

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



NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE
TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N°10385- CHOTA; 2024

Tesis para obtener el Título Profesional de licenciado en Educación
Secundaria en la Especialidad de Educación Física

Autor

Díaz Idrogo, William

Asesor (ORCID: 0000-0002-7030-1920)

Berrospi Espinoza, Hernán Hugo Jesús

Chimbote- Perú 2024
ÍNDICE GENERAL

Índice general.....	ii
Índice de figuras.....	iii
Índice de figuras.....	iv
Palabras claves.....	v

Constancia de originalidad.....	vi
Título.....	vii
Resumen.....	viii
Abstrac.....	ix
Introducción.....	1
Metodología.....	20
Resultados.....	22
Análisis y discusión.....	27
Conclusiones.....	29
Recomendaciones.....	30
Agradecimiento.....	31
Referencias bibliográficas.....	32
Anexos.....	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población estudiantil del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.....	20
Tabla 2. Nivel de actividades físicas en su dimensión resistencia en estudiantes del 3° de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.....	22

Tabla 3. Nivel de actividades físicas en su dimensión velocidad en estudiantes del 3° de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.....	23
Tabla 4. Nivel de actividades físicas en su dimensión flexibilidad en estudiantes del 3° de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.....	24
Tabla 5. Nivel de actividades físicas en su dimensión fuerza en estudiantes del 3° de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.....	25
Tabla 6. Nivel de actividades Física en estudiantes del 3° de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.....	26

ÍNDICE DE FIGURAS	
Figura 1. Nivel de resistencia de los estudiantes del 3° de secundaria.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 2. Nivel de velocidad de los estudiantes del 3° de secundaria.....	22
Figura 3. Nivel de flexibilidad de los estudiantes del 3° de secundaria.....	23
Figura 4. Nivel de fuerza de los estudiantes del 3° de secundaria.....	24
Figura 5. Nivel de actividad física de los estudiantes del 3° de secundaria	25

PALABRAS CLAVES

Tema	Actividades Físicas
Especialidad	Educación Secundaria

Keywords:

Topic	Physical Activities
Specialty	Secondary education

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Línea de Programa	Educación general
Área	Ciencias Sociales

Sub área	Otras Ciencias Sociales
Disciplina	Ciencias Sociales Interdisciplinaria



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 TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°10385- CHOTA; 2024" del (a) estudiante: **DIAZ IDROGO WILLIAM** , identificado(a) con Código N° 1117101732, se ha verificado un porcentaje de similitud del **30%**, 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, 07 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



TÍTULO

Nivel de actividad Física en estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385- Chota; 2024

Physical activity level in third grade high school students of Educational Institution No. 10385- Chota; 2024

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito identificar el nivel de actividades físicas de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota. El estudio fue de tipo descriptivo con diseño descriptivo simple. La muestra de estudio estuvo compuesta por 61 estudiantes del tercer grado de secundaria. El instrumento a utilizarse fue una ficha de observación para evaluar la actividad física en estudiantes de educación secundaria. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis descriptivo (análisis porcentual). Los resultados obtenidos en relación al nivel de actividad física de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N°10385 en Chota; 29.5% se ubican en nivel regular, bueno 23%, deficiente 21.3%, en bueno 6.4% y con 9.8% en excelente;

determinándose que los estudiantes se sitúan en el nivel regular al alcanzar el mayor porcentaje de 29.5%.

ABSTRAC

The purpose of this research was to identify the level of physical activity of third grade high school students at the Educational Institution No. 10385 "Santa Rafaela María" - Chota. The study was descriptive with a simple descriptive design. The study sample consisted of 61 third grade high school students. The instrument to be used was an observation form to assess physical activity in high school students. For statistical treatment, descriptive analysis (percentage analysis) was applied. The results obtained in relation to the level of physical activity of third grade high school students at the I.E. No. 10385 in Chota; 29.5% are at a regular level, 23% good, 21.3%

deficient, 6.4% good and 9.8% excellent; determining that students are at a regular level when reaching the highest percentage of 29.5%.

INTRODUCCIÓN

Entre los antecedentes y fundamentación científica definidas para el presente se tiene:

Los antecedentes internacionales en España se encontró la investigación realizada por (Fernández, Carriedo, & González, 2020), que tuvo por propósito de relacionar entre el auto concepto físico, la condición física y el nivel de actividad física en una población conformada por 135 estudiantes a partir de un estudio básico con diseño relacional, la que mediante un test se recabó información fiable del cual se obtuvo como resultado mediante ANOVA 2 x 2 para analizar de acuerdo al género; en la cual señalan que las mujeres obtuvieron mejores resultados en relación al nivel de condiciones físicas.

En el trabajo de investigación realizado por (Hall, Ochoa, & Alarcón, 2020), en México tuvo por finalidad de comparar el nivel de actividad física en una población de 42 hombres y 45 mujeres antes, durante y después del distanciamiento social por COVID 19; para la cual se empleó un estudio descriptivo con diseño metodológico transversal y para recabar información se aplicó el instrumento del cuestionario de actividad física IPAQ; del cual se obtuvo como resultado que el nivel de actividad física en mujeres fue menor que en el hombre y que al aplicar la técnica de ANOVA no se percibe diferencia significativa.

De igual manera en España se encontró estudio efectuado por (Martínez, Gálvez, Asencio, & Martínez, 2020), quienes tuvieron por objetivo de conocer el nivel de actividad física en función a género, edad y por tipo de deporte que practican los 285 estudiantes divididas en 150 hombres y 135 mujeres de edad comprendida entre 11 a 18 años a quienes se administraron un cuestionario de instrumento; todo ello a partir de un estudio de tipo descriptivo con diseño comparativo. Los resultados indican que a nivel general se obtiene entre nivel medio y bajo y siendo superior en los hombres que en las mujeres y esto disminuyendo de acuerdo al aumento de edad. Asimismo, se muestra que los practicantes del deporte colectivo muestran niveles más elevados de actividad física que en los que practican deportes individuales.

A nivel nacional se encontró en Huancayo, (Leyva, 2019), realizó un estudio para diagnosticar el nivel de práctica de la cultura física en estudiantes de quinto de secundaria a partir de una metodología con un diseño de investigación descriptiva simple y empleó como técnica la observación indirecta reactiva y un cuestionario como instrumento, su muestra estuvo constituida por 40 estudiantes, escogidos aleatoriamente. Entre sus resultados, destacó que en la dimensión actividades deportivas obtuvo un 32,5% de estudiantes que, si practican y/o conocen, contra un 43,8% que no practica y otro 23,7% que indicaron a veces. En la dimensión salud un 57% indicó que si practican y/o conocen frente a 11% que no practica y 32% indican a veces. Concluyendo que existió un mayor porcentaje de estudiantes que no realizaron actividades o práctica de cultura física; por tanto, rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que sostenía que la práctica de cultura física en los estudiantes de secundaria de la “Institución Educativa Luis Aguilar Romaní” era bajo.

Según Jauregui Camacho (2022) en Arequipa, realizó una investigación cuyo objetivo fue verificar el nivel de actividad de física en los estudiantes de secundaria del colegio Stanford en tiempos de COVID-19. Utilizó una investigación descriptiva, con diseño no experimental-transversal. Su muestra estuvo conformada por 66 estudiantes. Entre sus hallazgos destacó que el 80 % de los estudiantes investigados tienen un nivel de actividad física baja, mientras que el 10 % moderada y, sólo el 10 % de estudiantes presenta un nivel de actividad física alta. Llegando a la conclusión que la muestra trabajada presentó un nivel de actividad física baja.

También, se verificó que Llanos, L. (2022) realizó una investigación para determinar el nivel de actividad física en estudiantes del colegio de Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru de Puno. Su investigación fue de tipo no experimental, diseño descriptivo con una sola variable. Su población muestral fue de 61 estudiantes 12 a 17 años. Entre sus resultados, evidenció que el valor de la Chi cuadrada calculada, X^2 calculada = 5.557 el mismo que es menor que el valor de la chi cuadrada de tablas, X^2 tablas = 7.815, de pertenencia a la región de aceptación, y aceptó la hipótesis nula, concluyendo que, el nivel de práctica de la actividad física en los estudiantes fue regular, a un nivel de significancia del 0.05 o 5% y el nivel de significancia fue de

0.135 = 13.5% siendo mayor a un error del 5%, lo que motivó a aceptar la hipótesis nula.

En Lima, está la investigación de (Campos, 2024), que teniendo en cuenta el tipo de investigación básica con esquema transversal, correlacional y perteneciente a los no experimentales se planteó como objetivo de establecer la relación entre la práctica de actividad física con la esperanza de vida en una población de 110 escolares entre la edad de 12 a 17 años a quienes se les aplicó un cuestionario de instrumento cuyos resultados muestran una correlación positiva al obtener 0,613 de coeficiente y de esta manera concluyendo se encuentra relacionada a la vida saludable. En relación a la actividad física se percibe una media de 38.39 minutos de actividad física en el colegio, en el transporte un 7.11 minutos mientras que en su tiempo libre se observó una media de 40 minutos de actividad física.

En Puno, tenemos la pesquisa efectuada por (Quispe & Rodríguez, 2022), quienes se plantearon establecer relación entre la actividad física deportiva con los estilos de vida saludable en estudiantes que cursan el tercer grado de secundaria que en total son 860, del cual se sustrajo como muestra 32 estudiantes que se obtuvo a partir de la muestra no probabilística. Para ello trabajó a partir de un estudio básico con diseño no experimental correlacional y como instrumento se aplicaron una ficha de observación; del cual se obtuvo una relación fuerte y positiva de $r=0,84$. En relación a la actividad física deportiva se percibe que 13 estudiantes que representa al 40.6% casi siempre realizan actividad física, 37.5% siempre y 18.8% solo a veces.

También en Arequipa tenemos el estudio de (Jáuregui, 2022), que partiendo de un estudio de tipo descriptivo con esquema no experimental transversal y trabajándose con una muestra constituida por 66 estudiantes de secundaria de la I.E. Stanford a quienes se aplicaron como instrumento el cuestionario de actividad física para adolescentes; del cual se obtuvo como resultado que el 80% de educandos presentan niveles bajos de actividad física, moderada 10% y un 10% presentan nivel alto; con el que se concluye que se evidencia un nivel bajo de actividad física.

En Lima se tiene la investigación realizada por (Cárdenas, Chumán,

Fernández , & Olivari, 2021), cuyo objetivo fue determinar el nivel de actividad física en una población conformada por 610 estudiantes entre 9 a 12 años a partir de un estudio de tipo observacional, descriptivo con diseño transversal y que se recabaron información teniendo en cuenta el instrumento PAQ-C; del cual se obtuvo como resultado en las instituciones tanto privadas como públicas en un 59.7% se ubican entre bajo y muy bajo y solo encontrando el 4.5% en el nivel de actividad física intensa y donde se percibe que los niños son más activos que las niñas. Llegando a concluir que la población de estudiantes se ubica entre un nivel de actividad física bajo y muy baja con altos porcentajes; siendo preocupante los resultados.

Del mismo modo (Campojo, 2020), realizó su tesis en Lima con el objetivo de relacionar las actividades físicas con el rendimiento académico en adolescentes de secundaria a partir de una investigación descriptivo correlacional con esquema no experimental-transaccional en una población de 94 alumnos de tercero de secundaria a quienes les administró como instrumento un cuestionario que fueron procesados mediante la estadística descriptiva e inferencial el cual permitió arribar a la siguiente conclusión: De acuerdo a las evidencias estadísticas, existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017, puesto que el nivel de significancia calculada es $p < 0,05$ y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de 0,437(p. 78).

Según (Cabrejos, 2020), en la pesquisa realizada en Lima tuvo por finalidad de relacionar las actividades deportivas con las actividades físicas a partir de una investigación básica con diseño no experimental de asociación realizada en una población de 450 estudiantes de secundaria a quienes se administró como instrumento una encuesta del cual se obtuvo la siguiente conclusión: Con los resultados obtenidos fue aceptada la hipótesis, dado que el p-valor (Sig. (bilateral) es igual a 0,000, lo cual es menor al nivel de significancia (0,05), entonces podemos decir que existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (H_0), con lo que se concluye que existe relación entre practica actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad” – Cercado de Lima – 2014.

En el contexto local, tenemos en Cajamarca, también se halló la tesis de (Silva, 2023), el presente estudio se planteó de meta determinar la relación entre la actividad física y la destreza motriz con alumnos de segundo de secundaria que en total son 161 de población a quienes se le aplicó de instrumento una escala de actividad física en la I.E. Dos de Mayo de Cajamarca. Los resultados muestran en relación a la actividad física que el 71.4% tienen un nivel excelente, medio un 28,6% y sin contar con solo estudiante en niveles bajos. Asimismo, se observa una correlación positiva alta ($r=0,968$).

Asimismo, en Cajamarca se realizó la investigación por (Cabrera, 2022), que tuvo de propósito de relacionar la actividad física con el rendimiento cognitivo en una población conformada por 15 estudiantes de tercer grado de secundaria de la I.E. José Santos Chocano ubicada en Cutervo a quienes se administró de instrumento un cuestionario y que tuvo por resultado un coeficiente de $-0,044$ es decir no tiene relación entre ambas variables. En relación a la actividad física se percibe un promedio de 0,996 es decir tienen una buena actividad física.

La fundamentación científica se realizó en función a la variable de estudio y sus dimensiones; en cuanto a las actividades físicas, para Devis y Peiró (1993) señala que el movimiento físico viene hacer todo lo importante empleada en el movimiento; por lo que considera un factor que suma a las necesidades del cuerpo con el que se mantendrá capacidades cruciales, tales como: respiración, digestión, circulación sanguínea, entre otros. (Márquez & Garatachea, 2013, pág. 4), quién cita a González (2003) sostiene que quienes desarrollan voluntariamente una gran cantidad de imágenes arquitectónicas mediante la acción física muestran una vitalidad más sorprendente que cuando están estacionarios. Frente a ello Barría & Manríquez (2011), el movimiento físico tendrá en cuenta el desarrollo físico, con las necesarias mejoras analíticas y corporales, llenas de sensaciones. Más importante aún, las capacidades cognitivas individuales pueden transmitirse al requerir una gran inversión en la separación de diferentes áreas ambientales como la familia, la sociedad, la producción, etc., lo cual no es un prerrequisito, pero todas requieren orden social.

Para Devis & Peiró (1993) la actividad física hace referencia al movimiento,

como la interacción del cuerpo con la práctica humana y que es multidimensional en al presentarse en las dimensiones socioculturales, psicológicas y biológicas.

En relación al enfoque centrado en la actividad física y condición física; para Devís y Peiró (1993), actualmente existen dos paradigmas imperativos que fundamentan las actividades físicas y condiciones física que coadyuvan al test correspondiente y a la estrategia que ayuda al logro del bienestar.

El paradigma centrado en la condición física y los estándares de actividad física reconocen a los docentes que protegen la calidad de los programas reconocidos para la salud física que acompaña al juego. Sin embargo, preguntas diferentes deberían proporcionar otra introducción a la salud física y reconocer que la mitad de la salud física tiene que ver con la capacidad física y la otra mitad con la felicidad.

Sin embargo, la buena salud requiere trabajo, y está claro que el estado nutricional y la actividad física están efectivamente relacionados. Además, la mayoría de los estudiantes son sedentarios, lo que perjudica su salud ya que la actividad física puede reducir enfermedades cardiovasculares y otras.

Respecto a las dos primeras preguntas, Morehouse y Gross (1976) citados en Devís y Peiró, (1993, p. 7) sostienen que una persona puede estar en buenas condiciones físicas y, sin embargo, no estar sana, y ofrecen un ejemplo radical pero instructivo.

Aunque estos criterios de actividad física implican que los programas de actividad física no son necesarios para alcanzar objetivos de salud física, pueden mantener la salud. Este estado físico cesa con la aparición del componente focal y el foco puede inclinarse hacia el movimiento físico. La actividad física requiere dos dominios relacionados con la salud, a saber, el estado físico directo e indirecto. Esto significa reconocer que la actividad física es saludable, independientemente de que mejore o no la condición física, pero también que estos últimos efectos no son bienestar en sí mismos, ni se deben a los efectos de la expansión del movimiento físico.

En otras palabras, los mejores resultados de ejercicio se logran comenzando

con inactividad, aumentando gradualmente hasta un nivel moderado de condición física, luego alternando entre actividades y finalmente disminuyendo gradualmente. Cuando empiezas a tomarlo directamente en grandes cantidades para hacer actividades físicas.

Aquellos estándares que se centran en el movimiento físico se acercarán más al sueño del ejercicio recreativo y atractivo para condiciones físicas específicas; es decir cuándo se puede incluir una representación física, en el proceso. En un proceso, los cambios del estado físico se asocian simultáneamente con efectos subsiguientes asociados a un determinado nivel de estructura física. Por lo tanto, la disminución del bienestar se produce durante el ejercicio físico más que en los resultados del ejercicio. El ejercicio físico destinado a mejorar la salud debe ir más allá y primero implementarse plenamente.

Sin olvidar el entrenamiento, cómo guía hacia tu objetivo. ¿Cuál es una inversión más segura?, hacer ejercicio físico. Con oportunidades como esta, a muchos les parece que se necesita más investigación para comprender completamente la conexión entre la actividad física, la aptitud física y el bienestar.

Los beneficios de la actividad física; teniendo en cuenta los expresado por MINSA (2015), regulan las actividades físicas en los siguientes aspectos:

Prevenir enfermedades como la diabetes, el síndrome metabólico y las enfermedades cardíacas puede reforzar las defensas inmunes, reduciendo así el riesgo de infección. Fortalece el sistema muscular y esquelético, mejora habilidades como la fuerza, la velocidad, la agilidad y la resistencia. A nivel cognitivo, mejora el rendimiento, la concentración y el aprendizaje. También puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima y reducir la ansiedad y la depresión.

Niveles de actividad física a lo largo de la vida. Por lo tanto, para reconocer la actividad física en relación con el bienestar y la salud, se necesitan definiciones específicas para diferenciar los niveles de actividad física que mejoran o no el bienestar. Además, por muy bien que el director haya logrado sus objetivos en sus últimos años, la condición física está estrictamente limitada, y la literatura sobre estos

cráterios, como señala Sánchez (1996) transmite un estudio fusionado con la dirección de Granada, que incluyó 625 sujetos (355 hombres, 270 mujeres), de los cuales 74 tuvieron que ser retirados por un período de tiempo de la edad requerida, y necesitaban demostrar la condición física.

El alcance de las campañas que necesitaban lanzar correspondía a diferentes períodos en los que se perdieron tantas vidas. En este estudio, observó que los sujetos que realizaban más actividad física también necesitaban actividad física adicional durante su adolescencia. ¿Qué podría ser más joven y bello? Sin embargo, para aquellos que están comenzando a participar en deportes, la falta de actividad física también puede justificarse por el conocimiento de que los jóvenes necesitan realizar actividad física fuera del entorno escolar o en el trabajo habitual. Como retroalimentación a los movimientos confusos de los competidores, se puede decir que se tiende a limitar esta inspiración interna para obtener recompensas externas. Como lo expresan los niños en crecimiento, hay un cambio claro en su participación, alejándose de la competencia y acercándose a una mayor actividad física recreativa (Shepard, 1984). En lugar de intentar mejorar el rendimiento de un niño, un buen maestro podría hacer algo para mejorar su bienestar.

La motivación con respecto al logro en el aprendizaje del área de Educación Física Para (Gonzales & Portolés, 2014), establece una serie de variables que afectan a la motivación del alumnado en el campo de la actividad física, entre las que destacan:

Motivación de logro es el resultado de perseguir el éxito y evitar el fracaso. Cuando el primer aspecto supera al segundo, los estudiantes logran más y quieren seguir aprendiendo.

Refuerzo social. La propia sociedad refuerza determinados comportamientos y actitudes a través de diversos canales como las interacciones personales (con profesores, compañeros, etc.) o los medios de comunicación.

Nuestras propias expectativas. A menudo nos motivan actividades en las que esperamos tener éxito (motivación de logro).

Expectativas de los demás (padres, profesores, compañeros, etc.), muy relacionada con el “efecto Pigmalión” propuesto por Rosenthal, que afirma que cualquier expectativa que tengamos de los demás se hará realidad.

Autoeficacia percibida, se basa principalmente en la percepción que tiene un individuo de sus habilidades deportivas, más que en sus habilidades reales.

Incentivos, pueden ser de refuerzo personal, social o material, como lo señala (Caballero, 2014, págs. 27-28).

Respecto a la motivación de logro en educación física según la definen (Ruiz, Graupera, Contreras y Nishida, 2004). La gente se comunicaba para alcanzar sus objetivos de aprender deportes, que incluían tanto el entusiasmo por aprender como la atención a la calidad del contenido de aprendizaje, como la autoevaluación de sus habilidades y el impacto de lo aprendido en ellos. Así, factores como la persistencia previa, el aprendizaje, las supuestas evaluaciones del aprendizaje, las capacidades motoras observadas o el miedo a los elementos influyen constantemente en el estado de persuasión del supuesto aprendido.

Un modelo multidimensional del logro motivacional, en este modelo, la inspiración para el logro surge de la reivindicación de un desempeño superior, lo que se manifiesta como inspiración para evitar la decepción.

En la práctica física, las personas necesitan comprender cómo identificar los movimientos corporales, similares a los componentes de soporte que suelen ser beneficiosos. Se trata más bien de un cambio de salud, entendido en términos de la triple dimensión bio-psico-social, y por tanto se asemeja a una técnica comportamental puntual en el estilo de vida.

Como lo describe Biddle (1997) citado por Campojo (2018), la mayoría de estos propósitos de actividad física incluyen de diferentes tipos precisos de ejercicio, tanto cualitativos (ocio, recreación, entrenamiento dirigido) como más cuantitativos físicos (frecuencia, intensidad). Por lo tanto, los beneficios de bienestar que se infieren de esa conducta física no se basan en la realidad actual de una persona en particular, como finalmente reconocen a los expertos, pero hay muchos factores que afirman estar

directamente relacionados con el propósito por el cual las personas realizan actividad física.

	TOTAL	VARONES	MUJERES
Hacer ejercicio físico	52%	51%	53%
Diversión y pasar el tiempo	44%	50%	35%
Gusto por hacer deporte	37%	44%	27%
Mantener y/o mejorar la salud	26%	19%	37%
Encontrarse con amigos	21%	26%	14%
Mantener la línea	14%	9	23%
Evasión (escaparse de lo habitual)	10%	10%	9%
Gusto por la competición	4%	5%	3%

Figura 1. Motivos de los españoles para realizar actividad física (García Ferrando, 1997).

Para Márquez (1995), quienes abandonan el ejercicio físico son aquellos que no sienten ninguna emoción positiva como diversión, alegría, autosatisfacción, confianza, orgullo, arrogancia, energía y entusiasmo, en lugar de centrado en la disminución del bienestar o en los efectos espirituales.

La condición física, que muestran vigor y diligencia, con escasa fatiga anormal y teniendo una reserva energética suficiente pueden disfrutar de la distracción en el tiempo de ocio y para ser capaz (Dougherty, 2009), señala que la condición física es la capacidad para realizar las tareas diarias y de responder adecuadamente a cualquier emergencia imprevista (p. 4).

Estar en buena condición física nos permite realizar actividades diarias enérgicas y placenteras y afrontar situaciones inesperadas, y la mayor motivación es mejorar nuestra salud.

En consonancia con lo anterior, una buena condición física nos permite realizar trabajos de mayor rendimiento que involucren todas nuestras capacidades físicas básicas, mejorar nuestra salud y evitar riesgos que amenazan nuestra vida.

Factores que controlan la condición física; el nivel de aptitud física depende de varios factores, cada uno de los cuales debe ser monitoreado. Los componentes del rendimiento deportivo incluyen el acondicionamiento o movimiento fisiológico, la técnica, la táctica, la psicología y la teoría (Devis y Peiró, 1993).

Para medir la aptitud también física hay que tener en cuenta el estado de ánimo de la persona, su motivación, su técnica de ejercicio y su conocimiento de los objetivos marcados.

Una buena condición física nos permite realizar actividades físicas de forma óptima, especialmente si ejercitamos cualidades físicas básicas como la resistencia, la flexibilidad, la velocidad y la fuerza. Es importante comprender el nivel físico de los estudiantes, para motivar y medir sus progresos de aquellos que tienen un estilo de vida inactivo pueden estar relacionados, "en otras cosas, con la mejora de la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer y padecer de enfermedades cardiovasculares".

Competencia del área de Educación física. La competencia que corresponde a las actividades físicas está relacionada con la competencia asume una vida saludable; dado que en esta competencia el alumno tomará conciencia sobre su bienestar; dado a ella incorpora prácticas autónomas que conduce a la calidad de vida. Esta competencia trata sobre la relación entre el bienestar y las prácticas de actividades físicas mediante una postura adecuada, una alimentación balanceada y promoviendo a la prevención de enfermedades.

Entre las capacidades que implica esta competencia se tiene según MINEDU (2016): comprende relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y la segunda capacidad relacionada a incorpora prácticas que mejoran la calidad de vida; con la cual el estudiante asumirá una actitud crítica ante el hábito alimenticio y el beneficio relacionada con la mejora de la calidad de vida (pág. 68).

El desempeño que permitirá evaluar las actividades físicas será mediante: realiza actividades físicas condicionales contribuyendo al mejoramiento de su salud acorde a su aptitud física. Desarrolla de forma autónoma un ejercicio y movimiento específico para activar y relajar dando explicación a la utilidad e identificando las intensidades de esfuerzo antes, durante y luego de una práctica de actividad física.

Dimensiones de la actividad física; Según Devís y Peiró (1993), se cuenta con la resistencia que viene hacer la capacidad del cuerpo y la mente de sostener una carga durante un largo período de tiempo, llegando a producir una fatiga insuperable debido a la intensidad y duración de la carga, y/o la capacidad de recuperarse rápidamente tras el esfuerzo físico y mental” (Caballero, 2014).

Para Zintl (2001), la función de la resistencia consiste en establecer diferentes funciones en la práctica deportiva. La particularidad del tipo de deporte es un factor decisivo. Sobre todo, es importante si se trata de movimientos cíclicos o a cíclicos, continuos o interválicos, con mucha o poca intervención de una fuerza o velocidad durante el movimiento. Desde este punto de vista, es obvio que no puede existir un concepto universal de resistencia, ya que la especificidad de la carga producirá una variedad de manifestaciones.

Se pueden destacar las siguientes funciones de resistencia: Mantener la intensidad de carga óptima durante el mayor tiempo posible dentro de una duración determinada.

Minimizar las inevitables pérdidas de potencia al manejar cargas de larga duración.

Mejorar la capacidad de soportar mayores cargas al realizar un número indefinido de movimientos específicos durante el entrenamiento y la competición.

Recuperación acelerada tras cargas de entrenamiento y competición.

Estabilizar la técnica del movimiento y concentración en los deportes técnicamente más desafiantes.

Se puede argumentar que la resistencia juega un papel importante en todos los deportes, ya que funciona de diferentes maneras para ayudarnos a soportar cargas de trabajo o recuperarnos de los esfuerzos, particularmente en deportes de media y larga distancia (p. 4).

La velocidad. Según la definición de Devís y Peiró (1993), desde un punto de vista dinámico, la velocidad es el resultado de la magnitud de las dimensiones espaciotemporales. Para caracterizar la velocidad de las actividades de protesta, es necesario tener en cuenta no solo la separación por unidad de tiempo, sino también la

dirección y orientación de la reubicación, por lo que la velocidad se expresa en términos de la magnitud de un vector que determina la capacidad de realizar la actividad dentro de un tiempo base imaginable en el campo de preparación del nombre de la velocidad y se estima en metros por segundo. (Caballero, 2014, pág. 44).

Según Rius Sant (2005), desde la perspectiva dinámica de esta afirmación, la velocidad es una consecuencia de estas cantidades de espacio-tiempo. Se definirá la velocidad reclamada del objeto, debe fortalecer la identificación de la separación principal de las unidades de tiempo reclamadas, así como el encabezado más sobre el desplazamiento, a lo largo del cual la velocidad transmitirá la extensión del vector de la misma manera, en el campo de la preparación del nombre de la velocidad la capacidad de realizar la acción mínima que se puede esperar razonablemente en el largo plazo. Podemos reconocer diferentes manifestaciones del ritmo humano:

a) Velocidad del segmento: Esta puede ser la capacidad de los segmentos de alta velocidad.

b) Capacidad de respuesta: Es la capacidad de responder a un estímulo específico en el menor tiempo posible, es decir, la probabilidad desde la expresión del impulso hasta el inicio de la respuesta motora.

c) Capacidad de aceleración: puede ser la capacidad de alcanzar la velocidad máxima en el menor tiempo. Es extremadamente poderoso y se basa en las energías más extremas.

d) Velocidad máxima: Es el ritmo más significativo del movimiento, el cual depende de la fuerza del movimiento, de la flexibilidad del movimiento y de la coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas.

e) Soporte de velocidad: Puede ser la capacidad de sostener este ritmo extremo. Asimismo, siempre que pueda esperarse razonablemente (págs. 1-2).

La velocidad es el resultado de relacionar el espacio-tiempo con la extensión. Para caracterizar la velocidad del problema es necesario considerar no sólo la separación de las unidades El tiempo, sino también la dirección y la fuente del desarraigo, por lo que la velocidad se comunica en forma de una magnitud vectorial

que determina la capacidad de realizar la actividad en el tiempo base imaginable en el campo de preparación del nombre de velocidad y se estima en metros por segundo.

Flexibilidad. Según Devís y Peiró (1993) se considera una habilidad física destacada y básica. Algunos términos contribuyen en su significado; entre ellas se encuentran: movilidad, ancho articular, extensión muscular y extensibilidad, considerándose esta última también una extensión sin distinguir tejidos. (Caballero, 2014, pág. 45).

El valor de los esfuerzos por lograr adaptabilidad se dividirá en dos áreas básicas: cambio estático que depende del tipo de fuerzas utilizadas en estos rangos de posturas de estiramiento y del grado de estiramiento al que estará alguna vez la base de datos, similar al grado de estiramiento realizado.

Métodos de ganar flexibilidad, es una de las tareas que consiste en adquirir adaptabilidad tiene dos aspectos básicos: dinámico y estático. En cada uno de ellos de la propuesta se utilizan para lograr esas posturas y niveles extendidos del sujeto, en relación con las descripciones realizadas.

El esquema de Vinuesa y Coll (1984) citado por Campojo (2018) es probablemente el que mejor se ajusta a la hipótesis actual. Donde el método estático permite al individuo aceptar y ganar el control postural para un estiramiento potente. Pudiendo superar ligeramente el nivel que se requiere descansar en lugar de estar sentado antes, durante la etapa o momento específico, la cual se considera técnica estática básica.

También puede aumentar la longitud de un músculo, progresando dentro de los límites de su capacidad; es entonces cuando el componente neurofisiológico propioceptivo necesita ayuda para activarse. Para ello es necesaria la ayuda del método PNF, que significa Facilitador Neuromuscular Propioceptivo. (Sáez, 2005, p. 6).

La fuerza. Según Devís y Peiró (1993), se puede definir como la preparación del poder esencial para lograr un mayor progreso en su entorno. Además, pudiendo ajustarse a sí mismo.

La fuerza es esencial para quienes reconocen las tareas de la vida diaria, para quienes realizan trabajos prolongados y para aquellos cuyas estructuras corporales se encuentran en diferentes etapas de desarrollo. Todo parece indicar que la mayor salida

de reclamaciones por el desarrollo se reflejará en el deporte, momento en el que se irá alcanzando paulatinamente el nivel requerido. (Caballero, 2014, pág. 46).

En la dimensión de la fuerza, se puede evidenciar que la gestión de hechos es esencial para lograr el mayor progreso y el mayor grado de ajuste al entorno circundante.

Es esencial para identificar tareas en la vida diaria, realizar tareas laborales modificadas y mejorar la estructura corporal en diferentes etapas del desarrollo de la tarea. Se puede observar que esta afirmación más amplia sobre el desarrollo puede reflejarse en el deporte, donde puede manifestarse de manera gradual y notable en aquellos niveles necesarios en los que la energía representa un tipo menor.

Entre las clases de fuerza, tenemos a la fuerza estática, esto se produce debido a la contracción isométrica, donde la tensión se da en el componente de contracción que se expande, mientras que la estructura de fuerza no cambia con el tiempo. Es decir, existe una presión estática donde no se realiza trabajo físico porque el resultado de separar la potencia es cero. Para este caso se proporciona la protección externa y la fuerza interna es el resultado de dos fuerzas contradictorias y equivale a cero. Un rendimiento de esta calidad exige un cuidado extra en el entrenamiento debido al impacto cardiovascular de mayores esfuerzos.

Fuerzas dinámicas, cuando digo fuerzas dinámicas, se refiero, por ejemplo, a los efectos posteriores de las contracciones anisotrópicas isotónicas, o lo que quiere decir antes, donde la fuerza dinámica, es el aumento de la presión sobre el componente contráctil. Además, hay una transformación duradera en la estructura, es decir, en las venas, la llamada fuerza variable concéntrica, donde la vasta fuerza interior vence esa impermeabilidad; o la tensión en el estiramiento de las fibras musculares, que puede incluir la llamada energía dinámica frívola, es decir, donde la energía externa tiene el mayor impacto sobre la presión interna generada. (Ellenz, Grosser y Zimmerman, 1990)

Justificación de la investigación, desde una perspectiva teórica, los hallazgos de la investigación enriquecerán el conocimiento científico sobre la motivación del logro del aprendizaje en el ámbito del deporte. Metodológicamente, esto es razonable

porque amplía el conocimiento teórico sobre variables como la actividad física y el rendimiento académico. Su importancia práctica es que este estudio ayudará a comprender la motivación del logro del aprendizaje y la condición física de los estudiantes en las instituciones educativas, y los estudiantes serán los beneficiarios directos de este estudio. En cuanto a la base científica, ayudará a desarrollar futuras investigaciones basadas en antecedentes y fuentes de información teórica sobre el tema.

Problema, analizando a nivel internacional existen algunas problemáticas respecto a la actividad física, donde según la Organización Mundial de la Salud (2020), “los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa cada día” (Frago, 2014, p. 24).

En este contexto, vale la pena señalar que además de la parte del movimiento físico relacionada con la bondad iluminada, también hay una solicitud para aprender la vitalidad del movimiento físico, que es para aquellos que mejoran las habilidades del reclamante. Esta perspectiva se manifiesta en última instancia en un mejor rendimiento académico y en la salud, y ayuda a mejorar las capacidades analíticas básicas.

Actualmente, existen instituciones privadas y públicas que prestan este tipo de servicios educativos en todo el país. Con el paso de los años, se ha hecho cada vez más evidente que a varios estudiantes se les impone la responsabilidad de completar las tareas normales de Educación Física desde el comienzo de la escolaridad, con el único interés de lograr una calificación aprobatoria en el curso y están preocupados por obtener buenas calificaciones en lugar de centrado en la importancia real de las clases de Educación Física.

Sin embargo, hay evidencia de que a medida que avanza el año escolar, los estudiantes toman más responsabilidad por sus propias calificaciones y abandonan el juego o cualquier tipo de actividad que anteriormente realizaron durante el recreo. La gran mayoría de los estudiantes de secundaria no participan en ejercicio físico, e incluso si lo hacen, es sólo para "mejorar sus calificaciones". Sin embargo, sólo un porcentaje mínimo de personas lo practica, pero no es suficiente. En este sentido,

nuestro país ha avanzado y enfatizado la importancia del ejercicio físico. En este sentido, el Ministerio de Educación ha aumentado el tiempo destinado a la educación física, pero lamentablemente esto no es suficiente, ya que la Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 60 minutos de actividad física al día (entre los 5 y 17 años), pero esto no se aplica en las instituciones. Porque priorizan la consecución de resultados académicos adecuados y evitan los últimos puestos en las pruebas PISA, descuidando la salud mental de los estudiantes, relacionada con la competitividad. En algunos casos, las escuelas se centran en las admisiones universitarias y en los aspectos cognitivos del ser humano, lo que se refleja en su oferta educativa. Por eso es crucial y obligatorio dejar claro en el currículo que toda parte académica debe estar siempre acompañada de la salud, porque como lo dice el currículo, nuestra educación debe ser humanista y centrada en la parte inseparable del ser humano. Los estudiantes no se dan cuenta de la importancia de la actividad física y, por lo tanto, no toman activamente la responsabilidad de completar las tareas asignadas en clase.

Todo lo expresado, nos conduce a plantear el siguiente enunciado: ¿Cuál es el nivel de actividades Físicas de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, ¿2024?

Conceptuación y operacionalización de las variables:

Se define conceptualmente la actividad física, como un conjunto de acciones que tendrán por objetivo de evaluar la actividad física en sus diversas dimensiones: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza a partir de un instrumento de escala politómica (Campojo, 2018).

Definición operacional. Las actividades físicas se evaluarán teniendo en cuenta las tres dimensiones: resistencia, velocidad y fuerza con un total de 23 ítems cuyos valores serán: 1 Deficiente, 2 Regular, 3 Bueno, 4 Muy Buena y 5 Excelente; con la que se determinará el nivel de actividad física.

La hipótesis quedó planteada: El nivel de actividades Físicas de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024; es bajo.

El objetivo; se tiene al objetivo general: Determinar el nivel de actividades Física de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024 y como objetivos específicos:

- Describir el nivel de actividades físicas en su dimensión resistencia en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.
- Identificar el nivel de actividades físicas en su dimensión velocidad en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.
- Identificar el nivel de actividades físicas en su dimensión flexibilidad en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.
- Identificar el nivel de actividades físicas en su dimensión fuerza en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación. El tipo de investigación que se optará para el presente estudio y de acuerdo a los objetivos que se pretende lograr es la investigación descriptiva por lo que buscara especificar el perfil que tiene los estudiantes con respecto al interés que ponen sobre el área de Educación Física y se optó por la división propuesta por (Hernández, Fernández, & Batista, 2014)

El diseño de investigación correspondiente al trabajo de investigación es la descriptiva simple que consiste en recoger información con respecto a una situación determinada y limitándose a recoger información actual; cuyo diagrama se esquematiza de la siguiente manera:

MO

Donde:

M= 61 estudiantes de tercero de secundaria de

I.E. N°10385 O= Información sobre actividades físicas.

Población y muestra. La población y muestra de estudio estará conformada por 61 estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”- Chota, 2022; conformados por hombres y mujeres que oscilan entre las edades de 13 y 14 años de edad como se distribuye en la tabla siguiente:

Tabla 1

Distribución de la población estudiantil del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Segundo			
A	13	17	30
B	16	15	31

TOTAL	29	32	61
-------	----	----	----

Fuente: Nómina de alumnos del 2024

Técnicas e instrumentos de investigación. Como técnica de investigación se empleará la técnica de la observación que consiste en la recopilación de información de una realidad en función a los objetivos para ello se emplearan las técnicas directas como la encuesta.

El instrumento a emplear en la recolección de datos será una ficha de observación sobre la Actividad Física que consta de 23 reactivos distribuidos en cuatro dimensiones: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza; cuyos valores: 1 (Deficiente) 2 (Regular) 3 (Bueno) 4 (Muy Buena) 5 (Excelente). Para la confiabilidad se tomó una prueba piloto del cual se obtuvo un índice de confiabilidad de 0.82 mediante la técnica estadística de Alfa de Cronbach; siendo estadísticamente válida. Además, este instrumento fue validado por un experto y conocedor del tema con el grado de maestro quien emitieron opinión favorable del instrumento; mg. Arturo Valverde García.

Procesamiento y análisis de información. Para el procesamiento de información se empleará la estadística descriptiva teniendo a la tabla de frecuencia absoluta, porcentual y porcentual acumulado. Además, para el análisis se empleará la moda para determinar la mayor frecuencia con lo que suceden los hechos sobre el interés en el área de Educación Física por parte de los estudiantes.

Entre la figura que se empleará para la comunicación de los resultados tenemos al gráfico circulares.

RESULTADOS

Los resultados que a continuación se presentan es en base a los objetivos planteados luego de haber aplicado la ficha de observación a la población objetiva y se dan mediante tablas y figuras.

Tabla 2

Nivel de actividades físicas en su dimensión resistencia en estudiantes del 3° de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024

Nivel de resistencia	frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	14	23.0%	23.0%
Regular	16	26.1%	49.1%
Bueno	12	19.7%	68.8%
Muy Buena	10	16.4%	85.2%
Excelente	9	14.8%	100%
TOTAL	61	100%	

Fuente: Resultados de la aplicación de la ficha de observación.

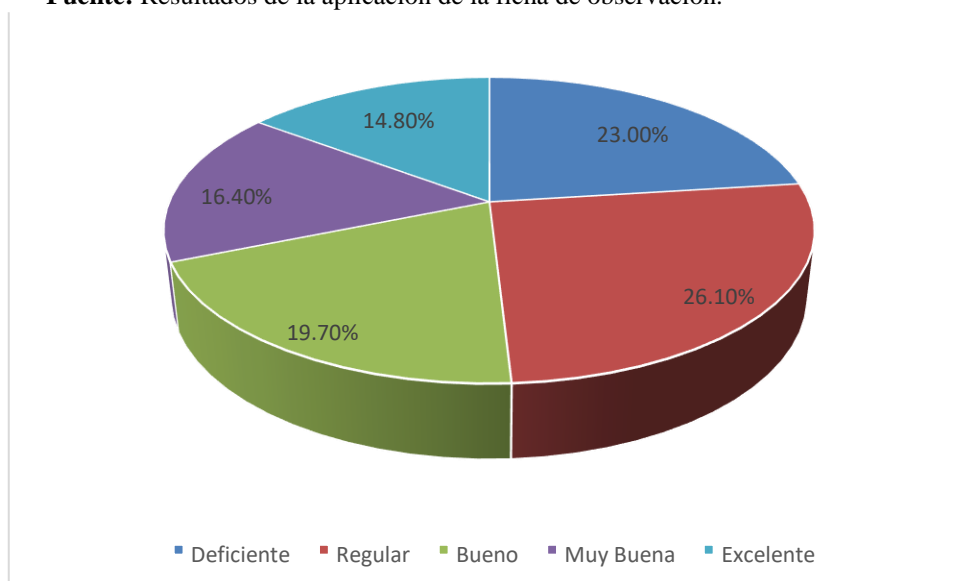


Figura 1
Nivel de resistencia de los estudiantes del 3º de secundaria
Fuente: Tabla 2

El resultado que se encuentra con respecto al nivel de resistencia en los estudiantes del tercer grado de secundaria; el 23% muestran niveles deficientes, 26.1% regular, el 19.7% presentan niveles bueno, 16.4% muy bueno y el 14.8% excelente; de estos resultados se concluye que los estudiantes se ubican entre un nivel deficiente y regular en un 49.1%; tal como se evidencia en la tabla 2 y figura 1.

Tabla 3

Nivel de actividades físicas en su dimensión velocidad en estudiantes del 3º de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024

Nivel de velocidad	frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	8	13.1%	13.1%

Regular	22	36.0%	49.1%
Bueno	15	24.6%	73.7%
Muy Buena	12	19.7%	93.4%
Excelente	4	6.6%	100%
TOTAL	61	100%	

Fuente: Resultados de la aplicación de la ficha de observación.

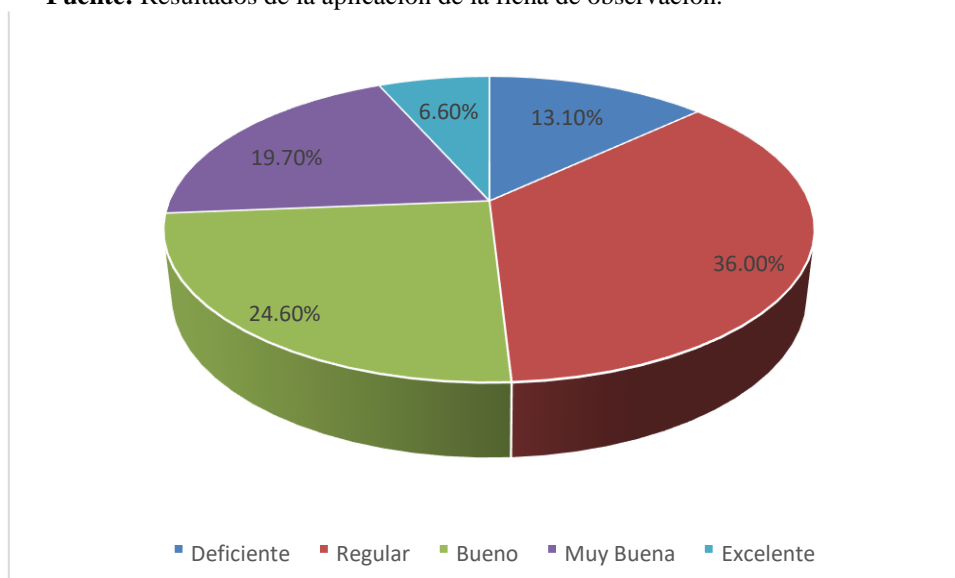


Figura 2 Nivel de velocidad de los estudiantes del 3º de secundaria

Fuente: Tabla 3

Los datos que se presentan en la tabla 3 y figura 2 son con referente al nivel de velocidad de los estudiantes del tercer grado de secundaria; donde en un 36% se ubican con nivel regular, seguido de un 24.6% en bueno, en muy bueno 19.7%, deficiente 13.1% y excelente solo encontrando un 6.6% del 100% de estudiantes. Lo que significa que los estudiantes se sitúan entre regular y bueno con 60.6%.

Tabla 4

Nivel de actividades físicas en su dimensión flexibilidad en estudiantes del 3º de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024

Nivel de flexibilidad	frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	10	16.4%	16.4%
Regular	20	32.7%	49.1%
Bueno	18	29.5%	78.6%

Muy Buena	9	14.8%	93.4%
Excelente	4	6.6%	100%
TOTAL	61	100%	

Fuente: Resultados de la aplicación de la ficha de observación.

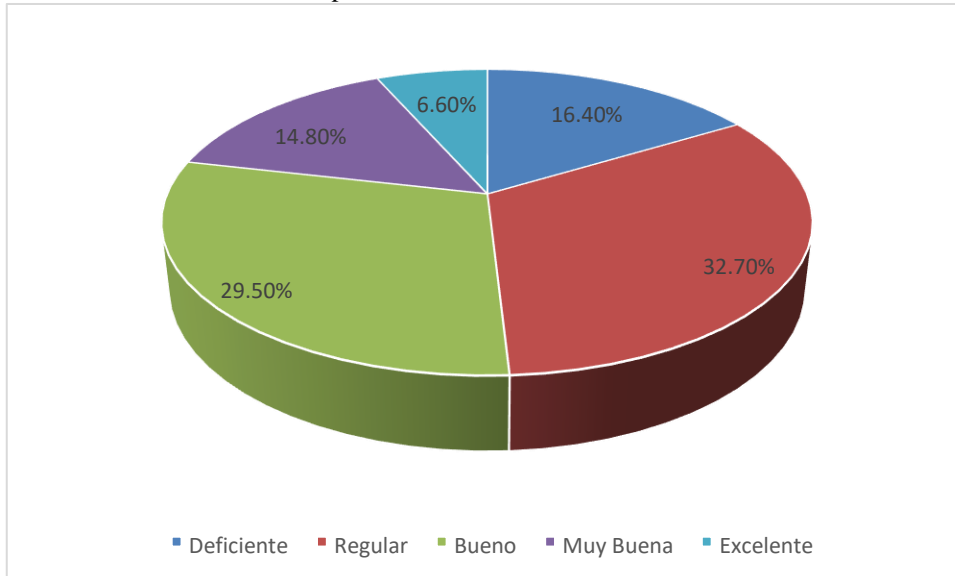


Figura 3 Nivel de flexibilidad de los estudiantes del 3° de secundaria

Fuente: Tabla 4

Con referente al nivel de flexibilidad se dan a conocer los resultados en la tabla 4 y figura 3 donde el mayor porcentaje se sitúan en el nivel regular con 32.7%, seguida del nivel bueno con 29.5%, luego un 16.4% se tiene en el nivel deficiente, 14.8% en muy buena y 6.6% en excelente. De estos resultados se concluye que los estudiantes del tercer grado de secundaria alcanzan entre nivel regular y bueno un 62.2%.

Tabla 5

Nivel de actividades físicas en su dimensión fuerza en estudiantes del 3° de secundaria de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024

Nivel de fuerza	frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	19	31.1%	31.1%
Regular	15	24.6%	55.7%
Bueno	12	19.7%	75.4%

Muy Buena	8	13.1%	88.5%
Excelente	7	11.5%	100%
TOTAL	61	100%	

Fuente: Resultados de la aplicación de la ficha de observación.

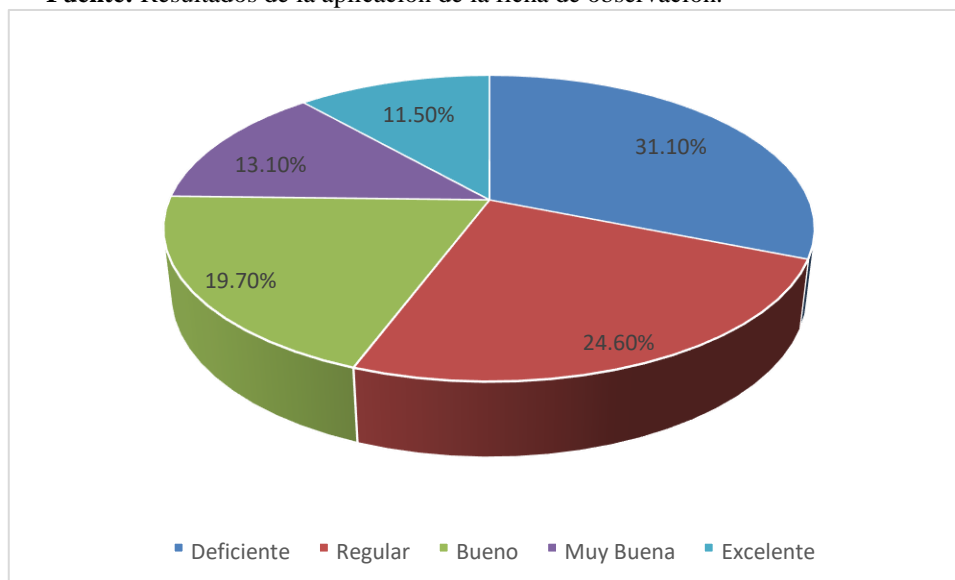


Figura 4 Nivel de fuerza de los estudiantes del 3º de secundaria

Fuente: Tabla 5

En la presente figura 4 y tabla 5 se dan a conocer el nivel alcanzado con referente al nivel de fuerza que alcanzan los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N°10385 en Chota; donde del 100% de estudiantes el 31.1% alcanzan nivel deficiente, seguida con un 24.6% en regular, 19.7% en bueno, 13.1% en muy bueno y en excelente encontrando un 11.5%. Se concluye que los estudiantes con referente al nivel de velocidad se sitúan entre nivel deficiente y regular.

Tabla 6

Nivel de actividades Física en estudiantes del 3º de secundaria de la I.E. N°10385

“Santa Rafaela María”-Chota, 2024

Nivel de actividades Física	frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	13	21.3%	21.3%
Regular	18	29.5%	50.8%
Bueno	14	23.0%	73.8%

Muy Buena	10	16.4%	90.2%
Excelente	6	9.8%	100%
TOTAL	61	100%	

Fuente: Resultados de la aplicación de la ficha de observación.

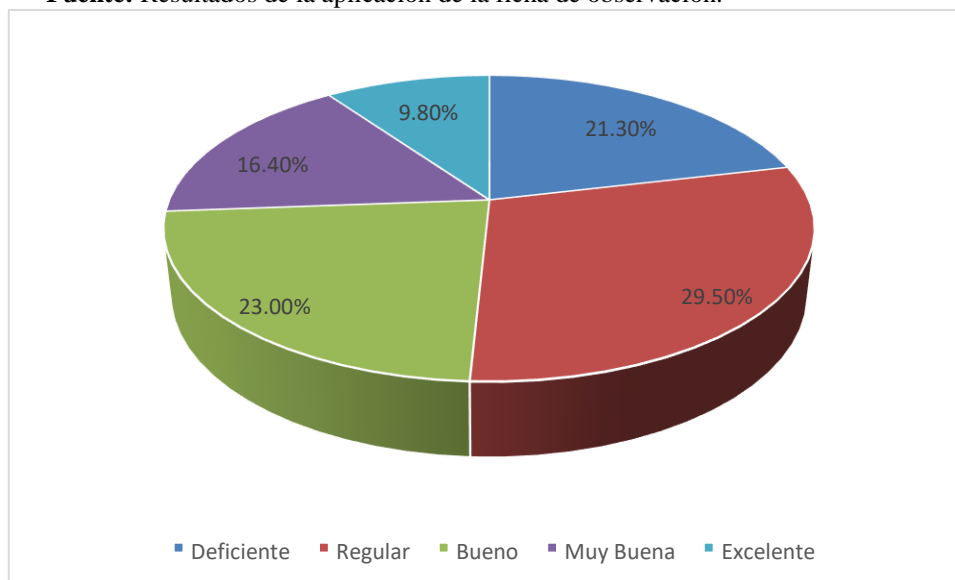


Figura 5 Nivel de actividad física de los estudiantes del 3º de secundaria

Fuente: Tabla 6

Con relación al nivel de actividad física que muestran los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N°10385 en Chota; el 29.5% se ubican en el nivel regular, seguida del nivel bueno con un 23%, luego se tiene al nivel deficiente que alcanzan el 21.3%, luego se tiene en bueno un 16.4% y con un 9.8% en excelente. Como se percibe en la tabla 6 y figura 5 los estudiantes se sitúan en el nivel regular al alcanzar el mayor porcentaje de 29.5%.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los resultados que se encontró con la aplicación de la ficha de observación en relación al nivel de actividad física de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N°10385 en Chota; donde el 29.5% se ubican en el nivel regular, en nivel bueno 23%, en nivel deficiente 21.3%, en bueno 16.4% y con 9.8% en excelente. Como se percibe en la tabla 6 y figura 5 los estudiantes se sitúan en el nivel regular al alcanzar el mayor porcentaje de 29.5%.

Estos resultados son coherentes a lo obtenido por Martínez, Gálvez, Asencio, & Martínez (2020), los resultados indican que a nivel general se obtiene entre nivel medio y bajo y siendo superior en los hombres que en las mujeres y esto disminuyendo de acuerdo al aumento de edad. Para Silva (2023), los resultados muestran en relación a la actividad física que el 71.4% tienen un nivel excelente, medio un 28,6% y sin contar con solo estudiante en niveles bajos; resultados que contradicen al presente estudio tal como encontró Cabrera (2022), en relación a la actividad física se percibe un promedio de 0,996 es decir tienen una buena actividad física. Asimismo, Quispe y Rodríguez (2022), en los resultados se percibe que 13 estudiantes que representa al 40.6% casi siempre realizan actividad física, 37.5% siempre y 18.8% solo a veces. Jáuregui (2022), señala que el 80% de educandos presentan niveles bajos de actividad física, moderada 10% y un 10% presentan nivel alto; con el que se concluye que se evidencia un nivel bajo de actividad física.

Del mismo modo hay relación con lo que obtuvo Cárdenas, Chumán, Fernández, y Olivari (2021), quienes señalan que en las instituciones tanto privadas como públicas en un 59.7% se ubican entre bajo y muy bajo y solo encontrando el 4.5% en el nivel de actividad física intensa y donde se percibe que los niños son más activos que las niñas. Llegando a concluir que la población de estudiantes se ubica entre un nivel de actividad física bajo y muy baja con altos porcentajes; siendo preocupante los resultados. Del mismo modo Campojo (2020), existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa. Jauregui Camacho (2022) el hallazgo destacó que el 80 % de los estudiantes investigados tienen un nivel de actividad física baja, mientras que el 10 % moderada y, sólo el 10 % de estudiantes presenta un nivel de actividad física alta. Llegando a la conclusión que la muestra trabajada presentó un nivel de actividad física baja. Llanos (2022), concluye que, el nivel de práctica de la actividad física en los estudiantes fue regular, a un nivel de significancia del 0.05 o 5%. y Campos (2024), encontró de resultado en relación a la actividad física se percibe una media de 38.39 minutos de actividad física en el colegio,

en el transporte un 7.11 minutos mientras que en su tiempo libre se observó una media de 40 minutos de actividad física.

A todo lo encontrado se suma lo encontrado por Cabrejos (2020), quien concluye que existe relación entre practica actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad” – Cercado de Lima – 2014. También se tiene a Fernández, Carriedo, y González (2020), quien obtuvo como resultado mediante ANOVA 2 x 2 para analizar de acuerdo al género; en la cual señalan que las mujeres obtuvieron mejores resultados en relación al nivel de condiciones físicas. Del mismo modo, Hall, Ochoa, y Alarcón (2020), indica que el nivel de actividad física en mujeres fue menor que en el hombre y que al aplicar la técnica de ANOVA no se percibe diferencia significativa.

Esto es corroborado por Leyva (2019), quien señala que existió un mayor porcentaje de estudiantes que no realizaron actividades o práctica de cultura física. Como se observa todos los estudios encontrados indican que por un lado se observa que los estudiantes realizan actividades físicas, pero sin una planificación adecuada; siendo solo resultado de la iniciativa del estudiante que por sí solo van adquiriendo estas habilidades desde su primera etapa de infante. Por lo que se concluye que los docentes que se encuentran a cargo del área de Educación Física promuevan la práctica de las actividades físicas como la velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.

CONCLUSIONES

Luego de haber analizado los resultados se llega a la siguiente conclusión:

El nivel de resistencia de los estudiantes del tercer grado de secundaria; se encuentran ubicado entre un nivel deficiente y regular en un 49.1%; lo que significa que no realizan actividades físicas en relación a resistencia; por lo que se ve cansancio en los estudiantes.

El nivel de velocidad de los estudiantes del tercer grado de secundaria; un 36% se ubican con nivel regular, 24.6% en bueno, muy bueno 19.17%, deficiente 13.1% y excelente solo encontrando un 6.6% del 100% de estudiantes. Lo que significa que los estudiantes se sitúan entre regular y bueno con 60.6%.

El nivel de flexibilidad alcanzada por los estudiantes del tercer grado de secundaria: regular 32.7%, bueno 29.5%, 16.4% se tiene en el nivel deficiente, 14.8% en muy buena y 6.6% en excelente; concluyéndose que los estudiantes alcanzan entre nivel regular y bueno un 62.2%.

El nivel alcanzado con referente al nivel de fuerza los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N°10385 en Chota; 31.1% alcanzan nivel deficiente, seguida de 24.6% en regular, 19.7% en bueno, 13.1% en muy bueno y en excelente encontrando un 11.5%; determinándose que los estudiantes con referente al nivel de velocidad se sitúan entre nivel deficiente y regular.

El nivel de actividad física que muestran los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N°10385 en Chota; 29.5% se ubican en el nivel regular, bueno 23%, deficiente 21.3%, en bueno 6.4% y con 9.8% en excelente; determinándose que los estudiantes se sitúan en el nivel regular al alcanzar el mayor porcentaje de 29.5%.

RECOMENDACIONES

Después de arribar a conclusiones se toma la decisión de emitir recomendaciones a cada uno de los entes participantes en la mejora de las actividades físicas de los estudiantes:

Se hace la recomendación al director de la Institución Educativa N°10385 de Chota que analicen de manera colegiada los resultados que se obtiene en el presente estudio; debido a que no se muestran resultados que indiquen que los estudiantes se

encuentran con niveles adecuados para poder enfrentar desafíos para su institución y personalmente.

A los docentes del área de Educación Física promover la práctica de las actividades físicas como la velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza que son las básicas en el desarrollo orgánico del ser humano.

A los padres de familia apoyar al docente en la implementación de los talleres con materiales que coadyuven el desarrollo de las actividades físicas como la velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia.

AGRADECIMIENTO

Se agradece al personal directivo, docente y estudiantes del tercer grado por permitirnos aplicar el instrumento de la ficha de observación la cual a contribuido a tener un diagnóstico real sobre las actividades físicas de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barría, P., & Manríquez, M. (2011). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile*. Valdivia. Obtenido de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/>
- Caballero, M. (2014). *Motivación de Logro para el Aprendizaje en el Área de Educación Física y la Condición Física en estudiantes del 1° de*

- secundaria de la I.E. "Fe y Alegría" del distrito de SJJ. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú.*
- Cabello, C. (2019). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018.* Lima-Perú: Universidad César Vallejo.
- Cabrejos, J. C. (2019). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. Universidad Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Lima-Perú.*
- Campojo, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre.* Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado, Lima-Perú.
- Carranza, M. *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.* Obtenido de <http://femedede.es/documentos/Escolarv1.pdf>
- Devis, J., & Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes.* Obtenido de La escuela y la educación física.: <http://www.rpd-online.com/article/download/293/289>
- Devis, J., & Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as.* Obtenido de La escuela y la educación física.: <http://www.rpd-online.com/article/download/293/289>
- Frago, M. (2014). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos.* Universidad de Zaragoza. Obtenido de <https://zagan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf><http://>
- Jáuregui M. (2022) *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa. 2021. Universidad*

Continental

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf

Llanos, L. (2022) *Nivel de Actividad Física* en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru Zona Rural Lacalaca Chucuito – 2021. Universidad Nacional del Altiplano. Puno.

http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17704/Llanos_Chipana_Lisbeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gonzales, J., & Portolés, A. (2014). *Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 51-65.

Leyva, R. E. (2019). *Diagnóstico de la práctica de cultura física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “Luís Aguilar Romaní” El Tambo – Huancayo*. Universidad Nacional del Centro del Perú., Facultad de Educación, Huancayo-Perú.

López, C. (2019). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018*. Lima-Perú: Universidad César vallejo.

Marquez, R., & Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. . Madrid : Ediciones Díaz de Santos.

[.http://site.ebrary.com/lib/upcsp/reader.action?docID=10862741](http://site.ebrary.com/lib/upcsp/reader.action?docID=10862741)

Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y aplicada*, 185-206.

MINSA. (2015). *Gestión para la promoción de la Actividad Física para la salud*.

Lima-Perú: Ministerio de Salud. Organización Mundial de la Salud. (noviembre de 26 de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de.

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical- activity](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

Parrilla, A. (2014). *La actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Madrid, España. . Deporte y salud. Obtenido de <http://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-elequibriomental-y-el-bienestar/>

Rius J.(2005). *Metodología del Atletismo*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/267022128/velociy-rapidez>

Ruiz, J. (2004). *Motivación de logro En educación física escolar: un estudio comparativo entre cinco países*. . Obtenido de <http://www.cafyd.com/educacionfinal.pdf>

Zintl, F. (2001). *Resistencia*. Obtenido de <http://www.cucs.udg.mx/movimiento humano/files/File/Concepto%20de%20resistencia%20y%20funciones.pdf>

Anexo

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividades físicas	Conjunto de acciones para medir la variable actividad física, con dimensiones como: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza medido con un instrumento de escala politómica (Campojo, 2018).	Las actividades físicas se evaluarán teniendo en cuenta las tres dimensiones: resistencia, velocidad y fuerza con un total de 23 ítems cuyos valores serán: 1 Deficiente, 2 Regular, 3 Bueno, 4 Muy Buena y 5 Excelente; con la que se determinará el nivel de actividad física.	Resistencia	Esfuerzos prolongados	1, 2, 3, 4, 5 y 6	Ordinal: 1 Deficiente 2 Regular 3 Bueno 4 Muy Buena 5 Excelente
			Velocidad	Acciones motrices diversas	7, 8, 9, 10 y 11	
			Flexibilidad	Movimientos amplios	12, 13, 14, 15 y 16	
			Fuerza	Controlar o vencer resistencias	17, 18, 19, 20, 21, 22 y 23	

Anexo 2. Matriz de consistencia

Problema	Variabes	Objetivos	Hipótesis	Metodología
----------	----------	-----------	-----------	-------------

<p>¿Cuál es el nivel de actividades Físicas de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024</p>	<p>Actividades físicas</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Fuerza</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el nivel de actividades Físicas de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Describir el nivel de actividades físicas en su dimensión resistencia en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024. ○ Identificar el nivel de actividades físicas en su dimensión velocidad en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024. ○ Identificar el nivel de actividades físicas en su dimensión flexibilidad en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024. ○ Identificar el nivel de actividades físicas en su dimensión fuerza en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024 	<p>El nivel de nivel de actividades Físicas de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024; es bajo.</p>	<p>Tipo de investigación:</p> <p>El tipo de investigación que se optará para el presente estudio y de acuerdo a los objetivos que se pretende lograr es la investigación descriptiva. (Hernández, Fernández, & Batista, 2014).</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>El diseño de investigación correspondiente al trabajo de investigación es la descriptiva simple que consiste en recoger información con respecto a una situación determinada y limitándose a recoger información actual; cuyo diagrama se esquematiza de la siguiente manera: Esquema:</p> <p style="text-align: center;">MO</p> <p>La población y muestra de estudio estará conformada por 61 estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2022.</p> <p>Técnica:</p> <p>Como técnica de investigación se empleó la encuesta que consiste en la recopilación de información de una realidad en función a los objetivos para ello se emplearan las técnicas directas como la encuesta.</p> <p>Instrumento:</p> <p>El instrumento a emplear en la recolección de datos será el cuestionario Actividad Física</p> <p>Técnicas de procesamiento</p> <p>Para el procesamiento de información se empleará la estadística descriptiva teniendo a la tabla de frecuencia absoluta, porcentual y porcentual acumulad0. Además, para el análisis se empleará la moda para determinar la mayor frecuencia con lo que suceden los hechos sobre el interés en el área de Educación Física por parte de los estudiantes.</p>
---	---	---	---	--

Anexo 3. Instrumento de recojo de información

**FICHA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR LAS
ACTIVIDADES FÍSICAS**

(escala de Likert) Datos:

Apellidos y nombres:

Institución Educativa:

Grado: **Sección:** **Finalidad:**

La ficha de observación tiene por finalidad recabar información en estudiantes del tercer grado de secundaria sobre el nivel de actividades físicas de la I.E. N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota.

Instrucciones:

Este cuestionario busca conocer el nivel de actividad física donde se encuentra el estudiante dentro de la Educación Física. Para ello se presenta 23 ítems para ser observada al estudiante en un tiempo determinado de 1 hora, donde marcaras de acuerdo a lo observado. **Variable:** Actividades físicas **Escala de valoración:**

Deficiente	Regular	Bueno	Muy Buena	Excelente
1	2	3	4	5

N°	ÍTEMS	CATEGORÍAS				
		1	2	3	4	5
	RESISTENCIA					
1	Realiza calentamiento antes de la actividad física.					
2	Realiza el test de Cooper.					
3	Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma.					
4	Realiza carreras continuas de					
5	Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua.					
6	Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas					
	VELOCIDAD					
7	Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros					
8	Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.					

9	Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad.						
10	Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.						
11	Realiza carrera de velocidad en relevos.						
	FLEXIBILIDAD						
12	Realiza Ejercicios de flexibilidad de piernas.						
13	Realiza Ejercicios de flexibilidad de tronco.						
14	Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica.						
15	Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.						
16	Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.						
	FUERZA						
17	Participa activamente en juegos de fuerza.						
18	Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal.						
19	Realiza abdominales en 1'						
20	Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores.						
21	Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales						
22	Realiza flexión y extensión de brazos por 30''.						
23	Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20''						
	TOTAL						

Confiabilidad del cuestionario sobre Actividad física

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,820	23

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 Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item1	17,08	3,720	,000	,802
item2	17,08	3,720	,000	,802
item3	17,08	3,720	,000	,802
item4	17,08	3,720	,000	,702
item5	17,33	2,788	,482	,852
Item6	17,83	2,697	,551	,737
item7	17,92	3,174	,284	,787
Item8	17,83	2,515	,697	,805
Item9	17,92	2,992	,428	,863
Item10	17,83	2,697	,551	,837
item11	17,83	3,061	,287	,791
Item12	17,08	3,720	,000	,702
Item13	17,33	2,788	,482	,852
Item14	17,83	2,697	,551	,737
Item15	17,92	3,174	,284	,787
Item16	17,83	2,515	,697	,805
Item17	17,92	2,992	,428	,863
Item18	17,83	2,697	,551	,837
item19	17,83	3,061	,287	,791
Item20	17,83	2,515	,697	,805
Item21	17,92	2,992	,428	,863
Item22	17,83	2,697	,551	,837
Item23	17,83	3,061	,287	,791

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
INFORME DE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS**

I. DATOS GENERALES:

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE:

Nivel de actividad Física de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024

2. INVESTIGADOR:

Díaz Idrogo William

3. OBJETIVO GENERAL:

Determinar el nivel de interés por el Área de Educación Física en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”-Chota, 2024

4. CARÁCTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN:

La población y muestra de estudio estará conformada por 61 estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N°10385 “Santa Rafaela María”- Chota, 2024.

5. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario sobre Actividades Físicas

II. DATOS DEL INFORMANTE (EXPERTO)

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE:

Mg. Arturo Valverde García

2. PROFESIÓN Y/O GRADO ACADÉMICO

MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA

Instituto Superior Pedagógico de Yungay “Ignacio Ramos Olivera”

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

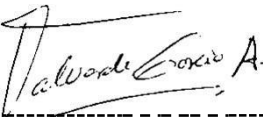
VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INDICADORES DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES
				Redacción clara y precisa		Tiene coherencia con la variable		Tiene coherencia con las dimensiones		Tiene coherencia con los indicadores		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Interés por el área de Educación Física	Resistencia	Esfuerzos prolongados	Realiza calentamiento antes de la actividad física.	X		X		X		X		
			Realiza el test de Cooper.	X		X		X		X		
			Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma.	X		X		X		X		
			Realiza carreras continuas de	X		X		X		X		
			Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua.	X		X		X		X		
			Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas	X		X		X		X		
	Velocidad	Acciones motrices diversas	Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros	X		X		X		X		
			Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.									
			Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad.	X		X		X		X		
			Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.	X		X		X		X		
			Realiza carrera de velocidad en relevos.	X		X		X		X		
	Flexibilidad	Movimientos amplios	Realiza Ejercicios de flexibilidad de piernas.	X		X		X		X		
			Realiza Ejercicios de flexibilidad de tronco.	X		X		X		X		
			Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica.	X		X		X		X		

	Fue rza		Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.	X		X		X		X		
			Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.	X		X		X		X		
	Controlar o vencer resistencias		Participa activamente en juegos de fuerza.	X		X		X		X		
			Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal.	X		X		X		X		
			Realiza abdominales en 1'	X		X		X		X		
			Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores.	X		X		X		X		
			Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales	X		X		X		X		
			Realiza flexión y extensión de brazos por 30".	X		X		X		X		
			Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20"	X		X		X		X		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Después de haber revisado las variables en relación a las dimensiones, indicadores e ítems se constató que el instrumento es aplicable al contexto y al tipo de población que será objeto de estudio. Lugar y fecha:

Chimbote, 25 de junio de 2024,



Mg. Arturo Valverde García

DNI N°31619319

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°10385- CHOTA; 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	library.co Fuente de Internet	8%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%

publicaciones.usanpedro.edu.pe

11	Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
14	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1 %
16	Submitted to Mountain Lakes High School Trabajo del estudiante	1 %
17	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	www.iesppazangaro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	lareferencia.info Fuente de Internet	<1 %
20	editorial.inudi.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

26	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repository.udistrital.edu.co Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
30	repositorio-api.eespli.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	www.gacetasanitaria.org Fuente de Internet	<1 %
32	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
33	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	purehost.bath.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
37	dokumen.pub Fuente de Internet	<1 %
38	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
39	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %

40	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
41	dspace.ueb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
42	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	ulvac-techno.microsoftcrmportals.com Fuente de Internet	<1 %
45	Submitted to Universidad Marcelino Champagnat Trabajo del estudiante	<1 %
46	riuma.uma.es Fuente de Internet	<1 %
47	www.educacion.gob.es Fuente de Internet	<1 %
48	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
49	www.ucmh.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
50	www.umag.cl Fuente de Internet	<1 %

Excluir sitios

Apigados

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activos

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Díaz Idrogo William		43678292	diazidrogonwilliam@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			
<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			
Nivel de Actividad Física En Estudiantes de tercer Grado de Secundaria De la Institución Educativa N° 10385-CHOTA 2024			
5. Programa Académico			
Educación Secundaria En La Especialidad De Educación Física			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público ³ (info:eu-repo/semantics/openAccess)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido ⁴ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) ⁵	
(*) 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 ⁵

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. ⁶

Lugar Día Mes Año
Chimbote 10 10 2025

Huella Digital



[Handwritten Signature]

Firma

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033 - 2018 - SUNEDU - CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8 inciso 8.2
- Ley N° 30075, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006 - 2015 - PCM
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo con el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004 - 2016 - CONVITEC - DECC (Numerales 5.2 y 6.3) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición 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 otras. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27444, art. 32, párr. 32.3).