tercera dimensión existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson $r=0.459$ en un nivel de sig. $0.007 < 0.05$

En la cuarta dimensión existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson $r=0.456$ en un nivel de sig. $0.001 < 0.05$

Por último, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal mixto y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante $r=0.646$ Pearson en un nivel de sig. $0.000 < 0.05$

Los resultados obtenidos guardan concordancia con otros estudios de: Reyes. (2023) La investigación tuvo por objetivo: determinar el impacto del calentamiento corporal en

las actividades de la educación física en estudiantes de nivel secundario. El presente estudio fue abordado desde un enfoque cuantitativo, hipotético deductivo. Concluye que, existe relación directa y significativa entre el calentamiento y las actividades de educación física en estudiantes de nivel secundario Ambato Ecuador 2023

También, Lasluisa C. (2020) dio su aporte investigativo sobre el calentamiento físico y las capacidades deportivas en estudiantes de la catedral Ambato provincia de Tungurahua Ecuador. Concluye. Que el cuerpo antes de realizar cualquier actividad física debe realizar primero el calentamiento corporal. Por lo tanto, en este estudio existe relación alta entre el calentamiento físico y las capacidades deportivas en estudiantes de la catedral Ambato provincia de Tungurahua Ecuador 2020.

Asimismo, Monclús. (2023) en su informe dio a conocer los efectos d de los estiramientos en el calentamiento y las capacidades físicas en estudiantes de educación básica Zaragoza. Concluyó: La entrada en calor del cuerpo permite afianzar las capacidades físicas y prevenir lesiones y daños durante y después de la actividad mostrado en 99.9% de los estudiantes muestra de estudio. Por lo tanto, existe relación muy alta y significativa entre la entrada en calor del cuerpo y las capacidades físicas en estudiantes de educación básica Zaragoza 2023.

De igual manera Marín (2023) en su aporte científico sobre las lesiones corporales en la ciencia del cuerpo en alumnos de educación básica España 2023. Concluye: existe relación entre las lesiones corporales y la ciencia del cuerpo en alumnos de educación básica España 2023.

Es más, Huamán C. (2020) en su informe refirió que el entrenamiento Físico y el control del sobrepeso en estudiantes de secundaria Ancón Lima Perú 2020. Al finalizar el estudio se concluye que el entrenamiento físico no influye en el control del sobrepeso en estudiantes de secundaria Ancón Lima Perú 2020.

Desde luego Barrio A. (2020) En su investigación tuvo por objetivo principal analizar la eficiencia de un programa de reeducación corporal y su repercusión en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y socio afectivo en estudiantes inclusivos en el Cercado de Lima Perú 2020. Concluye que la práctica de la gimnasia rítmica favorece la inteligencia motriz, mejorando la expresión corporal, el estado físico, la condición física, la autoestima, la creatividad la autonomía y otros. Volviendo más sociables a los estudiantes inclusivos en el Cercado de Lima Perú 2020.

Igualmente, Diego (2020) en el artículo científico sobre la influencia de las lesiones deportivas y el rendimiento atlético de los estudiantes de preparatoria de Mallorca España. 2020. Además de la acupuntura es una herramienta con potencial para mejorar variables fisiológicas y psicológicas relacionadas con el tratamiento de lesiones y el rendimiento deportivo; Sin embargo, se requiere más investigación estandarizada.

De igual modo Patricia y Cecilia (2021) En su artículo referido a factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones el cual tuvo por objetivo analizar la asociación entre determinadas características psicológicas de los deportistas y la ocurrencia de lesiones en un equipo de fútbol. Escuela Médica de formación de menores del Real Betis España. Conclusión, se relacionan con la ausencia de lesiones deportivas, por lo que recomienda su evaluación y el desarrollo de programas de intervención psicológica para su prevención.

Finalmente, Robles Gil (2020) en su estudio buscó dar a conocer la frecuencia de lesiones musculares en una temporada, y los hábitos de calentamiento muscular en estudiantes de la Institución educativa nuestra señora de Guadalupe La Victoria de Lima Perú. El cual concluye que, existe relación entre las lesiones musculares, y los hábitos de calentamiento muscular en estudiantes de la Institución educativa nuestra señora de Guadalupe La Victoria de Lima Perú.

Conclusiones

Finalizado el estudio argumento. Del total de estudiantes observados en la variable activación corporal, tuvo un impacto moderado positivo sobre las lesiones deportivas. Se observa que en el nivel adecuado 36.7% en grave, 23.3% moderado de lesiones deportivas. Mientras que en el nivel medianamente adecuado 13.3% en grave, 10.0% moderado, 3.3% en leve de lesiones deportivas. y en el no adecuado 6.7% en grave, 3.3% en moderado y 3.3% en leve de lesiones deportivas. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, existe relación moderada entre la activación corporal y las lesiones deportivas en estudiantes de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson 0.648 sig. $0.000 < 0.05$. Lo mismo sucedió en todos los objetivos específicos.

En el primer objetivo específico. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. El impacto fue positivo moderado; por lo tanto, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal general y las lesiones deportivas en estudiantes de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson $r=0.498$ en un nivel de sig. $0.005 < 0.05$

En el segundo objetivo específico. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. El impacto fue positivo moderado; por lo tanto, existe relación baja entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal específico y las lesiones deportivas en estudiantes de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson 0.396 en un nivel de sig. $0.003 < 0.05$

En el tercer objetivo específico. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. El impacto fue positivo moderado; por lo tanto, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y las lesiones deportivas en estudiantes de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson 0.459 en un nivel de sig. $0.007 < 0.05$

En el cuarto objetivo específico. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. El impacto fue positivo moderado; por lo tanto, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal estático y las lesiones deportivas en estudiantes de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson 0.456 en un nivel de sig. $0.001 < 0.05$

En el quinto objetivo específico. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, existe relación moderada entre la activación corporal en la dimensión calentamiento corporal mixto y las lesiones deportivas en estudiantes de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023, mediante Pearson 0.646 en un nivel de sig. $0.000 < 0.05$

La activación corporal juega un papel crucial para oxigenar, predisponer y activar al organismo para realizar actividades de mayor carga de esfuerzo físico; además la activación brinda viscosidad en las articulaciones, permitiendo la salud de las mismas.

Recomendaciones

En base a los resultados encontrados, sugiero lo siguiente:

A los docentes, en base al estudio realizado, la activación corporal en las lesiones deportivas, se debe realizar la activación general siguiendo procesos, luego a lo específico de acuerdo a la naturaleza de los deportes, para obtener mejor salud

A los directores y docentes de toda la provincia de Instituciones públicas y privadas, realizar congresos y conferencias referido al cuidado del cuerpo y su funcionamiento biomecánico del mismo.

A los docentes de la especialidad de educación física, se sugiere llevar cursos de especialización sobre la biomecánica y bioquímica relacionado a los deportes de alta competencia, para tener un panorama más amplio del funcionamiento del organismo humano.

Referencias bibliográficas

- Aceña, (2018) Lesiones musculares, articulares y de huesos causadas por los deportes y diseño de protocolos. Sciences intitute. (p, 55) <http://www.sancristoballibros.com.Org>.
- Andersen (2015) Las lesiones deportivas. Athletic injury, psychosocial factors, and perceptual changes during stress. Journal of Sports Sciences (p, 281) <http://www.Athletic/injury/psychosocial/factors.com>
- Aránzazu et, al. (2017) La activación corporal. Spanish edición. Journal of Sports Sciences (pp, 67.76) <http://www.EspanishediciónJournalofSports Sciences.com>
- Bahr & Maehlum (2011) lesiones corporales, causados en el deporte. National Athletic Injury Registration System (NAIRS) (p, 3) <http://www.lesions corporales.cienciadeportivalatina.com.pe>
- Astudillo, (2012) Lesiones musculares y deporte. Rev. Bras Med Esporte vol.4 N° Niteroi Apr. (p, 22) <http://www.Lesión/deporte.Cienciadeportivalatina.com.pe>
- Bahr y Krosshaug (2005) factores internos y externos de las lesiones deportivas (p, 201).
- Balza, (2002) La activación corporal y su incidencia en los deportes. Lesiones deportivas más frecuentes, musculares, tendinosas, ligamentos y rodilla (p, 15) <http://www.Libriadeportivauniversal.com.pe>
- Blanco (2007) El calentamiento muscular y su clasificación (p, 32) <http://www.Repositorioinstitucional.Laactivacióncorporaldeportes.com.pe>
- Blázquez S. (2000) La activación corporal requisito para una salud deportiva. Universidad de Rioja. España (p, 35) <http://www.Latam.casadellibro.org.eg>
- Brad Walker (2019). lesiones deportivas y medicina del deporte - Editorial: PAIDOTRIBO. (p, 8) <http://www.Universidaddevalencia.ediciones universales/guiadocente.org.eg>
- Brad Walker (2019) Lesiones Deportivas Y Medicina Del Deporte - Editorial: PAIDOTRIBO. ISBN: 9788499100197. (p, 2). <http://www.Casadelibro/ediciones universales/guiadocente.org.eg>
- Brad Walker (2019) Lesiones Deportivas Y Medicina Del Deporte. Tipos de factores que influyen en la activación corporal- Editorial: PAIDOTRIBO. (pp, 115-121) <http://www.Casadelibro/ediciones universales/guiadocente.org.eg>
- Brad Walker (2019). Lesiones Deportivas Y Medicina Del Deporte - Editorial: PAIDOTRIBO. ISBN: 9788499100197. (pp, 8-11) <http://www.Casadelibro/ediciones universales/guiadocente.org.eg>

- Brad Walker (2019) Lesiones Deportivas y Medicina Del Deporte. la activación corporal y su clasificación - Editorial: Paidotribo. ISBN: 9788499100197. (pp, 8-10) (p, 10) <http://www.Casadelibro/ediciones universales/guiadocente.org.eg>
- Buceta (2010) factores relevantes externos que influyentes en la lesión deportiva.
- Buceta, (2010), que para los deportistas profesionales y sus incidencias en las lesiones (p, 20) <http://www.Casadelibro/ediciones universales/guiadocente.org.eg>
- Cailly, (2011) La activación corporal tipos y diferencias. Laboratorios Normón España. (p, 75) <http://Scielo.senecyt.gob.com.pe>
- Cometti. G. (2017) la eficacia del entrenamiento y esfuerzo físico. lesiones deportivas, como fracturas, esguinces, desgarros, dislocaciones, tendinitis y bursitis. (p, 40) <http://kinefiologiadelcuerpohumano.org.eg>
- De la Torre y Gonzáles, (2017). Lesiones en zona pública (p, 12) <http://www.anatomia delaslesiobesdeportivas.com>
- De la Vega, (2003). la práctica deportiva (p, 28). <http://www.repositorio/universidaduniversaldecostarica.org.eg>
- Díaz, (2016) fisiología en el tratamiento de las lesiones deportivas (p, 12) <http://www.repositorio/universidadcatolicadechile.org.eg>
- Durán, (2018) El mundo del deporte (p, 87) <http://www.repositorio/universidadeuropeamigueldecervantessaavedra.org.eg>
- Durán, (2008) Problemas de salud causado por los deportes. <http://www.repositorio/universidadeuropeamigueldecervantessaavedra.org.eg>
- Emery, (2015) Entrenamientos versus competición. Metodología del entrenamiento deportivo UNAI. (p, 11) <http://www.repositorio/universidadeuropeamigueldecervantessaavedra.org.eg>
- Fox (2020) La activación corporal. Fases de la actividad corporal. Universidad Nacional Emilio Valdizàn. (p, 28) <http://www.repositorio/universidadnacionalderionegro.com.pe>
- Garrett (2015) La activación corporal y su incidencia en la previa de lesiones. Editorial de los deportes Villarreal. España. (p, 41) <http://www.repositorio/universidadnacionaldevillareal.com.pe>
- Goode (2015) La entrada en calor del cuerpo- El entrenamiento excéntrico. Recuperación de cargas. (p, 15). <http://www.repositoriues.edu.es>
- Guskiewicz (2016) Lesiones deportivas, como fracturas, esguinces, desgarros, dislocaciones, tendinitis y bursitis. (parr. 3) <http://www.repositorio/universidadnacionaldelsalvador.edu.es>

- Hassabi (2016) las lesiones crónicas y agudas en los deportistas (p, 14).
<http://www.scielomexico.org.mx>
- Hernández, (2006) la activación corporal tipos y clasificación. (p, 45)
<http://www.sancristoballibros.com.pe>
- IPD (2022) Las lesiones en los deportes y la fisiología de lesiones
<http://www.Ipdperu.com.pe>
- Lalín (2008) lesión deportiva (p, 34) <http://www.scielomexico.org.mx>
- López, A. (2015). Las lesiones deportivas y el calentamiento deportivo (pp, 48.51)
<http://www.scielo.españa.org.mx>
- Martínez & Romero, (2018), Las lesiones deportivas desde una perspectiva psicosocial (p. 82) <http://www.universidaufasta.edu.ar>
- Moreno & Rodríguez, (2018) lesiones en edades tempranas. (p, 118).
<http://www.universidaufasta.edu.ar>
- Noya, (2022). Los factores de riesgo en una lesión deportiva, en niños y adolescentes (p, 31-32) <http://www.librosamazon.es>
- Olmedilla Zafra (2012) Naturaleza de las lesiones en los deportes (p, 126).
<http://www.repositoriodigitalUNACH.org.es>
- Olmedilla, Andréu y Blas (2008) Categorías de las lesiones en los deportes colectivos. Edición II. Barcelona. <http://www.repositoriodigitalUNACH.org.es>
- Ortín (2014) lesiones y fisioterapia deportiva. <http://www.scielo.senecyt.com.pe>
- Padial (2016) Objetivos fundamentales de la activación corporal. Esfuerzos preliminares y estiramientos, temperatura corporal y elasticidad. Repositorio unheval.edu.pe.
<http://www.repositoriodigitalUNACH.org.es>
- Padial (2016) Recomendaciones para realizar una activación corporal. Esfuerzos preliminares y estiramientos, temperatura corporal y elasticidad. correcta en los deportes. Edición I. educación física y deportes. <http://www.Repositorio.unheval.edu.pe>.
- Perrin, (2010) Biomédica y psicosocial de las lesiones en los deportes. (p, 172)
<http://www.casadelibroacademico.com.pe>
- Platonov (2014) Factores dependientes de la activación corporal. (p, 88)
- Querol, (2015) La finalidad del calentamiento en los deportes. (p, 16)
<http://www.repositoriodigitalUNACH.org.es>
- Sánchez (2016) la activación corporal o calentamiento corporal en los deportes colectivos. (p, 129) <http://www.casadelibroacademico.com.pe>

- Samano (2022) la activación corporal y las capacidades en el rendimiento deportivo. <http://www.casadelibroacademico.com.pe>
- Serrabona (2014) Dimensiones a considerar en la activación corporal -la ciencia y el conocimiento de la biología, fisioterapia, bioquímica y biomecánica. <http://www.biomecanicadelcuerpohumano//deportes.com.pe>
- Vargas, (2014) La activación o calentamiento corporal en las actividades de deportes colectivos e individuales. (p, 39) <http://www.repositorio/universidadnacionaldecostarica.com.pe>
- Valdez, (2016) Las actividades de preinicio de las competencias en una cultura de cuidado y prevención de lesiones en el sistema bio-psico social de la persona. <http://www.revistahanaradecienciasmedicas.org.es>
- Zaguán (2022) la actividad física y su beneficio a órganos y sistemas del cuerpo. <http://www.revistahanaradecienciasmedicas.org.es>
- Zatsiorski (2010) la activación corporal en el rendimiento deportivo. (p, 20). <http://www.revistahanaradecienciasmedicas.org.es>
- Zemper y Carter, (2013) Factores que provocan lesiones en el organismo humano. Edición II. Editorial primavera. (pp, 81-83). <http://www.repositoriounbosque.es>

Calentamiento corporal mixto	Calentamiento estático	9. Realiza movimiento de aducción abducción y circunducción con los dos brazos.	
Calentamiento corporal activo	Actividades propioceptivas	10. Realiza actividades de propiocepción agudizando sus reflejos	10-12
	Actividades de progresión	11. Ejecuta carreras de intensidad progresiva con cambios de dirección, lateralidad, espacio temporal.	
Calentamiento corporal Mixto	Activación de media intensidad	12. Realiza acciones de activación corporal con zancadas cortas y largas	
	Calentamiento dinámico	13. Realiza variaciones de movimientos de flexibilidad articular	13-16
	Activación flexo extensión del cuerpo	14. Realiza actividades de flexión y flexo extensión de brazos	
	Actividades de elongación	15. Ejecuta acciones de elongación de las diferentes articulaciones sinoviales	
	Actividades de recuperación	16. Realiza actividades de vuelta a la calma de manera progresiva	

Variable 2. Lesiones deportivas

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice /ítems	Escala	Nivel/Rango		
Lesiones deportivas	Lalín (2013), define lesión deportiva como daño, fractura, contusión o esguince del cuerpo causada por una competencia deportiva, durante o después del evento, esto se da por múltiples factores del cuerpo en sí, del medio donde se realiza actividad de	Según, Brad Walker (2019) Define, una lesión es cualquier daño en el cuerpo músculos, articulaciones, huesos, ligamentos, tendones, otros causados por la práctica de algún deporte colectivo o individual. (p. 1) Dimensiones : Leve, Moderado y Grave	Lesiones musculares	Distinción muscular	1. Explica con facilidad el por qué se da una distensión muscular	1-4	Likert cerrado/ Ordinal	0-10		
				Músculos del cuerpo	2. Nombra con facilidad los diferentes músculos del cuerpo humano			11- 14		
				Contusión muscular	3. Describe con facilidad en que consiste una contusión muscular			Moderado		
			Lesiones de huesos	Calambres musculares	4. Menciona con claridad porque se dan los calambres en los deportistas	5-8			15-20	Grave
				Luxación y fractura	5. Identifica adecuadamente diferencias entre luxación y fractura					
				Conmoción cerebral	6. Conceptúa coherentemente en que consiste la conmoción cerebral					
				Función de los huesos	7. Explica la función de los huesos en el desarrollo de actividades deportivas					
				Huesos del tronco	8. Describe con claridad los huesos del tronco superior					
				Los tejidos conectivos	9. Explica con argumentos sólidos en que consiste los tejidos conectivos			9-12		

agresividad del oponente. (p, 34)	Baremo: Leve, moderado y Grave.	Lesiones articulares- cartilago	Fortalecimiento de las articulaciones	10.Opina con claridad la función que cumple el colágeno en el fortalecimiento de las articulaciones	
			Articulaciones en el cuerpo	11.Expone con fluidez las funciones articulares del organismo humano.	
			Membrana sinovial	12.Expone con facilidad las funciones del líquido sinovial de las articulaciones.	
		Lesiones de ligamentos- tendones	Desgarro fibrilar y de ligamentos	13. Realiza un cuadro comparativo entre desgarro fibrilar y de ligamentos.	13-16
			Ligamentos y tendones	14.Explica con fundamento sólido como mantener sanos los ligamentos y tendones del cuerpo	
			Microrroturas fibrilares	15.Explica en que consiste las microrroturas fibrilares del cuerpo	
		Recuperación de ligamentos y tendones	16.Expone coherente sobre la recuperación de ligamentos y tendones		

2. Matriz de consistencia

TÍTULO: La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primero de secundaria institución educativa 80965 Nunamarca 2023.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 - Nunamarca-2023?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023? ¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal específico de la activación corporal y su</p>	<p>Objetivo general.</p> <p>Determinar la relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.</p> <p>Objetivos Específicos: Determinar la relación entre la dimensión calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023 Determinar la relación entre la dimensión calentamiento corporal específico de la activación corporal y su</p>	<p>Hipótesis general.</p> <p>H1: Existe relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023. H₀: No existe relación entre la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.</p> <p>Hipótesis específicas: Existe relación entre la dimensión calentamiento corporal general de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023 Existe relación entre la dimensión calentamiento corporal específico de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de</p>	<p>V1. La activación corporal</p> <p>V2- Lesiones deportivas</p>	<p>Calentamiento corporal general</p> <p>Calentamiento corporal específico</p> <p>Calentamiento corporal estático</p> <p>Calentamiento corporal activo</p> <p>Calentamiento corporal Mixto</p> <p>Lesiones musculares</p> <p>Lesiones de huesos</p> <p>Lesiones articulares-cartílagos</p> <p>Lesiones de ligamentos-tendones</p>	<p>Tipo: No experimental</p> <p>Diseño: Correlacional</p> <p>Población: 120</p> <p>Muestra: 30</p> <p>Técnica: La Observación</p> <p>Instrumento: Guía de observación</p> <p>Método de análisis: Estadística inferencial descriptiva</p>

impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión Calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023?

impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Determinar la relación entre la dimensión calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Determinar la relación entre la dimensión Calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Determinar la relación entre la dimensión Calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Existe relación entre la dimensión calentamiento corporal estático de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

Existe relación entre la dimensión Calentamiento corporal activo de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Existe relación entre la dimensión Calentamiento corporal mixto de la activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

3. Instrumento de recolección de datos, incluyendo validez y confiabilidad.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

VARIABLE 1. LA ACTIVACIÓN CORPORAL

INSTRUCCIONES: Estimado/a estudiante, el presente es parte de una investigación bajo el título: La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023. tiene como fin obtener información sobre la activación corporal. Agradezco su colaboración por su aporte con la investigación.

NOMBRES Y APELLIDOS:

SEXO (F) (M)

EDAD.....

Variable, Dimensiones, Indicadores, Escala de Valorización: Adecuado (1), Medianamente adecuado (2) No adecuado (3)

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Criterios de valor		
				No adecuado (1)	Medianamente Adecuado (2)	Adecuado (3)
Activación corporal	Calentamiento corporal general	Activación del cuerpo	1. Ejecuta movimientos generales de todo el cuerpo de forma libre y espontaneo			
		Activación de los músculos	2. Realiza el estiramiento de músculos de los diferentes segmentos del cuerpo			
		Activación de las articulaciones	3. Efectúa carreras sin hacer Skipping			
	Calentamiento corporal específico	Calentamiento segmentado	4. Ejecuta ejercicio físico con intensidad moderada con las extremidades del tronco superior			
		Calentamiento de las partes	5. Activa su cuerpo con partes segmentadas con presión en brazos o piernas			
		Activación y posturas corporales	6. Efectúa ejercicios con elementos técnicos respetando la intensidad			
	Calentamiento corporal estático	Activación en circuitos físicos	7. Realiza un circuito de ejercicios físicos respetando las secuencias y series			
		Activación de baja intensidad	8. Ejecuta acciones de activación corporal de intensidad baja			
		Calentamiento estático	9. Realiza movimiento de aducción abducción y circunducción con los dos brazos.			

Calentamiento corporal activo	Actividades propioceptivas	10. Realiza actividades de propiocepción agudizando sus reflejos			
	Actividades de progresión	11. Ejecuta carreras de intensidad progresiva con cambios de dirección, lateralidad, espacio temporal.			
	Activación de media intensidad	12. Realiza acciones de activación corporal con zancadas cortas y largas			
Calentamiento corporal Mixto	Calentamiento dinámico	13. Realiza variaciones de movimientos de flexibilidad articular			
	Activación flexo extensión del cuerpo	14. Realiza actividades de flexión y flexo extensión de brazos			
	Actividades de elongación	15. Ejecuta acciones de elongación de las diferentes articulaciones sinoviales			
	Actividades de recuperación	16. Realiza actividades de vuelta a la calma de manera progresiva			

GUÍA DE OBSERVACIÓN

VARIABLE 2. LESIONES DEPORTIVAS

I. INSTRUCCIONES: Estimado (a) estudiante, el presente es parte de una investigación bajo el título: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.** tiene como fin obtener información las lesiones deportivas. Agradezco su colaboración por su aporte con la investigación.

NOMBRES Y APELLIDOS:

SEXO (F) (M)

EDAD.....

Variable, Dimensiones, Indicadores, Escala de Valorización: (3) Inicio (2) Proceso (1) Logrado

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Criterios de valor		
				Inicio (1)	Proceso (2)	Logrado (3)
Lesiones deportivas	Lesiones musculares	Distinción muscular	1. Explica con facilidad el por qué se da una distensión muscular			
		Músculos del cuerpo	2. Nombra con facilidad los diferentes músculos del cuerpo humano			
		Contusión muscular	3. Describe con facilidad en que consiste una contusión muscular			
		Calambres musculares	4. Menciona con claridad porque se dan los calambres en los deportistas			
	Lesiones de huesos	Luxación y fractura	5. Identifica adecuadamente diferencias entre luxación y fractura			
		Conmoción cerebral	6. Conceptúa coherentemente en que consiste la conmoción cerebral			
		Función de los huesos	7. Explica la función de los huesos en el desarrollo de actividades deportivas			
		Huesos del tronco	8. Describe con claridad los huesos del tronco superior			
	Lesiones articulares-cartílagos	Los tejidos conectivos	9. Explica con argumentos sólidos en que consiste los tejidos conectivos			
		Fortalecimiento de las articulaciones	10. Opina con claridad la función que cumple el colágeno en el fortalecimiento de las articulaciones			
		Articulaciones en el cuerpo	11. Expone con fluidez las funciones articulares del organismo humano.			
		Membrana sinovial	12. Expone con facilidad las funciones del líquido sinovial de las articulaciones.			

	Lesiones de ligamentos-tendones	Desgarro fibrilar y de ligamentos	13. Realiza un cuadro comparativo entre desgarro fibrilar y de ligamentos.			
		Ligamentos y tendones	14.Explica con fundamento sólido como mantener sanos los ligamentos y tendones del cuerpo			
		Microrroturas fibrilares	15.Explica en que consiste las microrroturas fibrilares del cuerpo			
		Recuperación de ligamentos y tendones	16.Expone coherente sobre la recuperación de ligamentos y tendones			

Validez y fiabilidad

La **confiabilidad** del instrumento de la variable **la activación corporal** se calculó a través del Alfa de Crombach, el cual arrojó $\alpha = 0.985$ con un índice de fiabilidad, por lo tanto, es confiable para ser aplicado en el estudio.

Confiabilidad del instrumento

Fiabilidad		
Alfa de Crombach	Alfa de Crombach basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
0.862	0.985	16

Nota: Programa SPSS versión 25

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Crombach si el elemento se ha suprimido
Calentamiento corporal general	40.60	42.731	0.724	0.820
Ítem2_V1	39.67	44.161	0.291	0.847
Ítem3_V1	40.63	42.516	0.697	0.821
Calentamiento corporal específico	40.60	43.834	0.726	0.823
Ítem5_V1	39.63	44.309	0.292	0.846

Ítem6_V1	40.70	42.907	0.666	0.823
Calentamiento corporal estático	40.63	43.344	0.720	0.822
Ítem8_V1	40.60	43.283	0.722	0.822
Ítem9_V2	40.57	43.013	0.634	0.824
Ítem11_V1	39.70	43.390	0.350	0.842
Ítem12_V1	40.60	42.455	0.651	0.822
Ítem14_V1	39.60	43.628	0.342	0.843
Ítem15_V1	40.53	44.464	0.567	0.829
Ítem16_V1	40.53	44.120	0.680	0.825

Estadísticas de escala			
Media	Varianza	Desviación estándar	N° de elementos
43.06	49.920	7.054	16

Validez

El test, ha sido sometido al juicio de expertos de la especialidad e investigadores calificados. Se realizó de acuerdo al objetivo de la investigación que se espera lograr.

La confiabilidad del instrumento de la variable **lesiones deportivas** se calculó a través del Alpha de Crombach, el cual arrojó $\alpha = 0.880$ con un índice de fiabilidad, por lo tanto, el instrumento es confiable para ser aplicado en la investigación.

Confiabilidad del instrumento

Fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Crombach basada en elementos estandarizados	Nª de elementos
0.847	0.880	16

Nota: Programa SPSS versión 25

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Crombach si el elemento se ha suprimido
Activación corporal general	40.50	43.431	0.588	0.826
Ítem2_V2	39.70	43.390	0.350	0.842
Ítem3_V2	40.60	42.455	0.651	0.822
Activación corporal específico	40.40	53.559	-0.363	0.878
Ítem5_V2	39.60	43.628	0.342	0.843
Ítem6_V2	40.53	44.464	0.567	0.829
Activación corporal estático	40.60	42.731	0.724	0.820
Ítem8_V2	39.67	44.161	0.291	0.847
Ítem9_V2	40.63	42.516	0.697	0.821
Activación corporal activo	40.60	43.834	0.726	0.823
Ítem11_V2	39.63	44.309	0.292	0.846
Ítem12_V2	40.70	42.907	0.666	0.823
Activación corporal mixto	40.63	43.344	0.720	0.822
Ítem14_V2	40.60	43.283	0.722	0.822
Ítem15_V2	40.57	43.013	0.634	0.824
Ítem16_V2	40.50	43.431	0.588	0.826

Estadísticas de escala			
Media	Varianza	Desviación estándar	N ^a de elementos
43.50	49.707	7.727	16

Validez

El instrumento se validó mediante el uso de la técnica de juicio de expertos, la calidad del test. Para esta investigación los ítems del instrumento se adaptaron a la realidad de la variable de estudio.

4. Fichas Técnicas

La Activación Corporal

La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Datos:

Apellidos y nombres : Mora Ortega, Jeiner
Facultad : Facultad de Educación y Humanidades
Programa de estudios : Educación secundaria (educación física)
Código : 1117100123
Teléfono : 969125726
Correo electrónico : jeinermoraortega@gmail.com

Información General:

El instrumento se aplicará a 30 estudiantes entre hombres y mujeres de 12 a 13 años de edad de primero de secundaria de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Finalidad:

Medir el nivel de conocimiento y percepción sobre la activación corporal a través de una guía de observación aplicado a 30 estudiantes de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Instrucciones:

La guía de observación de la variable la activación corporal, está diseñado en 5 dimensiones: calentamiento corporal general, calentamiento corporal específico, calentamiento corporal estático, calentamiento corporal activo y calentamiento corporal mixto. Asimismo, presenta 16 indicadores y 16 ítems. Además, el instrumento está diseñado con criterios de valoración son en escala de Likert cerrado: No adecuado (1), Medianamente adecuado (2) Adecuado (3)

La guía de observación será aplicada de forma simultánea a los estudiantes muestreados de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

La duración de la aplicación del instrumento será de 90 minutos

El instrumento se aplicará en la tercera semana del mes de octubre de 2023.

Jurado 1.

Variable de estudio: La activación corporal

Escala de valoración

No adecuado	Medianamente adecuado	Adecuado
1	2	3

Dimensiones/Ítems		1	2	3
Dimensión 1. Calentamiento corporal general				✓
P1	Ejecuta movimientos generales de todo el cuerpo de forma libre y espontaneo			✓
P2	Realiza el estiramiento de músculos de los diferentes segmentos del cuerpo			✓
P3	Efectúa carreras sin hacer Skipping			✓
Dimensión 2: Calentamiento corporal específico				
P4	Ejecuta ejercicio físico con intensidad moderada con las extremidades del tronco superior			✓
P5	Activa su cuerpo con partes segmentadas con presión en brazos o piernas			✓
P6	Efectúa ejercicios con elementos técnicos respetando la intensidad			✓
Dimensión3: Calentamiento corporal estático				
P7	Realiza un circuito de ejercicios físicos respetando las secuencias y series			✓
P8	Ejecuta acciones de activación corporal de intensidad baja			✓
P9	Realiza movimiento de aducción abducción y circunducción con los dos brazos.			✓
Dimensión 4: Calentamiento corporal activo				
P10	Realiza actividades de propiocepción agudizando sus reflejos			✓
P11	Ejecuta carreras de intensidad progresiva con cambios de dirección, lateralidad, espacio temporal.			✓
P12	Realiza acciones de activación corporal con zancadas cortas y largas			✓
Dimensión 5: Calentamiento corporal mixto				
P13	Realiza variaciones de movimientos de flexibilidad articular			✓
P14	Realiza actividades de flexión y flexo extensión de brazos			✓
P15	Ejecuta acciones de elongación de las diferentes articulaciones sinoviales			✓
P16	Realiza actividades de vuelta a la calma de manera progresiva			✓

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Mg. Rumaldo Juan Torres Noriega
 Fecha : 28 de Setiembre de 2023
 Especialidad : Educación Física
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación
 Autor del instrumento : Mora Ortega, Jeiner

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.**

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					19
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19

Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	52	76
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

$$\boxed{176} = \boxed{0.87}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable. @



Mg. Torres Noriega Rumaldo Juan
 Investigación y docencia universitaria
<https://orcid.org/0000-0001-6471-4705>

Jurado 2.

Variable de estudio: La activación corporal

Escala de valoración

No adecuado	Medianamente adecuado	Adecuado
1	2	3

Dimensiones/Ítems		1	2	3
Dimensión 1. Calentamiento corporal general				✓
P1	Ejecuta movimientos generales de todo el cuerpo de forma libre y espontaneo			✓
P2	Realiza el estiramiento de músculos de los diferentes segmentos del cuerpo			✓
P3	Efectúa carreras sin hacer Skipping			✓
Dimensión 2: Calentamiento corporal específico				
P4	Ejecuta ejercicio físico con intensidad moderada con las extremidades del tronco superior			✓
P5	Activa su cuerpo con partes segmentadas con presión en brazos o piernas			✓
P6	Efectúa ejercicios con elementos técnicos respetando la intensidad			✓
Dimensión3: Calentamiento corporal estático				
P7	Realiza un circuito de ejercicios físicos respetando las secuencias y series			✓
P8	Ejecuta acciones de activación corporal de intensidad baja			✓
P9	Realiza movimiento de aducción abducción y circunducción con los dos brazos.			✓
Dimensión 4: Calentamiento corporal activo				
P10	Realiza actividades de propiocepción agudizando sus reflejos		✓	
P11	Ejecuta carreras de intensidad progresiva con cambios de dirección, lateralidad, espacio temporal.			✓
P12	Realiza acciones de activación corporal con zancadas cortas y largas			✓
Dimensión 5: Calentamiento corporal mixto				
P13	Realiza variaciones de movimientos de flexibilidad articular			✓
P14	Realiza actividades de flexión y flexo extensión de brazos			✓
P15	Ejecuta acciones de elongación de las diferentes articulaciones sinoviales			✓
P16	Realiza actividades de vuelta a la calma de manera progresiva			✓

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

IV. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Mg. Ramírez Noriega, Luis Nelson
 Fecha : 27 de Setiembre de 2023
 Especialidad : Educación Física
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación
 Autor del instrumento : Mora Ortega, Jeiner

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.** El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

V. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					19
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19

Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					102	76
Sumatoria Total		178				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento


VI. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

$$\boxed{178} \equiv \boxed{0.88}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Mg. Ramírez Noriega Luis Nelson

Investigación y docencia universitaria

<https://orcid.org/0009-0004-1990-383X>

Jurado 3.

Variable de estudio: La activación corporal

Escala de valoración

No adecuado	Medianamente adecuado	Adecuado
1	2	3

Dimensiones/Ítems		1	2	3
Dimensión 1. Calentamiento corporal general				✓
P1	Ejecuta movimientos generales de todo el cuerpo de forma libre y espontaneo			✓
P2	Realiza el estiramiento de músculos de los diferentes segmentos del cuerpo			✓
P3	Efectúa carreras sin hacer Skipping			✓
Dimensión 2: Calentamiento corporal específico				
P4	Ejecuta ejercicio físico con intensidad moderada con las extremidades del tronco superior			✓
P5	Activa su cuerpo con partes segmentadas con presión en brazos o piernas			✓
P6	Efectúa ejercicios con elementos técnicos respetando la intensidad			✓
Dimensión3: Calentamiento corporal estático				
P7	Realiza un circuito de ejercicios físicos respetando las secuencias y series			✓
P8	Ejecuta acciones de activación corporal de intensidad baja			✓
P9	Realiza movimiento de aducción abducción y circunducción con los dos brazos.			✓
Dimensión 4: Calentamiento corporal activo				
P10	Realiza actividades de propiocepción agudizando sus reflejos		✓	
P11	Ejecuta carreras de intensidad progresiva con cambios de dirección, lateralidad, espacio temporal.			✓
P12	Realiza acciones de activación corporal con zancadas cortas y largas			✓
Dimensión 5: Calentamiento corporal mixto				
P13	Realiza variaciones de movimientos de flexibilidad articular			✓
P14	Realiza actividades de flexión y flexo extensión de brazos			✓
P15	Ejecuta acciones de elongación de las diferentes articulaciones sinoviales			✓
P16	Realiza actividades de vuelta a la calma de manera progresiva			✓

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Olimpa M. Sánchez Acosta
 Fecha : 27 de Setiembre de 2023
 Especialidad : Estadista y Computación e informática
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación

Autor del instrumento : Mora Ortega, Jeiner

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.** El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	

Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial				16	157	
Sumatoria Total		173				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.85 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

$$\boxed{173} = \boxed{0.85}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Olimpa M. Sánchez Acosta

Estadista de la investigación científica

<https://orcid.org/0009-0003-1587-9134>

Base de datos de la guía de observación sobre la activación corporal.

ACTIVACIÓN CORPORAL.																						
Nº	Calentamiento corporal general			D1	Calentamiento corporal específico			D2	Calentamiento corporal estático			D3	Calentamiento corporal activo			D4	Calentamiento corporal mixto				D5	V1
	P1	P2	P3		P4	P5	P6		P7	P8	P9		P10	P11	P12		P13	P14	P15	P16		
1	1	1	2	4	1	2	3	6	2	2	3	7	2	2	3	7	2	2	3	2	9	33
2	2	2	3	7	2	2	2	6	1	2	1	4	2	2	2	6	1	2	1	2	6	29
3	3	1	2	6	3	1	2	6	2	1	3	6	2	1	2	5	2	1	3	2	8	31
4	2	2	3	7	2	2	2	6	3	2	2	7	1	2	2	5	3	2	2	1	8	33
5	1	3	2	6	3	1	1	5	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	2	5	23
6	2	2	1	5	2	3	2	7	2	2	2	6	3	3	2	8	2	2	2	3	9	35
7	1	1	2	4	3	2	2	7	2	1	3	6	2	2	2	6	2	1	3	2	8	31
8	2	2	3	7	3	2	1	6	1	2	1	4	3	2	1	6	1	2	1	3	7	30
9	1	3	2	6	3	2	1	6	1	2	2	5	2	2	1	5	1	2	2	2	7	29
10	2	2	1	5	2	1	2	5	2	3	3	8	2	1	2	5	2	3	3	2	10	33
11	3	1	3	7	2	2	1	5	2	2	2	6	1	2	1	4	2	2	2	1	7	29
12	2	2	2	6	3	3	2	8	2	1	1	4	2	3	2	7	2	1	1	2	6	31
13	1	2	1	4	2	2	1	5	2	2	2	6	3	2	1	6	2	2	2	3	9	30
14	2	3	2	7	1	1	2	4	2	1	3	6	2	1	2	5	2	1	3	2	8	30
15	1	2	3	6	2	2	2	6	3	2	2	7	1	2	2	5	3	2	2	1	8	32
16	2	1	2	5	3	1	2	6	2	1	1	4	2	1	2	5	2	1	1	2	6	26
17	1	1	1	3	2	2	1	5	2	2	2	6	1	2	1	4	2	2	2	1	7	25
18	2	2	2	6	1	3	1	5	1	3	3	7	2	3	1	6	1	3	3	2	9	33
19	1	3	3	7	3	2	2	7	2	2	2	6	1	2	2	5	2	2	2	1	7	32
20	2	2	2	6	1	3	1	5	1	1	1	3	2	3	1	6	1	1	1	2	5	25
21	2	1	1	4	3	2	2	7	2	2	3	7	2	2	2	6	2	2	3	2	9	33
22	2	3	2	7	1	2	1	4	1	3	2	6	2	2	1	5	1	3	2	2	8	30
23	2	2	3	7	2	2	2	6	2	1	1	4	2	2	2	6	2	1	1	2	6	29
24	2	1	2	5	3	3	1	7	1	2	2	5	3	3	1	7	1	2	2	3	8	32
25	1	2	1	4	2	2	2	6	2	3	1	6	3	2	2	7	2	3	1	3	9	32
26	1	3	2	6	3	1	2	6	2	1	2	5	1	1	2	4	2	1	2	1	6	27
27	1	2	3	6	2	2	3	7	3	2	3	8	2	2	3	7	3	2	3	2	10	38
28	2	3	2	7	1	3	1	5	2	1	2	5	1	3	1	5	2	1	2	1	6	28
29	1	2	1	4	2	2	2	6	1	2	3	6	2	2	2	6	1	2	3	2	8	30
30	3	3	2	8	1	1	3	5	1	1	2	4	2	1	3	6	1	1	2	2	6	29

Confiabilidad del instrumento

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach		
basada en		
elementos		
Alfa de Cronbach	estandarizados	Nº de elementos
0.862	0.985	16

Estadísticas de total de elementos				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Crombach si el elemento se ha suprimido
Calentamiento corporal general	40.60	42.731	0.724	0.820
Ítem2_V1	39.67	44.161	0.291	0.847
Ítem3_V1	40.63	42.516	0.697	0.821
Calentamiento corporal específico	40.60	43.834	0.726	0.823
Ítem5_V1	39.63	44.309	0.292	0.846
Ítem6_V1	40.70	42.907	0.666	0.823
Calentamiento corporal estático	40.63	43.344	0.720	0.822
Ítem8_V1	40.60	43.283	0.722	0.822
Ítem9_V2	40.57	43.013	0.634	0.824
Calentamiento corporal activo	40.50	43.431	0.588	0.826
Ítem11_V1	39.70	43.390	0.350	0.842
Ítem12_V1	40.60	42.455	0.651	0.822
Calentamiento corporal mixto	40.40	53.559	-0.363	0.878
Ítem14_V1	39.60	43.628	0.342	0.843
Ítem15_V1	40.53	44.464	0.567	0.829
Ítem16_V1	40.53	44.120	0.680	0.825

Ficha técnica 2.

Ficha técnica Las lesiones deportivas

La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Datos:

Apellidos y nombres : Mora Ortega, Jeiner
Facultad : Facultad de Educación y Humanidades
Programa de estudios : Educación secundaria (educación física)
Código : 1117100123
Teléfono : 969125726
Correo electrónico : jeinermoraortega@gmail.com

Información General:

El instrumento se aplicará a 30 estudiantes entre hombres y mujeres de 12 a 13 años de edad de primero de secundaria de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Finalidad:

Medir el nivel de conocimiento y percepción sobre la activación corporal a través de una guía de observación aplicado a 30 estudiantes de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

Instrucciones:

La guía de observación de la variable las lesiones deportivas, está diseñado en 4 dimensiones: lesiones musculares, lesiones de huesos, lesiones articulares-cartílago y lesiones de ligamentos-tendones. Asimismo, presenta 16 indicadores y 16 ítems. Además, el instrumento está diseñado con criterios de valoración son en escala de Likert cerrado: Inicio (1), Proceso (2) Logrado (3).

La guía de observación, será aplicado de forma simultánea a los estudiantes muestreados de la Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023

La duración de la aplicación del instrumento será de 90 minutos
El instrumento se aplicará en la cuarta semana del mes de octubre de 2023.

Jurado 1.

Variable de estudio: Lesiones deportivas

Escala de valoración

Inicio	Proceso	Logrado
1	2	3

Dimensiones/Ítems		1	2	3
Dimensión 1. Lesiones musculares				
P1	Explica con facilidad el por qué se da una distensión muscular			✓
P2	Nombra con facilidad los diferentes músculos del cuerpo humano			✓
P3	Describe con facilidad en que consiste una contusión muscular			✓

P4	Menciona con claridad porque se dan los calambres en los deportistas			✓
Dimensión 2: Lesiones de huesos				
P5	Identifica adecuadamente diferencias entre luxación y fractura			✓
P6	Conceptúa coherentemente en que consiste la conmoción cerebral			✓
P7	Explica la función de los huesos en el desarrollo de actividades deportivas			✓
P8	Describe con claridad los huesos del tronco superior			✓
Dimensión 3: Lesiones articulares-cartílago				
P9	Explica con argumentos sólidos en que consiste los tejidos conectivos			✓
P10	Opina con claridad la función que cumple el colágeno en el fortalecimiento de las articulaciones			✓
P11	Expone con fluidez las funciones articulares del organismo humano.			✓
P12	Expone con facilidad las funciones del líquido sinovial de las articulaciones.			✓
Dimensión 4: Lesiones de ligamentos-tendones				
P13	Realiza un cuadro comparativo entre desgarro fibrilar y de ligamentos.		✓	
P14	Explica con fundamento sólido como mantener sanos los ligamentos y tendones del cuerpo			✓
P15	Explica en que consiste las microrroturas fibrilares del cuerpo			✓
P16	Expone coherente sobre la recuperación de ligamentos y tendones			✓

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Mg. Rumaldo Juan Torres Noriega
 Fecha : 28 de Setiembre de 2023
 Especialidad : Educación Física
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación

Autor del instrumento : Mora Ortega, Jeiner

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.**

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					19
Sumatoria parcial				32	68	76
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

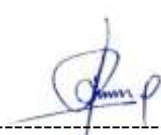
III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

**Coeficiente
de Validez**

$$\boxed{176} \equiv \boxed{0.87}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Mg. Torres Noriega, Rumaldo Juan
Investigación y docencia universitaria
<https://orcid.org/0000-0001-6471-4705>

Jurado 2.**Variable de estudio: Lesiones deportivas****Escala de valoración**

Inicio	Proceso	Logrado
1	2	3

Dimensiones/Ítems		1	2	3
Dimensión 1. Lesiones musculares				
P1	Explica con facilidad el por qué se da una distensión muscular			✓
P2	Nombra con facilidad los diferentes músculos del cuerpo humano			✓
P3	Describe con facilidad en que consiste una contusión muscular		✓	
P4	Menciona con claridad porque se dan los calambres en los deportistas			✓
Dimensión 2: Lesiones de huesos				
P5	Identifica adecuadamente diferencias entre luxación y fractura			✓
P6	Conceptúa coherentemente en que consiste la conmoción cerebral		✓	
P7	Explica la función de los huesos en el desarrollo de actividades deportivas			✓
P8	Describe con claridad los huesos del tronco superior			✓
Dimensión 3: Lesiones articulares-cartílago				
P9	Explica con argumentos sólidos en que consiste los tejidos conectivos			✓
P10	Opina con claridad la función que cumple el colágeno en el fortalecimiento de las articulaciones			✓
P11	Expone con fluidez las funciones articulares del organismo humano.			✓
P12	Expone con facilidad las funciones del líquido sinovial de las articulaciones.			✓
Dimensión 4: Lesiones de ligamentos-tendones				
P13	Realiza un cuadro comparativo entre desgarro fibrilar y de ligamentos.		✓	
P14	Explica con fundamento sólido como mantener sanos los ligamentos y tendones del cuerpo			✓
P15	Explica en que consiste las microrroturas fibrilares del cuerpo			✓
P16	Expone coherente sobre la recuperación de ligamentos y tendones			✓

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Mg. Ramírez Noriega, Luis Nelson
 Fecha : 28 de Setiembre de 2023
 Especialidad : Educación Física
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación
 Autor del instrumento : Mora Ortega, Jeiner

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					19
Sumatoria parcial				16	88	76
Sumatoria Total		180 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

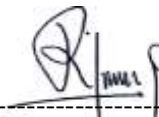
III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

**Coeficiente
de Validez**

$$\boxed{180} \equiv \boxed{0.89}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Mg. Ramírez Noriega Luis Nelson
Investigación y docencia universitaria
<https://orcid.org/0009-0004-1990-383X>

Jurado 3.**Variable de estudio: Lesiones deportivas****Escala de valoración**

Inicio	Proceso	Logrado
1	2	3

Dimensiones/Ítems		1	2	3
Dimensión 1. Lesiones musculares				
P1	1. Explica con facilidad el por qué se da una distensión muscular			✓
P2	2. Nombra con facilidad los diferentes músculos del cuerpo humano			✓
P3	3. Describe con facilidad en que consiste una contusión muscular		✓	
P4	4. Menciona con claridad porque se dan los calambres en los deportistas			✓
Dimensión 2: Lesiones de huesos				
P5	5. Identifica adecuadamente diferencias entre luxación y fractura			✓
P6	6. Conceptúa coherentemente en que consiste la conmoción cerebral		✓	
P7	7. Explica la función de los huesos en el desarrollo de actividades deportivas			✓
P8	8. Describe con claridad los huesos del tronco superior			✓
Dimensión3: Lesiones articulares-cartílago				
P9	9. Explica con argumentos sólidos en que consiste los tejidos conectivos			✓
P10	10. Opina con claridad la función que cumple el colágeno en el fortalecimiento de las articulaciones			✓
P11	11. Expone con fluidez las funciones articulares del organismo humano.			✓
P12	12. Expone con facilidad las funciones del líquido sinovial de las articulaciones.			✓
Dimensión 4: Lesiones de ligamentos-tendones				
P13	13. Realiza un cuadro comparativo entre desgarro fibrilar y de ligamentos.			✓
P14	14. Explica con fundamento sólido como mantener sanos los ligamentos y tendones del cuerpo			✓
P15	15. Explica en que consiste las microrroturas fibrilares del cuerpo			✓
P16	16. Expone coherente sobre la recuperación de ligamentos y tendones			✓

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Olimpa M. Sánchez Acosta
 Fecha : 28 de Setiembre de 2023
 Especialidad : Estadista y Computación e informática
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación

Autor del instrumento : Mora Ortega, Jeiner

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.**

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					19
Sumatoria parcial				16	85	76
Sumatoria Total		177 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.86 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

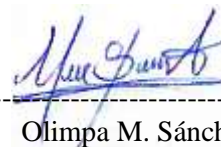
III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

**Coeficiente
de Validez**

$$\boxed{177} = \boxed{0.86}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Olimpa M. Sánchez Acosta
Estadista de la investigación científica
<https://orcid.org/0009-0003-1587-9134>

Base de datos de la guía de observación sobre las lesiones deportivas.

LESIONES DEPORTIVAS																					
N ^a	Lesiones musculares				D1	Lesiones de huesos				D2	Lesiones articulares- cartilago				D3	Lesiones de ligamentos- tendones				D4	V2
	P1	P2	P3	P4		P5	P6	P7	P8		P9	P10	P11	P12		P13	P14	P15	P16		
1	2	1	2	1	6	2	3	3	2	10	3	3	2	3	11	2	2	3	1	8	35
2	3	2	3	2	10	2	2	1	2	7	1	2	2	2	7	1	2	1	2	6	30
3	3	1	2	3	9	2	2	2	1	7	3	2	1	2	8	2	1	3	2	8	32
4	2	2	3	2	9	2	2	3	2	9	2	1	2	2	7	3	2	2	3	10	35
5	2	3	2	3	10	1	1	1	1	4	3	2	1	1	7	1	1	1	2	5	26
6	2	2	1	2	7	3	2	2	2	9	2	3	3	2	10	2	2	2	3	9	35
7	1	1	2	3	7	2	2	2	1	7	3	2	2	2	9	2	1	3	2	8	31
8	2	2	3	3	10	2	3	1	2	8	1	3	2	1	7	1	2	1	3	7	32
9	1	3	2	3	9	2	1	1	2	6	2	2	2	3	9	1	2	2	2	7	31
10	3	2	1	2	8	1	2	2	3	8	3	2	1	2	8	2	3	3	2	10	34
11	3	1	3	2	9	2	1	2	2	7	2	1	2	1	6	2	2	2	1	7	29
12	2	2	2	3	9	3	2	2	1	8	1	2	3	2	8	2	1	1	2	6	31
13	1	2	1	2	6	2	1	2	2	7	2	3	2	1	8	2	2	2	3	9	30
14	2	3	2	1	8	1	2	2	1	6	3	2	1	2	8	2	1	3	2	8	30
15	3	2	3	2	10	2	2	3	2	9	2	1	2	2	7	3	2	2	1	8	34
16	2	1	2	3	8	1	2	2	1	6	3	2	1	2	8	2	1	1	2	6	28
17	3	1	1	2	7	2	1	2	2	7	2	1	2	1	6	2	2	2	1	7	27
18	2	2	2	1	7	3	1	1	3	8	3	2	3	1	9	1	3	3	2	9	33
19	1	3	3	3	10	2	2	2	2	8	2	1	2	2	7	2	2	2	1	7	32
20	2	2	2	1	7	3	3	1	3	10	1	2	3	3	9	1	1	3	2	7	33
21	2	1	1	3	7	2	2	2	2	8	3	2	2	2	9	2	2	3	2	9	33
22	2	3	2	3	10	2	1	1	3	7	2	2	2	1	7	1	3	2	2	8	32
23	2	2	3	2	9	2	2	2	3	9	1	2	2	2	7	2	1	1	2	6	31
24	2	1	2	3	8	3	1	1	2	7	2	3	3	1	9	1	2	2	3	8	32
25	1	2	1	2	6	2	2	2	3	9	1	3	2	2	8	2	3	1	3	9	32
26	1	3	2	3	9	1	2	2	1	6	2	1	1	2	6	2	1	2	1	6	27
27	1	2	3	2	8	2	3	3	2	10	3	2	2	3	10	3	2	3	2	10	38
28	2	3	2	1	8	3	1	2	3	9	2	1	3	3	9	2	1	2	1	6	32
29	3	2	1	2	8	2	2	1	2	7	3	2	2	2	9	1	2	3	2	8	32
30	3	3	2	1	9	1	3	1	1	6	2	2	1	3	8	3	1	2	3	9	32

Confiabilidad del instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Crombach basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
0.847	0.880	16

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Crombach si el elemento se ha suprimido
Lesiones musculares	40.50	43.431	0.588	0.826
Ítem2_V2	39.70	43.390	0.350	0.842
Ítem3_V2	40.60	42.455	0.651	0.822
Ítem4_V2	40.40	53.559	-0.363	0.878
Lesiones de huesos	39.60	43.628	0.342	0.843
Ítem6_V2	40.53	44.464	0.567	0.829
Ítem7_V2	40.60	42.731	0.724	0.820
Ítem8_V2	39.67	44.161	0.291	0.847
Lesiones articulares- cartílago	40.63	42.516	0.697	0.821
Ítem10_V2	40.60	43.834	0.726	0.823
Ítem11_V2	39.63	44.309	0.292	0.846
Ítem12_V2	40.70	42.907	0.666	0.823
Lesiones de ligamentos- tendones	40.63	43.344	0.720	0.822
Ítem14_V2	40.60	43.283	0.722	0.822
Ítem15_V2	40.57	43.013	0.634	0.824
Ítem16_V2	40.50	43.431	0.588	0.826

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN ADULTOS

Nivel de estudio : Pregrado

Introducción: Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre y voluntaria en este estudio que tiene fines estrictamente académicos.

Este es un estudio desarrollado por: **Mora Ortega, Jeiner**, identificado con DNI N° 76790361, Lo invito a participar del estudio de investigación denominado: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023**. Investigación para obtener el grado académico de Licenciado en educación física de la Universidad de San Pedro con sede Nuevo Chimbote. Aferrándome a su voluntad y colaboración, le solicito, FIRME este documento de consentimiento informado.

El objetivo de esta investigación es: Determinar la relación entre la activación corporal y las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa N° 80965 Nunamarca 2023.

Por este motivo es necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

Metodología:

Si usted acepta participar, le informamos que se llevarán a cabo los siguientes procedimientos:

- Procedimiento 1. Elaboración del instrumento
- Procedimiento 2. Validación y confiabilidad del instrumento
- Procedimiento 3. Aplicación del instrumento
- Procedimiento 4. Procesamiento y tabulación de datos

Beneficios:

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted necesite conocer. Los resultados también serán archivados en: **registros /base de datos** de cada participante y de ser el caso se le recomendará para que acuda a su médico especialista tratante.

Costos e incentivos:

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

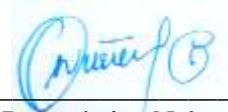
Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombre : Mora Pumachaico Nelver

Fecha : 20 de setiembre de 2023



Mora Pumachaico Nelver
DNI. 62240197

“Año de la unidad, la paz y desarrollo”

Chimbote, 15 de Setiembre de 2023

Sr. : FLORES OCAÑA ERICK

Director de la Institución educativa N° 80965 Nunamarca

Presente. -

Reciba el saludo de la Dirección de la Universidad San Pedro, para felicitarle por su exitosa gestión y en esta oportunidad solicitarle el apoyo de su representada para facilitar la ejecución de la investigación titulada: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023**, a cargo del estudiante: Mora Ortega, Jeiner, con código 1117100123 e identificado con DNI 76790361 permitiéndole aplicar los instrumentos de investigación, para obtener información de estricto uso académico.

Agradecemos anticipadamente el apoyo a la investigación científica, brindándoles a los investigadores las facilidades del caso. Como usted podrá apreciar el estudio no revela la razón social de su representada, cuidados éticos que tomamos muy en cuenta.

Atentamente,

Dra. María Teresa Hernández Reaño
Directora del Programa de educación secundaria
DNI:

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
DECLARATORIA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Benjur Valentín Campos Atoche, docente del programa profesional de educación física de la Sede Central / Filial, Nuevo Chimbote, asesor de la de investigación denominada: **La activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de primer grado de secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023.**

Doy fe, que la investigación realizada por: Mora Ortega, Jeiner, cumple con los requisitos establecidos por la Universidad San Pedro y la Facultad de Educación Y Humanidades y el Programa de Estudios Educación Física de Educación Secundaria, así como, constato que tiene un índice de similitud del 18%, verificable en el reporte del software anti plagio Turniting.

El suscrito ha analizado la investigación y reporte concluyendo que cada una de las coincidencias encontradas no constituyen plagio alguno. Por lo que, de acuerdo con los requisitos establecidos y mi conocimiento, cumplen con todas las normas tales como el uso de citas, referencias, estructura y/o formatos establecidos por la Universidad San Pedro.

Chimbote, 20 de septiembre de 2023



DOCENTE DE U.B.R.
D.N.E. 16.328.1117

Mg. Benjur Valentín Campos Atoche
Asesor
Cod. Orcid:

REPOSITORIO INSTITUCIONAL



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
Mora Ortega, Jeiner		76790361	jeinermoraortega@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
<p>Activación Corporal y su impacto en las lesiones deportivas en estudiantes de Secundaria Institución Educativa 80965 Nunamarca 2023</p>			
5. Programa Académico			
<p>EDUCACION SECUNDARIA EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA</p>			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público ^(info en: repositorio.usp.edu.pe/acceso)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido ^{(info en: repositorio.usp.edu.pe/acceso/ (*)}	
(*) En caso de restringido sustentar motivo:			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ²

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento, ³

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	21	Julio	2025



Huella Digital

Firma

Importante:

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 011-2019-UNSPD-CE, Reglamento del Registro e Inscrición de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 2.
- Ley N° 30031, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Unión Anónima y D.S. 005-2013-PCM.
- El autor según el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, pero que se puede hacer el registro de firma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Protegiendo los derechos de acuerdo con el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor opte la opción de restricción, únicamente se publicará los datos de autor y resumen de la obra, de acuerdo a directiva N° 004-2016-CD/CTEC-DECC Números 1, 2 y 3,7 que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que promueve el desarrollo de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias no tienen por objetivo que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el artículo 1.2 del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-MINAT, las universidades, institutos e escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los mandados en sus repositorios institucionales presentando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente vinculados por el Repositorio Digital (RDI), a través del Repositorio ALICIA.

REPORTE DE SIMILITUD

Activación corporal y su impacto en las lesiones deportivas en
estudiantes de Secundaria Institución Educativa 80965
Nunamarca 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Instituto de educacion superior pedagogico publico Tayabamba Trabajo del estudiante	3%
2	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	ebin.pub Fuente de Internet	1%

9	www.sanitas.es Fuente de Internet	1 %
10	www.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
14	1library.co Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	educas.com.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %

21	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
23	dspaceapi.uai.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	<1 %
25	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
26	ruja.ujaen.es Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Universidad de Manizales Trabajo del estudiante	<1 %
28	www.chasque.apc.org Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

33	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
34	de.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	www.lareferencia.info Fuente de Internet	<1 %
37	apirepositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	queartemarcial.com Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	oposiciones.franquicias-negocios.com Fuente de Internet	<1 %
42	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

45	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
46	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
47	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
48	expansion.mx Fuente de Internet	<1 %
49	hcdsc.gov.ar Fuente de Internet	<1 %
50	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
51	link.uautonoma.cl Fuente de Internet	<1 %
52	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
53	sourceforge.net Fuente de Internet	<1 %
54	theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
55	Submitted to unapiquitos Trabajo del estudiante	<1 %
56	vbook.pub Fuente de Internet	<1 %

57 www.edured.gob.sv <1 %
Fuente de Internet

58 repositorio.uss.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 5 words

Excluir bibliografía

Activo