

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE TECNOLOGÍA MÉDICA



**Actividad física en estudiantes de primaria del colegio Andrés
Bello, Lima 2022.**

Tesis para obtener el Título profesional de licenciada en Tecnología
Médica con especialidad en Terapia Física y Rehabilitación.

Autor:
Panez Anicama, Danixa Haroline

Asesor:
Cornelio Prudencio, Julissa Aracely (ORCID: 0000-0002-7030-1920)

Chimbote-Perú

2023

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	1
ÍNDICE DE TABLAS	2
PALABRAS CLAVES	3
TÍTULO	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
METODOLOGÍA	33
RESULTADOS	36
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	45
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	50
AGRADECIMIENTOS	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Frecuencia de actividad física	36
Tabla 2: Nivel de actividad física.....	37
Tabla 3: Frecuencia y nivel de actividad física.....	38
Tabla 4: Frecuencia de actividad física según sexo.....	40
Tabla 5: Frecuencia de actividad física según edad.....	41
Tabla 6. Nivel de actividad física según sexo.....	43
Tabla 7: Nivel de actividad física según edad.....	44

PALABRAS CLAVES: Actividad física, sedentarismo, niños

KEYWORDS: Physical activity, sedentary lifestyle, child.

Línea de investigación.

Línea de Programa	Actividad Física
Área	Ciencias Médicas y de salud
Subárea	Ciencias de la salud
Disciplina	Salud Pública

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

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

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado **“Actividad física en estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello, Lima 2022”** del (a) estudiante: **Danixa Haroline Panéz Anicama**, identificado(a) con **Código N° 2015100013**, se ha verificado un porcentaje de similitud del 21%, 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, 26 de Julio de 2023



NOTA:

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

TÍTULO

Actividad física en estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello, Lima 2022.

Physical activity in Elementary students of the Andrés Bello School, Lima 2022.

RESUMEN

Esta investigación tuvo como finalidad, determinar la frecuencia y el nivel de actividad física realizada por los alumnos de primaria de la I.E Andrés Bello Ugel 07, Lima 2022, la metodología empleada fue de diseño no experimental, enfoque cuantitativo, descriptivo, y de corte transversal, se trabajó con una población de 148 estudiantes y una muestra de 124 participantes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Se aplicó el cuestionario, adaptado para niños de 8 a 14 años (PAQ-C), siendo validado en el ámbito peruano. Dando como resultados que el nivel de intensidad predominante en los estudiantes fue un nivel bajo con 45.2%, seguido de 42.7% que presentaban un nivel muy bajo. Al evaluar la frecuencia se encontró que 39.5% de los participantes realizaban actividad o ejercicio físico 1 vez por semana, seguido del 25.8% representado por aquellos estudiantes que la practican de 2 a 3 veces por semana. Finalmente se concluyó que la mayoría de los participantes, presentaban niveles bajos de intensidad y una frecuencia de 1 vez por semana, debido a que la institución educativa no contaba con las clases de educación física.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the frequency and level of physical activity performed by elementary school students at I.E Andrés Bello Ugel 07, Lima 2022. The methodology used was a non-experimental design, quantitative, descriptive and cross-sectional approach, working with a population of 148 students and a sample of 124 participants, who met the inclusion and exclusion criteria. The questionnaire, adapted for children from 8 to 14 years of age (PAQ-C), was applied and validated in the Peruvian setting. The results showed that the predominant level of intensity in the students was a low level with 45.2%, followed by 42.7% with a very low level. When evaluating the frequency, it was found that 39.5% of the participants performed physical activity or exercise once a week, followed by 25.8% represented by those students who practiced it 2 to 3 times a week. Finally, it was concluded that most of the participants presented low levels of intensity and a frequency of once a week, due to the fact that the educational institution did not have physical education classes.

INTRODUCCIÓN

Después de revisar diversas investigaciones a nivel internacional y nacional, se seleccionaron las más importantes que dan sustento a esta investigación:

Yáñez y Villar (2022), en su estudio realizado en la ciudad de Lima, con la finalidad de saber cuál era el nivel de actividad física presente en los estudiantes, para ello emplearon un estudio observacional, descriptivo y transversal, evaluaron a 610 alumnos de 9 a 12 años con el cuestionario PAQ-C, observaron que el 37.1% presentaban un nivel moderado, 4.5% intenso y 58.4% bajo-muy bajo. Al evaluar los niveles según el sexo encontraron que las niñas presentaban valores inferiores de actividad física en comparación con los niños en ambos colegios, mientras que en el nivel vigoroso los niños predominaban sobre las niñas. Concluyeron que la ausencia de actividad física desencadena el sobrepeso u obesidad en los estudiantes.

Cáceres (2022), mediante un estudio descriptivo, cuantitativo, observacional y transversal, que tuvo por objetivo evidenciar el nivel de actividad física en 115 estudiantes pertenecientes a la universidad San Marcos que realizaban su internado en el área de tecnología médica, mediante la versión corta del cuestionario IPAQ, que busca medir la actividad física, arrojando los siguientes resultados: 56.12% nivel bajo, 30.61% moderado y 13.27% alto, por lo tanto, concluyó que el nivel presente en los estudiantes era bajo.

Quincho (2021), realizó un estudio descriptivo, observacional, con un corte transversal, cuyo fin fue evaluar a 49 profesionales del área de tecnología médica de una entidad denominada macro, el cuestionario utilizado fue IPAQ, encontró que 40.8% realizaban actividad física moderada, 30.6% alta y 28.6% baja. Al evaluar el nivel en base al sexo, los resultados fueron de 42.8% en mujeres y 28.6% en los hombres, evidenciando un nivel superior en las mujeres, concluyó que 71.4% eran activos físicamente y 28.6% aún necesitaban tomar conciencia de lo importante que es la práctica de actividad física.

Zapata (2021), cuyo trabajo tenía por la finalidad medir el nivel de actividad física presente en 129 estudiantes de la carrera de fisioterapia de la universidad San Marcos , mediante una tesis de tipo descriptiva, cuantitativo y con corte transversal, el cuestionario utilizado fue GPAQ, no encontrando relación entre nivel de actividad física y género ($p=0.877$), ni con la edad ($p=0,135$), además esta investigación presentó un coeficiente de correlación moderado negativo (-0.527); respecto al nivel presente de actividad física 54.26% era bajo, el 34.88% moderado y solo el 10.85% un nivel alto; finalmente concluyó mencionando que los estudiantes de San Marcos realizaban poca actividad física.

Jáuregui (2021), esta investigación de diseño no experimental, descriptivo, transversal tuvo como objetivo evaluar la actividad física de 66 alumnos de la institución educativa Stanford en tiempo durante la pandemia producida por Coronavirus, mediante un cuestionario validado, adaptado por el investigador, obteniendo que el 80% presentaban un nivel bajo, 10% alta y finalmente 10% un nivel moderado. Al evaluar la cantidad de veces que los estudiantes practican actividad física en la semana, encontró que 18,18 % no la realizaban ningún día, 43,94 % la realizaban de 2 a 3 días, 24,24 % la realizaban de 4 a 5 días, y 13,64 % la realizaban más de 5 días. Además, observó que el 85% eran actividades aeróbicas, 10% coordinación y 5% de resistencia. Concluyó que los estudiantes presentaban un nivel bajo de actividad física en ambos sexos.

Barrionuevo, et al. (2021), elaboraron una tesis descriptiva y transversal, que contó con la participación de 354 estudiantes universitarios de Lima norte, el cuestionario utilizado fue IPAQ, obteniendo que 57.6% realizaban actividad física en un nivel moderado, 29.9% nivel bajo y 12.4% un nivel alto. Se evidencio un nivel más bajo en las mujeres respecto a los varones ($p<0,001$). Concluyeron que 3 de cada 10 estudiantes obtuvieron un índice superior en el nivel bajo, por esta razón recomendaron la promoción de la práctica de actividad física en la universidad.

Huayna (2021), mediante este trabajo no experimental, correlacional con corte transversal, buscaba evaluar la relación existente entre la actitud de la práctica de actividad física y el nivel, en 150 alumnos de la carrera de fisioterapia, empleando 2 instrumentos para la obtención de datos, GPAQ (medir la actividad) y E.A.F.D (mide la actitud en la práctica de la actividad), tras procesar los datos obtenidos, dieron como resultado, un nivel bajo en la actividad física, además no mostró diferencias entre la edad de los estudiantes y el grado de instrucción, al evaluar el IMC, evidencio que 38.7% de los estudiantes presentaban un índice normal y un nivel moderado de actividad física, además 57.3% de los participantes presentaron índice de masa corporal normal y una actitud positiva frente a la actividad física, al analizar el nivel de actividad en relación con el sexo, observó que 25,3% de las mujeres presentaban un bajo nivel de actividad y 19,3% del sexo masculino un nivel moderado. Finalmente concluyó que si existía relación entre la actitud y el nivel de actividad física ($p=0.000$) en los estudiantes de fisioterapia de la UNFV.

Palomino (2021), este trabajo con método hipotético deductivo, descriptivo, correlacional, transversal, buscó evaluar la relación existente entre calidad de vida y actividad física de 80 trabajadores del área administrativa de la universidad Norbert Wiener, mediante el cuestionario IPAQ, obteniendo que 46.3% presentaban un nivel bajo de actividad física, 31.2% un nivel moderado y 22.5% practicaban la actividad en un nivel vigoroso, además observó que 28.7% evidenciaban una calidad de vida inadecuada, mientras que 71.3% una calidad de vida adecuada, por lo tanto concluyó que los trabajadores administrativos de dicha institución presentaban un nivel de actividad física moderada y calidad de vida adecuada.

Lezama (2021), este trabajo de tipo básico no experimental, correlacional, cuantitativo y transversal, cuyo objetivo era identificar la correlación entre el uso de recursos digitales y la actividad física en 40 alumnos de primaria de un colegio público en Pucusana, mediante un formulario de Google Forms, el cual dio como

resultado que 57.5% presentaba un nivel sedentario, 37. % moderadamente activo y finalmente solo el 5% muy activo. Concluyó que no existía relación entre el uso de recursos digitales y la actividad física en los estudiantes.

Alvarado (2021), en su estudio descriptivo no experimental, cuantitativo, de corte transversal tuvo como finalidad, medir el nivel de la práctica de actividad física en 150 estudiantes entre 8 a 14 años de la institución educativa Santa Ana de los jardines de San Martín de Porres, mediante el cuestionario PAQ-C, el cual mostró que 60.7% son sedentarios, 1.3% son muy sedentarios, finalmente 29.3% presentaban un nivel moderado de actividad física, además 8% eran activos físicamente, y solo el 0.7% eran muy activos. En todas las edades el nivel que predominaba era el sedentario, con resultados en las edades de 8 años (4%), 9 años (10%), 11 años (16%), 12 años (4%) 13 años (7.3%) y 14 años (5.3%), en el nivel muy activo solo se encontró al 0.7% de los niños de 12 años. Respecto al nivel de actividad física según el sexo las mujeres eran más sedentarias que los varones con índices de 40% y 20.7% respectivamente. Concluyó que la mayoría de los alumnos presentaban un nivel bajo a pesar de que practicaban deportes y realizaban diversas actividades recreativas.

Rojas (2021), mediante este estudio descriptivo, fundamentada en el método científico, tuvo por finalidad identificar el nivel de actividad física que realizaban los 192 alumnos de la carrera de educación física y psicomotricidad de la UCP, así como responder ¿Cuál es el tipo de actividad que realizaban?, sin embargo, solo 44 estudiantes eran parte de la muestra. Para evaluarlos utilizó el cuestionario adaptado para los niños (PAQC), además incluyó en sus indicadores el equilibrio dinámico y estático, los resultados obtenidos arrojaron en la dimensión de tipo de actividad, que solo el 31.8 % realizaban un deporte específico, según la frecuencia de actividad física moderada realizada en la semana mostró que el 47.7% la realizo de 2 a 3 veces y el 52.3% de 4 a 5 días, al analizar la frecuencia de actividad física intensa, observó que el 29.5% realiza actividad 1 a la semana, el 52.3% de 2 a 3 días y el 18.2% de

4 a 5 días, finalmente concluyó que si existía relación entre la práctica de actividad física y el equilibrio.

Llanos (2021), en su investigación de tipo observacional, transversal, realizada en Santiago de Chile, en 630 preescolares, con la finalidad de evaluar su nivel de actividad física, mediante un sensor de movimiento Actigraph GT3X, durante el horario de clases evidencio que las niñas permanecían más tiempo sentadas que los niños, 61.8% y 57.4% respectivamente, identificó que los días que no hay clases el 63.8% de los niños varones realizaban 30 min de actividad, mientras que solo el 43% de las niñas lo realizaba, el recreo fue el momento de la jornada en que los preescolares realizaban mayor actividad física, evidenciándolo en el 56.9% de los niños en una jornada completa de estudios, por lo tanto concluyó que en comparación al tiempo que pasaban sentados en clases, el recreo era el tiempo más activo que tenían, además que las niñas presentan un nivel inferior de actividad física respecto a los niños.

Crisóstomo, Mardones y Yáñez (2021), este trabajo descriptivo, buscaba evaluar el impacto de la pandemia en la actividad física en 345 estudiantes de la institución educativa Salesiano de Concepción, mediante un instrumento adaptado “Encuesta de caracterización de la actividad física en el contexto de la crisis sanitaria derivada de la pandemia 2020”, creado por la municipalidad de Chile, observaron lo siguiente respecto al tipo el 51% practicaban algún tipo de actividad, el 12.2% no practicaban ningún tipo y el 25.5% realizaban algún deporte, en la frecuencia encontraron que el 29.9% realizaba actividad física de 1 a 2 días, el 30.1% de 3 a 4 días, el 16.8% de 5 a 6 días, el 13.3% todos los días y el 9.9% no realizaban actividad física, finalmente respecto al tiempo 77.5% cumple con el tiempo determinado por la OMS, y el 22.6% no lo cumple, además evidenciaron una disminución del rendimiento en la hora de educación física después de la pandemia, concluyeron que el confinamiento tuvo un impacto perjudicial en la salud física y psicológica de los estudiantes.

Álvarez, Cárdenas y Atehortúa (2021), este artículo de diseño analítico, transversal, descriptivo tuvo por finalidad relacionar los niveles de actividad física y los dominios de esta misma en estudiantes entre 9 y 12 años de los centros educativos públicos del Municipio de Los Patios, Cúcuta-Colombia, mediante el cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C), al analizar los resultados obtuvieron que el 50.3% de los participantes eran niñas, según el nivel de actividad física el 44% presentaban un nivel moderado, al simplificar la evaluación en 2 variables (activos y no activos), encontraron que el 90% eran activos y el 10% no eran activos físicamente, respecto al sexo encontraron que los niños eran más activos que las niñas, al evaluar la relación del nivel de actividad física y sus dominios (tiempo libre, escolar y hogar), identificaron que en el dominio tiempo libre los niños tuvieron un índice de 67.1%, mientras que las niñas un 57.5%, en el dominio hogar la prevalencia fue del 63.7% y en las niñas 57.5%, finalmente en el dominio escolar los niños obtuvieron un 75.9% y las niñas un 66.7%. Por consiguiente, concluyeron que los niños eran más activos físicamente que las niñas.

Veliz (2020), cuya tesis de tipo correlacional, observacional y transversal, conformado por estudiantes de 14 a 17 años, pertenecientes al nivel secundario del colegio María Alvarado, cuyo objetivo fue identificar el nivel de actividad física para adolescentes y su índice de masa corporal, mediante el cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes y preguntas para la obtención del IMC, al evaluar el nivel el 60% presentaba un nivel bajo, 18% alto, 12% moderado y 10% inactivo, al evaluar el nivel según el sexo de los participantes encontró que en ambos sexos el nivel predominante fue el nivel bajo con resultados de 60% en mujeres y 61% en varones, además identificó un nivel alto en la práctica actividad física en varones con 22%, mientras que en las estudiantes un 15%. Respecto al IMC encontró que 64% presentaba normopeso, 22% sobrepeso, 11% delgadez y 3% obesidad. Concluyó que no había relación entre el nivel de actividad de física y el IMC.

Aliss, Sutaih, Kamfar, Alagha, y Marzouki (2020), este trabajo fue un estudio transversal, cuyo objetivo fue examinar el nivel de actividad física y el estado de peso entre 200 niños saudíes en relación con la edad y el sexo, los cuales estaban conformados por 118 niños y 82 niñas, cuyas edades están entre 5 a 15 años, para ello utilizaron un cuestionario internacional de física de forma corta y la toma de medidas antropomorfas. Al evaluar el nivel por sexo, identificaron que los varones eran más enérgicos que las estudiantes del sexo femenino con 59% y 40% respectivamente, mientras que las niñas eran poco activas frente a los resultados de los niños con 38% y 26% respectivamente. Tras analizar los resultados respecto al nivel de actividad física y su relación con la edad, encontraron que los niños presentaban mayor índice en los niveles moderado y alto respecto a los adolescentes. Al evaluar la frecuencia en ambos géneros, los niños presentaban un nivel más alto de MET-min/semanas totales que las niñas, en el caso de los adolescentes del sexo femenino presentaban un nivel más alto de MET-min/semanas totales que los adolescentes varones. Al comparar la frecuencia por edades obtuvo que los adolescentes presentaban un nivel más alto de MET-min/semanas totales que los niños de ambos sexos. Concluyeron que la edad y sexo, influyen de manera significativa a la falta de actividad física y el peso que presentan los niños saudíes.

Arbulu (2020), este estudio de tipo descriptivo, observacional, transversal, busco identificar el nivel de actividad física realizada por los 100 estudiantes de la universidad privada de Tacna, mediante el cuestionario IPAQ, evidenciando que 39% presentaban niveles bajo de actividad física, 34% moderada y el 27 % mostraba un nivel alto de actividad, respecto al sexo, los índices indicaban un mayor nivel de actividad en los hombres, ya que las mujeres obtuvieron 42.9%, mientras que los hombres 46.7%, según la edad los jóvenes de 16 a 19 años realizaban menor actividad que los de 20 a 24 años, por tal razón este estudio concluyó en que los estudiantes presentaban una actitud sedentaria, debido a un nivel bajo de actividad física.

Díaz, Péndola, Orellana y Zúñiga (2020), este trabajo de diseño descriptivo, cuantitativo, transversal y no experimental, elaborado en Villa del Mar, con la finalidad de identificar el nivel de actividad física que realizaban los 150,000 estudiantes universitarios durante la pandemia, los cuales pertenecían a diferentes universidades, ubicadas en las regiones del General Libertador Bernardo O'Higgins, Metropolitana y Valparaíso, el instrumento utilizado fue el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), los resultados que obtuvieron eran que el 41% de los estudiantes presentaban un nivel alto de actividad física, el 30% moderado y finalmente el 29% presentaban niveles bajos, por lo tanto concluyeron que había una mayor proporción de participantes que presentaban un nivel actividad física alto.

Kang et al. (2020), esta investigación utilizó una regresión lineal mixta, transversal, buscaban identificar la relación de la actividad física y el sedentarismo, con los estados de ánimo durante la pandemia de los 4898 adolescentes chinos de 49 escuelas de 13 zonas urbanas, para ello utilizaron el cuestionario IPAQ, obteniendo que 55.4% adolescentes estudiados realizaban más de 60 min de actividad física, los estudiantes de tercer año de secundaria presentaban un nivel superior de actividad respecto a los demás grados, además encontraron una ligera relación entre la actividad física realizada por los estudiantes y los estados de ánimo, demostrando que los alumnos que presentaban un mayor nivel de actividad física, mantenían estados de ánimos más estables durante la pandemia, por lo tanto concluyeron que durante la pandemia los estudiantes llevaron una vida más sedentaria, además que las chicas y los alumnos de tercer grado mantuvieron un mayor alteración en el estado de ánimo, pero a su vez asociaron que un nivel superior de actividad física ayudaba a mejorar el estado de ánimo durante la pandemia.

Orjuela (2020), en su tesis realizada de diseño descriptivo-correlacional, buscó la relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en 100 estudiantes de media de un colegio de Tunja-Colombia, para ello utilizó la

versión corta del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), obteniendo que el 70% de los encuestados realizaban actividad física intensa, el 25% moderada y finalmente solo el 5% presentaba un bajo nivel de actividad, respecto a la aptitud académica los participantes manifestaron un bajo desempeño académico, resaltando matemáticas, además mencionó un menor rendimiento académico en los hombres. Por lo tanto, concluyó que hay una controversia en la relación entre el rendimiento académico y los niveles de actividad física, por ello recomendó una implantación de estrategias para que la actividad física realizada influyera en la aptitud académica.

Ore (2020), Este proyecto fue descriptivo básico de enfoque cuantitativo, no experimental y transversal. Con la finalidad de identificar los regimén alimenticios y actividad física realizada por 52 escolares de 8 a 12 años de una institución educativa en la Molina, mediante 2 encuestas, obteniendo como resultado que 46.2% presentaban hábitos regulares, 36.5% malos hábitos y un 17.3% buenos hábitos alimenticios. Respecto a la actividad física 42.3% presentaban actividad física moderada, 32.7% actividad física ligero y 25% intensa, al evaluar la intensidad 90.4% practicaba actividad física de manera regular y solo 9.6% presentaban una práctica severa, Así mismo la frecuencia con un mayor porcentaje fue de 94.2% correspondiente a los que practicaban actividad física de 3 a 4 veces a la semana y solo 5.8% practican 1 a 2 veces a la semana. Por lo tanto, concluyó que la mayoría de escolares presentaban hábitos alimenticios regulares y presentaban actividad física moderada.

Evert y Álvarez (2020), este trabajo de tipo transversal, descriptivo-inferencial tuvo por objetivo evaluar el índice de masa corporal, la autoestima y el nivel de actividad física en 758 estudiantes de 9 a 13 años de 11 centros escolares del municipio de San Salvador, para medir el índice usaron el peso y la talla, para medir el nivel de autoestima emplearon el cuestionario LAWSEQ; finalmente para evaluar el nivel de actividad física utilizaron el cuestionario de actividad física para niños mayores (PAQ-C), tras procesar los datos, obtuvieron que respecto al peso, el

29% presentaban un peso bajo, el 46.7% mantiene un peso saludable, el 18.3% tenían sobrepeso y el 5% obesidad. Al analizar el nivel de actividad física encontraron que el 53.7% mantenía un nivel bajo, el 43.8 % presentaba un nivel medio y 2.5% nivel alto. Al evaluar la autoestima hallaron que 52.9% poseía baja autoestima, el 43.1% promedio, mientras que solo el 4% de los participantes presentaban autoestima alta. Por lo tanto, concluyeron que los datos obtenidos de las 3 variables eran preocupantes, recomendando que los centros de estudios debían incorporar estrategias para mejorar la situación de los estudiantes.

Puerta, De La Rosa y Ramos (2019), de acuerdo con su investigación de tipo analítico - correlacional, transversal, examinaron el género y el nivel de actividad física de 329 universitarios de una universidad en Costa Rica, para ello utilizaron el cuestionario en su versión corta IPAQ, respecto al nivel que presentaban los estudiantes, observaron que 65.7% presentaban un nivel bajo, 19.8% moderado y 14.6% alto, además identificaron que en las mujeres el nivel bajo de actividad predominaba sobre los hombres, debido a que ellas alcanzaron el 70.6%, mientras que los hombres un 55.6%. Por lo tanto, concluyeron que los participantes estaban al borde del sedentarismo, con un mayor predominio en las mujeres.

García, E., Carrillo, P. y Rosa, A. (2019), esta tesis descriptiva y transversal, buscaban analizar el nivel de práctica de actividad física en 512 estudiantes que corresponden a las edades de 8 a 17 años de 3 centros educativos de la Región de Murcia, mediante 2 cuestionarios (IPAQ-A e IPAQ-C), según el sexo y el nivel de actividad física, encontraron que en las clases de Educación Física, los varones realizaban más Actividad física intensa que las chicas, asimismo, durante el recreo, las estudiantes femeninas obtuvieron valores superiores, durante su tiempo libre los varones realizaban más actividad física que las niñas todos los días de la semana con excepción del día miércoles. Según la frecuencia por sexo, las estudiantes del sexo femenino preferían realizar la actividad de 2 a 3 veces por semana, mientras que los varones prefieren realizarla de 1 a 2 veces por semana. Finalmente, al evaluar

la frecuencia por edades, observaron una disminución del nivel de actividad física de las mujeres desde primaria. En el caso de los varones aumentaron su nivel de primaria a secundaria, pero empezaron a disminuir en la etapa de Bachillerato. Concluyeron que es importante insertar nuevas políticas que incentiven a los estudiantes a practicar diversas actividades de manera regular y así mejorar su calidad de vida.

Liposek , Planinsec , Leskosek y Pajtler (2019), este artículo de tipo correlacional, buscaba obtener la relación que existe entre el nivel y frecuencia de la actividad física con el desempeño académico de 297 estudiantes de 20 a 22 años de la universidad de Maribo en Eslovenia, usando 3 herramientas, el cuestionario IPAQ, pruebas Eurofit y FitnessGram, observaron que 54.2% de los estudiantes realizaban actividad física por la tarde entre las 12:00 a 06:00 pm de 2 a 3 veces por semana, el 31.6% lo realizaban después de la 06:00 pm y el 14.5% realizaba la actividad física en las mañanas, respecto al nivel de actividad física 79.8% no eran lo suficientemente activos según las recomendaciones de la OMS, al evaluar mediante las pruebas de aptitud física, sostuvieron que los hombres presentaban una mejor aptitud física que las mujeres, además encontraron que los estudiantes que realizaban de 2 a 3 horas semanales de actividad física presentaban una influencia positiva en su rendimiento académico, finalmente concluyeron que la aptitud física estaba relacionada con las actividades que implicaban mayor duración y frecuencia.

Delgado (2018), mediante este trabajo de tipo descriptivo, transversal, tuvo como objetivo, identificar el nivel de actividad física en 103 docentes de colegios estatales en el distrito de Independencia, a través de la versión corta del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), tras procesar los datos, los resultados mostraban que 58% realizaba actividad física moderada, mientras que 37% realizaba actividad física alta y solo el 5% baja, por consiguiente concluyó que los docentes mantenían una vida físicamente activa.

Huamán (2018), esta tesis descriptiva no experimental y transeccional, realizada en Puno, buscando identificar el nivel de actividad física que realizaban los 125 trabajadores de la municipalidad Nuños-Melgar-Puno, mediante el cuestionario que mide el nivel de la práctica de actividad física, el cual mostró, que 63.2% presentaban un nivel de actividad física moderada, 34.4% baja y 2.4% alta, dichos resultados lo llevaron a la conclusión de que un gran porcentaje de los participantes evaluados realizaban actividad física moderada.

Santillán, et al. (2018), mediante este artículo de diseño descriptivo, midieron el nivel de actividad física de 140 estudiantes de las carreras de administración y medicina humana en Chimborazo-Ecuador, aplicando el cuestionario IPAQ y la prueba de Ruffier, que buscaba medir la capacidad de resistencia aeróbica y del corazón, al procesar los datos obtuvieron que según el nivel de actividad el 46% presentaban un nivel bajo, el 37% moderado y el 17% alto en los alumnos de administración, mientras que en los alumnos de medicina el 66% presentaban un nivel bajo, el 24% moderado y el 10% alto. Respecto a la prueba Ruffier encontraron que el 19.23% presentaban un nivel moderado, insuficiencia de capacidad de recuperación del corazón, lo mismo respecto a la capacidad aeróbica, concluyeron que los estudiantes presentaban sedentarismo, debido a los niveles de actividad física que realizaban.

Cervantes, Amador y Arrazola (2017), esta tesis descriptiva y transversal, tuvo por objetivo medir el nivel de actividad física en 247 estudiantes de 6 a 12 años, mediante el cuestionario adaptado para medir el nivel de actividad física en niños, obteniendo como resultados que 75% de los estudiantes presentaban un nivel sedentario y 25% estaba conformado por estudiantes activos físicamente, tras evaluar el nivel de actividad según sexo, encontraron una diferencia poco significativa entre niños y niñas, debido a que en el nivel sedentario los niños obtuvieron 53% y las niñas 52%, sin embargo en el nivel activo, los niños

obtuvieron 17% y las niñas 16%. Concluyeron que existía niveles altos de sedentarismo en los escolares de 6 a 12 años.

Guillen (2017), este trabajo de investigación de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo, tuvo como objetivo identificar el nivel de actividad física de 80 adolescentes de 4° y 5° de secundaria, mediante una encuesta de 16 ítems, validado mediante juicio de expertos, obteniendo que el 54% realizaban actividad inadecuada, 46% lo realizaban de manera adecuada, además según las áreas de actividades, encontró que 56% realizaban actividades de casa, mientras que el 55% actividades de la vida diaria, y finalmente el 55% actividades recreativas, por lo tanto concluyó que los adolescentes evaluados, presentaban un nivel inadecuado de actividad física.

A continuación, se presenta la fundamentación científica de la variable estudiada, en primer lugar, se detalla la variable actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la actividad física, es cualquier movimiento corporal, realizado mediante la estructura musculoesquelética, involucrando consumo energético. Madaria (2018), busca diferenciar los conceptos de actividad física, ejercicio y deporte, describiendo la actividad física como cualquier movimiento corporal, mientras que define al ejercicio como una actividad que requiere planificación y repeticiones de esta misma, para alcanzar una meta; finalmente describe al deporte como el ejercicio que promueve la competencia.

Devís (2001), definió la actividad física como cualquier movimiento corporal, realizado mediante la estructura musculoesquelética, que involucra un gasto energético, pero que además lo define como una experiencia que el ser humano vive debido a los movimientos que realiza con su cuerpo, lo cual le facilita obtener nuevos conocimientos e interactuar con su entorno. Por ello, la actividad física no solo presenta factores biológicos, que es el movimiento corporal, sino a la vez, factores sociales, debido a que permite relacionarse con otros individuos, mediante un deporte. La actividad física hoy en día también forma parte del ámbito

cultural, debido a que, al ser considerado el fútbol, uno de los deportes más conocidos internacionalmente, las personas se sienten identificadas con los equipos de su país y con sus victorias ante otros equipos.

Además, Veliz (2020), considera que la actividad física tiene relación con los hábitos saludables, cuya finalidad es ayudar física y psicológicamente a los individuos, protegiendo el desarrollo cognitivo y sensorial. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019), la describe como el movimiento musculoesquelético que conlleva al gasto energético del cuerpo y que no solo tiene múltiples beneficios para la salud, sino que adicionalmente ayuda a promover la igualdad, vencer estereotipos y mejorar la autoestima de los niños. Fernández y Krefft (2018), lo define como el movimiento producido por la contracción muscular, aumentando el gasto energético por encima del gasto basal.

Finalmente, Reyes (2016), considera la actividad física como aquello que conlleva al individuo a descubrir su entorno donde habita y a su vez generar contracciones musculares mediante actividades cotidianas o ejercicios, es por ello que la consideran el eje de la vida.

Teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física, Reyes (2016), considera que la actividad física y mental son importantes para prevenir padecimientos en los individuos en cualquier etapa de su vida, considera que los principales beneficios para la salud son: psicológicos, fisiológicos y sociales.

Respecto a los beneficios fisiológicos, la OMS (2022), describió los beneficios de la salud por edades, observando en los niños y adolescentes que ayuda al sistema cardiorrespiratorio, mejora la musculatura de su cuerpo, el sistema óseo y reduce el índice de grasa corporal. En los adultos y adultos mayores reduce: la incidencia de muerte por enfermedades cardiovasculares, los niveles de la tensión arterial, Diabetes Tipo 2, incidencia de cáncer, disminuye el índice de grasa corporal y mejora el equilibrio En las mujeres embarazadas previene la presencia de presión

alta en el embarazo y complicaciones con el bebé tanto durante el embarazo como después de él, busca disminuir la presencia de diabetes y mantener un peso ideal durante el embarazo.

Reyes (2016), considera que disminuye la presencia de obesidad, sobrepeso, aminora la presencia de enfermedades, fortalece huesos y músculos, además los ejercicios cardiovasculares permiten crear nuevas células cerebrales, lo cual permite un mejor rendimiento cerebral, incrementa la proteína BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), quien interviene en la toma de decisiones y aprendizaje. Fernández y Krefft (2018), dentro de los diversos beneficios, resaltan que practicar actividad física de manera regular previene accidentes vasculares, cáncer de colon y mama. Aldas, Chara, Guerrero y Flores (2021), consideran que practicar ejercicios físicos retrasa el envejecimiento, previene enfermedades propias de la edad del adulto mayor, debido a que mantenerse en movimiento, permite al adulto mayor ser más independiente.

Respecto los beneficios psicológicos, Espín (2022), determinó que mientras más actividad física practicada, mejor nivel de autoestima presentaban los estudiantes. López, Cárdenas, Hernández, Gómez y Castineyra (2022), encontraron que los alumnos que realizaron actividad física moderada e intensa, presentaban una mejor calidad de vida, además se evidenció en ellos menores índices de ansiedad, depresión y estrés; mientras que los estudiantes con niveles bajos de actividad física, mostraban altos niveles de ansiedad, estrés y depresión severa, confirmando que los que realizaron actividad física durante la pandemia, mantenían una mejor salud mental. La OMS (2022), en los niños y adolescentes, la actividad física ayuda a obtener un mejor rendimiento académico, favorece a tener estabilidad mental, disminuye la depresión. En adultos y adultos mayores previene el deterioro intelectual, previene la depresión y ansiedad. En las mujeres embarazadas ayuda a evitar depresión post parta. Fernández y Krefft (2018), consideran que ayuda a mejorar la autoestima, los niveles de depresión y ansiedad.

Respecto a los beneficios sociales, Vizcaino (2021), determino que el realizar actividades recreativas, fomenta el compañerismo, la cooperación y las relaciones, además el 72% de los encuestados consideran que las actividades deportivas fomentan el inicio de nuevas amistades, de igual manera, Carbonell, Antoñanzas y Lope (2018), consideran que al practicar actividades físicas grupales, se va desarrollando nuevas amistades, las cuales surgen a través de relaciones de confianza entre el profesor, el niño y sus compañeros, esta relación permite mejorar sus habilidades sociales. Medina y Reverte (2019), consideran que la práctica de actividad física previene actitudes violentas, además sugieren los deportes menos competitivos para evitar dichas actitudes. Munévar, Burbano y Flórez (2019), observaron que las actividades cooperativas, reduce la violencia física y verbal, adicionalmente ayuda a mejorar la comunicación, la cooperación, la convivencia estudiantil, los hace más solidarios, aprenden a reconocer sus limitaciones y permite los docentes fortalezcan los valores de los estudiantes.

La UNICEF (2019), señala que la actividad física y el deporte, crea un espacio ejemplar, donde se promueve la igualdad, debido a que busca incluir personas con discapacidades, fomenta la igualdad, donde los participantes pueden ganar o perder de manera honesta, finalmente busca eliminar estereotipos, ya que las niñas y niños pueden participar en diferentes deportes sin discriminaciones. Los autores concluyeron que la actividad física influye en las habilidades sociales y en la disminución de la agresividad en los escolares.

Considerando la finalidad de la actividad física, Devís (2001) refiere que la actividad física presenta 3 perspectivas, la primera es la preventiva, la cual se enfoca en realizar actividad física, buscando prevenir enfermedades, producidas por la inactividad física, ya sean mentales o lesiones físicas, la segunda perspectiva es la rehabilitadora, cuyo fin es rehabilitar una zona lesionada, donde intervienen los fisioterapeutas, quienes ayudan al paciente a su recuperación y su inserción en la su vida cotidiana, la tercera y última perspectiva orientada al bienestar total del

individuo, que tiene como propósito ver la actividad física como un medio que permite disfrutar de una relación con los demás y con nuestro entorno, es algo que nos produce bienestar y que nos permite conocernos a nosotros mismos. Reyes (2016), considera que los movimientos del cuerpo presentan perspectivas motoras, expresivas, afectivas, comunicativas, y cognoscitivas, lo cual permite mejorar competencias que le permitirá al individuo conservar la salud y su interrelación con otros individuos.

Según Carbonell, Antoñanzas y Lope (2018), los alumnos se pueden desarrollar 4 áreas, la primera es el área cognitiva, debido a que la actividad física mejora la comprensión, la memoria a largo y corto plazo, así mismo desarrollar su imaginación, la segunda es el área social, debido a que gracias a las actividades grupales, los niños crean lazos y se incrementa el compañerismo, en el área afectiva, ayuda a fortalecer su autoestima, logrando que los niños sean más independientes, a través de la confianza en sí mismos, finalmente la última es el área motora, ya que visualizaron que los niños desarrollaban un mejor control postural y respiratorio, así como una mejor coordinación motora.

Los escolares y la actividad física

Reyes (2016), considera que las clases de educación física son una herramienta importante para fomentar hábitos saludables, habilidades sociales, la competencia y guiar a una adecuada alimentación a los escolares, además considera que, para promocionar la práctica de actividad física, se deben realizar actividades que prioricen las áreas educativas-lúdicas, lo que les permita descubrir y dominar diferentes deportes.

Varios estudios buscan determinar el nivel de actividad, es por ello que Yáñez y Villar (2022), encontraron que el 59.7% de los niños de ambos colegios de cercado de Lima, mientras que solo el 4% y 4.5%, teniendo más riesgo de obesidad. Alvarado (2021), en su investigación realizada en un colegio de San Martín de

Porres, encontraron que el 60.7% presentaron un nivel sedentario, el 29.3% un nivel muy sedentario, Cuba (2017), en dos colegios de Arequipa, el 54.3% de los alumnos, presentaron nivel de actividad bajo, a pesar de practicar actividades o algún deporte. Se puede concluir que la situación respecto al nivel físico ante la actividad en estudiantes es preocupante, según la recopilación de varios estudios.

La actividad envía diferentes dimensiones de la práctica de actividad física, las cuales son:

Frecuencia

Falcón (2021), considera que es el número de repeticiones en una semana, en los cuales se entrena un grupo muscular específico. Aznar y Webster (2006), lo define como la cantidad de veces que un individuo se ejercita dentro de una semana. The American Academy of Pediatrics (2015), recomienda que los niños deben participar de algún tipo de actividad que involucre esfuerzo físico diariamente. La OMS (2022), sugiere que en niños y adolescentes, deben realizar actividades o ejercicios todos los días, en los adultos deben cumplir con un mínimo de 2 veces a la semana, en el caso del adulto mayor la actividad física debe ser mayor a 2 veces durante 7 días.

Intensidad:

Según Huayna (2021), lo define como la energía utilizada para la ejecución de cualquier actividad física, Zeña (2020), considera la intensidad como el esfuerzo empleado en la práctica de una actividad, la cual será medida a través de la unidad de medida “MET”, The American Academy of Pediatrics (2015), sugiere que los niños realicen actividad física moderada e incorporar algunas de nivel vigoroso.

El Ministerio de Salud (MINSAL, 2015), considera que la identificación de la actividad física moderada, se identifica por la frecuencia respiratoria y cardiaca, así como la temperatura que presenta el individuo, además muestra un test que permite identificar el nivel de intensidad en la que el individuo practica actividad física,

mediante el test del habla, el cual al presentar un nivel leve, el individuo podrá hablar y cantar mientras ejecuta la actividad, será moderada, cuando el individuo se le dificulte mantener una conversación, finalmente en el nivel vigoroso, el individuo no puede hablar, debido a que le falta el aliento. OMS (2022), menciona que más del 80% de los adolescentes a nivel mundial presenta un deficiente nivel de actividad física, además manifiesta que desde el 2001 no hubo mejorías en los grados de actividad física, finalmente menciona que la cuarta parte de la población presentó niveles bajos o insuficientes.

Tiempo:

Es la duración de la actividad o ejercicio físico, determinada por minutos y horas, The American Academy of Pediatrics (2015), sugiere que los niños y adolescentes realicen mínimo 60 minutos de actividad física diaria, dividida en series con intervalos de 10 a 15 min, para que la actividad sea menos pesada y el niño pueda acondicionarse.

La OMS (2022), determino cuál es el tiempo recomendado que se debe realizar la actividad o ejercicio físico según la edad, en 5 años esta se debe practicar, mediante juegos interactivos en el piso, al menos 30 minutos, para los que no caminan la posición de la actividad es decúbito prono (boca abajo), no deben estar más de 1 hora, en coches, sillas de comer, mucho menos cargados y no recomienda el tiempo prolongado del niño frente a una pantalla.

En adolescentes y niños entre los 5 y 17 años sugiere un mínimo de 60 minutos diarios de actividad o ejercicio físico moderado, dentro de las Recomendaciones indicó que mínimo que 3 veces por semana deben realizar actividades destinadas a fortalecer el sistema musculoesquelético, deben incluir en su actividad física, actividades de tipo aeróbica y aminorar el tiempo utilizado en el uso de dispositivos electrónicos (OMS, 2022). En un estudio realizado por Oviedo et al. (2013), encontraron que un pequeño porcentaje de los alumnos evaluados

cumplen con el tiempo recomendado para realizar actividad física, establecido por la OMS.

En el adulto mayor recomienda que realicen actividad física de 3 a más veces a la semana, con al menos 60 minutos al día que tengan por finalidad mejorar el equilibrio y el aumento musculatura. Durante el embarazo y el postparto, recomienda actividad física de tipo aeróbica y de fortalecimiento muscular, al menos 150 minutos semanales, finalmente se debe disminuir la realización de actividades sedentarias (OMS, 2022). Poblete et al. (2019), realizaron un estudio respecto a la relación entre la práctica de actividad física y el deterioro cognitivo en el adulto mayor, encontraron que el 76.1% de los adultos que presentaban deterioro cognitivo, eran inactivos físicamente, debido a que pasaban mucho tiempo sentados, finalmente recomendaron que las próximas guías de actividad física para el adulto mayor deben incluir actividades que reduzcan el sedentarismo en ellos.

Según el MINSA (2021), sugiere realizar al menos 30 min de actividad o ejercicio física moderado mínimo 3 veces en 7 días, para mantenerse saludables y evitar el sobrepeso y la obesidad. La UNICEF (2019), brinda como recomendaciones sobre el tiempo, las mismas recomendaciones que brinda la OMS. Finalmente, en Estados Unidos, según los Centros para control y la prevención de enfermedades (CDC, 2022), determinaron que el tiempo adecuado de actividad física para mantener un peso adecuado, es de 150 minutos, lo cual implicaría 30 minutos de actividad física de tipo aeróbica moderada durante 5 días de la semana.

Tipo:

Aznar y Webster (2006), lo define como el modo en que se realiza la actividad física, los cuales se clasifican según su finalidad, como primer tipo describe a las actividades aeróbicas, como aquellas cuyo objetivo es el trabajo cardiovascular, en segundo lugar, menciona las actividades que buscan trabajar la fuerza o resistencia muscular, el tercer lugar se encuentran las actividades que

desean generar flexibilidad en los tejidos, por último menciona las actividades que conllevan a mejorar la coordinación en los individuos. Gonzáles y Rivas (2017), menciona que los ejercicios aeróbicos y de fuerza combinados disminuyen la incidencia de mortalidad, debido a que los ejercicios aeróbicos ayudan al sistema cardiorrespiratorio y los ejercicios de fuerza previene lesiones, caídas y osteoporosis, además recomiendan que el caminar es el primer paso para iniciar una vida físicamente activa.

UNICEF (2019), considera que, individuos entre 5 y 11 años, el tipo de actividad física debe fomentar la competitividad, de una forma recreativa, Finalmente determina que, en los adolescentes, las actividades deben impulsar la participación, dejando en segundo lugar el ganar, además sugiere que las actividades domésticas también son un tipo de actividad, siempre y cuando involucre un esfuerzo físico.

Es importante evaluar la actividad física, ya que actualmente, se han aumentado los niveles de sedentarismo, el cual según La Real Academia española (RAE, 2001), proviene del latín “sedentarius”, que se traduce como “trabaja sentado”, lo define como un modo de vida que presenta poco movimiento. La OMS (2022), considera que la falta o bajos niveles de actividad física, presentan un 20% a 30% mayor de probabilidad de muerte, comparado con las que si tienen un grado adecuado de ella. Betancourt, Jaimes, Téllez, Rubio y Gonzales (2021), determinaron en su estudio conformado por 2621 niños, que estos pasaban más tiempo frente a una pantalla que practicando algún tipo de actividad física. La American Academy of Pediatrics (2011), recomienda a los padres que deben darse un tiempo para realizar actividad física con sus hijos, ya que deben ser un ejemplo para ellos, la actividad o ejercicio físico debe ser de moderado a intenso, la cual debe contener diversas actividades y debe gustarle, por ello es importante que los padres los motiven y los feliciten por la práctica de esta, además se debe llevar un control

de la actividad que se realiza, finalmente considera que el tiempo máximo que debe pasar un niño frente a una pantalla es de 2 horas al día.

La obesidad es una de los resultados de la poca práctica o inactividad física en la población, la cual es definida por la OMS (2021), como el exceso de índice de grasa en el cuerpo que produce complicaciones en la salud. Además, determinaron que, según un estudio realizado por ellos en el año 2016, aproximadamente 1900 millones de personas mayores de 18 años presentaba sobrepeso, y 650 millones eran obesos. Además, más de 340 millones de personas entre las edades 5 y 19 años, presentaban obesidad y sobrepeso, finalmente que cuando el IMC es mayor a 25 es sobrepeso, pero si es superior a 30 es obesidad. Gavin (2022), considera que el sobrepeso se da por el aumento en la ingesta de calorías sobre las que puede quemar un individuo, además menciona que entre otros factores está el factor genético, así como la influencia del entorno familiar en la alimentación, Barrientos y Flores (2008), consideran que la obesidad en los niños se produce por convivir en un espacio obesogénico, el cual se da por alteraciones en la alimentación y los ejercicios que tienen ciertas familias. La obesidad es un problema público, como se visualiza en la encuesta Demográfica y Salud Familiar (ENDES) ejecutada en el año 2018 por el Instituto nacional de estadística e informática (INEI, 2018), donde se observó que el 60% de los peruanos que superan los 15 años tiene sobrepeso, índice que aumento en 2.1 % en relación al año 2017, por inactividad física. Finalmente, Aznar y Webster (2006), considera que la obesidad ocasiona consecuencias fisiológicas y psicosociales, debido a que, al presentar obesidad, los niños sufren de discriminación, generando una autoestima negativa, que los acompaña a lo largo de su vida.

Este proyecto cuenta con una justificación teórica, debido a que recopila información de autores nacionales e internacionales respecto a la variable actividad Física, midiendo la frecuencia y el nivel de esta. De igual manera presenta una justificación práctica, debido a que busca detectar en primer lugar los grados de

actividad física, lo cual ayudará en caso se detecte niveles inferiores a los recomendados. En el ámbito social, este trabajo es de suma importancia porque busca beneficiar y a la institución educativa para que pueda tomar acciones pertinentes en cuanto a los resultados encontrados. Debido a que para identificar los niveles o grados de actividad y la frecuencia practicada por los estudiantes, se aplicara un cuestionario PAQ-C, validado y adaptado a nuestro país por juicio de expertos, quedando justificado metodológicamente.

Además, presenta una justificación económica debido a que este estudio busca prevenir la presencia de obesidad en los estudiantes, producido por la inactividad física, lo cual implica un gasto para los padres, así como para la institución educativa. Finalmente presenta una justificación investigativa, debido a que los resultados obtenidos servirán como antecedente para los siguientes proyectos de investigación.

Se realizó este proyecto con la finalidad de resolver la problemática sobre la frecuencia y el nivel de actividad física, al buscar definir que es la actividad física, se encontró que según la OMS (2022), la actividad física, es cualquier movimiento anatómico, mediante la estructura musculoesquelética, e involucrando consumo energético. Así mismo, recomienda que las personas entre 5 y 17 años, deben realizar un promedio de 1 hora de actividad o ejercicio físico de moderada a intensa al día, para obtener una mejor condición muscular y reforzar su sistema cardiorrespiratorio.

En el Salvador se realizó un estudio en 11 centros escolares, por Evert y Álvarez (2020), encontrando que el 53.7 % de la población infantil presentaban niveles inferiores de actividad física, el 23.3% presentaban sobrepeso y obesidad, lo cual afecta a su autoestima. En un estudio realizado en el Perú por Villar y Yáñez (2022), en 2 colegios de cercado de Lima, el 60% de los escolares presentaban niveles bajos de actividad o ejercicio físico, repercutiendo negativamente en su salud.

En la actualidad existen factores que intervienen en el nivel sedentarismo en los niños, es el uso excesivo de los dispositivos móviles y la pandemia producida por el Covid 19. Respecto al sobre uso de los dispositivos electrónicos, Chávez (2020) realizó un estudio en Panamá encontrando que, de un total de 54 niños, 13 presentaban sobrepeso, el 83% no disfruta realizar actividad física y el 96% de ellos pasa el tiempo frente a una pantalla, así mismo Sánchez (2021), llegó a la conclusión en su trabajo realizado que los estudiantes que excedían el tiempo recomendado frente a una pantalla presentaban obesidad y sobrepeso.

El 15 de marzo del 2020, a través del decreto supremo N.º 008-2020-SA, inicio la emergencia sanitaria en el país, el cual incluía restricciones como el cierre de fronteras, confinamiento obligatorio en el hogar y se prohibió realizar deportes al aire libre. Palma, Montes y López (2021), concluyeron que el confinamiento redujo el nivel de intensidad de la actividad física en los individuos, impidiendo un desarrollo óptimo e incrementando el sedentarismo, lo cual repercutirá en su salud mental y física.

Pinzón (2018), considera que el terapeuta físico tiene la capacidad de operar individual y colectivamente, promoviendo hábitos e incentivando una vida sana en los demás, lo cual permite la promoción y prevención de ciertas patologías. Por ello es importante que los individuos tomen conciencia de la importancia de realizar actividad o ejercicio físico y las repercusiones de no practicarla. Al ser el rol del terapeuta físico ayudar a mejorar el estilo de vida de la población, se plantea el siguiente problema:

¿Cuál es la frecuencia y el nivel de actividad física en estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello, Lima 2022?

A continuación, se pasa a definir la variable actividad física de manera conceptual y operacional:

La actividad es la única variable de este proyecto, la cual desde una definición conceptual es el movimiento corporal, realizado mediante la estructura musculoesquelética, e involucrando consumo energético (OMS, 2022). Desde una definición operacional debe tenerse en cuenta la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad realizada, siendo evaluado por el cuestionario (PAQ-C) validado y adaptado a la cultura peruana, el cual presenta 10 ítems, para evaluar el nivel de intensidad de la práctica de actividad física en niños entre 8 y 14 años.

Hipótesis:

Esta investigación por ser de tipo descriptiva, no cuenta con una hipótesis, ya que según Sampieri (2018), indica que solo las investigaciones correlacionales y explicativas presentan hipótesis, a excepción de algunas investigaciones de tipo descriptivo, cuyo fin es predecir algún dato o cifra

El objetivo general

Determinar la frecuencia y el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello Ugel 07, Lima 2022.

Objetivos específicos

Identificar la frecuencia de actividad física de los estudiantes de primaria según sexo.

Identificar la frecuencia de actividad física de los estudiantes de primaria según edad.

Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de primaria según sexo.

Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de primaria según edad.

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación

Según Arias (2020), esta investigación fue de tipo básica o pura, según su finalidad, debido a que no tuvo por objetivo resolver un problema, sino que sirvió como una base teórica para futuras investigaciones.

Tuvo un alcance descriptivo, ya que describió las características de la variable, la cual fue sometida a un análisis, además presentó un enfoque cuantitativo, ya que describió, explico y predijo los fenómenos investigados, buscando probar la hipótesis y demostrar las teorías plantadas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Presento un diseño no experimental, debido a que observó un fenómeno en su forma natural para analizarlo, sin manipular, ni alterar la variable independiente. Según el tiempo de ocurrencia fue Transversal, también llamado transeccional, cuyo objetivo fue recolectar datos de un problema dado en un único momento o tiempo, los autores lo comparan con tomar una fotografía de un acontecimiento. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tiempo Único

X1

Descriptivo

Se recolectan datos y se describe categoría, concepto, variable (X1)

Sampieri y Mendoza (2018)

Población

La población estuvo conformada por 148 alumnos de 8 a 12 años de los grados 3°, 4°, 5° y 6° de primaria del colegio nacional Andrés Bello en Miraflores

Muestra

La muestra estuvo conformada por 124 estudiantes, considerando los criterios de exclusión e inclusión.

Criterios de Inclusión

- Niños entre 8 y 12 años pertenecientes a la institución educativa Andrés Bello.
- Niños con autorización de sus padres para participar.
- Estudiantes pertenecientes a ambos sexos.
- Escolares que asistieron el día de la aplicación del cuestionario.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes con alguna discapacidad física.
- Estudiantes que tenían alguna lesión musculoesquelética.
- Estudiantes que estuvieron enfermos los últimos 7 días previos a la aplicación del cuestionario.

Técnica

El método empleado fue la encuesta, la cual permitió recopilar datos de una población seleccionada, permitiendo el alcance de los objetivos trazados, sus respuestas serán graficadas estadísticamente a través de tablas de distribución o gráficos (Arias, 2020).

Instrumento

Se utilizó el cuestionario de actividad física adaptado para niños PAQ-C, el cual permitió la recolección de datos, el mismo que fue creado en 1997 por

Crocker , Bailey, Faulkner, Kowalski, y McGrath , que tiene por objetivo medir el nivel de intensidad de la actividad física que realizan los niños entre 8 y 14 años, en los últimos 7 días de la semana previos a la evaluación, este instrumento presenta 10 ítems, los primeros 9 ítems miden el nivel y la frecuencia en que los niños realizan la actividad física, mientras que el último ítem tiene por finalidad averiguar si hubo un incidente o enfermedad, que impidió que el niño continúe practicando la actividad en la semana, los primeros 9 ítems fueron evaluados en una escala, donde 1 es el nivel más bajo y 5 el más alto (Herazo y Domínguez, 2012).

Además, para adjuntar la edad y género de los participantes, se elaboró una ficha de recolección de datos personales.

Este instrumento fue adaptado a la versión española por Manchola, Bagur y Girabent (2017), con un ICC superior a 0.73, la consistencia interna mediante el Coeficiente α de Cronbach fue de 0.83, presentando un 95% de confianza. En Centroamérica específicamente en Costa Rica, fue validado por Castro, Diaz, Vargas y Gonzales (2018), quienes realizaron su validación mediante juicio de expertos (CVR = 0.99), y con un 0.637 de α de Cronbach. En Sudamérica, Herazo y Domínguez (2012) realizaron en Colombia la validación del cuestionario, encontrando una consistencia interna de 0.73 en la primera medición y 0,78 en la segunda, además observaron un valor de 0.60 en el coeficiente de correlación intraclase. En Perú, Yáñez, Villar, Alfaro y Meléndez (2022), validaron y adaptaron según la cultura de nuestro país, mediante juicio de expertos, además realizaron una prueba piloto con 30 participantes entre 8 a 14 años, arrojando una consistencia interna de 0.88 según alfa Cronbach.

RESULTADOS

Después de la tabulación estadística se evidenciaron los siguientes resultados:

Tabla 1

Frecuencia de actividad física de los estudiantes de primaria

Frecuencia	N	%
Ninguna	31	25.0
Una vez por Semana	49	39.5
Dos o Tres Veces Por Semana	32	25.8
Cuatro Veces Por Semana	8	6.5
Cinco Veces Por Semana	4	3.2
Total	124	100.0

Fuente. Instrumento PAQ-C

Al evaluar la frecuencia en los escolares se aprecia en la tabla 1, se encontró que el 39.5% realiza actividad física una vez por semana, el 25.8% dos o tres veces por semana, el 25.0% ningún día, el 6.5% cuatro veces por semana y finalmente el 3.2% realiza actividad física cinco o más veces por semana. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los estudiantes de 8 a 12 años practican actividad o ejercicios físicos 1 vez por semana, como se aprecia en la tabla anterior.

Tabla 2*Nivel de actividad física de los estudiantes de primaria*

Nivel de actividad física	N	%
Muy bajo	53 (53)	42.7
Bajo	56 (56)	45.2
Regular	14 (14)	11.3
Intenso	1 (1)	0.8
Total	124	100.0

Fuente. Instrumento PAQ-C

Al observar el nivel de la actividad física en los estudiantes en la tabla 2, se evidencio que 45.2% presenta un nivel bajo de actividad física, 42.7% muy bajo, 11.3% un nivel regular y finalmente solo el 0.8% presenta un nivel intenso. Por lo tanto, se concluye que los niveles predominantes en los estudiantes de 8 a 12 años son bajo y muy bajo.

Tabla 3

Frecuencia y nivel de actividad física de los estudiantes de primaria

Nivel de actividad física	Frecuencia de actividad física									
	Ninguna		Una vez por semana		Dos o tres veces por semana		Cuatro veces por semana		Cinco o más veces por semana	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy baja	30	96.8%	23	46.9%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Baja	1	3.2%	26	53.1%	28	87.5%	1	12.5%	0	0.0%
Regular	0	0.0%	0	0.0%	4	12.5%	6	75.0%	4	100%
Intenso	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	12.5%	0	0.0%
Total	31	100%	49	100%	32	100%	8	100%	4	100%

Fuente. Instrumento PAQ-C

Respecto al nivel de intensidad de la actividad física y la frecuencia realizada por los estudiantes, según la tabla 3, se evidenció, que respecto a los que realizaban actividad física ningún día, el 96.8% de los estudiantes lo realizan en nivel muy bajo y solo el 3.2% en el nivel bajo. En los que practican actividad física una vez a la semana se observó que el 53.1% realiza la actividad física en un nivel bajo, mientras que 46.9% en un nivel muy bajo, sin embargo, no se encontró resultados en los niveles regular e intenso.

En los estudiantes que realizan actividad física dos a tres veces por semana se evidenció que 87.5% realiza actividad física en un nivel bajo, 12.5% en un nivel regular, sin embargo, no se hayo información respecto al nivel muy bajo y nivel intenso.

Al observar a los estudiantes que practican actividad física cuatro veces a la semana, se encontró que el 75.5% la realiza en un nivel regular, el 12.5% baja y respecto al nivel intenso se observó un mismo porcentaje al del nivel bajo. Sin embargo, no se encontró resultados en el nivel muy bajo. Finalmente, el 100% de los estudiantes realizan actividad física 5 veces a la semana en un nivel regular.

Tabla 4*Frecuencia de actividad física según sexo de los estudiantes de primaria*

Frecuencia de actividad física	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
Ninguna	16	25.8%	15	24.2%
Una vez por semana	26	41.9%	23	37.1%
Dos o tres veces por semana	15	24.2%	17	27.4%
Cuatro veces por semana	4	6.5%	4	6.5%
Cinco o más veces por semana	1	1.6%	3	4.8%
Total	62	100.0%	62	100.0%

Fuente. Instrumento PAQ-C

De acuerdo a la tabla 4, se identificó que existe 62 estudiantes del sexo femenino, donde 41.9% realizan actividad física una vez por semana, el 25.8% ningún día semana, 24.2% de dos a tres veces por semana, 6.5% la realiza cuatro veces en la semana y finalmente el 1.6% realiza actividad física cinco veces a más en la semana.

Respecto al sexo masculino, el cual está conformado por 62 estudiantes, se observó que 37.1% realizan actividad física una vez por semana, el 27.4% dos a tres veces por semana, el 24.2% ningún día de la semana, el 6.5% cuatro veces por semana y por último se identificó que el 4.8% realiza actividad física cinco a más veces por semana.

Tabla 5*Frecuencia de actividad física según edad de los estudiantes de primaria*

Frecuencia de actividad física	Edad					
	8 - 9 años		10 - 11 años		> 11	
	N	%	N	%	N	%
Ninguna	13	28.9%	15	25.4%	3	15.0%
Una vez por semana	19	42.2%	22	37.3%	8	40.0%
Dos a tres veces por semana	9	20.0%	18	30.5%	5	25.0%
Cuatro veces por semana	3	6.7%	3	5.1%	2	10.0%
Cinco o más veces por semana	1	2.2%	1	1.7%	2	10.0%
Total	45	100.0%	59	100.0%	20	100.0%

Fuente. Instrumento PAQ-C

Según la tabla 5, se observó que existen 45 estudiantes de 8 a 9 años, donde 42.2% realizan actividad física una vez por semana, el 28.9% ningún día de la semana, el 20.0% dos a tres veces por semana, el 6.7% la realiza cuatro veces en la semana y finalmente el 2.2% práctica actividad o ejercicios físicos cinco a más veces en la semana.

Respecto a los estudiantes de 10 a 11 años, los cuales están conformados por 59 participantes, se observó que 37.3% realiza actividad física una vez por semana, el 30.5% dos a tres veces por semana, el 25.4% ningún día de la semana, el 5.1% cuatro veces por semana y por último se identificó que el 1.7% realiza actividad física cinco a más veces por semana.

Finalmente, al evaluar a los estudiantes mayores de 11 años, conformado por 20 participantes, se identificó que el 40.0% realiza actividad física una vez por semana, el 25.0% dos a tres veces por semana, el 15.0% ningún día de la semana, el 10% cuatro

veces por semana y por último con un porcentaje similar el 10.0% realiza actividad física cinco veces por semana.

Tabla 6*Nivel de actividad física según sexo de los estudiantes de primaria*

Nivel de actividad física	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
Muy bajo	28	45.2%	25	40.3%
Bajo	26	41.9%	30	48.4%
Regular	7	11.3%	7	11.3%
Intenso	1	1.6%	0	0.0%
Total	62	100.0%	62	100.0%

Fuente. Instrumento PAQ-C

De acuerdo a la tabla 6, se identificó que existe 62 estudiantes del sexo femenino, en donde el 45.2% presenta un nivel de intensidad muy bajo de actividad física, el 41.9% bajo, el 11.3% regular y por último se observó que solo el 1.6% realiza actividad o ejercicios físicos intensa.

En los estudiantes del sexo masculinos, conformado por 62 individuos, se determinó que 48.4% manifiesta un bajo nivel de intensidad de actividad física, 40.3% muy bajo, 11.3% regular, sin embargo, ninguno realiza un nivel de intensidad física intensa.

Tabla 7*Nivel de actividad física según edad de los estudiantes de primaria*

Nivel de actividad física	Edad					
	8 - 9 años		10 - 11 años		> 11	
	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	20	44.4%	26	44.1%	7	35.0%
Bajo	19	42.2%	29	49.2%	8	40.0%
Regular	6	13.3%	3	5.1%	5	25.0%
Intenso	0	0.0%	1	1.7%	0	0.0%
Total	45	100.0%	59	100.0%	20	100.0%

Fuente. Instrumento PAQ-C

Respecto a la tabla 7, se identificó en los estudiantes de 8 a 9 años, que 44.4% presenta un nivel de intensidad muy bajo, 42.2% bajo, 13.3% regular y por último ningún estudiante presenta un nivel de intensidad intenso.

En los alumnos con el rango de edad de 10 a 11 años, se evidencio que el 49.2% presenta un nivel de intensidad bajo, 44.1% muy bajo, el 5.1% regular y solo el 1.7% realiza sus actividades en un nivel intenso.

Finalmente, en los estudiantes mayores de 11 años los resultados obtenidos fueron que el 40.0% practica actividad física en un nivel de intensidad bajo, el 35.0% muy bajo, el 25.0% regular, sin embargo, no se encontró estudiantes que practiquen actividad o ejercicios físicos en un nivel intenso.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En esta investigación se determinó la frecuencia y el nivel de actividad física en los estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello Ugel 07.

Al evaluar la frecuencia general se encontró que 39.5% de los escolares practicaban actividad o ejercicios físicos una vez a la semana, debido a que el colegio no contaba con un docente de educación física, lo cual perjudica al escolar tal como lo indica, Reyes (2016), quien considera que las horas de clases de educación física son importantes para promover hábitos saludables y sociales, que generan una competencia sana entre ellos y los guía a una adecuada alimentación, por esta razón no coincide con los valores encontrados en otros trabajos de investigación como es el caso de Crisóstomo et al. (2021), quienes mencionaron que la frecuencia con mayor índice fue de 30.1%, correspondiente a la frecuencia de 3 a 4 días a la semana; de igual manera, Ore (2020) en su trabajo menciona que la frecuencia que contaba con un mayor porcentaje fue de 3 a 4 veces a la semana con un índice de 94.2%.

Sin embargo, al evaluar la frecuencia de 5 veces a más por semana, se observó que esta solo alcanzaba un 3.2% del total de estudiantes, coincidiendo con Jáuregui (2021), debido a que, en su trabajo de investigación, el porcentaje más bajo de frecuencia corresponde a 5 días a más con un valor de 13,64 %. Como se puede apreciar la frecuencia en los estudiantes oscilan de 1 a 4 veces por semana, sin embargo, esto no corresponde con la recomendación de la OMS (2022), quien recomienda que, en los niños y adolescentes, la práctica de actividad o ejercicios físicos debe realizarse de manera diaria.

Con respecto al nivel de actividad física, se evidenció que la mayoría de estudiantes presentaban un nivel muy bajo de actividad física representado por el 42.7% de los estudiantes, lo cual coincide con Yáñez y Villar (2022), debido a que estos investigadores evidenciaron en su estudio que el mayor porcentaje de nivel bajo – muy bajo estuvo representado por el 58.4% de los estudiantes; así mismo

Lezama (2021), en su trabajo de investigación dio como resultado que 57.5% presentaba un nivel sedentario, concordando con Alvarado (2021), cuyos resultados mostraron que un 60.7% son sedentarios; de igual manera, Veliz (2020) confirmó que el nivel de intensidad física con mayor porcentaje fue de 60% conformada por el nivel bajo. Evert y Álvarez (2020) confirmaron lo mismo que los autores anteriores, que el nivel con mayor predisposición en los escolares fue el nivel bajo con un 53.7%; Cervantes et al. (2017), también obtuvieron como resultados resaltantes, en el nivel bajo un 75% respecto a los otros niveles. Sin embargo, autores como Barrionuevo, et al. (2021), tuvieron como porcentaje mayor que un 57.6% de los encuestados realizaban actividad física moderada y 29.9% baja, tal como Ore (2020), cuyos valores resaltantes igualmente resaltaron el nivel moderado con un porcentaje de 42.3%, finalmente Orjuela (2020), en su trabajo realizado en Tunja-Colombia obtuvo valores muy diferentes al resto con un 70%, quienes corresponden a los que practicaban actividad física en un nivel intenso.

Teniendo en cuenta la frecuencia de actividad física según el sexo; se observó que 41.9% de las niñas realizaban actividad física 1 vez por semana, mientras que los varones se observó un porcentaje menor representado por un 37.1%; García et al. (2019), coinciden que los varones presentaban una frecuencia inferior a las niñas, con valores de 2 a 3 veces y 1 a 2 veces por semana respectivamente, sin embargo Aliss et al. (2020), afirmaron que los estudiantes varones presentaban un mayor nivel representado en MET-min/semanas totales respecto a las niñas. El MINSA (2021), considera que los niños de ambos sexos, deben realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada diaria con una frecuencia de por lo menos 3 veces por semana, con la finalidad de que los estudiantes se mantengan saludables y puedan evitar el sobrepeso y la obesidad.

Teniendo en cuenta la actividad física según la edad; se halló que el porcentaje mayor de frecuencia fue 1 vez por semana en los tres rangos de edad, donde 42.2%, 37.3% y 40% corresponden a las edades de 8 a 9 años, 10 a 11 años

y mayores a 11 años respectivamente, lo cual no corresponde con Aliss et al. (2020), quienes obtuvieron que los adolescentes (mayores de 11 años) presentaban un nivel más alto de MET-min/semanas totales que los niños (8 a 10 años) de ambos sexos. Sin embargo, estas cifras no cumplen con las advertencias de la OMS (2022), quien considera que los individuos de 5 a 17 años, necesitan 1 hora de práctica diaria de actividad física, de los cuales 3 veces de la semana deben ser destinados en actividades cuyo fin sea fortalecer el sistema musculoesquelético.

Teniendo en cuenta el nivel de intensidad física según el sexo; 45.2% de las niñas realizaban actividad o ejercicios físicos en nivel muy bajo mientras que, en los varones, el mayor porcentaje fue en el nivel bajo, el cual está representado por un 48.4% de los estudiantes. Yáñez y Villar (2022) encontraron que las niñas presentaban niveles de intensidad inferiores respecto a los niños en ambos colegios, coincidiendo con lo encontrado en las tablas, así mismo Barrionuevo, et al. (2021), observaron un nivel más bajo en las niñas respecto a los varones ($p < 0,001$), de igual manera Alvarado (2021), considero las estudiantes del sexo femenino eran más sedentarias que los estudiantes varones con índices de 40% y 20.7% respectivamente, agregando a lo anterior Llanos (2021), evidenció que las estudiantes femeninas pasaban más tiempo sentadas que los niños, 61.8% y 57.4% respectivamente, además Álvarez et al. (2021), concluyeron que los estudiantes masculinos eran más enérgicos que las estudiantes femeninas en todos los dominios: tiempo libre (67.1%, y 57.5%), hogar (63.7% y 57.5%) y escolar (75.9% y 66.7%).

Un año después Aliss et al. (2020), identificaron que en un nivel intenso los estudiantes masculinos realizaban más actividad que las estudiantes femeninas con 59% y 40% respectivamente, en el nivel de baja intensidad se demostró que las niñas eran poco activas frente a los resultados de los niños con 38% y 26% respectivamente. Así mismo, García et al. (2019), encontraron que, en las horas de clases de Educación Física, los estudiantes del sexo masculino realizaban más Actividad física intensa que las niñas, pero durante el recreo, las estudiantes

femeninas obtuvieron valores superiores a los varones. Con valores significativos que muestran lo contrario, Veliz (2020) encontró que los varones presentaban un mayor índice respecto a las mujeres de nivel bajo (61% en varones y 60% en mujeres); así mismo Cervantes et al. (2017), también mostraron una pequeña diferencia entre niños y niñas, debido a que en el nivel sedentario los niños obtuvieron 53% y las niñas 52%.

Teniendo en cuenta el nivel de intensidad de actividad física según edad; el nivel de actividad muy bajo fue obtenido por estudiantes de 8 a 9 años con un porcentaje del 44.4%, mientras que en los estudiantes masculinos de 10 a 11 años y mayores a 11 años presentaron nivel de actividad bajo con un porcentaje de 49.2% y 40% respectivamente. Siguiendo la misma línea, Alvarado (2021) encontró que en todas las edades el nivel predominante fue el sedentario, 8 años (4%), 9 años (10%), 11 años (16%), 12 años (4%), 13 años (7.3%) y 14 años (5.3%), en el nivel muy activo encontró solo el 0.7% de los niños de 12 años. Aliss et al. (2020), encontraron que los niños presentaban mayor índice en los niveles moderado y alto respecto a los adolescentes. Finalmente, García et al. (2019) observaron un descenso en el nivel intensidad física de las niñas desde primaria en adelante. En el caso de los varones aumentaron su nivel de intensidad física de la etapa de primaria a su etapa en secundaria, pero empezaron a disminuir en la etapa de Bachillerato.

CONCLUSIONES

Se encontró que la frecuencia predominante fue de 1 vez por semana, tanto por género y por edad, la cual no cumple con las advertencias dadas por la OMS Y el MINSA.

Los niveles de intensidad física predominantes en los estudiantes de 8 a 12 años son bajo y muy bajo, con valores de 45.2% y 42.7% respectivamente.

Los resultados del nivel de intensidad física según el sexo, arrojaron que las escolares del sexo femenino presentaban un nivel de intensidad más bajo de que los varones. Resaltando un nivel muy bajo en las estudiantes, representado por 45.2%, mientras que, en los varones, el mayor porcentaje fue en el nivel bajo, el cual está representado por un 48.4% de los estudiantes.

En los resultados de los niveles de intensidad física según la edad, se encontró en un nivel bajo en los varones de 10 a 11 años y mayores de 11 años, con valores de 49.2% y 40% respectivamente. En los niños de 8 a 9 años, el nivel predominante fue muy bajo, en el 44.4% de ellos.

Esta investigación muestra la realidad del nivel de intensidad física que presentan los estudiantes masculinos de primaria de un colegio nacional, mostrando que tanto la frecuencia como el nivel, presentan cifras alarmantes, las cuales confirman otras investigaciones que arrojaron el mismo valor.

RECOMENDACIONES

Existen pocas investigaciones en niños de 8 a 14 años, utilizando el cuestionario (PAQ-C) acerca del nivel de intensidad física que realizan frente a actividades, por ello se deben realizar más estudios acerca de ello.

Aunque esta investigación fue hecha en un colegio nacional, es crucial que, en investigaciones posteriores, se realice una comparativa entre los niveles de intensidad física en los escolares de colegios privados y nacionales, para detectar las variaciones que pudieran que podrían presentarse.

Al ser las clases de educación física el tiempo donde los niños hacen más actividad recreativa y física, el ministerio de educación debe poner estas actividades como prioridad para el sistema educativo

Los padres deben incentivar a sus menores hijos a realizar de actividad o ejercicios físicos, al menos 3 veces por semana, según las recomendaciones de la OMS, la mejor manera de incentivarlos es con el ejemplo.

Los padres deben reducir el tiempo que sus hijos pasan frente a una pantalla, debido a que esto reduce el tiempo de actividad o ejercicio físico realizado en el tiempo libre de los estudiantes.

El MINSA debe dar charlas informativas en los colegios, acerca de la importancia de la realización de actividades o ejercicios físicos en los niños y de las consecuencias que implica la falta de actividad.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero darle gracias a Dios por brindarme los recursos y fuerzas para que esta investigación sea posible.

Así mismo agradezco a mi familia por sus palabras de ánimos en este proceso de aprendizaje.

También agradezco a mi novio y amigo, quien ha sido mi apoyo incondicional en toda área en esta etapa, quien sin él no hubiera sido posible llegar hasta aquí.

Mi agradecimiento también va dirigido a la universidad y mi asesora de tesis, quienes formaron parte de esta investigación, brindándonos conocimientos y dirigiéndonos a la culminación de la investigación.

Finalmente deseo agradecer al director de la institución educativa Andrés Bello UGEL 07, por prestar su institución para la aplicación del instrumento y por las facilidades que nos brindó.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P. y Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77. doi: 10.23857/dcv7i5.2233
- Aliss, E., Sutaih, R., Kamfar, H., Alagha, A., y Marzouki, Z. (2020). Physical activity pattern and its relationship with overweight and obesity in saudi children. *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 7(4), 181–185. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2020.03.007>
- Alvarado, K. (2021). Nivel de actividad física en escolares del colegio Santa Ana de los jardines de San Martín de Porres-2019 (Tesis para título profesional, Universidad Nacional Federico Villareal). Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4943>
- Álvarez, C. (10 mayo 2021). ¿Cómo usar el principio FITT para personalizar tus entrenamientos? Recuperado de <https://lifestyle.fit/entrenamiento/fitness/plan-fitt-entrenamiento>.
- Álvarez, N., Cárdenas, L. y Atehortúa, W. (2021), Asociación entre nivel y dominios de actividad física en escolares de 9 a 12 años. *Salud Publica*, 22(1), 1-7. doi:10.15446/rsapv22n1.77760.
- American Academy of Pediatrics. (21 noviembre 2015). El Plan FITT para la actividad física. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/fitness/paginas/the-fitt-plan-for-physical-activity.aspx>
- Arbulu, F. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Privada De Tacna que realizan educación no presencial durante un periodo de confinamiento Tacna 2020 (Tesis para título profesional, Universidad Privada de Tacna), Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12969/1761>
- Arias, J. (2020). *Métodos de investigación online, Herramientas digitales para recolectar datos*. Arequipa, Perú: Autor-Editor.
- Arias, J. (2020). *Proyecto de Tesis, Guía para la elaboración*. Arequipa, Perú: Autor-Editor.
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=653431>
- Barrientos, M. y Flores, S. (2008) ¿Es la obesidad un problema médico individual y social? Políticas públicas que se requieren para su prevención. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 639-651. Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600019&lng=es&tlng=es.

- Barrionuevo, V., Coronado, A., Asencios, R., Tapia, C., Molina, L. y Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Health Care & Global Health*, 5(1),6-12. doi: 10.22258/hgh.2021.51.
- Betancourt, D., Jaimes, A., Téllez, M., Rubio, H. y Gonzales, A. (2021), Actividad física, sedentarismo, preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115. doi: 10.6018/cpd.429581
- Cáceres, R. (2022). Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021(Tesis para título profesional, Universidad Mayor de San Marcos). Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carbonell, T., Antoñanzas, J. y Lope, A. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),269-282. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/html/>
- Castro, M., Diaz, J., Vargas, G. y Gonzales, E. (2018). Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. *Actualidades Investigativas en Educación*, 18(2), 1-28. doi: 10.15517/aiev18i2.33127.
- Centros para control y la prevención de enfermedades. (14 de enero de 2022). Los beneficios de la actividad física. Recuperado de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
- Cervantes, K., Amador, E. y Arrazola, M. (2017). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/bioc.1.2430>
- Chávez, I. (2020). Factores de riesgo que inciden en el sobrepeso de los niños en la Escuela Juana Vernaza De Guararé. (Tesis para título profesional, Universidad especializada de las Américas). Recuperado de <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/570>
- Crisóstomo, B., Mardones, L. y Yáñez, R. (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19 (Tesis para título profesional, Universidad de Concepción). Recuperado de <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/4912>

- Cuba, A. (2017). Nivel de actividad física en escolares de 3°,4°,5°de secundaria de los colegios “San José” y “La Cantuta” Arequipa 2016. (Tesis para título profesional, Universidad Católica de Santa María). Recuperado de <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6117>
- Delgado, L. (2019). Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 2(1), 13–16. Recuperado de <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/17>.
- Devís, J. (2001). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona, España: Inde.
- Díaz, D., Péndola, V., Orellana, R. y Zúñiga, T. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19 (Tesis para título profesional, Universidad Andrés Bello). Recuperado de: <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17727>
- Evert, B. y Álvarez, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 17(1), 1–15. doi:10.15359/mhs.17-1.1.
- Espín, K. (2022), La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022-2022. (Tesis para título profesional, Universidad Central del Ecuador). Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/28201>
- Falcón, V. (11 de abril de 2021). Volumen, intensidad y frecuencia del entrenamiento en el gimnasio: qué son y cómo sacarles partido. Recuperado de <https://www.vitonica.com/entrenamiento/volumen-intensidad-frecuencia-entrenamiento-gimnasio-que-como-sacarles-partido>
- Fernández, G. y Krefft, A. (01 de febrero de 2018). Ficha coleccionable: Aprendamos de actividad física. Recuperado de <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/actividad-fisica>
- García, E., Carrillo, P. y Rosa, A. (2019). Análisis de la actividad física en escolares de la Región De Murcia. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 10(57), 105-117. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6860157>
- Gavin, M. (01 de abril de 2022). Cuando el sobrepeso es un problema de salud. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/teens/obesity.html>

- Gonzales, N. y Rivas, A. (2017). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(S1), 125-131. doi: 10.1016/j.rccar.2017.12.008.
- Guillen, Y. (2017). Actividad física de los adolescentes de 4° y 5° en la institución educativa Jorge Chávez de Santiago de surco octubre 2016. (Tesis para título profesional, Universidad Católica de Santa María). Recuperado de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/536>
- Herazo, Y., & Domínguez, R. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14(5), 802-809. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000500007&lng=en&tlng=es.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Hernández, Fernández y Baptista. (2014). Metodología de la investigación. Ciudad de México, México: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Huamán, N. (2018). Práctica de la actividad física en los trabajadores de la municipalidad distrital de Nuñoa – Melgar – Puno. (Tesis para título profesional, Universidad Nacional del Altiplano). Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8922>
- Huayna, M. (2021). Actitud y nivel de actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación UNFV 2019. (Tesis para título profesional, Universidad Nacional Federico Villareal). Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4626>
- INEI. (2018). Encuesta familiar Demográfica y Salud Familiar (ENDES). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*, Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/publicaciones-digitales/>
- Jáuregui, M. (2021). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19 (Tesis para título profesional, Universidad continental). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11264>
- Kang, S., Sun, Y., Zhang, X., Sun, F., Wang, B. y Zhu, W. (2020). Is Physical Activity Associated with Mental Health among Chinese Adolescents during Isolation in COVID-19 Pandemic? *Journal of Epidemiology and Global Health.*, 11(1), 26–33 doi:10.2991/jegh.k.200908.001.

- Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B. y Pajtler, A. (2019). PHYSICAL Activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89–104. doi:10.35469/ak.2018.171.
- Llanos, N. (2021). Nivel de actividad física de preescolares chilenos en las distintas actividades realizadas durante la jornada escolar. (Tesis de maestría, Universidad de Chile). Recuperado de: <http://repositorio.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/253139/2021.03.26%20Tesis%20final.pdf?sequence=1>
- Lezama, J. (2021). Actividad física y el uso de recursos digitales en estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa Pública, Pucusana, 2021 (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo). Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/67740>
- López, K., Cárdenas, H., Hernández, J., Gómez, J. y Castineyra, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física, y salud mental en universitarios durante la pandemia Sars-Cov2. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 90-103. doi: 10.24310/riccafd. 2022.v11i2.14701
- Madaria, Zigor. (01 de setiembre de 2018). ¿Que son la actividad física, el ejercicio y el deporte? Recuperado de <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
- Manchola, J., Bagur, C. y Girabent, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17 (65), 139-152. doi: 10.15366/rimcafd2017.65.008.
- Medina, J. y Reverte, M. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos*, 35, 54–60. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64359>.
- Ministerio de Salud. (04 de enero de 2021). Sedentarismo infantil: especialistas recomiendan practicar deporte en tiempos de COVID-19. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/munilima/noticias/323419-sedentarismo-infantil-especialistas-recomiendan-practicar-deporte-en-tiempos-de-covid-19>
- Ministerio de Salud. (2015). Documento técnico, Gestión para la promoción de la actividad física para la salud. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>

- Morera, M., Jiménez, J., Araya, G. y Herrera, E. (2018). Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. *Actualidades Investigativas en Educación*, 18(2). doi:10.15517/aiev18i2.33127.
- Munévar, S., Burbano, V. y Flórez, J. (2019). La actividad física como alternativa de formación para disminuir la agresividad escolar. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 56, 141-160. Recuperado de <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1042>
- OMS. (5 octubre 2022). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS (09 de junio de 2021). Obesidad y Sobrepeso. Recuperado <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ore, J. (2020). Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina-2020 (Tesis para título profesional, Universidad César Vallejo). Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63543>
- Orjuela Forero, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico de estudiantes de educación media. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(1), 48–62. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/339555>.
- Oviedo, G., Sánchez., Castro, C., Calvo, M., Sevilla, Iglesia y guerra (2013). Niveles de actividad física en población adolescente. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135239>
- Palma, D., Montes, H. y López, J. (2021). El COVID-19 y los estilos de vida en la infancia. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 3(3), e333. doi: 10.37711/rpcs.2021.3.3.333.
- Palomino, D. (2021). Actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores administrativo durante la pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020. (Tesis para título profesional, Universidad Norbert Wiener). Recuperado de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3151734#:~:text=https%3A/hdl.handle.net/20.500.13053/5940>
- Pinzón, I. (2018). Perfil profesional del fisioterapeuta en actividad física, ejercicio físico y deporte, *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 17(2), 93-111. doi:10.30788/RevColReh.
- Poblete, F., Flores, C., Petermann, F., Leiva, A., Martínez, M., Troncoso, C., ...Morales. C. (2019). Actividad física y tiempo sedente se asocian a

sospecha de deterioro cognitivo en población adulta mayor chilena. *Rev Med Chile*, 147, 1247-1255. doi: 10.4067/s0034-98872019001001247.

- Puerta, K., De La Rosa, R. y Ramos, A. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSALUD Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 16(2), 1–20. doi:10.15359/mhs.16-2.4.
- Quincho, C. (2021). Actividad física de los tecnólogos médicos de la Macro – Región Nor – Oriente del Perú, 2021. (Tesis para título profesional, Universidad Mayor de San Marcos). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17449>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Reyes, E. (2016). Actividad física, mental y salud dentro y fuera de los centros educativos. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=gFx9EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Rojas, F. (2021), Práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de educación física y psicomotricidad de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú (Tesis para título profesional, Universidad Nacional del Centro del Perú). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12894/7859>
- Sánchez, E. (2021). Uso de las TICs e Índice De Masa Corporal de los niños en la escuela de educación general básica Andrés Avelino De La Torre, parroquia, Quiroga Cotacachi, 2021. (Tesis para título profesional, Universidad Técnica del Norte). Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11690>
- Santillán, R., Asqui, J., Casanova, T., Santillán, H., Amparo, G., y Vásquez, M. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4) Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400015&lng=es&tlng=es.
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (01 de junio de 2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes, prácticas necesarias para la vida. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/la-actividad-fisica-en-ninos>
- Veliz, R. (2020). Actividad física y su relación con el Índice De Masa Corporal en escolares de 3ro, 4to y 5to año del nivel secundaria del colegio María

- Alvarado Lima High School, Cercado De Lima-2020 (Tesis para título profesional, Universidad Norbert Wiener). Recuperado de https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/4781/T061_46897441_T.pdf?sequence=1
- Vizcaino, C. (2021). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del modelo de aceleración del aprendizaje de la I.E. n°2 del municipio de Maicao, la Guajira. (Tesis para título profesional, Universidad Católica de Oriente). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.13064/1278>
- Yáñez, C. y Villar, M. (2022). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios de Cercado de Lima (Tesis para título profesional, Universidad Peruana Cayetano Heredia). Recuperado de: <https://hdl.hanpaqdle.net/20.500.12866/11660>
- Yáñez, M., Villar, C., Alfaro, P. y Meléndez, E. (2021). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios del Cercado de Lima. Rev Hered Rehab, 2, 46-55. doi: 10.20453/rhrv4i2.4160
- Zapata, V. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, 2022. (Tesis para título profesional, Universidad Mayor de San Marcos). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17122>
- Zeña, R. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del instituto de educación superior arzobispo Loayza – Lima 2020. (Tesis para título profesional, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/53>

ANEXOS

Variables	Conceptual	Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de escala de medición
Actividad física	Se considera a cualquier movimiento corporal, realizado mediante la estructura musculoesquelética, e involucrando consumo energético (OMS,2022).	Para ello se debe considerar a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad realizada, siendo evaluado por el cuestionario (PAQ-C) validado y adaptado a la cultura de nuestro país, el cual presenta 10 ítems, para evaluar el nivel de actividad física en niños de 8 a 14 años, se utilizará,	Tipo	Son todos los juegos que promueven gasto energético -manejar bicicleta, - Caminar -Nadar, etc.	1-4	Ordinal
			Frecuencia y Tiempo	Ninguna, 1 vez, 2 o 3 veces, 4 veces y 5 veces a más.	5,6 ,7 y 9	
			Intensidad	- Muy Baja - Baja - Regular - Intenso - Muy intenso	8	

PROBLEMAS	VARIABLES	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la frecuencia y el nivel de actividad física en estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello, Lima 2022?</p>	<p>Actividad Física</p>	<p>Objetivo general: Determinar la frecuencia y el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello Ugel 07, Lima 2022</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la frecuencia de actividad física de los estudiantes de primaria según sexo. - Identificar la frecuencia de actividad física de los estudiantes de primaria según edad. - Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de primaria según sexo. - Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de primaria según edad. 	<p>Hi: Los estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello en Miraflores presentan un nivel alto de actividad física.</p> <p>Ho: Los estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello en Miraflores no presentan un nivel alto de actividad física.</p>	<p>Tipo: Básica Alcance: Descriptivo de corte transversal. Diseño: No experimental. Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Población: 148 estudiantes de 8 a 12 años de primaria.</p> <p>Muestra: 124 estudiantes</p> <p>Muestreo: No probabilístico por conveniencia</p> <p>Instrumento: Técnica: La encuesta. Instrumento: PAQ-C.</p>

ANEXO 3:

Código

Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Quiero conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días. Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas, saltar la soga, correr, trepar y otras.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es MUY IMPORTANTE.

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces lo has hecho? (Marca un solo recuadro por actividad)

Actividad	No	1-2	3-4	5-6	7 o MÁS
Saltar la soga					
Juegos (Ejem:Chapadas, las escondidas)					
Montar en bicicleta					
Caminata o paseo a pie					
Salir a correr al parque					
Natación					
Bailar/danza					
Gimnasia					
Fútbol					
Básquet					

Vóley					
Atletismo					
Artes Marciales					
Otros (menciona cuál):					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Marca solo una respuesta).

	No hice/hago educación física
	Casi nunca
	Algunas veces
	A menudo
	Siempre

3. **En los últimos 7 días** ¿qué hiciste durante el recreo? (Marca solo una respuesta)

	Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
	Estar o pasear por los alrededores
	Correr o jugar un poco
	Correr y jugar bastante
	Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. **En los últimos 7 días** ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer?(Marca solo una respuesta)

	Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
	Estar o pasear por los alrededores
	Correr o jugar un poco
	Correr y jugar bastante
	Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. **En los últimos 7 días**, inmediatamente después del colegio, ¿cuántos días jugaste, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta).

	Ninguna
	1 vez en la última semana
	2-3 veces en la última semana
	4 veces en la última semana
	5 veces o más en la última semana

6. **En los últimos 7 días**, ¿cuántos días entre las 6 p.m. y 10 p.m. jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta).

	Ninguna
	1 vez en la última semana
	2-3 veces en la última semana
	4 veces en la última semana
	5 veces o más en la última semana

7. **El último fin de semana**, ¿cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

	Ninguna
	1 vez en la última semana
	2-3 veces en la última semana
	4 veces en la última semana
	5 veces o más en la última semana

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor **tu última semana**? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Marca solo una respuesta)

	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico o no hice.
	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividad física en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hace aeróbicos)
	A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
	Frecuentemente (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
	Muy frecuentemente (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad).

	Frecuencia				
Días de la semana	Ninguna	Poca	Regular	Frecuente	Muy frecuente
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿Estuviste enfermo(a) esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Sí

N

Si la respuesta es sí, cuál fue el motivo

ANEXO 4 – FICHA DE DATOS

FICHA DE DATOS

Nombres:

Apellidos:

Grado:

Sección:

Género

Edad:

Recuerda



NO TIENE NOTA

No hay respuesta mala o buena...



Responde con sinceridad

NO



MIENTAS

ANEXO 5-CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Guía para la puntuación del cuestionario (PAQ-C)

Para ellos debes escoger una puntuación entre 1 y 5 para cada pregunta (excepto la pregunta 10). Para ellos se necesitan 5 pasos:

a. Pregunta 1

Se debe calcular la media de las puntuaciones de cada actividad de la lista de actividades para obtener un nuevo puntaje.

b. Preguntas 2 al 8

Se colocará el puntaje del 1 al 5, donde 1 representa el nivel más bajo de las alternativas y 5 el más alto.

c. Pregunta 9

Se debe calcular la media de las puntuaciones de la actividad realizada cada día de la semana , con una puntuación del 1 al 5, donde 1 es ninguna y 5 es muy frecuente.

d. Pregunta 10

Esta pregunta tiene por finalidad identificar algún acontecimiento que interrumpió la práctica de la actividad, por lo tanto, no será medida con puntos.

Ingresos al SPSS

Puntuación Nivel de actividad física

Se debe sumar las respuestas de las preguntas del 1 al 9, valor que será dividido en 9, que es la cantidad de ítems, el resultado dará el puntaje final para obtener el nivel de la actividad realizada.

PUNTAJE	NIVEL DE ACTIVIDAD
1 a 1.99 puntos	Muy Baja
2 a 2.99 puntos	Baja
3 a 3.99 puntos	Regular
4 a 4.99 puntos	Intenso
5 puntos	Muy intenso

Puntuación para media de la frecuencia

Se suma la respuesta de la pregunta 5,6,7 y 9, la suma será dividida en 4, el resultado dará el puntaje final para el valor del indicador frecuencia.

PUNTAJE	FRECUENCIA
1 punto	Ninguna
2 puntos	1 vez en los últimos 7 días
3 puntos	2-3 veces en los últimos 7 días
4 puntos	4 veces en los últimos 7 días
5 puntos	5 veces o más en los últimos 7 días

¿Qué ingresar al SPSS?

Los valores ingresados en el SPSS, serán las medias obtenidas tanto para la frecuencia como para el nivel de intensidad física.

N	INFORMACIÓN		PUNTAJE DE LOS ITEMS												
	GENERO	EDAD	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	MEDIA (PA)	IMPA	MEDIA (PF)	IVMA
1	Femenino	8	2.43	1	5	1	5	3	3	5	3.14	3.17	Regular	4	4 veces
2	Masculino	8	2.21	1	5	1	3	1	3	5	4.00	2.80	Baja	3	2-3 veces
3	Masculino	9	1.14	1	1	2	1	1	2	2	1.00	1.35	Muy Baja	1	Ninguna
4	Masculino	9	1.79	1	1	4	4	1	3	5	4.00	2.75	Baja	3	2-3 veces
5	Femenino	9	1.50	1	4	4	1	1	3	3	2.29	2.31	Baja	2	1 vez
6	Masculino	8	2.36	1	1	1	2	3	3	3	2.71	2.12	Baja	3	2-3 veces
7	Femenino	8	1.86	1	5	2	1	2	3	3	2.00	2.32	Baja	2	1 vez
8	Masculino	8	1.64	1	1	2	2	1	1	2	1.14	1.42	Muy Baja	1	Ninguna
9	Masculino	9	1.50	1	3	4	5	4	3	4	2.57	3.12	Regular	4	4 veces
10	Masculino	9	1.36	1	4	1	5	1	1	4	2.43	2.31	Baja	2	1 vez
11	Masculino	9	1.71	1	1	1	2	1	1	3	2.14	1.54	Muy Baja	2	1 vez
12	Masculino	9	1.50	1	1	3	3	4	4	4	2.86	2.71	Baja	3	2-3 veces
13	Masculino	9	1.07	1	1	1	1	1	1	2	1.29	1.15	Muy Baja	1	Ninguna
14	Femenino	8	1.64	1	2	4	3	1	2	3	1.71	2.15	Baja	2	1 vez
15	Masculino	9	1.57	1	5	1	5	5	5	4	3.43	3.44	Regular	5	5 veces
16	Masculino	9	1.21	1	3	2	1	1	1	2	1.14	1.48	Muy Baja	1	Ninguna
17	Femenino	9	1.57	1	2	1	1	1	3	3	1.86	1.71	Muy Baja	2	1 vez
18	Femenino	8	1.29	1	3	1	1	1	1	3	1.86	1.57	Muy Baja	1	Ninguna
19	Masculino	9	1.21	1	1	1	1	1	1	2	1.29	1.17	Muy Baja	1	Ninguna
20	Femenino	9	1.29	1	3	1	1	1	1	2	1.29	1.40	Muy Baja	1	Ninguna
21	Masculino	9	1.43	1	5	1	3	1	3	3	2.00	2.27	Baja	2	1 vez
22	Femenino	9	1.07	1	3	3	1	1	1	2	1.29	1.60	Muy Baja	1	Ninguna
23	Masculino	10	2.36	1	2	1	3	2	4	4	3.71	2.56	Baja	3	2-3 veces
24	Masculino	9	1.79	1	5	3	5	3	5	4	3.43	3.47	Regular	4	4 veces
25	Femenino	9	2.21	1	4	3	2	3	5	4	3.00	3.02	Regular	3	2-3 veces
26	Femenino	9	1.36	1	3	1	1	1	1	1	1.14	1.28	Muy Baja	1	Ninguna
27	Femenino	9	1.07	1	1	1	3	1	1	2	1.57	1.40	Muy Baja	2	1 vez
28	Femenino	9	1.50	1	3	3	3	1	3	3	1.57	2.23	Baja	2	1 vez
29	Femenino	8	1.36	1	4	3	2	1	3	3	1.71	2.23	Baja	2	1 vez
30	Femenino	9	1.57	1	5	3	3	1	1	3	2.14	2.30	Baja	2	1 vez

31	Femenino	9	1.14	1	4	2	1	2	1	2	1.43	1.73	Muy Baja	1	Ninguna
32	Masculino	8	2.00	1	5	4	3	5	3	4	2.71	3.30	Regular	3	2-3 veces
33	Femenino	12	1.00	1	1	1	1	1	1	1	1.00	1.00	Muy Baja	1	Ninguna
34	Femenino	11	1.43	1	2	1	3	3	3	3	2.43	2.21	Baja	3	2-3 veces
35	Femenino	11	1.21	1	1	1	1	1	2	2	1.14	1.26	Muy Baja	1	Ninguna
36	Masculino	10	1.79	1	5	1	5	1	4	4	3.57	2.93	Baja	3	2-3 veces
37	Femenino	11	1.36	1	5	5	3	1	3	3	2.00	2.71	Baja	2	1 vez
38	Masculino	11	1.36	1	5	1	1	1	3	3	2.14	2.06	Baja	2	1 vez
39	Masculino	12	1.07	1	3	1	1	1	1	2	1.14	1.36	Muy Baja	1	Ninguna
40	Femenino	12	2.86	1	1	5	5	5	3	4	3.00	3.32	Regular	4	4 veces
41	Masculino	10	1.29	1	3	1	3	1	3	3	2.00	2.03	Baja	2	1 vez
42	Masculino	10	1.07	1	1	1	2	1	1	2	1.29	1.26	Muy Baja	1	Ninguna
43	Masculino	11	1.14	1	1	2	1	1	3	2	1.29	1.49	Muy Baja	2	1 vez
44	Masculino	11	2.93	1	5	4	5	1	5	4	3.43	3.48	Regular	4	4 veces
45	Masculino	10	1.07	1	3	3	3	1	1	3	1.43	1.94	Muy Baja	2	1 vez
46	Femenino	11	1.93	1	5	5	2	3	3	4	2.29	3.02	Regular	3	2-3 veces
47	Masculino	11	1.64	1	5	3	3	2	4	4	3.29	2.99	Baja	3	2-3 veces
48	Femenino	12	1.57	1	5	1	1	1	3	3	2.29	2.10	Baja	2	1 vez
49	Masculino	10	1.43	1	5	1	3	2	3	3	2.00	2.38	Baja	3	2-3 veces
50	Femenino	11	1.64	1	5	3	3	2	3	3	2.00	2.63	Baja	3	2-3 veces
51	Masculino	11	1.36	1	5	3	3	1	3	3	2.43	2.53	Baja	2	1 vez
52	Femenino	11	3.86	1	5	5	5	3	4	5	4.14	4.00	Intenso	4	4 veces
53	Masculino	11	1.86	1	5	3	1	4	2	3	2.00	2.54	Baja	2	1 vez
54	Masculino	11	1.21	1	1	3	2	1	2	2	1.29	1.61	Muy Baja	2	1 vez
55	Femenino	11	1.43	1	1	1	1	1	2	2	1.14	1.29	Muy Baja	1	Ninguna
56	Femenino	9	1.36	1	1	1	1	1	1	2	1.43	1.20	Muy Baja	1	Ninguna
57	Femenino	10	1.43	1	1	3	3	1	3	3	2.00	2.05	Baja	2	1 vez
58	Masculino	10	1.43	1	2	1	3	1	2	3	1.86	1.81	Muy Baja	2	1 vez
59	Femenino	10	1.43	1	1	1	3	1	3	3	2.00	1.83	Muy Baja	2	1 vez
60	Masculino	9	1.29	1	4	3	1	1	3	3	1.71	2.11	Baja	2	1 vez
61	Masculino	10	1.86	1	3	1	1	1	1	3	1.71	1.62	Muy Baja	1	Ninguna
62	Femenino	10	1.50	1	1	1	1	1	2	2	1.43	1.33	Muy Baja	1	Ninguna

63	Femenino	10	1.00	1	3	3	1	1	1	2	1.14	1.57	Muy Baja	1	Ninguna
64	Femenino	10	1.50	1	3	3	3	1	3	3	2.00	2.28	Baja	2	1 vez
65	Masculino	10	3.79	1	5	1	5	5	5	5	3.14	3.77	Regular	5	5 veces
66	Masculino	10	1.71	1	3	2	3	3	3	3	3.57	2.59	Baja	3	2-3 veces
67	Masculino	10	1.29	1	4	2	3	3	3	3	2.00	2.48	Baja	3	2-3 veces
68	Masculino	10	1.07	1	3	2	2	1	2	2	1.57	1.74	Muy Baja	2	1 vez
69	Femenino	9	1.36	1	2	1	2	1	2	2	1.43	1.53	Muy Baja	2	1 vez
70	Femenino	10	1.07	1	3	3	3	1	2	3	2.14	2.13	Baja	2	1 vez
71	Femenino	10	1.36	1	2	1	3	1	2	3	2.00	1.82	Muy Baja	2	1 vez
72	Femenino	10	2.21	1	3	1	3	1	3	4	2.86	2.34	Baja	2	1 vez
73	Femenino	10	1.36	1	4	1	1	1	3	2	2.00	1.82	Muy Baja	2	1 vez
74	Femenino	10	1.64	1	5	3	1	1	2	3	1.71	2.15	Baja	1	Ninguna
75	Femenino	9	1.71	1	3	3	1	1	3	3	2.14	2.10	Baja	2	1 vez
76	Femenino	10	1.50	1	3	2	1	1	3	3	1.71	1.91	Muy Baja	2	1 vez
77	Masculino	10	1.21	1	3	3	1	1	1	2	1.29	1.61	Muy Baja	1	Ninguna
78	Femenino	9	1.50	1	3	1	3	3	3	3	2.14	2.29	Baja	3	2-3 veces
79	Femenino	9	1.00	1	2	1	2	1	3	2	1.71	1.63	Muy Baja	2	1 vez
80	Femenino	9	1.36	1	2	1	1	1	2	2	1.43	1.42	Muy Baja	1	Ninguna
81	Masculino	9	1.50	1	3	3	3	2	1	3	1.43	2.10	Baja	2	1 vez
82	Masculino	9	1.93	1	5	1	3	1	3	3	1.71	2.29	Baja	2	1 vez
83	Masculino	10	1.57	1	1	1	3	3	2	3	1.57	1.90	Muy Baja	2	1 vez
84	Masculino	11	1.29	1	3	4	1	1	2	2	1.29	1.84	Muy Baja	1	Ninguna
85	Masculino	11	1.57	1	5	1	3	1	2	3	2.00	2.17	Baja	2	1 vez
86	Femenino	10	1.71	1	1	3	5	1	2	3	2.71	2.27	Baja	3	2-3 veces
87	Femenino	9	1.71	1	3	1	3	3	3	3	2.00	2.30	Baja	3	2-3 veces
88	Femenino	10	1.29	1	2	2	1	1	1	2	1.57	1.43	Muy Baja	1	Ninguna
89	Femenino	9	1.21	1	1	3	1	1	3	3	2.29	1.83	Muy Baja	2	1 vez
90	Femenino	10	1.36	1	4	2	3	3	3	3	2.86	2.58	Baja	3	2-3 veces
91	Masculino	9	1.21	1	4	1	1	3	3	2	1.71	1.99	Muy Baja	2	1 vez
92	Masculino	11	1.21	1	2	3	3	3	2	3	2.00	2.25	Baja	3	2-3 veces
93	Masculino	9	1.21	1	5	3	1	1	1	2	1.57	1.87	Muy Baja	1	Ninguna
94	Masculino	10	1.43	1	1	1	2	3	2	3	2.14	1.84	Muy Baja	2	1 vez

95	Femenino	10	1.43	1	1	1	3	1	1	3	1.86	1.59	Muy Baja	2	1 vez
96	Femenino	11	1.57	1	4	1	1	2	5	2	2.71	2.25	Baja	3	2-3 veces
97	Masculino	10	1.86	1	4	1	3	3	5	3	2.00	2.65	Baja	3	2-3 veces
98	Masculino	10	1.43	1	5	2	3	3	3	3	2.29	2.63	Baja	3	2-3 veces
99	Masculino	10	1.29	1	3	3	3	3	3	3	1.86	2.46	Baja	3	2-3 veces
100	Masculino	9	1.57	1	5	3	3	3	3	3	2.29	2.76	Baja	3	2-3 veces
101	Masculino	12	1.21	1	1	4	3	1	2	3	1.43	1.96	Muy Baja	2	1 vez
102	Femenino	12	1.29	1	4	1	4	3	3	3	2.00	2.48	Baja	3	2-3 veces
103	Femenino	12	1.14	1	1	2	1	1	3	2	2.00	1.57	Muy Baja	2	1 vez
104	Masculino	11	1.29	1	4	2	1	1	2	2	1.43	1.75	Muy Baja	1	Ninguna
105	Masculino	12	1.64	1	5	1	3	1	3	3	2.29	2.33	Baja	2	1 vez
106	Masculino	11	1.29	1	1	1	1	1	1	2	1.43	1.19	Muy Baja	1	Ninguna
107	Femenino	12	3.29	1	5	1	5	5	5	5	5.00	3.92	Regular	5	5 veces
108	Masculino	12	1.43	1	5	3	4	2	3	3	2.57	2.78	Baja	3	2-3 veces
109	Femenino	12	1.29	1	1	1	2	1	3	2	1.86	1.57	Muy Baja	2	1 vez
110	Femenino	12	1.86	1	5	1	4	3	3	3	2.14	2.67	Baja	3	2-3 veces
111	Femenino	11	1.71	1	5	4	3	3	3	3	1.86	2.84	Baja	3	2-3 veces
112	Femenino	11	2.07	1	3	1	3	2	4	3	2.29	2.37	Baja	3	2-3 veces
113	Femenino	12	1.71	1	5	4	5	5	5	4	2.71	3.71	Regular	4	4 veces
114	Masculino	12	1.21	1	1	1	1	2	1	2	1.43	1.29	Muy Baja	1	Ninguna
115	Femenino	12	1.43	1	3	4	3	3	3	3	2.14	2.62	Baja	3	2-3 veces
116	Masculino	12	1.29	1	3	3	1	3	3	2	1.43	2.08	Baja	2	1 vez
117	Masculino	11	1.00	1	1	1	1	1	2	1	1.14	1.13	Muy Baja	1	Ninguna
118	Masculino	11	1.93	1	5	3	4	5	3	1	2.86	2.98	Baja	4	4 veces
119	Femenino	11	1.00	1	1	1	1	1	1	1	1.00	1.00	Muy Baja	1	Ninguna
120	Femenino	12	1.57	1	3	2	1	1	3	3	2.14	1.97	Muy Baja	2	1 vez
121	Femenino	11	1.29	1	1	1	1	1	2	2	1.29	1.29	Muy Baja	1	Ninguna
122	Masculino	12	2.00	1	5	2	5	5	5	5	3.71	3.75	Regular	5	5 veces
123	Femenino	12	3.07	1	4	3	3	1	3	5	4.43	3.06	Regular	3	2-3 veces
124	Masculino	12	1.50	1	5	2	1	3	3	1	2.00	2.17	Baja	2	1 vez

PA Puntaje actividad física

PF=Puntaje de frecuencia

IMPA = Interpretación de la media del PA

IMPF=Interpretación de la media del PF

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

Nivel de estudio: Pregrado

Estimado padre de familia:

Se invita a su menor hijo/hija a participar del estudio de investigación denominado:

“ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DEL COLEGIO ANDRÉS BELLO EN MIRAFLORES”

Este es un estudio desarrollado por **Panez Anicama Danixa Haroline** perteneciente a la Universidad San Pedro-Chimbote.

El objetivo de esta investigación es:

“Describir y analizar el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 12 años de la Institución Educativa Nacional Andrés Bello en Miraflores”.

Metodología:

La participación de su menor hijo/hija en esta investigación, consistirá en completar este cuestionario, donde llenará sus datos personales y responderá 10 preguntas sobre cualquier actividad física realizada en los últimos 7 días. La actividad mencionada durará alrededor de 15 minutos y será llevado a cabo durante el horario de clases.

Beneficios:

No habrá beneficios directo por participar en este estudio para usted o su menor hijo/hija. Sin embargo, se le hará saber de manera personal y confidencial de algún resultado que usted necesite conocer. Los resultados serán guardados en la base de datos de cada participante y de ser necesario se le recomendará al participante visitar a un doctor para recibir la ayuda necesaria.

Costos e incentivos:

No se le pedirá realizar ningún pago para la participación de su menor hijo/hija en este estudio.

Confidencialidad:

Debido a que la participación es anónima se le asignara códigos a los participantes, para que estos puedan mantenerse en el anonimato. De ser publicados los resultados de este estudio en una revista científica, no se brindará información que ponga en riesgo la privacidad de su hijo/hija.

Consentimiento:

Autorizo que mi hija/hijo participe de manera voluntaria en este estudio, he comprendido la información proporcionada sobre los posibles resultados de la participación de mi menor hijo/hija en el presente estudio, también entiendo que es una decisión voluntaria que mi hijo/hija participen en ello y que de ser el caso se pueden retirar en cualquier etapa del estudio.

Código de Participante:

Nombre del apoderado:

Nombre del participante:

Fecha:

Firma del apoderado

SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de Investigación.

Sr.

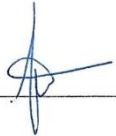
Percy Reyna Zavala

Director

Institución educativa No. 7001 Andrés Bello.

Yo, Danixa Haroline Panez Anicama, identificada con DNI N.º 76958854, domiciliada en Av. Petit Thouars 4470, Miraflores. Ante usted respetuosamente me presento y expongo: Que siendo bachiller de la carrera profesional de Tecnología Médica con mención en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad San Pedro, solicito a usted permiso para realizar trabajo de Investigación en la Institución sobre Actividad Física en alumnos de primaria, la cual tiene por objetivo medir el nivel y la frecuencia de la actividad física que presentan los niños de 8 a 12 años, para optar el grado de Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación. POR LO EXPUESTO: Ruego a usted acceder a mi solicitud para poder continuar con la investigación mencionada.

Lima, 14 de noviembre del 2022



Danixa Haroline Panez Anicama

Dni:76958854

**AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA No. 7001 ANDRES BELLO**

Mediante el presente documento, se autoriza la ejecución del trabajo de investigación a realizarse a los alumnos de primaria del Colegio Andrés Bello, la cual lleva por título "Actividad Física en estudiantes de primaria del Colegio Andrés Bello, Miraflores-2022". El periodo de ejecución del trabajo de investigación en la institución será entre noviembre y diciembre del 2022. Se realiza esta investigación como tesis de grado de Danixa Haroline Panéz Anicama para obtener el título Profesional de Licenciado Tecnólogo Médica en Terapia Física y Rehabilitación.

Atentamente. -

Lima, 21 de noviembre del 2022



Percy Reyna Zavala
Director
Institución educativa No. 7001 Andrés Bello.



INFORME DE ASESORÍA DE INFORME FINAL DE TESIS

A : **Dra. Jenny Cano Mejía**
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

De : **Mg. Aracely Cornelio Prudencio**
Asesora de Tesis

Asunto : **Culminación de Informe de Tesis**

Fecha : **Chimbote, junio 20 del 2023**

Ref. RESOLUCIÓN DE DIRECCION DE ESCUELA N°0255- 2023 – USP - EAPTM/D (Resolución de designación de asesor)

Tengo a bien dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y al mismo tiempo comunicarle que el **INFORME DE TESIS** titulado: “**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DEL COLEGIO ANDRÉS BELLO, LIMA 2022**”, de la egresada, **Panez Anicama Danixa Haroline** del Programa de Estudios de Tecnología Médica en la Terapia Física y Rehabilitación, se encuentra en condición de ser evaluado (a) por los miembros del Jurado Dictaminador.

Contando con su amable atención al presente, es ocasión propicia para renovarle las muestras de mi especial deferencia personal.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Aracely", written over a horizontal line.

Mg. Aracely Cornelio Prudencio
Asesora de Tesis

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN



1. Información del Autor			
Danixa Haroline Panez Anicama		76958854	danixapanez@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DEL COLEGIO ANDRÉS BELLO, LIMA 2022.			
5. Programa Académico			
TECNOLOGIA MÉDICA- TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público ² (info:eu-repo/semantics/openAccess)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido ³ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) (*)	
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente deixo 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

Huella Digital		Lugar	Día	Mes	Año
		Chimbote	<u>22</u>	<u>10</u>	<u>23</u>
		Firma			

Importante

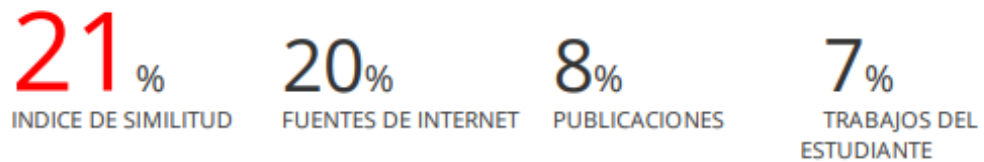
- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, Inciso 8.2.
- Ley N° 30035. Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto a 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 y en 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-CONCYTEC-DEGC (Números 5.2 y 6.7) 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 otros. 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, núm. 32.3).

REPORTE DE SIMILITUD

Actividad física en estudiantes de primaria del colegio Andrés Bello, Lima 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.ulcb.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	editorial.inudi.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
8	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	



<1 %

10

Andres Valencia-Garcia, Jose Mondejar-Jimenez, Isabel-Maria Ferandiz-Vindel, Eugenio-Enrique Cortes-Ramirez et al.
"Analysis Of Sport Practise In Young Teen Immigrants In The Town Of Cuenca", Journal of International Education Research (JIER), 2014
Publicación

<1 %

11

Submitted to Universidad Católica San Pablo
Trabajo del estudiante

<1 %

12

repositorio.autonoma.edu.co
Fuente de Internet

<1 %

13

repositorio.upeu.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

14

repositorio.unan.edu.ni
Fuente de Internet

<1 %

15

repositorio.upch.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

16

dspace.ucuenca.edu.ec
Fuente de Internet

<1 %

17

repositorio.ucv.edu.pe
Fuente de Internet


<1 %

18

repository.usta.edu.co
Fuente de Internet



		<1 %
19	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
20	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
21	www.scielo.sa.cr Fuente de Internet	<1 %
22	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	revistas.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	emasf.webcindario.com Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %
28	invessoft.com Fuente de Internet	<1 %
29	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



30	Boris Evert Iraheta, Carlos Álvarez Bogantes. "Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña", MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 2020 Publicación	<1 %
31	repositorio.ucl.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
33	idus.us.es Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1 %
35	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %
36	recyt.fecyt.es Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %



39 Submitted to Universidad Internacional de la Rioja <1 %
Trabajo del estudiante

40 Submitted to Universidad Privada San Pedro <1 %
Trabajo del estudiante

41 bdigital.unal.edu.co <1 %
Fuente de Internet

42 repositorio.upse.edu.ec <1 %
Fuente de Internet

43 www.slideshare.net <1 %
Fuente de Internet

44 Submitted to Universidad Manuela Beltrán <1 %
Trabajo del estudiante

45 Submitted to Universidad Santo Tomas <1 %
Trabajo del estudiante

46 listado.mercadolibre.com.mx <1 %
Fuente de Internet

47 Submitted to Universidad Wiener <1 %
Trabajo del estudiante

48 Submitted to University of Nevada, Las Vegas <1 %
Trabajo del estudiante

49 revista.uch.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

50 Submitted to UNILIBRI 

Trabajo del estudiante

<1 %

51 ibdigital.uib.cat
Fuente de Internet

<1 %

52 revistamentor.ec
Fuente de Internet

<1 %

53 www.sanidad.gob.es
Fuente de Internet

<1 %

54 Submitted to Instituto Tecnológico de Costa Rica
Trabajo del estudiante

<1 %

55 Submitted to Universidad Católica De Cuenca
Trabajo del estudiante

<1 %

56 Submitted to Universidad de Burgos UBUCEV
Trabajo del estudiante

<1 %

57 Submitted to Universidad de Murcia
Trabajo del estudiante

<1 %

58 Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla
Trabajo del estudiante

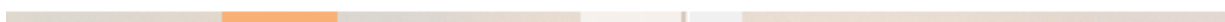
<1 %

59 Submitted to Universidad de San Martín de Porres
Trabajo del estudiante

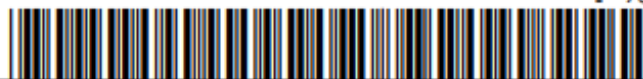
<1 %

60 Submitted to Universidad de Granada
Trabajo del estudiante

<1 %



61	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.udec.cl Fuente de Internet	<1 %
63	repositorio.udes.edu.co Fuente de Internet	<1 %
64	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
65	Sandra Milena Moreno-Lavaho, María Mendoza-Muñoz, José C. Adsuar, Jorge Carlos-Vivas et al. "Validation of a Physical Activity and Health Questionnaire Evaluating Knowledge of WHO Recommendations among Colombians", International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021 Publicación	<1 %
66	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
67	Submitted to Universidad Militar Nueva Granada Trabajo del estudiante	<1 %
68	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %



69	Submitted to Universidad de San Buenaventura Trabajo del estudiante	<1 %
70	cendocps.carm.es Fuente de Internet	<1 %
71	conferencias.saludcyt.ar Fuente de Internet	<1 %
72	editorial.iaen.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
73	www.injuv.gob.cl Fuente de Internet	<1 %
74	Erika Johana Ruiz Castellanos, Isabel Adriana Sánchez Rojas, Angie Daniela Rincon Herrera, Nubia Daniela Sánchez Hernández et al. "Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia", Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2021 Publicación	<1 %
75	bdigital.dgse.uaa.mx:8080 Fuente de Internet	<1 %
76	digitum.um.es Fuente de Internet	<1 %
77	encyclopedia.nm.org Fuente de Internet	<1 %



78	gacetasanitaria.org Fuente de Internet	<1 %
79	repositorio.upads.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
80	sriagral.uabc.mx Fuente de Internet	<1 %
81	bibliotecadigital.mineduc.cl Fuente de Internet	<1 %
82	catalogoinsp.mx Fuente de Internet	<1 %
83	difuciencia.unibe.edu.py Fuente de Internet	<1 %
84	mdpi-res.com Fuente de Internet	<1 %
85	moam.info Fuente de Internet	<1 %
86	repositorio.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
87	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
88	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
89	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %



90	revistas.uva.es Fuente de Internet	<1 %
91	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
92	uchile.cl Fuente de Internet	<1 %
93	www.accede.iuacj.edu.uy Fuente de Internet	<1 %
94	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
95	www.linguee.es Fuente de Internet	<1 %
96	www.pinterest.com Fuente de Internet	<1 %
97	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
98	Aline-Juliana Loper, Ari-Alex Ramos, Amer-Cavalheiro Hamdan. " Fidelity of visual long-term memory in the ageing process () ", <i>Studies in Psychology</i> , 2020 Publicación	<1 %
99	Cristina Andrea Portela-García, Armando Vidarte-Claros. "Niveles de actividad física y gasto frente a pantallas en escolares:"	<1 %



diferencias de edad y género", Universidad y Salud, 2021

Publicación

100	Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante, Diego Andrés Heredia-León. "Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física", Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 2021	<1 %
Publicación		
101	Gabriela Inés Jiménez Enriquez. "Cultura Física como proyección de salud, en estudiantes de ECTAFIDE", Revista Docencia Universitaria, 2021	<1 %
Publicación		
102	dev.curriculumenlineamineduc.cl	<1 %
Fuente de Internet		
103	dev.scielo.org.pe	<1 %
Fuente de Internet		
104	doczz.es	<1 %
Fuente de Internet		
105	dspace.ucacue.edu.ec	<1 %
Fuente de Internet		
106	emasf2.webcindario.com	<1 %
Fuente de Internet		
107	fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com	<1 %
Fuente de Internet		



108	fccf.uach.mx Fuente de Internet	<1 %
109	gredos.usal.es Fuente de Internet	<1 %
110	mulpix.com Fuente de Internet	<1 %
111	oa.upm.es Fuente de Internet	<1 %
112	patents.google.com Fuente de Internet	<1 %
113	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
114	repositorio.cientifica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
115	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
116	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
117	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
118	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
119	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %



120	repository.ucatolica.edu.co Fuente de Internet	<1 %
121	uninavarra.edu.co Fuente de Internet	<1 %
122	via-vita.org.rs Fuente de Internet	<1 %
123	www.babysparks.com Fuente de Internet	<1 %
124	www.kinesis.com.co Fuente de Internet	<1 %
125	www.romerobrest.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
126	www.scielo.org.co Fuente de Internet	<1 %
127	www.um.es Fuente de Internet	<1 %
128	archive.org Fuente de Internet	<1 %
129	Giovanni Corvetto Castro, Deibar René Hurtado Herrera. "Actividad física y corporeidad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos", Revista de Investigación en Psicología, 2020 Publicación	<1 %



130 Karen Salas-Ramírez, Daniel Rojas-Valverde. <1%
"ACTITUD HACIA EL DOPAJE Y
PERFECCIONISMO EN ATLETAS
PROFESIONALES DE FÚTBOL, FÚTBOL SALA Y
BALONCESTO EN COSTA RICA", MHSALUD
Revista en Ciencias del Movimiento Humano y
Salud, 2018
Publicación

131 Valery Zapata-Velez, Gasdaly Azucena López- <1%
Odar, Luis Alberto Pintado-Sandoval, Luis
Enrique Calle-Zurita et al. "JUEGOS
DIDÁCTICOS Y DESARROLLO DE
COMPETENCIAS MATEMÁTICAS EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA",
Prohominum, 2021
Publicación

132 doi.org <1%
Fuente de Internet



Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 6 words

Excluir bibliografía

Activo

EVIDENCIAS

