

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



**Nivel de Actividad Física en estudiantes de trece años Primer año,
Institución Educativa Santa Rosa de Lima -Chota, 2023.**

**Tesis para obtener el título profesional de licenciada en educación secundaria
en la especialidad de educación física**

Autora

Vásquez Vásquez, Mirian Yaneth

Asesora (ORCID: 0000-0002-0987-8878)

Chauca Quiñones, Rocío del Socorro

Cajamarca – Perú

2024

Índice

Índice	2
PALABRAS CLAVE	5
LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	5
Título	7
Resumen	8
Metodología.....	20
Tipo y diseño de investigación	20
Población y muestra.....	21
Técnicas e instrumentos de investigación.....	22
Resultados.....	23
Análisis y Discusión	29
Conclusiones	30
Recomendaciones.....	31

Índice de Tablas

Tabla N°01	26
Tabla N°02	27
Tabla N°03	28
Tabla N°04	29
Tabla N°05	30

Índice de Figuras

Figura N°01	26
Figura N°02	27
Figura N°03	28
Figura N°04	29
Figura N°05	30

PALABRAS CLAVE

Tema	Actividad física
Especialidad	Educación física

KEYWORD

Theme	Physical activity
Specialty	Physical education

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Línea de investigación	Teoría y Métodos Educativos
Área	Ciencias sociales
Subárea	Ciencia de la Educación
Disciplina	Educación General

Constancia de originalidad



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

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

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE TRECE AÑOS PRIMER AÑO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ROSA DE LIMA - CHOTA, 2023.**" del (a) estudiante: **VASQUEZ VASQUEZ MIRIAN YANETH**, identificado(a) con Código N° **1116102001**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **28%**, 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, 28 de noviembre de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



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

Título

Nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa De Lima, Cabracancha - Chota, 2023.

Physical activity level in thirteen-year-old students, Santa Rosa De Lima Educational Institution, Cabracancha - Chota, 2023.

Resumen

El trabajo de investigación desarrollado tuvo como título "Nivel de Actividad Física en Estudiantes de trece años primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, 2023." tuvo como propósito determinar el nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa mencionada, fue una investigación de tipo básica y diseño no experimental, adoptando un enfoque cuantitativo, la metodología implica la aplicación de un cuestionario estructurado a una muestra de 32 estudiantes seleccionados por conveniencia. Este cuestionario, compuesto por 20 ítems distribuidos en cinco dimensiones, ha sido previamente validado por expertos y demostró su confiabilidad mediante el coeficiente alpha de Cronbach. Concluyendo al contrastar las dimensiones mediante la estadística descriptiva que se encuentran en el nivel siempre con un 72%.

Abstract

The research project, titled "Physical Activity Level in First-Year Thirteen-Year Students, Santa Rosa de Lima Educational Institution - Chota, 2023," aimed to determine the level of physical activity in thirteen-year-old students at the aforementioned educational institution. It was a basic, non-experimental study employing a quantitative approach. The methodology involved administering a structured questionnaire to a convenience sample of 32 students. This questionnaire, comprised of 20 items distributed across five dimensions, had been previously validated by experts and demonstrated reliability using Cronbach's alpha coefficient. The descriptive statistics comparing the dimensions showed that the students consistently performed at a 72% level.

Introducción

Para Ibáñez, Rodríguez y Garzón (2023) quienes llevaron a cabo un estudio en Bogotá, Colombia, con el objetivo de identificar el estado nutricional, el consumo de alimentos en el colegio y el nivel de actividad física de adolescentes escolarizados, específicamente estudiantes de 13 a 18 años de la Fundación Educacional Ana Restrepo del Corral (FEARC) durante el año 2019-2020. La investigación, de tipo transversal, se realizó con una muestra no probabilística por conveniencia de 110 estudiantes. Los resultados revelaron que el 28.9% (n=44) presentaba sobrepeso, riesgo de delgadez u obesidad. Las actividades físicas más frecuentes, realizadas ≥ 3 veces por semana, incluyeron caminar/correr, jugar fútbol y saltar, cada una superando el 30%. En cuanto a la alimentación, se destacó el consumo común de azúcares procesados y productos derivados de cereales, ambos con una prevalencia superior al 20%. La incidencia de exceso de peso fue mayor que la media nacional, con un patrón de mayor actividad física en hombres en comparación con mujeres, resultados coherentes con encuestas a nivel nacional e internacional.

Así también citamos a Jiménez, Gargallo y Dalmau (2021) Se llevó a cabo una investigación en La Rioja (España) con la finalidad de examinar el nivel de actividad física en adolescentes y determinar cómo este se relaciona con distintos indicadores de salud física y mental, además de analizar el papel de variables sociodemográficas como posibles factores predictivos. La muestra estuvo conformada por 761 jóvenes (edad promedio $14,51 \pm 1,63$ años) provenientes de 25 instituciones educativas. Se evaluaron múltiples dimensiones: nivel de actividad física, tiempo de sueño nocturno, consumo máximo de oxígeno, calidad de vida vinculada a la salud, autoestima, percepción de la imagen corporal, adherencia a la dieta mediterránea, índice de masa corporal, rendimiento académico y factores sociodemográficos. Los hallazgos mostraron que variables como mayor edad, género femenino, nivel socioeconómico bajo o medio, vivir en entornos poco favorables para practicar actividad física, no participar en deportes extracurriculares y presentar insatisfacción con la imagen corporal predijeron un bajo nivel de actividad física. Asimismo, se identificaron relaciones positivas entre la práctica de actividad física y la calidad de vida, la autoestima, el sueño nocturno, la adherencia a la dieta mediterránea y el consumo máximo de oxígeno. En conclusión, el estudio subraya la necesidad de considerar estos elementos al diseñar intervenciones orientadas a fomentar la actividad física, sobre todo en los grupos más vulnerables.

En la investigación realizada por Palacios (2021), en Colombia titulada “Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al COVID-19”, el estudio tuvo como propósito identificar los niveles de actividad física reportados por estudiantes universitarios, tanto hombres como mujeres, utilizando el cuestionario IPAQ durante el periodo de la pandemia por Covid-19. Para ello, se empleó una encuesta destinada a medir dichos niveles de actividad física. Los resultados mostraron que más de la mitad de los participantes presentaba un nivel bajo de actividad física, lo cual podría generar diversas repercusiones negativas en su salud.

El estudio llevado a cabo por López, Neyra y Gutiérrez (2023) en Lima analiza la relación entre la inactividad física y los hábitos sedentarios como factores de riesgo para diversas enfermedades crónicas, destacando su impacto en el sobrepeso y la obesidad en adolescentes a nivel mundial. Su propósito principal fue determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de secundaria de un colegio público. Se utilizó un enfoque descriptivo y transversal, considerando a alumnos de 12 a 17 años matriculados en 2019 en la Institución Educativa Simón Bolívar. La muestra estuvo conformada por 470 estudiantes y se aplicó el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes junto con el módulo de conductas alimentarias de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares, empleando un muestreo probabilístico aleatorio simple. Los hallazgos revelaron que el 52.3% de los participantes eran varones y que el 70.1% tenía entre 13 y 15 años. Aunque el 83.3% presentó un estado nutricional adecuado, la mayoría mostró un nivel moderado de actividad física (62%), seguido de un 19.5% con nivel bajo y un 18.3% con nivel alto. El estudio concluye que, pese a la prevalencia de niveles moderados de actividad física, estos aún no alcanzan las recomendaciones necesarias para garantizar una adecuada salud en niños y adolescentes.

En la investigación “Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID-19, Arequipa 2021”, desarrollada por Idme Merma (2021), tuvo como propósito principal identificar la relación entre la adicción a los videojuegos y la práctica de actividad física en estudiantes de un colegio nacional de Arequipa durante la pandemia. En cuanto al enfoque metodológico, se desarrolló una investigación observacional, prospectiva y longitudinal, trabajando con una muestra de 142 alumnos de la institución. Los resultados mostraron que, respecto al uso de videojuegos, el 6,34 % presentó un nivel severo de problemas, el 42,45 % evidenció dificultades parciales y el 51,41 % no mostró inconvenientes. En cuanto a la actividad física, el 49,30 % registró un nivel bajo, el 45,77 % un nivel moderado y solo el 7,93 % un nivel alto. En términos generales, no se encontró una relación significativa entre ambas variables. Por ello, se concluye que no existe una asociación clara entre la adicción a los videojuegos y los niveles de actividad física en los estudiantes evaluados.

Presentamos también la investigación de Gordillo (2020), quien estableció como objetivo principal identificar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de primer grado de secundaria de la I.E. TalentSchool, ubicada en el Cercado de Arequipa. La investigación se desarrolló bajo un enfoque descriptivo-correlacional y un diseño no experimental, trabajando con una muestra de 18 alumnos, a quienes se aplicaron diversos instrumentos de evaluación para ambas variables. Los resultados demostraron que existía una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida según lo señalado por Gordillo. En consecuencia, el autor concluyó que, dado el vínculo encontrado entre ambas variables, es fundamental promover la práctica de actividad física para favorecer una buena calidad de vida en la edad adulta.

En Camagüey, Cuba, Zamora, Santana y Miranda (2022) llevaron a cabo una investigación enfocada en conocer los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física en el nivel secundario del distrito 03 de la regional 08, provincia Santiago, República Dominicana. El objetivo del estudio fue evaluar los niveles de actividad física y hábitos alimenticios en este grupo. Se implementó un enfoque cuantitativo descriptivo de corte transversal mediante una encuesta, utilizando un muestreo aleatorio estratificado que seleccionó una muestra representativa de 372 estudiantes de los 48 centros educativos en el distrito. Los participantes proporcionaron información sobre frecuencia, consumo de alimentos y actividad física a través del cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida del Alumnado, utilizando los ítems 1, 12 y 13. Los resultados revelaron un preocupante bajo nivel de actividad física, con un 74.3% en varones y un 83.2% en mujeres. En cuanto a la ingesta de alimentos, se identificaron situaciones equilibradas en ambos sexos, tanto en activos como en sedentarios, resaltando el bajo consumo de carnes y proteínas provenientes del mar.

En Lima, la investigación a cargo de Yáñez, Villar, Alfaro y Meléndez (2021) El estudio se enfoca en identificar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años pertenecientes a dos instituciones educativas: el colegio privado “Institución Educativa Parroquial Señor de la Misericordia” y el colegio público “Institución Educativa 0040 Hipólito Unanue”. Su propósito principal, desarrollado bajo un enfoque observacional, descriptivo y transversal, fue analizar los niveles de actividad física en una muestra de 610 estudiantes desde cuarto grado de primaria hasta primero de secundaria, empleando el cuestionario PAQ-C. Los resultados muestran que la mayoría de los alumnos de ambas instituciones presenta niveles de actividad física clasificados entre “bajo” y “muy bajo” (59.7%), mientras que solo el 4.5% y el 4% de cada colegio alcanzó un nivel alto de actividad física, con los varones siendo más activos que las mujeres. Asimismo, se evidenció una mayor tasa de sobrepeso y obesidad en el colegio privado, relacionada con menores niveles de actividad física.

En Pasto, Colombia, Muñoz, Eraso y Martínez (2021) llevaron a cabo una investigación centrada en explorar la relación entre los niveles de actividad física, condición física y la prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares de 12-15 años. El objetivo del estudio fue analizar la prevalencia de la inactividad física y baja condición física en esta población. Utilizando un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, la investigación incluyó a 196 escolares. Los resultados revelaron que el 47% de los estudiantes presenta un nivel de inactividad física, con un riesgo cardiovascular evidente en el 8%. A pesar de que el 80% de los escolares mantiene un índice de masa corporal dentro de la categoría de normo peso, se destaca que la fuerza de prensión manual derecha, el salto de longitud, y la velocidad y agilidad muestran un predominio del 78%,

68% y 72%, respectivamente, en niveles bajos y muy bajos. Además, se encontraron asociaciones significativas entre el índice de masa corporal y diversas medidas de riesgo cardiovascular y fuerza de prensión manual. Estos resultados resaltan la necesidad de evaluar la condición física desde edades tempranas para implementar programas específicos que reviertan la tendencia al aumento de la inactividad y la pobre condición física en la población escolar.

El estudio de Jauregui (2021), El estudio tuvo como propósito principal identificar el nivel de actividad física de los estudiantes del colegio Stanford durante el periodo de COVID-19. Se trató de una investigación descriptiva con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 66 alumnos de dicha institución, a quienes se aplicó el “cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes”. Los resultados revelaron que el 80 % de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física, mientras que el 10 % mostró un nivel moderado y otro 10 % un nivel alto. En conclusión, los participantes evidenciaron, en su mayoría, un nivel reducido de actividad física.

Profundizando el tema es necesario reportar la fundamentación Científica. En primer lugar, daremos a conocer el concepto de actividad física mismo que se puede definir como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético por encima de los niveles en reposo (Organización Mundial de la Salud, 2022). Comprende desde actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar quehaceres domésticos; hasta actividades deportivas, ejercicio físico programado en gimnasios, o diferentes formas de recreación activa (OMS, 2022). Así mismo los tipos de actividad física diremos que, existen diversas formas de clasificar la actividad física de acuerdo a distintos criterios. Según el tipo de metabolismo energético predominante, puede ser (Salabert, 2022): Aeróbica: requiere oxígeno para generar energía mediante la degradación de glucógeno o grasas. Incluye actividades de intensidad baja o moderada que se pueden realizar de modo continuo como caminar, correr, montar bicicleta, nadar, bailar, entre otros. Anaeróbica: no requiere oxígeno para obtener energía rápidamente mediante la degradación de glucógeno. Se da en actividades muy intensas, pero de corta duración, con periodos intercalados de pausa y recuperación, como sprints, levantamiento de pesas o juegos de pelota en las que hay acciones explosivas. Según los grupos musculares activados y el efecto que producen también se clasifica en (Avella & Medellín, 2012): Fuerza o resistencia: busca aumentar la potencia y tono muscular mediante el uso de peso adicional al cuerpo como mancuernas, barras, máquinas de pesas. Flexibilidad: busca estirar y elongar los músculos para mejorar la amplitud de movimiento articular, mediante actividades como yoga, pilates, estiramientos, etc. Cada tipo de actividad física genera efectos específicos en el organismo humano, por lo cual la combinación equilibrada entre distintos tipos permite obtener mayores beneficios integrales para la salud física y mental (Avella & Medellín, 2012). Daremos a conocer también los beneficios (físicos, psicológicos, etc.). "Los beneficios de la práctica regular de

actividad física en la adolescencia están ampliamente documentados en la literatura científica. A nivel físico, la actividad física ayuda a desarrollar y mantener la salud cardiovascular, musculoesquelética y metabólica. Por ejemplo, reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión o enfermedades cardiovasculares (OMS, 2020). También aporta beneficios psicológicos y sociales importantes. Un meta-análisis reciente concluyó que la actividad física se asocia con una mejor autoestima, autoconcepto físico y autoeficacia en adolescentes (Liu et al., 2015). Asimismo, la participación deportiva promueve el desarrollo personal y habilidades sociales, como el trabajo en equipo, liderazgo y convivencia con pares (Lubans et al., 2016). En cuanto al rendimiento académico, diversos estudios relacionan niveles adecuados de actividad física con mejor desempeño cognitivo, atención, memoria y calificaciones escolares en estas edades (Marques et al., 2017). Por todas estas razones, promover una adecuada actividad física resulta esencial durante la etapa escolar de la adolescencia para potenciar una formación integral. Según recomendaciones de la OMS para adolescentes, la Organización Mundial de la Salud establece directrices globales de actividad física para diferentes grupos etarios, con el fin de promover estilos de vida activos y saludables. En relación con los adolescentes entre 12 a 17 años, la OMS (2020) recomienda que realicen como mínimo 60 minutos diarios de actividad física variada de intensidad moderada a vigorosa. Esta recomendación se fundamenta en abundantes evidencias científicas sobre los beneficios que aporta esta cantidad de actividad física regular para el adecuado crecimiento y desarrollo integral de los adolescentes, tanto en lo físico como en lo psicológico y social (OMS, 2020).

Dentro de esos 60 minutos pueden combinarse todo tipo de actividades aeróbicas que aumenten los latidos cardíacos, desde juegos recreativos, ejercicios programados, deportes diversos e incluso tareas activas cotidianas como ir caminando al colegio. Lo sustancial es que el movimiento y gasto energético sea continuo, con ciclos cortos de descanso si la actividad es muy vigorosa (OMS, 2020). El cumplimiento de estas recomendaciones favorece en gran medida todos los beneficios mencionados de la actividad física en los adolescentes, e influye positivamente en el mantenimiento de estilos de vida activos en la etapa adulta posterior. Niveles de actividad física; Sedentarismo, se define como la falta de actividad física regular o un nivel muy bajo de esta, que no cumple las recomendaciones mínimas establecidas para cada grupo de edad (OMS, 2020). Las personas sedentarias realizan sólo las actividades físicas ligeras propias de la vida diaria como comer, bañarse, vestirse, trabajos muy livianos, entre otros; pero no practican ningún ejercicio físico adicional de intensidad moderada o vigorosa. Los adolescentes sedentarios son aquellos que no cumplen al menos los 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa recomendadas por la OMS. Como consecuencia este grupo no obtiene los beneficios para la salud, el bienestar psicológico y la forma física, que sí se dan por la actividad física regular.

Además, tienen mayor probabilidad de sobrepeso, malos hábitos alimenticios, y problemas de socialización (OMS, 2020). La falta de actividad en esta etapa de desarrollo afectará probablemente los niveles de actividad física en su vida adulta, por lo cual el sedentarismo en la adolescencia puede tener importantes repercusiones a largo plazo en la salud y calidad de vida futura de las personas (OMS, 2020). Actividad física leve, moderada, intensa, primero conoceremos que, La actividad física abarca el ejercicio planificado, pero también otras actividades como juegos recreativos o desplazamientos. El grado de esfuerzo determina su intensidad, que puede ser leve, moderada o intensa (OMS, 2020):- Actividad física leve: Exige poco esfuerzo físico. La respiración y frecuencia cardíaca aumentan ligeramente. Un ejemplo es caminar lentamente, - Actividad física moderada: Exige un esfuerzo que acelera de forma perceptible la respiración y los latidos. Como caminar a paso rápido, bailar, realizar tareas domésticas o jugar activamente. Actividad física intensa o vigorosa: Requiere gran esfuerzo físico, con respiración agitada y aumento considerable del ritmo cardíaco. Por ejemplo, correr, nadar rápido, practicar deportes competitivos, o realizar ejercicios aeróbicos (OMS, 2020). La OMS recomienda que los adolescentes realicen diariamente al menos 60 minutos de actividad física moderada o intensa para obtener beneficios en la salud" (OMS, 2020).

Es necesario así también conocer la medición y evaluación de los niveles de actividad física, "La medición de los niveles de actividad física en adolescentes permite conocer el cumplimiento de recomendaciones para la salud y orientar intervenciones efectivas cuando sea necesario. Existen distintos métodos. Los cuestionarios auto reportados son los más utilizados por su facilidad y bajo costo, aunque presentan sesgos de memoria o deseabilidad social. Opciones más objetivas son los acelerómetros para medir movimiento, detectores de frecuencia cardíaca y ciertos marcadores biológicos. Sin embargo, su aplicación a gran escala resulta más compleja (Saint-Maurice y Welk, 2015). La OMS propone utilizar cuestionarios estandarizados y validados internacionalmente que clasifican a los adolescentes en categorías según sus niveles de actividad física. Por ejemplo, los puntos de corte del Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) son ≤ 2.7 (bajo), 2.8 a 3.7 (moderado) y ≥ 3.8 (alto) (Kowlaski et al., 2011). Sea cual sea la herramienta, debe permitir comparaciones confiables para vigilar esta importante conducta de salud" (OMS, 2020). Actividad física en adolescentes y su importancia en esta etapa de desarrollo, recordemos que; la adolescencia es una etapa clave para adoptar y consolidar hábitos de vida saludables. El establecimiento de patrones de actividad física regular en estos años de 10 a 19 años resulta fundamental por los cambios biológicos, psicológicos y sociales característicos del periodo (Bailey et al., 2017). A

nivel biológico, el ejercicio físico ayuda a un desarrollo saludable de los cambiantes sistemas cardiovascular, musculo esquelético, metabólico y cerebral. En lo psicológico, la actividad física potencia la autoestima, imagen corporal positiva y manejo de estados de ánimo durante esta transición hacia la adultez. Finalmente, las interacciones e identidades sociales que se desarrollan al practicar deportes de forma recreativa o competitiva aportan positivamente en las relaciones de amistad y pertenencia grupal (Camacho-Miñano et al. 2021). La consolidación de un estilo de vida activo resulta por tanto esencial durante la adolescencia, con beneficios que se extienden hasta la edad adulta". Es necesario conocer las barreras y facilitadores de la actividad física en adolescentes, aun reconociendo sus beneficios, muchos adolescentes no cumplen las recomendaciones de actividad física diaria por distintas barreras. Una revisión sistemática identificó como las principales la falta de tiempo, compromisos académicos, falta de motivación, fatiga, falta de recursos económicos y de instalaciones adecuadas, clima adverso y falta de apoyo social de pares para el ejercicio (Martins et al. 2021). Por otro lado, diversos factores pueden facilitar su práctica regular. La implementación desde la escuela de clases de educación física atractivas, disponibilidad de espacios deportivos y políticas escolares que alienten la actividad física suelen ser efectivas. El apoyo familiar, contar con grupos de pares activos y el desarrollo de habilidades deportivas aumentan la motivación en esta etapa. Finalmente, el uso de nuevas tecnologías y dispositivos para monitorear y recompensar logros puede incentivar considerablemente la adherencia entre los adolescentes (Ridgers et al. 2021). Atender estas barreras y facilitadores resulta indispensable al diseñar programas e intervenciones de actividad física en este grupo etario. Estrategias para promover la actividad física en adolescentes, incrementar los niveles de actividad física en adolescentes requiere estrategias efectivas y adaptadas que logren cambios conductuales sostenibles. Desde el entorno escolar, se recomiendan políticas integrales que incluyan clases dinámicas de educación física, horarios que faciliten participación deportiva, actividades atractivas en recreos y eventos masivos periódicos. A nivel comunitario, mejorar la infraestructura de parques y canchas promueve un uso activo de espacios públicos (WHO, 2021). A nivel individual y familiar, fomentar el desarrollo de habilidades y confianza en capacidades deportivas resulta fundamental. Otra medida efectiva son los programas de actividad física entre pares, donde líderes juveniles motivados reclutan a amigos para practicar juntos distintos deportes (Camacho-Miñana et al., 2021). Finalmente, el uso de tecnologías como aplicaciones móviles, mensajes de texto y redes sociales ofrece nuevas vías para informar, motivar y monitorear niveles de actividad física entre adolescentes. Su potencial para modificar conductas a gran escala está siendo actualmente estudiado (Ridgers et al. 2021). Mediante estas estrategias en distintos ámbitos es posible lograr cambios positivos en los hábitos físicos durante la adolescencia, con impacto duradero en la salud adulta. Por otro lado, señalamos también que la actividad física en el contexto escolar se da a través de la famosa educación física: dentro del programa curricular, la Educación Física como programa curricular obligatorio en el sistema

educativo cumple un rol central para fomentar la actividad física desde etapas tempranas. Más que buscar un rendimiento deportivo, su enfoque en la escuela primaria y secundaria apunta a objetivos de formación integral (MINEDU, 2016). El currículo nacional de la asignatura establece competencias por lograr en cada nivel relacionado con interacción social, motricidad, uso creativo del cuerpo y construcción de identidades físicas positivas. Asimismo, integra conceptos sobre equilibrio emocional, promoción de salud y valores reflexivos-críticos inherentes a la práctica deportiva (MINEDU, 2016). La implementación de este programa curricular requiere docentes especializados en Educación Física. A nivel de gestión escolar, se precisan instalaciones, equipamiento y tiempos adecuados dentro del horario lectivo para su correcto desarrollo. Desde esta plataforma se debe impulsar una vivencia motriz enriquecedora, que despierte el interés de cada estudiante por integrar actividad física recreacional o deportiva dentro de su estilo de vida presente y futuro" (MINEDU, 2016). Recreos activos en las escuelas, los recreos dentro de la jornada escolar brindan una oportunidad única para promover la actividad física entre estudiantes, contrarrestando las crecientes horas de sedentarismo. Los "recreos activos" se definen como periodos de descanso entre clases dedicados específicamente a realizar actividades físicas divertidas, mediante juegos recreativos, baile guiado o uso de instalaciones deportivas escolares. Un meta-análisis evidenció que implementar estrategias activas en los recreos genera 13 minutos adicionales de actividad física moderada-vigorosa en promedio por día entre escolares (Ickes et al., 2013). Para su efectiva aplicación, se requiere planificación, equipamiento adecuado, demarcación de espacios de juego en patios escolares y capacitación a docentes o tutores para liderar y arbitrar los juegos. Asimismo, la rotación entre diversas actividades dinámicas, competitivas y cooperativas mantienen alto el interés y participación estudiantil (Ickes et al., 2013). Impulsar estas iniciativas representa así una oportunidad institucional con impacto colectivo para incrementar los niveles totales diarios de actividad física entre estudiantes" (CDC, 2019). Instalaciones y recursos para la actividad física en los colegios, contar con adecuadas instalaciones y recursos para la actividad física dentro de las instituciones educativas resulta indispensable para viabilizar la implementación efectiva de iniciativas que fomenten estilos activos entre estudiantes (UNESCO, 2015). En primer lugar, la infraestructura de patios, canchas, gimnasios, piscinas y espacios multiuso con dimensiones reglamentarias y óptimas condiciones posibilita clases activas de educación física y actividades deportivas variadas en recreos o tiempos libres. Un aspecto igual de importante es el equipamiento deportivo pertinente según disciplinas, que permita una vivencia motriz enriquecedora (UNESCO, 2015). Así mismo, la creación de "aulas en movimiento" con mobiliario dinámico (escritorios-bicicletas, balones, colchonetas) permite integrar actividad física vigorosa incluso durante lecciones tradicionales teóricas. En paralelo, formar profesores en estrategias de aprendizaje kinestésico refuerza esta iniciativa de "clases activas". Atender estos factores estructurales y de recursos materiales resulta indispensable dentro de cualquier iniciativa escolar dirigida a incrementar los niveles de actividad física entre

sus estudiantes" (UNESCO, 2015). Políticas institucionales de promoción de actividad física como, "La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes dediquen como mínimo 60 minutos diarios a la práctica de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para obtener beneficios en la salud (OMS, 2020). Sin embargo, diversos estudios evidencian que la mayoría no cumple con este lineamiento (Guthold et al., 2020). Ante esta problemática de sedentarismo y sus consecuencias negativas para la salud, diversos organismos internacionales y gobiernos están adoptando políticas para incrementar los niveles de actividad física en los centros educativos. Por ejemplo, en Estados Unidos los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y el Departamento de Educación emitieron una guía oficial en 2019 para promover actividad física en las escuelas, que incluye recomendaciones sobre incrementar el tiempo dedicado a educación física de calidad, integrar actividad física en otras materias, aumentar los recreos activos, mejorar las instalaciones y las políticas que favorezcan entornos activos (CDC & SHAPE América, 2019). En ese sentido, los colegios cumplen un rol fundamental para formular e implementar políticas institucionales orientadas específicamente a promover mayores niveles de actividad física entre sus estudiantes, como parte de la formación integral y la promoción de la salud. Dentro de las Dimensiones de la actividad física. Se adapta de (Moreno & Hellin, 2007) quien nos señala a las siguientes a conocer; Actividad física habitual: Hace referencia a la práctica regular de distintos tipos de actividad física en la vida cotidiana del adolescente, ya sea caminatas, deportes, o ejercicios físicos en diferentes contextos como el hogar, escuela o espacios recreativos. Actitud hacia la actividad física: Se refiere a las creencias, percepciones, disposición y gustos del adolescente en relación a la práctica de actividades físicas. Acceso a instalaciones deportivas: Disponibilidad de ambientes adecuados, seguros y equipados que tienen los adolescentes en su entorno cercano de hogar y escuela para la práctica deportiva. Actividades sedentarias: Tiempo que el adolescente dedica a actividades sin movimiento como ver pantallas, leer, estudiar, etc. Apoyo social para la actividad física: Estímulo o motivación que el adolescente percibe de parte de padres, profesores y pares amigos para realizar actividad física con regularidad. Es necesario conocer la Justificación de la investigación en el aspecto de: Justificación teórica: La investigación sobre el nivel de actividad física en estudiantes de trece años contribuirá significativamente a la base teórica de la educación física en la adolescencia. Al explorar los hábitos de actividad física en esta etapa, se podrán identificar patrones y tendencias específicas que influyen en el comportamiento físico de los adolescentes.

- Justificación social: la investigación es importante desde el ámbito social que radica en proporcionar nuevos resultados, para mejorar la actividad física en estudiantes de trece años en el contexto específico. Esta información puede ser social que puede ser utilizada por un plan de nuevas estrategias, por la comunidad educativa y los padres para tomar decisiones informadas sobre la promoción de estilos de vida activos. Justificación metodológica: Desde

el punto de vista metodológico, la investigación servirá como un ejemplo claro de cómo llevar a cabo estudios descriptivos simples en el ámbito de la actividad física en estudiantes adolescentes. Los métodos y herramientas utilizados para la recopilación y análisis de datos ofrecerán una guía valiosa para investigaciones similares en otros contextos. Justificación científica: Científicamente, la investigación tiene importantes beneficios de conocimiento, en los niveles sobre la actividad física, en estudiantes de trece años. Estos datos, presentados en la literatura científica, contribuirán al conocimiento existente sobre los patrones de actividad física en adolescentes, sirviendo como referencia para investigaciones futuras. Todo esto parte a raíz de la detección de un Problema, en un contexto internacional, la disminución de la actividad física en adolescentes ha ganado relevancia, siendo evidente su vinculación con problemas de salud a largo plazo a nivel global. A nivel nacional, en el Perú, la actividad física en esta etapa de la vida se asocia con un aumento de enfermedades y un rendimiento académico deficiente, generando una carga económica en el sistema de salud. En este panorama, a nivel local, en la Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, se evidencia la urgencia de abordar los bajos niveles de actividad física en estudiantes de trece años, cuya persistencia podría desencadenar problemas de salud y un rendimiento académico insatisfactorio. En caso de no atender esta problemática, se proyecta un aumento en los casos de enfermedades relacionadas con la inactividad y un impacto negativo a nivel académico. Por ende, la presente investigación se posiciona como una alternativa de solución, proponiendo un análisis detallado de los factores que afectan la participación en actividades físicas, con el objetivo de diseñar estrategias y programas adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes de trece años. Los resultados pueden influir positivamente en la formulación de políticas y programas efectivos para fomentar estilos de vida activos en la adolescencia. Frente a todo ello nos planteamos la siguiente interrogante; ¿Cuáles son los niveles de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, en el año 2023? Conceptualización y operacionalización de las variables en principio daremos a conocer la definición conceptual de nuestra única variable denominada; Actividad física de ella se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía, como caminar, correr, nadar, bailar, hacer tareas domésticas, entre otros (García, 2001). Es importante también detallar un poco la definición operacional de lo que es actividad física, quien se define operacionalmente como la evaluación cuantitativa de las dimensiones relacionadas con el comportamiento físico de los estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023. Este nivel se determinará a través de la respuesta de los estudiantes a un cuestionario estructurado que aborda las siguientes dimensiones: Actividad física habitual, Actitud hacia la actividad física, Acceso a instalaciones deportivas, Actividades sedentarias y Apoyo social para la

actividad física. Utilizando la escala de Likert de 4 opciones, se asignarán valores numéricos a las respuestas, y se calcularán puntajes totales para cada dimensión. La clasificación final del nivel de actividad física se establecerá en categorías definidas como bajo, medio o alto, según los rangos establecidos en la escala de valoración (20-40 para nivel bajo, 41-60 para nivel medio y 61-80 para nivel alto) para la variable en su formato total y en la escala de valoración (4-8 para nivel bajo, 9-12 para nivel medio y 13-16 para nivel alto) para cada dimensión. Otro aspecto a considerar en este trabajo es la Hipótesis, mismo que fue planteado así; El nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023 es alto. Dentro de los Objetivos planteados de estudio se encuentran en primer lugar el Objetivo General que propuso en Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota 2023. Y entre los objetivos específicos consideramos a; Identificar el nivel de actividad física en la dimensión Actividad física habitual en estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, 2023. Identificar el nivel de actitud hacia la actividad física que desarrollan los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023. Identificar el nivel de acceso a instalaciones deportivas que tienen los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023. Identificar el nivel de las actividades sedentarias que realizan los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023. Identificar el nivel de apoyo social que tienen, para la actividad física los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.

Metodología

Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

Básico: La investigación propuesta es de tipo básico. La investigación básica, también conocida como investigación fundamental o pura, se caracteriza por la búsqueda del conocimiento por sí mismo, sin una aplicación inmediata o directa (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Diseño de investigación

No experimental: El diseño de investigación propuesto es no experimental. Este enfoque se caracteriza por la observación y la recopilación de datos sin la manipulación deliberada

de variables o la introducción de intervenciones controladas. En el contexto de la investigación sobre el nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, en el año 2023. el diseño no experimental implica la recolección de datos sin la aplicación de tratamientos o la alteración deliberada del entorno.

Esquema de investigación:

M ----- O

Donde:

M: Muestra de Estudio

O: instrumento aplicado

Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por la totalidad de estudiantes de trece años de primer año de secundaria de la IE – Chota. 2023.

I.E	<i>Santa Rosa de Lima, Cabracancha, Chota</i>				
	NIVEL	GRADO	VARONES	MUJERES	TOTAL
	SECUNDARIA	PRIMERO	17	15	32

Muestra

La muestra, seleccionada por conveniencia según la conformación del aula, estuvo constituida por la totalidad de estudiantes de trece años de primer año de secundaria, matriculados en la Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, que son un total de 32 estudiantes, del año 2023.

Tabla 1

Muestra de estudio, Colegio Santa Rosa de Lima, Cabracancha, Chota.

Sección		
	Sexo	Total

Primer año	H	M	Cant.
13 años	17	15	32

Fuente: Nómina de matrícula del año 2023.

Técnicas e instrumentos de investigación

Técnica.

Encuesta. - La elección de la encuesta como técnica para el recojo de información en esta investigación se sustenta en su capacidad para proporcionar datos cuantitativos esenciales en la medición del nivel de actividad física en estudiantes de trece años.

Instrumentos de investigación

Cuestionario. - El cuestionario diseñado para medir el nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, en el año 2023. es una herramienta completa y estructurada que abarca diversas dimensiones relacionadas con la actividad física. Consta de 20 ítems distribuidos en cinco dimensiones: Actividad física habitual, Actitud hacia la actividad física, Acceso a instalaciones deportivas, Actividades sedentarias y Apoyo social para la actividad física. La escala de valoración al final del cuestionario categoriza los niveles de actividad física en bajo, medio y alto, proporcionando una evaluación cuantitativa. El cuestionario ha sido validado por juicio de expertos, asegurando la pertinencia y validez de los ítems, y su confiabilidad ha sido verificada a través del coeficiente alpha de Cronbach.

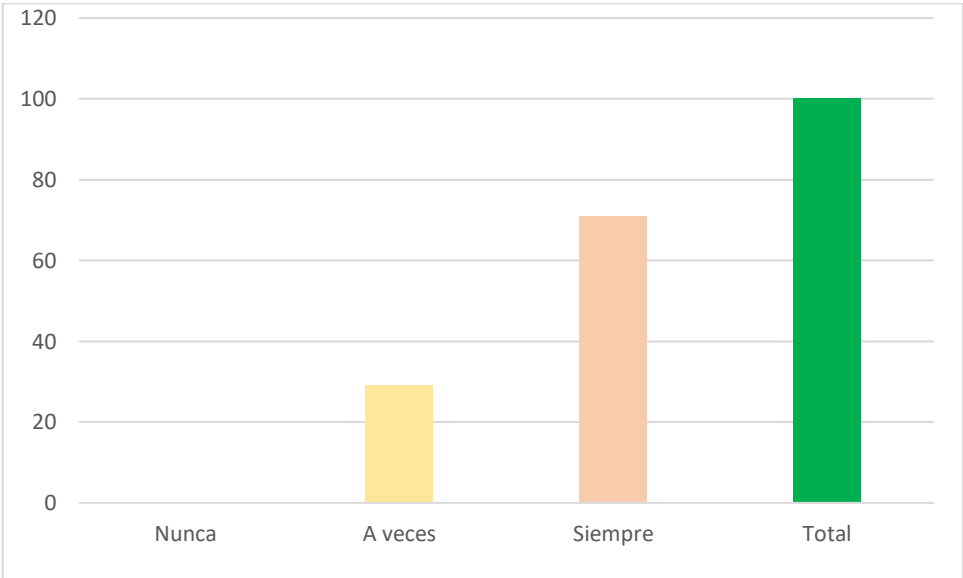
Resultados

Tabla 1

Nivel de uso de actividad física habitual que desarrollan los estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.

Niveles	f	Porcentaje
Nunca	0	00
A veces	10	29
Siempre	22	71
Total	32	100

Figura 1



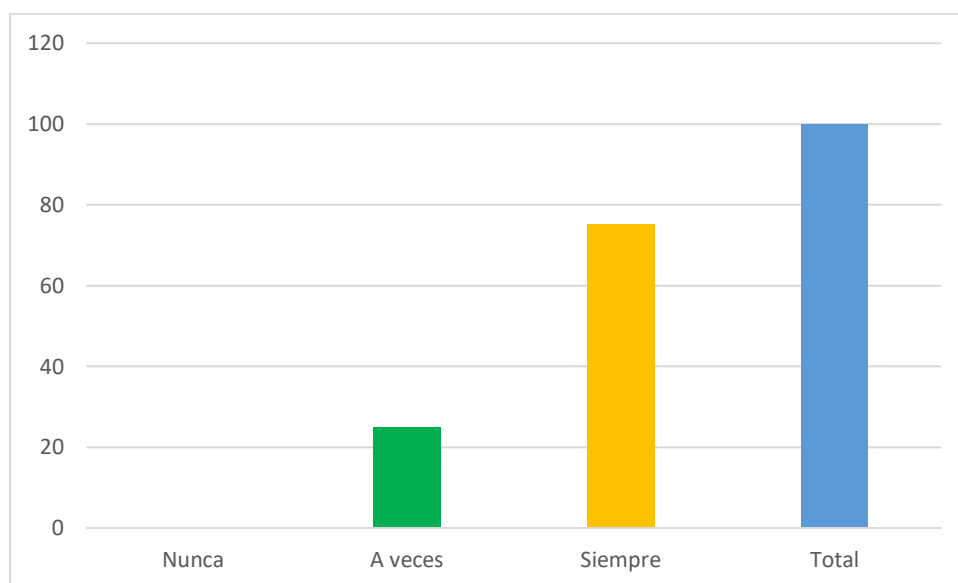
Si observamos la tabla y figura 1, podemos decir que el 71% de los estudiantes de 13 años siempre desarrollan las actividades físicas habituales, el 29% a veces y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 71% de los estudiantes de 13 años, siempre desarrollan actividades físicas habituales.

Tabla 2

Nivel de desarrollo de la actitud hacia la actividad física que desarrollan los estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.

Niveles	f	Porcentaje
Nunca	0	00
A veces	8	25
Siempre	24	75
Total	32	100

Figura 2



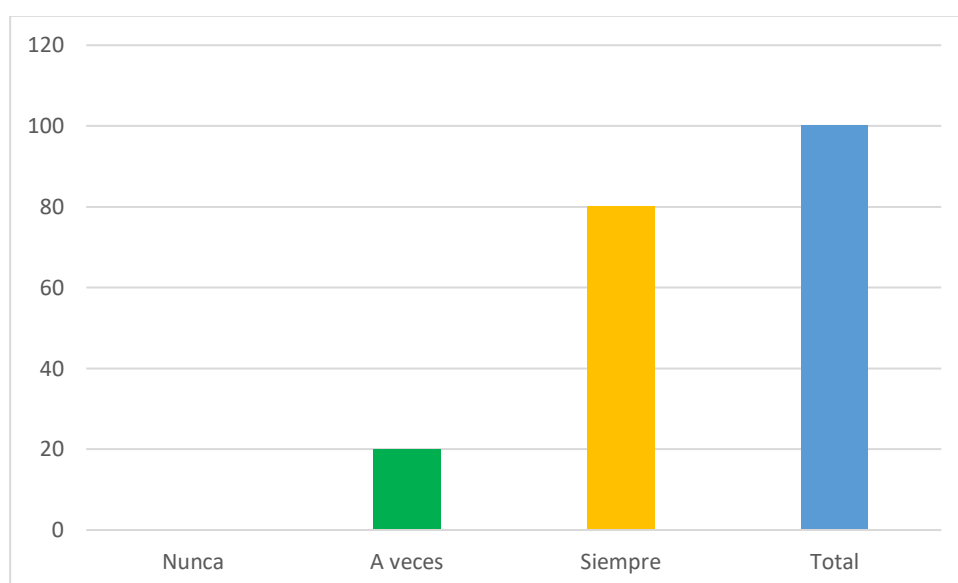
Si observamos la tabla y figura 2, podemos decir que el 75% de los estudiantes de 13 años siempre desarrollan una buena actitud hacia el desarrollo de actividades físicas, el 25% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 75%, siempre demuestran una buena actitud al desarrollar las actividades físicas.

Tabla 3

Nivel de acceso a instalaciones deportivas que tienen los estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.

Niveles	f	Porcentaje
Nunca	0	00
A veces	4	20
Siempre	28	80
Total	32	100

Figura3



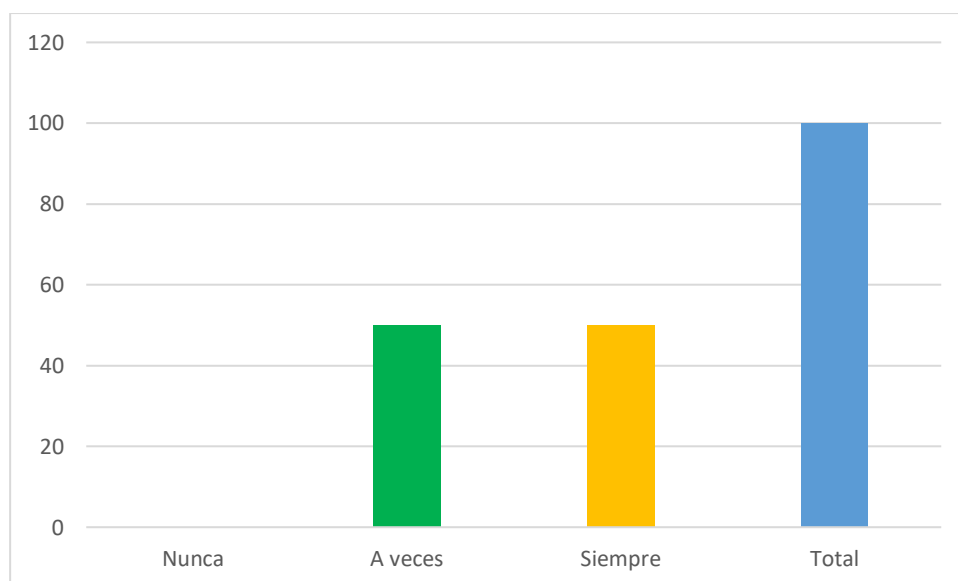
Si observamos la tabla y figura 3, podemos decir que el 80 % de los estudiantes de 13 años siempre tienen acceso a instalaciones deportivas para desarrollar las actividades físicas, el 20% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 80%, siempre acceden a instalaciones adecuadas al desarrollar las actividades físicas.

Tabla 4

Nivel de desarrollo de las actividades sedentarias que realizan los estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.

Niveles	f	Porcentaje
Nunca	0	00
A veces	16	50
Siempre	16	50
Total	32	100

Figura 4



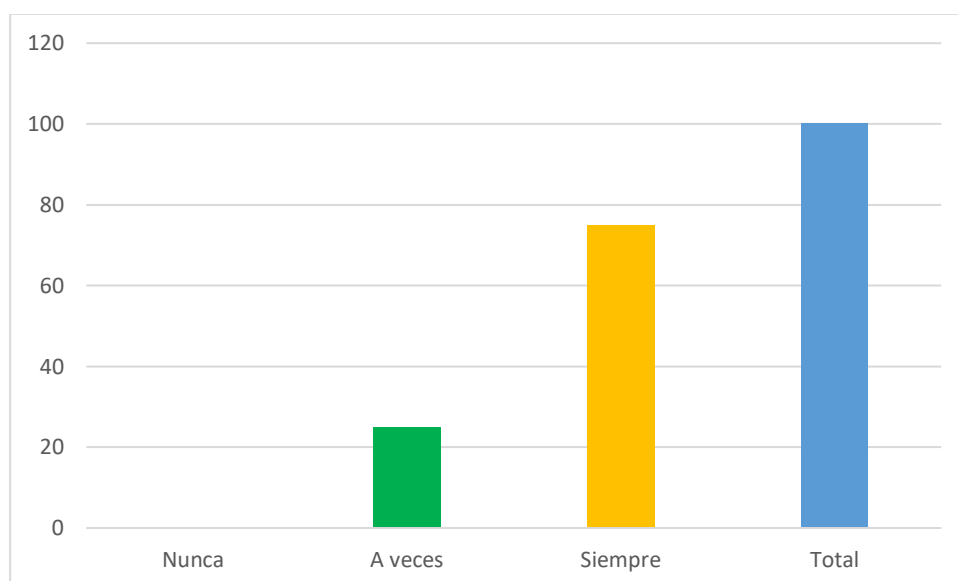
Si observamos la tabla y figura 4, podemos decir que el 50% de los estudiantes de 13 años siempre desarrollan actividades sedentarias en el desarrollo de actividades físicas, el 50% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 50%, siempre demuestran desarrollar las actividades sedentarias y el otro 50 % a veces lo hace dentro de las actividades físicas.

Tabla 5

Nivel de desarrollo de apoyo social que tienen, para la actividad física los estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.

Niveles	f	Porcentaje
Nunca	0	00
A veces	8	25
Siempre	24	75
Total	32	100

Figura 5



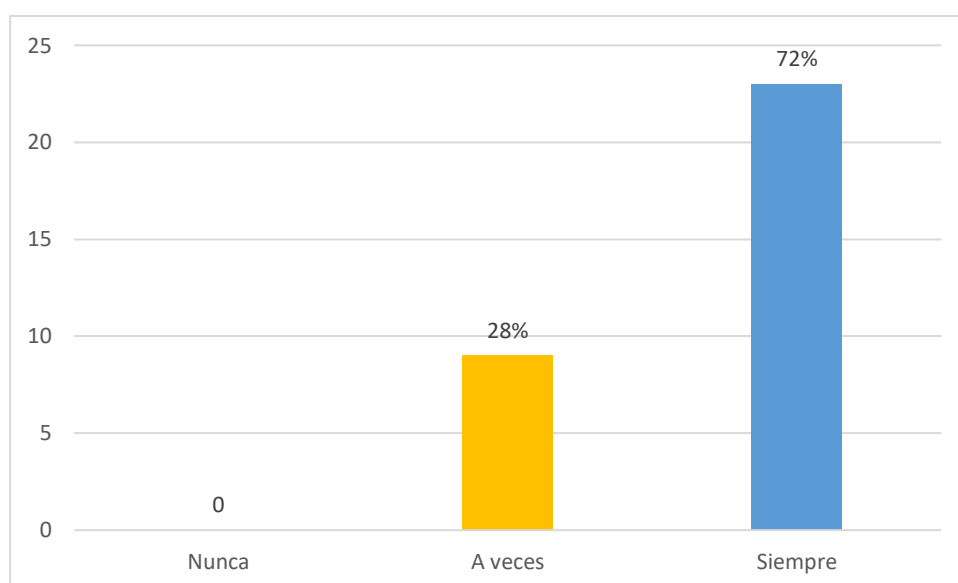
Si observamos la tabla y figura 5, podemos decir que el 75% de los estudiantes de 13 años siempre tienen apoyo social en el desarrollo en el desarrollo de actividades físicas, el 25% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 75%, demuestran siempre que poseen apoyo social para el desarrollo de una buena actividad física.

Tabla 6

Nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota 2023.

Niveles	f	Porcentaje
Nunca	0	00
A veces	9	28
Siempre	23	72
Total	32	100

Figura 6



Nota. Observamos frecuencia y porcentajes de los datos obtenidos.

Si observamos la tabla y figura 5, podemos decir que 9 estudiantes representan el 28% y están en el nivel a veces, que 23 estudiantes representan el 72% y están en el nivel siempre, y ningún alumno está en el nivel nunca.

Análisis y Discusión

En el estudio desarrollado por Palacios en Colombia se identificó que el 50% de los universitarios evaluados —con edades entre 18 y 23 años, es decir, en el final de la adolescencia e inicio de la adultez— presenta niveles bajos de actividad física en ambos sexos. Asimismo, los resultados mostraron que el 80% de la muestra se clasificó dentro del nivel bajo de actividad física tanto en hombres como en mujeres. Al comparar estos hallazgos con otras investigaciones, se confirma una tendencia generalizada de baja actividad física en adolescentes y jóvenes. De ello se desprende que, si esta situación no es atendida oportunamente, podría derivar en un problema de salud pública a nivel mundial durante la adultez.

Muy por el contrario, nuestro trabajo desarrollado en sus resultados arroja que se desarrollan en un nivel alto las actividades físicas por los estudiantes de 13 años, pues los resultados por cada dimensión así lo demuestran y es como sigue; el 71% de los estudiantes de 13 años siempre desarrollan las actividades físicas habituales, el 29% a veces y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 71% de los estudiantes de 13 años, siempre desarrollan actividades físicas habituales. Y el 75% de los estudiantes de 13 años siempre desarrollan una buena actitud hacia el desarrollo de actividades físicas, el 25% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 75%, siempre demuestran una buena actitud al desarrollar las actividades físicas. El tipo de actividad física que practican al 85 % son de tipo aeróbica, y el 10 % de tipo de coordinación y el 5 % de tipo de resistencia. Podemos concluir que el 80 % de los estudiantes de 13 años siempre tienen acceso a instalaciones deportivas para desarrollar las actividades físicas, el 20% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 80%, siempre acceden a instalaciones adecuadas al desarrollar las actividades físicas. Así también evidenciamos según resultados que el 50% de los estudiantes de 13 años siempre desarrollan actividades sedentarias en el desarrollo de actividades físicas, el 50% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 50%, siempre demuestran desarrollar las actividades sedentarias y el otro 50 % a veces lo hace dentro de las actividades físicas. Finalmente concluimos según resultados obtenidos que el 75% de los estudiantes de 13 años siempre tienen apoyo social en el desarrollo en el desarrollo de actividades físicas, el 25% a veces, y el 0% nunca, entonces podemos afirmar que el 75%, demuestran siempre que poseen apoyo social para el desarrollo de una buena actividad física. Demostrando así que nuestra hipótesis resultó positivo o veraz.

Conclusiones

La investigación realizada según los resultados obtenidos permitió llegar a las siguientes conclusiones:

Se determinó el nivel de actividad física en estudiantes de trece años del primer año de la Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota 2023, al contrastar las dimensiones mediante la estadística descriptiva que se encuentra en el nivel siempre con un 72%.

Se identificó el nivel de actividad física en la dimensión Actividad física habitual en estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, 2023, en el nivel siempre con un 71%.

Se identificó el nivel de actitud hacia la actividad física que desarrollan los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023, en el nivel siempre con un 75%.

Se identificó el nivel de acceso a instalaciones deportivas que tienen los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023, en el nivel siempre con un 80%.

Se identificó el nivel de las actividades sedentarias que realizan los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023, en los niveles a veces y siempre con un 50%, respectivamente.

Se identificó el nivel de apoyo social que tienen, para la actividad física los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023, en el nivel siempre con un 75%.

Recomendaciones

Las recomendaciones propuestas al término del estudio, son las siguientes:

Se debe considerar seguir realizando programas diarios de actividad física, motivada desde los centros educativos y reforzadas en los hogares de cada estudiante.

Trabajar en grupos según edades y grados específicos, manejando diferentes motivaciones para el trabajo de actividad física.

Al centro educativo, considerar cumplir nuestro rol de guía facilitador de las actividades físicas, para evitar que nuestros estudiantes se inclinen por otras actividades nefastas para su vida.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por su guía espiritual en este camino hacia el éxito. Reconozco y agradezco a todas las personas que estuvieron presentes y me apoyaron en la consecución de esta importante meta.

De manera especial, expreso mi sincero agradecimiento a mi asesora, por compartir sus conocimientos y ofrecer consejos y orientaciones que fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo de investigación.

Referencias Bibliográficas

- Avella, R., &Medellin, J. (01 de 2012). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness. Obtenido de EfDeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>
- Bailey, R., Armour, K., & Kirk, D. (2017). Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. Researchpapers in education, 1-27.
- Bárcenas C. Alteraciones posturales infantiles. Scielo Colombia. 2008.
- Camacho-Miñano, M., LaVoi, N., & Barr-Anders. (2021). Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: a systematic review. Health Education Research, 52-64.
- CDC, & SHAPE America. (2019). Strategies for Recess in Schools. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Dept of Health and Human Services.
- Cock PR. La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. [Colombia]: Médica internacional; 2018.
- Dolor AIpeEd. Asociación Internacional para el Estudio del Dolor. [Online].; 1994 [cited 2021 octubre 20]. Available from: <https://www.iasp-pain.org/>.
- García, A. (2001). Ed:IPEF.
- Gargallo, E., Jiménez, R., & Dalmau, J. (2021). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). Anales de pediatría, 1-8.

GaratacheaMy. Actividad física y salud. 2nd ed. Santos D, editor. Madrid: ISBN; 2013.

Guthold, R., Stevens, G., & Riley, L. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 23-35.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México D.F.: McGraw-Hill Interamericana Editores.

HuamanSCyB. Uso de mochila escolar y alteraciones posturales en alumnos de la institución educativa "Mariscal Castilla", Huancayo,2019 [Tesis], editor. [Huancayo]: Universidad Peruana Los Andes; 2019.

Ibáñez, E., Rodríguez, G., & Garzón, J. (2023). Evaluación antropométrica, de hábitos alimentarios y actividad física de adolescentes escolarizados en Bogotá, Colombia. *Research, Society and Development*, 1-14.

Ickes, M., Erwin, H., &Beighle, A. (2013). Systematic review of recess interventions to increase physical activity. *JournalofPhysicalActivity and Health*, 910-927.

Kowalski, K., Crocker, P., & Faulkner, R. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. . *Pediatric Exercise Science*, 174-186.

Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidencefrom a Meta-Analysis. *PloSOne*, e0134804.

López, R., Neyra, C., & Gutiérrez, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la. *Revista Finlay*, 293-304.

Lubans, D., Morgan, P., & Cliff, D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 1019–1035.

Marques, A., Santos, D., & Hillman, C. (2018). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. *British Journal of Sports Medicine*, 1039-1039.

Martins, J., Marques, A., & Rodrigues, A. (2021). Barriers to physical activity in school age: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(10).

MINEDU. (2016). Currículo Nacional de Educación Básica. Lima - Perú: Ministerio de Educación del Perú.

Misshell M. Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en la época de pandemia por COVID- 19, Arequipa 2021. [Tesis], editor. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín; 2021.

Moreno, J., & Hellin, P. (2007). Motivación, autoconfianza, entorno físico-deportivo y práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 5-12.

Muñoz, J., Eraso, R., & Martínez, S. (2021). Nivel de actividad física, condición física, riesgo cardiovascular e índice de masa corporal en escolares de Pasto. *Revista Criterios*, 122-141.

Nayomi B. Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la

Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia [Tesis], editor. [Lima]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021.

Odón FGA. El proyecto de investigación. 6th ed. [Caracas]: Episteme; 2012.

OMS. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2021). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization.

OMS. (19 de 10 de 2022). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>

Palacios. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al COVID-19 [Tesis], editor. [Viña del Mar]: Universidad Andrés Bello; 2020.

Ramírez FG. Ministerio de salud Perú. [Online].; 2017 [cited 2022 Febrero 25]. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>.

Ridgers, N., McNarry, M., & Mackintosh, K. (2021). Feasibility of utilizing wearable microensors to assess physical activity in early adolescence: a proof of concept study. . JMIR mHealth and uHealth, e25817.

Saint-Maurice, P., & Welk, G. (2015). Validity and calibration of the youth activity profile. PloSone, e0143949.

Sahrmann S. Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento. 2nd ed. [España]: Paidotribo Polígono Les Guixeres; 2005.

Salabert, E. (21 de 09 de 2022). Tipos de ejercicio. Obtenido de Revista de salud y bienestar: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/introduccion-1887>

UNESCO. (2015). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>. Paris - Francia: Ediciones UNESCO.

Vilca WG. Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa TalentSchool, Cercado Arequipa - 2019 [Tesis], editor. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín ; 2019.

Yáñez, M., Villar, C., Alfaro, P., & Meléndez, E. (2021). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios del Cercado de Lima. RevHeredRehab, 46-51.

Zamora, H., Santana, J., & Miranda, M. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física delalumnado de nivel secundario. revistaamc, 1-16.

Anexos

Anexo 1. Matriz de Operacionalización de variables

Variable 1	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los muslos esqueléticos que resulta en un gasto de energía, como caminar, correr, nadar, bailar, hacer tareas domésticas, entre otras.	La variable "Nivel de actividad física" se define operacionalmente como la evaluación cuantitativa de las dimensiones relacionadas con el comportamiento físico de los estudiantes de trece años Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota durante el año 2023. Este nivel se determinará a través de la respuesta de los estudiantes a un cuestionario estructurado que aborda las siguientes dimensiones: Actividad física habitual.	Actividad física habitual	Actividad semanal regular: Participación activa escolar Recreo Preferencia por movimiento	Realizo actividades físicas como caminar o montar bicicleta 30 minutos al menos 3 veces por semana. Participó activamente en las clases de educación física de mi colegio. Durante los recreos, me dedico a actividades que requieran movimientos como jugar, saltar o trepar. En mi tiempo libre, prefiero hacer actividades que me mantengan en movimiento en lugar de estar sentado o viendo pantallas	Nominal
			Actitud hacia la actividad física	Disfrute de la actividad física Importancia para salud Bienestar personal Animar a amigos	Me gusta realizar actividades físicas como jugar deportes o bailar. Considero que la actividad física es importante para mantener una buena salud. Me siento bien conmigo mismo después de haber hecho actividad física. Animaría a mis amigos a realizar actividad física conmigo.	
			Acceso a instalaciones deportivas	Instalaciones escolares deportivas Ambiente local para actividad Eventos deportivos escolares Opciones deportivas locales	En mi colegio hay canchas, patio o áreas adecuadas para hacer deporte en los recreos. En los alrededores de mi casa/ barrio, parques, otros lugares donde puedo hacer actividad física. Mi colegio nos lleva periódicamente a practicar algún deporte en canchas, estadios o gimnasio equipado.	

		Actitud hacia la actividad física. Acceso a instalaciones deportivas Actividades sedentarias Apoyo social para la actividad física.			En mi barrio/ localidad existen academias, gimnasios o polideportivos accesibles para que practique algún deporte o actividad física.	
			Actividades sedentarias	Tiempo pantalla excesivo. Preferencia por actividad. Tiempo libre sedentario. Transporte no activo.	Paso mucho tiempo frente a una pantalla (tv, computadora, celular, Tablet, etc.) cuando no estoy en el colegio. Prefiero quedarme en casa viendo tv/ videos o jugando videojuegos en lugar de salir a alguna actividad recreativa. La mayor parte de mi tiempo libre después del colegio, lo paso sentado haciendo mis tareas escolares, leyendo o realizando manualidades/arte. Cuando me desplazo de un lugar a otro, voy en carro, moto o bus en lugar de caminar o usar bicicleta.	
			Apoyo social para la actividad física	Profesores motivan actividad. Padres fomentan movimiento. Amigos promueven ejercicio. Colegio organiza eventos.	Mis profesores de educación física me motivan a mantenerme activo físicamente. En mi casa, mis padres me alientan a hacer actividades que requieran movimiento. Mis amigos me invitan o acompañan a hacer deporte o estar activo físicamente en mi tiempo libre. En mi colegio, se organizan campeonatos, olimpiadas internas u otras actividades deportivas en las que puedo participar.	

Anexo 2. Matriz de consistencia

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE TRECE AÑOS PRIMER AÑO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ROSA DE LIMA -CHOTA, 2023				
Problema	Variable	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima-Chota, 2023?.	Actividad física	Objetivo general: Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota 2023.	El nivel de actividad física en estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, 2023 es alto.	Tipo de Investigación: Descriptiva simple Diseño de Investigación: No experimental, transversal. Población: Estudiantes de trece años de la comunidad de Cabracancha - Chota Muestra: 32 estudiantes de trece años del primer año, institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota 2023. Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
		Objetivos Específicos: - Identificar el nivel de actividad física en la dimensión Actividad física habitual en estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, 2023. - Identificar el nivel de actitud hacia la actividad física que desarrollan los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023, - Identificar el nivel de acceso a instalaciones deportivas que tienen los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023, - Identificar el nivel de las actividades sedentarias que realizan los estudiantes de trece años del primer año,		

		Institución Educativa Santa Rosa de Lima - Chota, durante el año 2023. - Identificar el nivel de apoyo social que tienen, para la actividad física los estudiantes de trece años del primer año, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.		
--	--	--	--	--

Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos.

Cuestionario para medir el nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, 2023.

Institución Educativa : Santa Rosa de Lima, Cabracancha, Chota
Sección : Primer grado
Temática : Educación física
Docente responsable : Mirian Yaneth Vásquez Vásquez.

Información general: Estimado participante, se invita desarrollar el presente cuestionario de manera anónima, brindando respuestas veraces que me permitan analizar y concluir en resultados fidedignos.

Finalidad: Obtener recogiendo información in situ sobre la variable de estudios

Instrucciones:

Estimado/a estudiante,

Agradecemos sinceramente tu participación en este cuestionario, diseñado para evaluar el nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, durante el año 2023.

Por favor, responde cada pregunta según tu experiencia personal, utilizando la escala de Likert de 4 opciones que se indica.

Tu contribución es fundamental para comprender los hábitos de actividad física en este grupo específico y para diseñar estrategias que promuevan un estilo de vida activo y saludable. Gracias por tu tiempo y participación.

Variable de estudios: Actividad física.

Escala de valoración:

nunca	raramente	A veces	frecuentemente
1	2	3	4

Dimensión 1: Actividad física habitual

1. Realizo actividades físicas como caminar, correr o montar bicicleta durante 30 minutos al menos 3 veces por semana.

- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) A veces
 - d) Frecuentemente
2. Participó activamente en las clases de educación física de mi colegio.
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) A veces
 - d) Frecuentemente
3. Durante los recreos, me dedico a actividades que requieren movimiento como jugar, saltar o trepar.
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) A veces
 - d) Frecuentemente
4. En mi tiempo libre, prefiero hacer actividades que me mantengan en movimiento en lugar de estar sentado o viendo pantallas.
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) A veces
 - d) Frecuentemente

Dimensión 2: Actitud hacia la actividad física

5. Me gusta realizar actividades físicas como jugar deportes o bailar.
- a) No me gusta en absoluto
 - b) No me gusta
 - c) Me gusta
 - d) Me gusta mucho
6. Considero que la actividad física es importante para mantener una buena salud.

- a) No considero importante en absoluto
 - b) No considero importante
 - c) Considero importante
 - d) Considero muy importante
7. Me siento bien conmigo mismo después de haber hecho actividad física.
- a) No me siento bien en absoluto
 - b) No me siento bien
 - c) Me siento bien
 - d) Me siento muy bien
8. Animaría a mis amigos a realizar actividad física conmigo.
- a) No animaría en absoluto
 - b) No animaría
 - c) Animaría
 - d) Animaría mucho

Dimensión 3: Acceso a instalaciones deportivas

9. En mi colegio hay canchas, patios o áreas adecuadas para hacer deporte en los recreos.
- a) Nunca hay
 - b) A veces hay
 - c) Frecuentemente hay
 - d) Siempre hay
10. En los alrededores de mi casa/barrio hay parques, veredas amplias, ciclovías u otros lugares donde puedo hacer actividad física.
- a) Nunca hay
 - b) A veces hay
 - c) Frecuentemente hay
 - d) Siempre hay
11. Mi colegio nos lleva periódicamente a practicar algún deporte a canchas, estadios o gimnasios equipados.

- a) Nunca hay
- b) A veces hay
- c) Frecuentemente hay
- d) Siempre hay

12. En mi barrio/localidad existen academias, gimnasios o polideportivos accesibles para que practique algún deporte o actividad física.

- a) Nunca hay
- b) A veces hay
- c) Frecuentemente hay
- d) Siempre hay

Dimensión 4: Actividades sedentarias

13. Paso mucho tiempo frente a una pantalla (TV, computadora, celular, tablet, etc.) cuando no estoy en el colegio.

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Siempre

14. Prefiero quedarme en casa viendo TV/videos o jugando videojuegos en lugar de salir a alguna actividad recreativa.

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Siempre

15. La mayor parte del tiempo libre después del colegio, lo paso sentado haciendo tareas escolares, leyendo o realizando manualidades/arte.

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces

d) Siempre

16. Cuando me desplazo de un lugar a otro, voy en carro, moto o bus en lugar de caminar o usar mi bicicleta.

a) Nunca

b) Raramente

c) A veces

d) Siempre

Dimensión 5: Apoyo social para la actividad física

17. Mis profesores de educación física me motivan a mantenerme activo físicamente.

a) Nunca me motivan

b) Raramente me motivan

c) A veces me motivan

d) Siempre me motivan

18. En mi casa, mis padres me alientan a hacer actividades que requieran movimiento.

a) Nunca me alientan

b) Raramente me alientan

c) A veces me alientan

d) Siempre me alientan

19. Mis amigos me invitan o acompañan a hacer deporte o estar activo físicamente en mi tiempo libre.

a) Nunca me invitan

b) Raramente me invitan

c) A veces me invitan

d) Siempre me invitan

20. En mi colegio, se organizan campeonatos, olimpiadas internas u otras actividades deportivas en las que puedo participar.

a) Nunca se organizan

b) Raramente se organizan

- c) A veces se organizan
- d) Siempre se organizan

Escala de valoración	
Nivel bajo	20 – 40
Nivel medio	41 –60
Nivel alto	61 – 80

Anexo 4. Evaluación de Juicio de expertos

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
Facultad de Educación y Humanidades
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Mg. María Luz Carrasco Huamán
 Fecha: 09/11/2023 Especialidad: Educación física
 Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario
 Autor del instrumento: Vásquez Vásquez, Mirian Yaneth
 Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

“Nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, 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 cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			X		

Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			X		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			X		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			X		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			X		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			X		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				X	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				X	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?			X		
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y				X	

	construcción de teorías?					
Sumatoria parcial						
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.

Intervalo	Resultado
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	
=	
170	0.85

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



Firma del Experto
Grado Académico: Maestría
DNI. 07660815

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
Facultad de Educación y Humanidades
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: César Augusto Garrido Jaeger

Fecha: 09 / 11 / 2023 Especialidad: Educación física

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario

Autor del instrumento: Vásquez Vásquez, Mirian Yaneth

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

“Nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, 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 cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado			15		

	con lenguaje apropiado?					
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			15		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			14		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?		13			
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			16		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?			14		
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la		13			

	investigación y construcción de teorías?					
Sumatoria parcial			26	122		
Sumatoria Total		148 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.74 (Siendo la valoración máxima en 1)				

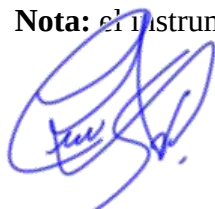
Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

Intervalo	Resultado
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	
=	
148	0.74

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



Firma del Experto
Grado Académico: Doctor
DNI 26610024

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
Facultad de Educación y Humanidades
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Christian Edison Murga Tirado

Fecha: 09 / 11 / 2023 Especialidad: Educación física

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario

Autor del instrumento: Vásquez Vásquez, Mirian Yaneth

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

“Nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha - Chota, 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	Criterios cualitativos -	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
---------------------------	--------------------------	------------	---------	-------	-----------	-----------

del instrumento	cuantitativos	(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			15		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			14		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?		13			
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			16		
Propósito	¿Las estrategias responden al		14			

	propósito del estudio?					
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?		13			
Sumatoria parcial			26	108	17	
Sumatoria Total		150 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.75 (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.

Intervalo	Resultado
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	
=	
150	0.75

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



Firma del Experto
Grado Académico: Maestro
DNI. 45580650

Anexo 5. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

Nivel de estudio:

Introducción:

Lo invito a participar del estudio de investigación denominado:

“ACTIVIDAD FÍSICA”

Este es un estudio desarrollado por: **Vásquez Vásquez y Mirian Yaneth del Investigador** perteneciente a la Universidad San Pedro – SEDE/Cajamarca.

El objetivo de esta investigación es:

“Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de trece años, Institución Educativa Santa Rosa de Lima, Cabracancha_ Chota, durante el año 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:

1. Procedimiento 1.
2. Procedimiento 2.
3. Procedimiento 3.
4. Procedimiento N.

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: las historias clínicas/ 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.

Código de Participante:

Nombre: Fecha: 14 de marzo de 2023

1. Formato de publicación en repositorio

2. Reporte de similitud.



El reporte de matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://siage.minedu.gob.pe>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL.

[illegible]

N.º de Cédula	D.N.I. o Código del Estudiante ^(*)	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante										Institución Educativa de procedencia ^(**)	
						Sexo	Estatus	Tipo de Matrícula	Tipo de Matrícula	Tipo de Matrícula	Tipo de Matrícula	Tipo de Matrícula	Tipo de Matrícula	Tipo de Matrícula	Tipo de Matrícula		
			Da	Mes	Año												
32	07611111111111111111	LLANOS GÓMEZ, Abel Ruani	28	11	2002	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
33	07611111111111111111	MARTÍNEZ MENDOZA, Román Medel	13	01	2011	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
34	07611111111111111111	MELER LINDO, Pío Elio	21	02	2011	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
35	07611111111111111111	MURILLO VÁSQUEZ, Arlene Brizuela	14	02	2009	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
36	07611111111111111111	RUIZ FERNÁNDEZ, Luis Osvaldo	10	02	2011	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
37	07611111111111111111	SANCHEZ DIAZ, Abel Einar	20	02	2011	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
38	07611111111111111111	SANCHEZ MENDOZA, Abel Omar	30	12	2009	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
39	07611111111111111111	TABARILLO DELGADO, Américo	12	01	2011	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
40	07611111111111111111	VÁSQUEZ SANCHEZ, Doreen	26	02	2011	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
41	07611111111111111111	VÁSQUEZ ZEPEDA, Lilibeth	11	02	2010	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
42	07611111111111111111	VÁSQUEZ MURILLO, Vianeth	28	11	2009	M	1	P	30	30	30	30	30	30	30	30	30
43																	
44																	
45																	
46																	
47																	
48																	
49																	
50																	
51																	
52																	
53																	
54																	
55																	
56																	
57																	
58																	
59																	
60																	
61																	
62																	
63																	
64																	
65																	
66																	
67																	
68																	
69																	
70																	

Resumen	
Homoceros	18
Mujeres	17
Total	35

TUCURANGO GONZALES, Jovine
Responsable de la matrícula
Firma - Post Firma

TUCURANGO GONZALES, Jovine
Director (a) de la Institución Educativa
Firma - Post Firma y Sello

Registros de la Matrícula			
R.D. Institucional	Da	Me	Año
R.D. N° 011-2020	01	01	2020


USP
 UNIVERSIDAD SAN PEDRO

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
VASQUEZ VASQUEZ MIRIAN YANETH		71780758	Mirianvasquezvasquez79@gmail.com
		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tesis	☐ Trabajo de suficiencia Profesional	☐ Trabajo Académico	☐ Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional			
☐ Bachiller	☒ Título Profesional	☐ Título Segunda Especialidad	☐ Maestría
4. Título del Documento de Investigación			
"Nivel de actividad física en estudiantes de trece años primer año, institución educativa Santa Rosa de Lima -Chota, 2023"			
5. Programa Académico			
EDUCACION SECUNDARIA EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Acceso a Público * (info en: repositorio.usp.edu.pe/Access)		☐ Acceso restringido * (info en: repositorio.usp.edu.pe/Access) (*)	
(*) 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

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. *

Lugar: Chimbote Día: Viernes Mes: enero Año: 2026




Reportar

1. Según Resolución de Consejo Directivo N° 019-2016-SURSEA-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 4.2

2. Ley N° 18023, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D. L. 001-2012-PCM

3. Si el autor otorga el tipo de acceso abierto o público, para que la Universidad San Pedro pueda brindar su asistencia, podrá que se pueda hacer entrega de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital.

4. En caso de que el autor otorga la segunda opción, debidamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo la directiva N° 001-2019-CORCITEC-DEC/Presidencia 2.2 y 6.7 que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital

5. La Iniciativa Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que promueve el desarrollo de los sectores de ciencias, sociales y de tecnologías que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Entre todos los modelos permisivos que el autor otorga el crédito por su obra.

6. Según el artículo 12.2 del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales (RNTAT) Las universidades, instituciones y centros de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los resultados en sus repositorios institucionales prevaleciendo si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente rescatados por el Repositorio Digital RNTAT, a través del Repositorio ALICIA.

REPORTE DE SIMILITUD

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE TRECE AÑOS PRIMER AÑO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ROSA DE LIMA -CHOTA, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	28%	%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	www.researchgate.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1 %
10	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	1 %
11	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
13	editorial.umariana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to uaq Trabajo del estudiante	<1 %
16	pesquisa.teste.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
17	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1 %

www.clubensayos.com

20	Fuente de Internet	<1 %
21	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
23	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
24	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
25	aneja.magix.net Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
27	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
28	consumer.healthday.com Fuente de Internet	<1 %
29	doczz.es Fuente de Internet	<1 %
30	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
31	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %

32	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
33	Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina Trabajo del estudiante	<1 %
34	Submitted to Universidad del Rosario Trabajo del estudiante	<1 %
35	biblioteca.medicina.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
36	feminismos.ua.es Fuente de Internet	<1 %
37	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU Trabajo del estudiante	<1 %
38	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
39	Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Trabajo del estudiante	<1 %
40	Submitted to Universidad Politécnica de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
41	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	<1 %

42	editorialalema.org Fuente de Internet	<1 %
43	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
44	ciat.org Fuente de Internet	<1 %
45	digitum.um.es Fuente de Internet	<1 %
46	ojs.ecologiaaustral.com.ar Fuente de Internet	<1 %
47	repositorium.sdum.uminho.pt Fuente de Internet	<1 %
48	www.accede.iuacj.edu.uy Fuente de Internet	<1 %
49	www.diputados.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
50	deporte.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
51	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
53	rodin.uca.es Fuente de Internet	<1 %

54	ruidera.uclm.es Fuente de Internet	<1 %
55	www.noticiasdesalud.com.ar Fuente de Internet	<1 %
56	www.revistas.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
57	www.sportsisocietate.ro Fuente de Internet	<1 %
58	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
59	dspace.ucacue.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
60	dspace.uib.es Fuente de Internet	<1 %
61	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
62	pricila.senacyt.gob.pa Fuente de Internet	<1 %
63	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
64	repository.udca.edu.co Fuente de Internet	<1 %
65	www.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %

66	www.fiepbulletin.net Fuente de Internet	<1 %
67	bvearmb.do Fuente de Internet	<1 %
68	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
69	emasf2.webcindario.com Fuente de Internet	<1 %
70	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
71	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
72	produccioncientifica.uhu.es Fuente de Internet	<1 %
73	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
74	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
75	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
76	roderic.uv.es Fuente de Internet	<1 %
77	www.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	<1 %

78

www.polodelconocimiento.com

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

< 6 words

Excluir bibliografía

Activo