

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



**Actividad física y masa corporal en estudiantes de la Institución
Educativa N° 80479, Chillia- 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación
Secundaria en la especialidad de Educación Física

Autora
Rocío Ortega Morales

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

Dra. Rocío Chauca Quiñones

Chimbote – Perú
2024

Palabras Claves:

Tema	Actividad física, masa corporal
Especialidad	Educación secundaria

Keywords

Topic	Physical activity and body mass
Specialty	Secondary Education

Línea de investigación:

Área	Ciencias Sociales
Subárea	Ciencias en la educación
Disciplina	Educación general

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

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

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado **“Actividad física y masas corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia-2024”** del (a) estudiante: **Rocío Ortega Morales**, identificado(a) con Código N° **1117100181**, se ha verificado un porcentaje de similitud del 28%, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 19 de Febrero de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR

NOTA:

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

Actividad física y masa corporal en estudiantes de Institución Educativa N° 80479,

Resumen

En la práctica pedagógica se observa usualmente a educandos ansiosos por su talla, su peso o por su contextura, es decir por el índice de masa corporal, y con ello también la idea permanente de la dieta en los estudiantes, las investigaciones refieren que una alternativa para mejorar la contextura, es la actividad física, en tal sentido se establece como propósito de investigación: Determinar la relación entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa N°80479-Chillia- 2024. La investigación es descriptiva y con diseño no experimental. La población, compuesta por 149 escolares, por consiguiente, la investigación se ejecutó con una muestra de 33 educandos de tercer grado. La técnica que se utilizaría en este proyecto sería la encuesta y como instrumento el cuestionario de actividad física de Caballero y adaptado por Campojo, y el índice de masa corporal se valoró por medio de la Escala del Ministerio de Salud. Considerándose, que se abordará a la conclusión de que existe relación entre actividad física y masa corporal, en estudiantes de la población en referencia.

Introducción

En el tema masa corporal en los últimos tiempos se ha generado mucha polémica porque cada vez se observa un mayor porcentaje con un alto índice de masa corporal, la diversa lectura, permite referir que la actividad física previene el alto índice de masa corporal, en tal sentido se desarrollaron diversas investigaciones a nivel nacional e internacional, entre las investigaciones internacionales:

Tapia-Serrano et al. (2020) en España desarrollaron una pesquisa acerca del índice de masa corporal (IMC) y el nivel de actividad física en adolescentes, cuyo propósito fue: Establecer la relación entre el índice de masa corporal y la actividad física en adolescentes, de ambos sexos, como técnica utilizaron la técnica análisis documental e instrumentos desarrollaron la investigación bajo el enfoque cuantitativo de tipo básico, en este sentido usaron la técnica de acopio de datos y el cuestionario aplicado a 605 adolescentes de edades entre 12 a 15 años; los autores abordaron a la conclusión: que aquellos adolescentes que desarrollan menor actividad física, presentan mayor predisposición a la obesidad y con ello sobre peso. Es decir existe una relación inversa entre actividad física y masa corporal

En Colombia, Baldovino (2020) En su artículo de investigación sobre actividad física y masa corporal, tuvo como objetivo: Establecer la relevancia de la actividad física y su influencia en el IMC en los docentes. El enfoque de la pesquisa fue cuantitativo de tipo descriptivo correlacional y trabajó con una población de estudio de 370 docentes activos, en la que aplicaron la técnica una encuesta mediante un cuestionario como instrumento; abordando a la conclusión, a mayor actividad física menor IMC, en la población de estudios referida; por lo tanto, se requiere implementar programas de actividades físicas.

En Costa Rica, Herrera-Monge et al. (2019) en su artículo de investigación acerca del sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central se propusieron: Establecer la predominancia de obesidad y sobrepeso, el nivel de autoestima y actividad física de los escolares, los

investigadores, se orientaron por un enfoque cuantitativa de diseño comparativo-descriptivo e investigaron con una población de 442 escolares de 9 a 13 años, tuvieron como técnica e instrumento una encuesta y cuestionario, respectivamente; abordaron a la conclusión: la existencia de obesidad y sobrepeso en los estudiantes fue de un 34.2 %. Un 30% mostró niveles altos de ocio y nula actividad física y un 27% niveles bajos de autoestima por esa razón es necesario crear espacios de intervención en los distintos rangos educativos, principalmente en cooperación con las instituciones administrativas estatales.

En Quito- Ecuador, Gordillo y Mercader (2019) desarrollaron una pesquisa sobre actividad Física e índice de masa corporal en adolescentes del. Colegio Liceo Naval, se planteó establecer si el rango de actividad física repercute sobre el IMC en los jóvenes de 14 a 16 años, la investigación estuvo orientada por un tipo transversal y enfoque cuantitativo sobre una población de 92 adolescentes, se aplicó como técnica entrevista, encuesta y antropometría donde los instrumento que se utilizó fue cuestionario; en conclusión: Existe relación inversa, entre las variables propuestas por los autores, asimismo se observó abundancia de IMC y la de actividad física entre jóvenes.

En nuestro país, en la ciudad de Lima, Espinoza (2021) en su tesis titulada sobre actividad física e índice de masa corporal en escolares de secundaria del colegio Salesiano tuvo como propósito: Establecer la relación entre índice de masa corporal y actividad física, el estudio fue básico, de enfoque mixto, descriptivo y diseño correlacional trabajó con una muestra 60 alumnos de 3°, 4° y 5° de secundaria, investigó bajo el enfoque de análisis documental y como instrumento utilizó el cuestionario IPAQ; analizando sus resultados abordaron a la conclusión: Existe una negativa correlación entre ambas variables, e inversamente proporcionales, lo cual significó a mayor índice de masa corporal, menor actividad física en los estudiantes de la población de estudios.

En Puno, Flores, et al. (2021) realizaron un estudio sobre actividad física, estrés e índice de masa corporal en profesores de pregrado en pandemia" los autores,

tuvieron como propósito: Establecer la relación del estrés y la actividad física con el IMC en profesores de pregrado, el estudio fue de enfoque cuantitativa de diseño básico correlacional, trabajaron con una población 1150 docentes como instrumentos usaron: El cuestionario IPAQ y cuestionario estrés de Alvitesí. Los cuales permitieron a los autores concluir: Los profesores varones manifiestan mayores porcentajes de sobrepeso e inactividad física. Existe relación inversa entre actividad física y estrés con índice de masa corporal y sobrepeso

Valeriano (2021) en su tesis titulada “La actividad física y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Túpac Amaru II del distrito de Tirapata - Puno 2019” en Puno, plasmó por objetivo general decretar el vínculo entre IMC y actividad física de los alumnos: el autor orientado por un enfoque cuantitativa, correlacional y descriptivo sobre una muestra de 50 estudiante, como técnica de estudio se empleó una encuesta y como instrumento el cuestionario; en conclusión, concurre una reveladora correlación Rho Spearman con un nivel 0,01 (bilateral) con una correlación de 0,793 donde se muestra que ocurre una correlación buena.

Los medios de comunicación suelen promover a través de su publicidad el uso de comidas, denominadas “chatarra”, como también el uso de alimentos o golosinas con alto índice de carbohidratos o alto índice de calorías y azúcar; que son poco nutritivas, y afectan la salud como también la contextura de las personas, usualmente los estudiantes consumen este tipo de alimentos. En este contexto coincidiendo con diversos autores con la finalidad de afectarse las personas con un alto índice de masa corporal es una alternativa la actividad física, conceptos o variables que será definidas y analizadas a continuación.

En tal sentido la actividad física, se refiere a los movimientos del cuerpo en las que se consume las energías de los músculos esqueléticos se considera actividad física. En esta línea la Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que un nivel de actividad física regular y constante favorece, nuestra salud y tiene un efecto positivo en nuestra salud al reducir los riesgos de enfermedades. El riesgo

de contraer enfermedades infecciosas y no infecciosas, como del corazón, diabetes, depresión (Huaroto y Policarpo, 2019).

En este contexto, Matsudo (2016) sistematiza los beneficios que otorga la práctica frecuente o rutinaria de actividad física:

1. Antropométricos

- Reduce y regula la grasa corporal
- Incrementa o mantiene la fuerza y masa muscular y la densidad ósea.
- Fortalece en el tejido conectivo
- Mejora la flexibilidad ósea y muscular.

2. Fisiológicos

- Resistencia física en 10 y 30%, y en efecto, aumento del volumen de sangre y ventilación pulmonar
- Disminuye y estabiliza, la frecuencia cardiaca durante el trabajo y en reposo.
- Aumento del nivel de HDL y reducción en el nivel de triglicérido, colesterol y LDL; el nivel de glucosa en sangre ayuda a controlar y prevenir la diabetes; las mejoras en el parámetro del sistema inmunológico están asociadas con un riesgo reducido de algunos cánceres (cáncer de colon, mama y útero)
- Disminución de inflamaciones enfocados a enfermedad crónica.
- Disminución del riesgo de enfermedades cardio vasculares, accidentes cerebrovasculares o trombo embólicos, obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer de útero y de colon.

3. Psicosocial y cognitivo

- Mejorar la estima física y corporal, la imagen que uno tiene de sí mismo, la autoestima, el estado de ánimo, insomnio y el estrés y la ansiedad.

- Retrasa o previene la pérdida de funciones cognitivas como memoria y atención
- Disminución de la tristeza y el riesgo de depresión
- Mejor socialización y calidad de vida
- La personas que desarrollan actividad física de modo regular generalmente no caen en el uso indebido de drogas.

4. Caídas

- Disminución de lesiones y riesgo de caídas
- Incremento de la masa muscular en los brazos y del músculo en la zona de la columna vertebral
- Mejorar el periodo de reacción, la sinergia motora de la reacción postural, velocidad en la movilidad, en caminar, en la flexibilidad y movilidad.

5. Terapéuticos

- Eficiencia en el tratamiento de la enfermedad pulmonar, arteria coronaria, enfermedad vascular periférica, hipertensión, colesterol alto, diabetes tipo 2.
- Eficiencia en el tratamiento de depresión y ansiedad, dolor, demencia, insuficiencia cardíaca congestiva crónica, desmayos, prevención de accidentes cerebrovasculares, dolor de espalda, trombo embolismo venoso y estreñimiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda por lo menos 20 minutos de actividad física diariamente, lo menos que se puede realizar es caminatas de 15 minutos inicialmente e ir aumentando la resistencia.

En este contexto, en contraposición a la actividad física se define, el término sedentario, observándose que proviene del término latino sedentar, que significa sentarse. La OMS lo definió en 2002 como “una pequeña agitación o movimiento”. En concepto de gasto de energía, se basa que un individuo es

sedentario si sus tareas diarias no suman más del 10% de las energías que consumo estando en reposo (tasa metabólica basal). El gasto de energía se puede medir en MET (unidades equivalentes metabólicas) durante diferentes períodos de actividades físicas como caminar, cortar el césped, limpiar la casa, bajar y subir escaleras, etc. (Sicha y Zevallos, 2018).

Ariste y Caro, refieren sobre la actividad física que ella generalmente se confunde con ejercicio, se debe tener en cuenta que son cuestiones diferentes, el ejercicio es solo un indicador de la actividad física, la cual se caracteriza por ser estructurada, regular y constante, asimismo tiene propósitos físicos.

Agrega también el autor, a menudo, el concepto "actividad física" se enreda con "ejercicio", al respecto se debería diferenciar porque el ejercicio, es un indicador de la actividad física que se realiza de manera planificada, estructurada y constante con propósitos como: mantener o mejora uno o más elementos del estado físico (Ariste y Caro, 2018).

Por consiguiente, se asume que la actividad física debe tener un guía o patrón estructurado de modo que se cumpla con las condiciones necesarias: Planificación, estructuración, constancia y propósito, entre otras condiciones.

Existen elementos o factores relacionados con la actividad física, al respecto, generalmente las personas ya conocen que la actividad física tiene beneficios para la salud, sin embargo, no se motivan a practicarlo de modo regular, al respecto, la motivación es clave para comenzar y mantenerse activo. Según García, (2019), establece que existen, algunas razones que proponen para no seguir actividades físicas, como la falta de tiempo, ocupación, familia, recursos económicos, implementos, etc.

Existe también un elemento ambiental y de compromiso municipal o del estado, no se promueve la práctica de actividad física como parte del bienestar o la salud de las personas, entonces surgen los gimnasios o establecimientos de entrenamiento, que tienen un horario y también son costosos, asimismo usualmente asisten personas jóvenes y pocas personas de mayor edad.

Finalmente, por cuestión cultural en algunas familias se asume que desarrollar actividad física es una pérdida de tiempo. Por consiguiente se asume también, que el ejercicio y la actividad física se relacionan con los hábitos de vida saludables, significando mejoras en la salud mental y física de los habitantes. En este sentido, la falta de actividad física se ha transformado en un inconveniente mundial, dando lugar a enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas, etc. Asimismo, en el área de la salud mental, distintos estudios han manifestado que cuando se practica regularmente, crea una sensación de bienestar y mejora la función cognitiva. de una manera que afecta directamente la salud mental y el bienestar emocional (Moreta, 2021).

Landeras (2020), establece que las dimensiones de la actividad física son: Frecuencia, intensidad y duración.

- Frecuencia: Es la cantidad de veces que una actividad o conjunto d ejercicios son practicados en un determinado tiempo.
- Duración: Es el tiempo o periodo que se desarrollan y practican las actividades físicas en una sesión (Ariste y Caro, 2018).
- Intensidad: Esfuerzo físico solicitado para ejecutar una actividad (Ariste y Caro, 2018).

Los autores coinciden con que la practica de actividad física disminuye el índice de masa corporal, el cual es definido como: el método acreditado y utilizado para el cálculo de la masa grasa corporal de cada persona. Los resultados permiten ser utilizados para decirnos si estamos dentro de la normalidad o, por el contrario, si tenemos sobrepeso por abundancia de grasa corporal. Desde su creación por un científico, esta fórmula que concierne a la relación y proporción entre el peso y la altura hasta la actualidad es una de la medida más empleadas para exponer la salud física en segundos (Espinoza, 2021). Sin embargo no es tan perfecto, su uso presenta limitaciones, tales como:

- a) Considerar que al usar el IMC como indicador de obesidad es que la medición no distingue entre masa magra y grasa, es decir, se considera la cantidad de peso corporal independientemente de si incluye tejido adiposo. Entonces, se debe considerar, esta limitación, ya que la grasa intraabdominal y la grasa de la cadera y el muslo están asociadas con problemas cardiovascular, por lo que es un importante punto de corte del IMC al medir la obesidad (Tolentino, 2021).
- b) Los adultos y niños de todo el mundo tienen diámetros abdominales aumentados que superan los indicados por el IMC. Debido a que medir el diámetro abdominal está asociado con la obesidad, esto significa que el IMC no debe considerarse, como la única prueba para determinar si una persona es obesa (Tolentino, 2021).
- c) El IMC no distingue entre masa muscular y hueso. La imposibilidad de medir los dos tipos de tejido por separado hace que el IMC sea menos útil para determinar con precisión la obesidad, y si el diagnóstico se va a basar en esta medida, la obesidad la afecta directamente, por lo que cualquier otra persona puede cambiar cualquier resultado. Estudios que utilizan el IMC como determinante de la escala de peso (Tolentino, 2021).

En tal sentido, por fines de estudio se establecen las dimensiones del índice de masa corporal

1. Peso: El peso también se considera un indicador del estado nutricional de una persona, lo que significa que el peso es el peso de una persona expresado en kilogramos (kg), la medida correcta del peso se toma cuando una persona se sube a la báscula, con la ropa más ligera y desnuda. pies hasta. saber el peso exacto (Garay y Tello, 2021).
2. Sobrepeso: Es una condición donde el peso de una persona excede el promedio estándar o normal para el sexo y tamaño; tener sobrepeso no siempre es un signo de aumento de grasa, y aunque es la causa más común, resultando una abundancia de masa ósea, músculo o almacenamiento de líquido causado por una variedad de

aspectos, y un IMC entre 25.0 y 29.9 es Tomará altitud. para este kg/m^2 (Cahuana et al., 2021).

3. Obesidad: Según Cahuana et al., (2021) es una enfermedad crónica cuya característica es el acopio excesivo o anormal de grasa corporal, según la OMS, un IMC superior a 30 kg/m^2 considerando obesidad; donde se divide en:

- IMC $>30.0 - 34.9$ = obesidad I
- IMC $>35.0 - 39.9$ = obesidad II
- IMC >40.0 = obesidad mórbida

Para una mejor comprensión de las variables se define los términos básicos:

Talla: Es un parámetro básico para medir el aumento en altura, pero es menos sensible a los problemas nutricionales que el peso corporal (Carangui y León, 2019).

Peso corporal: El peso corporal es una medida del peso humano y se refiere al desarrollo y la salud del cuerpo; esto indica desnutrición o aumento de peso (Carangui y León, 2019).

Persona sedentaria: Se define como personas que realizan actividad aeróbica ligera o moderada 3 veces por semana, o aquellas que no participan en un programa adecuado de actividad física para la precaución, corrección o rehabilitación de padecimientos degenerativos. Se deben tener en cuenta o reconocer las actividades laborales, así como la gama de actividades que un individuo ejecuta a diario (León, 2019).

Persona activa: Se considera así a una persona con actividad física de severidad moderada por semana o al menos 75 minutos de intensidad vigorosa semanal, o una mezcla igual de severidad vigorosa y moderada (León, 2019).

Ejercicio físico: Este término significa actividad física estructurada, planificada y controlada con la finalidad mantener o mejorar la buena condición física del individuo (León, 2019).

Condición física: Un estado de bienestar proporciona la ejecución de las tareas cotidianas. Logra protección contra enfermedades crónicas no infecciosas y favorece el desarrollo de actividades deportivas y recreativas. Incluye ciertas características relacionadas con el rendimiento físico de una persona en los movimientos y patrones de movimiento (León, 2019).

En este contexto el trabajo de investigación desarrollado presenta justificación teórica puesto que brinda una información pertinente en base a lo que refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS), a la teoría ya existente que favorece la definición y descripción de las variables lo cual sirve de base, para otras investigaciones, que busca entender y dar una respuesta a los interrogantes acerca de actividad física y el IMC en los estudiantes.

También presenta Justificación metodológica, en tanto que la presente investigación se desarrolla mediante una metodología sistemática y rigurosa en función al proceso de investigación siguiendo el modelo propuesto por la universidad y a la vez permitirá dar una información clara y concisa mediante el instrumento de recolección de datos que indaga a entender la actividad física y el IMC en los alumnos.

Por consiguiente se justificación práctica, porque en este trabajo de investigación se presentará una variedad de resultados que darán una información pertinente sobre el nivel de actividad física y el índice de masa corporal de los estudiantes de la población de estudios y la relación entre las variables, que permitirá desarrollar y fortalecer actividades en la institución educativa en bien del desarrollo físico de los escolares y presenta también, ganancia pedagógica porque se abordará a resultados que interesa a los docentes para mejorar la formación en salud integral d el estudiante a partir de la actividad física.

En tal sentido se formuló el problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia - 2024?, Por consiguiente los problemas específicos: ¿Cuál es el

nivel de Actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024?,v¿Cuál es el nivel de índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024?. ¿Existe relación entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024?

Por consiguiente, las variables de estudio. Actividad física e Índice de Masa

- Definición conceptual

Actividad física: cualquier movimiento del cuerpo que requiera el consumo de energía de los músculos esqueléticos se considera actividad física (Huaroto y Policarpo, 2019).

Índice de masa corporal: es uno de los métodos más famosos y utilizados para calcular la masa grasa corporal de cada persona (Espinoza, 2021).

- Definición operacional

Actividad física: es cualquier movimiento físico que realiza una persona. Con frecuencia, intensidad y duración.

Índice de masa corporal: es un método que se calcula en base al peso y la estatura del individuo

En efecto se plantea las hipótesis: Existe relación entre la actividad física y el índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024. Lo cual nos permite formular las hipótesis específicas: El nivel de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.es bajo; el nivel de índice de masa corporal es usualmente alto o de sobre peso en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024: existe relación entre práctica de fútbol y socialización en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.

Consecuentemente, se formuló los objetivos, siendo el objetivo general: Determinar la relación entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de

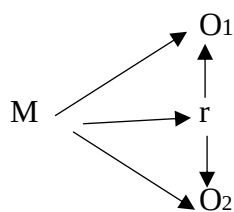
Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024. Mientras que los objetivos específicos: Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024. Determinar el nivel de índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024. Comparar actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación

El estudio investigativo que se desarrolló es básico, al respecto según Beltrán (2014) este tipo de investigación, tiene como propósito ampliar el conocimiento respecto a las variables de estudio, sin modificar o intervenir las variables. También la investigación, se descriptiva porque se obtiene información de las variables según como se encuentran, describiéndose y analizándose cada una de ellas.

El diseño de investigación es correlacional, al respecto establece Hernández, Fernández y Baptista (2014) que en este tipo de diseños no solo se describe la realidad de las variables, sino también se relacionan las variables. El diseño:



O1 : Variable actividad física
O2 : Variable Índice de masa corporal
M : muestra
R : Relación entre variables

Población y muestra

La investigación se desarrolló en la Entidad Educativa N° 80479, del poblado de Bella Vista, Distrito de Chillia y provincia de Pataz- El tamaño de la población estuvo constituido por 149 educandos de educación secundaria, los cuales están distribuidos del siguiente modo:

Tabla 1.

Distribución de la población de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024,

Grado	F
1°	30
2°	28
3°	33
4°	32
5°	26
total	149

Fuente. Registros de notas de Institución Educativa N° 80479, Chillia

Para fines del trabajo de investigación se usó un muestreo no probabilístico, por conveniencia, de modo que la muestra estuvo compuesta por 33 estudiantes de tercer grado.

Técnicas e instrumento de investigación

Como técnicas se utilizó la observación sistemática para evaluar índice de masa corporal, y para evaluar actividad física se utilizó un a encuesta.,

Cómo técnica de investigación se usará la Ficha de observación de Índice de Masa Corporal y el cuestionario de Actividad Física AHS para evaluar Actividad física. , al respecto se obtuvo el Alfa de Cronbach, para evaluar índice Confiabilidad.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.99	20

Procesamiento y análisis de información

La investigación se inicia con la revisión bibliográfica, que permite definir y relacionar teóricamente las variables propuestas, como también formular problema de investigación y con ello el planteamiento de hipótesis y formulación de objetivos.

Luego se aplicará los instrumentos de investigación, los resultados se procesarán y sistematizarán en la hoja de cálculo Microsoft Excel, elaborándose tablas de frecuencia y porcentajes.

La data recogida se procesará en SPSS versión 21, en el que se han realizaran análisis estadísticos y se comprobará la hipótesis a través del coeficiente de Correlación de Pearson.

Resultados

Actividad física e Índice de masa corporal

Tabla 2

Correlación entre Actividad física e Índice de Masa Corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024

		Actividad física	Índice de masa corporal
Actividad física	Correlación de Pearson	1	-,793**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	33	33
Índice masa corporal	Correlación de Pearson	-,793**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	33	33

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

Evidencia la tabla 1 que existe correlación negativa y significativa entre las actividad física e índice de masa corporal, en la población de estudio, es decir a mayor nivel de actividad física, menor nivel de índice de masa corporal e inversa o sea, a mayor ejercicio físico, menor probabilidad de aumentar la masa corporal, en estudiantes de la población de estudios.

Actividad física

Tabla 3
Actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N°80479, Chillia – 2024.

<i>Nivel</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Bajo</i>	<i>2</i>	<i>6</i>
<i>Bueno</i>	<i>3</i>	<i>9</i>
<i>Regular</i>	<i>28</i>	<i>85</i>
<i>Total</i>	<i>33</i>	<i>100</i>

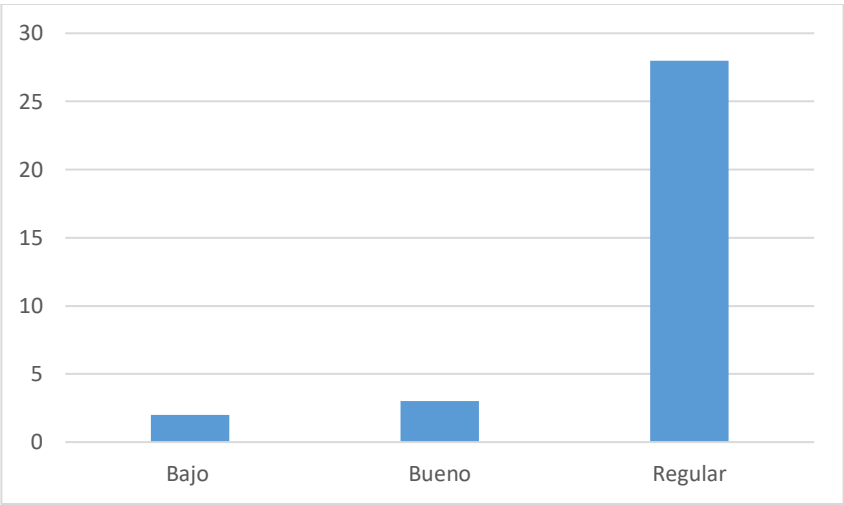


Figura 1: Actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N°80479, Chillia – 2024.

Evidencia la tabla 3 y figura 1 que predomina en los estudiantes de la población de estudios un nivel de actividad física regula en un 85% y solo el 9% de los estudiantes evidencian un nivel de actividad física bueno, asumiéndose que los estudiantes requieren mayor motivación al desarrollo de actividades físicas y con ello también deportivas.

Índice de masa corporal

Tabla 4

Índice de Masa Corporal en estudiantes de la Institución Educativa N°80479, Chillia – 2024.

Nivel	f	%
Bajo peso	10	30
Peso normal	20	61
Sobre peso	3	9
Total	33	100

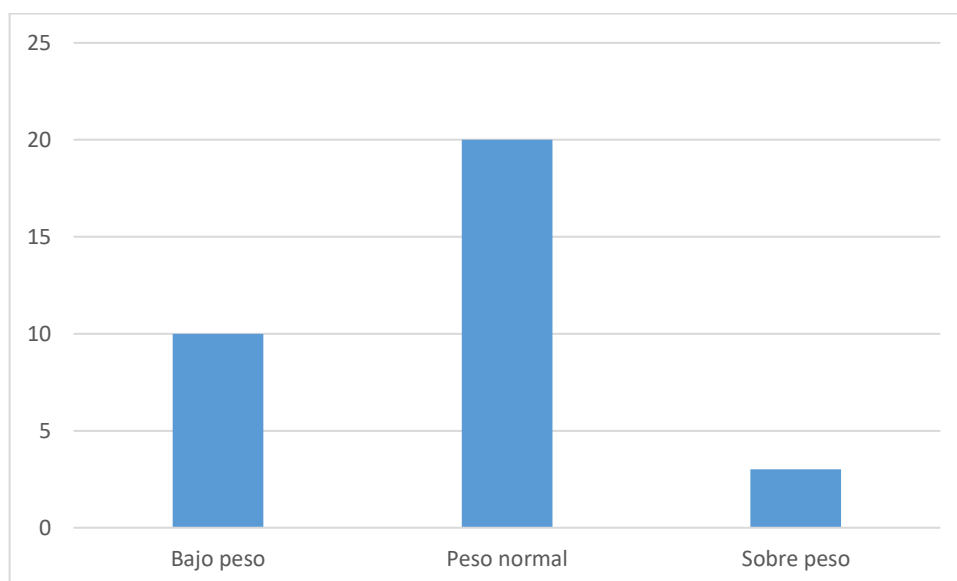


Figura 2: Índice de Masa Corporal en estudiantes de la Institución Educativa N°80479, Chillia – 2024.

Observamos según la tabla 3 y figura 2 que el índice de masa corporal en los estudiantes de la Institución Educativa N°80479, Chillia, tiene una incidencia del 61% de estudiantes, con peso normal, el 30% presenta bajo peso, mientras que el 9% presenta sobre peso, por consiguiente es preocupante los extremos como el bajo peso y el sobre peso, ante lo cual padres y docentes deben desarrollar algunas estrategias ara lograr un equilibrio en el peso,

Conclusiones

1. Existe relación inversa entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.
2. El nivel de actividad física es mayormente promedio en estudiantes de la Institución Educativa de referencia
3. El nivel de índice de masa corporal es promedio en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.
4. El promedio de actividad física e índice de masa corporal es semejantes en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ariste, M. y Caro, C. (2018). *La actividad física y su relación con el índice de masa corporal en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la institución educativa 30129 Micaela Bastidas del Tambo Huancayo 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/754/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Armijo, I., Aspillaga, C., Bustos, C., Calderón, A., Cortés, C., Fossa, P., Melipillan, R., Sánchez, A. y Vivanco, A. (2021). *Manual de Metodología de Investigación 2021*. Universidad del Desarrollo.
<https://psicologia.udd.cl/files/2021/04/Metodolog%C3%ADa-PsicologiaUDD-2-1.pdf>
- Baldovino, N. (2020). Actividad física para mejorar los índices de masa corporal en docentes activos de Barranquilla. *Revista actividad física y desarrollo humano*, 11(1), 1-15.
<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/605/567>
- Cáceres, R. (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio UNMSM.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cahuana, F., Mantilla, E. y Quiñones, C. (2021). *Índice de masa corporal y calidad de movimiento en los trabajadores de la tienda Ripley Arequipa, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Continental.

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10480/2/IV_FCS_507_TE_Cahuana_Mantilla_Quinones_2021.pdf

Carangui, J. y León, L. (2019). *Valoración de la tolerancia al ejercicio en niños de la Escuela San Francisco de Peleusi de Azogues 2019* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio UCUENCA. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/32935/1/Proyecto%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>

Caro, A. (2017). *Factores individuales y socio ambientales relacionados a la actividad físicas en universidades de una institución de Barranquilla en 2017* [Tesis de posgrado, Universidad del Norte]. Repositorio UNINORTE. <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7886/131062.pdf?sequence=1>

Cisneros, A. y Sánchez, C. (2022). *Nivel de actividad física en relación con el índice de masa corporal en escolares de San Bartolo Coatepec Puebla* [Tesis de pregrado, Universidad de las Américas Puebla]. Repositorio UDPLA. <http://repositorio.udlap.mx/xmlui/handle/123456789/14490?show=full>

Espinoza, C. (2021). *Actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de secundaria Ate Vitarte* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5533/UNFV_ESPINOZA_QUISPE_CYNTHIA_JOSY_TITULO_LICENCIADO_2021.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Flores, A., Coila, D., Ccopa, S., Yapuchura, C. y Pino, Y. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Revista comunicación*, 12(3). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-

71682021000300175#:~:text=Resultados%20el%2058.86%25%20de%20varones,y%20obesidad%20grado%20II%2033.96%25.

Fuentes, D., Toscano, A., Malvaceda, E., Díaz, J. y Díaz, L. (2020). Metodología de la investigación: conceptos, herramientas y ejercicios prácticos en las ciencias administrativas y contables. (1 edición) – Medellín: UPB. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/6201/restricted-resource?bitstreamId=0e63117a-e562-440b-91b8-7081c0736ab5>

Garay, E. y Tello, L. (2021). *El nivel de actividad física y el índice de masa corporal de trabajadores de una empresa limeña 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63647/Garay_PEJ-Tello_RLR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, G. (2019). *Disertación previa a la obtención del título de especialista en medicina familiar y comunitaria* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí]. Repositorio PUCE. http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16893/TESIS_FINAL_9_SEPTIEMBRE_GARCIA_TORRES_GLENDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gordillo, D. (2019). *Efectos de la actividad física sobre el índice de masa corporal en adolescentes de 14 a 16 años. Colegio Liceo Naval Quito 2014*. [Tesis de pregrado, Universidad de Especialidad Espíritu Santo]. Repositorio UEES. <http://repositorio.uees.edu.ec/bitstream/123456789/2973/1/GORDILLO%20VERA%20DIANA%20FLOR.pdf>

Herrera, M., Álvarez, C., Sánchez, B., Herrera, E., Villalobos, G. y Vargas, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia

Costa Rica. *Revista población y salud en Mesoamérica*, 17(1).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7015205>

Huaroto, C. y Policarpo, W. (2019). *Índice de masa corporal y actividad física en estudiantes del V ciclo de la facultad de ciencias contables de la Universidad Nacional del Callao 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Callao]. Repositorio UNAC. http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5366/TESES_PREGRADO_HUAROTO_POLICARPIO_FCS_FISICA_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y

León, B., León, M., Pinza, W., León, C. (2021). Estudio índice de masa corporal en la actividad física: comportamiento en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista cubana de la cultura física*, 17(1), 1-7.
<http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/185/600>

León, M. (2019). *Estilos de vida asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina en la unidad de ciencias de la salud Xalapa UV*. [Tesis de pregrado, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco]. Repositorio UJAT. <https://ri.ujat.mx/bitstream/20.500.12107/3232/1/Mar%C3%ADa%20Jos%C3%A9%20Le%C3%B3n%20M%C3%A9ndez.pdf>

Matsudo, S. (2016). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista tema central: medicina del deporte*, 23(3). <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-actividad-fisica-pasaporte-para-la-S0716864012703036>

Matos, F., Contreras, F. y Olaya, J. (2020). Estadística descriptiva y probabilidad para las ciencias de la información con el uso del SPSS. (Primera edición). Asociación de Bibliotecólogos del Perú. <http://eprints.rclis.org/40470/>

Mora, A., Molina, G. y Rojas, D. (2015). *La actividad y el índice de masa corporal de los estudiantes de primer semestre de la licenciatura de educación*

física, recreación y deporte de la UNIMINUTO [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Uniminuto. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4041/1/TEFIS_MoraCastilloAna_2015.pdf

Moreta, B. (2021). *La actividad física y la obesidad* [Tesis de pregrado, Universidad técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33399/1/TESIS%20ROCIO%20MORETA-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>

Noreña, D. (2020). Diccionario de investigación. Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10889/No-re%C3%B1a_Diccionario-de-Investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Solís, D. y De la Paz, C. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista médico científica de la secretaria de salud Jalisco*, 6(2), 1-5. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Ruiz, C. y Valenzuela, M. (2022). Metodología de la investigación. (Primera edición). Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo - Fondo Editorial. <https://fondoeditorial.unat.edu.pe/index.php/EdiUnat/catalog/book/4>

Sánchez, F., Campos, A., Vega, M., Cortés, O., Esparza, J., Sánchez, J., Gallego, A., García, J., Pallás, C., Rando, A., San Miguel, J., Colomer, J. y Mengual, J. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia. *Revista pediatría atención primaria*, 21(83). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019

- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística (Primera edición). Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Tapia, M., Vaquero, M., Cerro, D. y Sánchez, P. (2020). Relación entre el índice de masa corporal y el nivel de actividad física en adolescentes. *Revista pensamiento psicológico*, 18(2). <https://www.redalyc.org/journal/801/80164789006/html/#:~:text=Se%20ha%20demostrado%20que%20los,j%C3%B3venes%2C%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal.>
- Tolentino, P. (2021). *Índice de masa corporal y estilo de vida en estudiantes de secundaria Institución educativa 128 La Libertad San Juan de Lurigancho 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de educación]. Repositorio UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/7373/TESIS%20-%20TOLENTINO%20DEL%20CASTILLO%20PEDRO%20-%20FPYCF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Useche, M, Artigas, W, Queipo, B y Perozo, É. (2019). Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos. Universidad de la Guajira. <https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/handle/uniguajira/467>
- Valeriano, O. (2021). *La actividad física y su relación de masa corporal en estudiantes de la institución educativa Túpac Amaru II del distrito de Tirapata – Puno 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio UNA. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/15631>

1. ANEXOS

1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
V 1. Actividad física	Cualquier movimiento del cuerpo que requiera el consumo de energía de los músculos esqueléticos se considera actividad física (Huaroto y Policarpo, 2019).	Es cualquier movimiento físico que realiza una persona	Frecuencia	Alta Media Baja	Razón
			Duración	Baja: 0-2 por semana Media: 3-5 por semana Alta: 6-7 por semana	
			Intensidad	Leve Moderada Vigorosa	
V 2. Índice de masa corporal	Es uno de los métodos más famosos y utilizados para calcular la masa grasa corporal de cada persona (Espinoza, 2021).	Es un método que se calcula en base al peso y la estatura del individuo	Peso	✓ Bajo peso: Menos de 18.50 de IMC ✓ Peso normal: Entre 18.50 y 24.99 de IMC	Razón
			Sobrepeso	Entre 25 y 29.99 IMC	
			Obesidad	Entre 30 y 39.99 de IMC	

2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Actividad física y masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia- 2024

PROBLEMA	VARIABLES	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
General: ¿Cuál es la relación entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia - 2024?	Actividad física Índice de Masa Corporal	General: Existe relación entre la actividad física y el índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024	General Determinar la relación entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024	Tipo de Investigación: - Descriptiva - Diseño: Correlacional
Específicos: 1. ¿Cuál es el nivel de Actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024? 2. ¿Cuál es el nivel de índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024? 3. ¿Existe relación entre actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024?		Específicas: 1. El nivel de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.es bajo 2. El nivel de índice de masa corporal es usualmente alto o de sobre peso en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024 3. Existe relación entre actividad física e índice masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.	Específicos 1. Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024. 2. Determinar el nivel de índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024. 3. Relacionas actividad física e índice de masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia – 2024.	Población: 149 educandos- Nivel secundaria: I. E 80479- Bella Vista, Distrito de Chillia. Provincia de Pataz Muestra no aleatoria, por conveniencia: 33 estudiantes de tercer grado Técnica La observación para evaluar masa corporal y el cuestionario para evaluar actividad física Instrumento: Ficha de observación y Cuestionario de Actividad Física AHS

3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO “ACTIVIDAD FÍSICA”

Instrucciones: Leer detenidamente cada enunciado e indicar el grado en que se realiza las siguientes acciones con una X en función del siguiente código:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Dimensiones	Nº	Ítem		2	3	4	5
Frecuencia	1	En la última semana, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando, corriendo, saltando?					
	2	En la última semana, inmediatamente después de la escuela ¿Normalmente realizas algún juego, deporte o baile en los que estuvieras muy activo?					
	3	En la última semana, antes y después de comer ¿normalmente realizas alguna actividad física?					
	4	En la última semana, a partir de las 6 p.m. y 10 p.m. ¿Normalmente realizar algún deporte, baile o juego en los que estuviste muy activo?					
Duración	5	¿Las clases de educación física duran más de una hora?					
	6	Después de las clases ¿Camina 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana?					
	7	Durante la última semana paras más tiempo sentado que realizando alguna actividad física					
	8	Le dedicas más de 1 hora en realizar deportes, juegos, ejercicios físicos o danza.					
	9	Mantienes el mismo tiempo cuando realizas tus actividades físicas					
	10	Si practicas deportes ¿le dedicas más de 1 hora diaria?					
Intensidad	11	Durante la semana realizas alguna actividad en casa como limpiar					

	12	Realizas yoga durante la semana					
	13	Durante la semana realizas caminatas lentas					
	14	Durante la semana realizas caminatas rápidas					
	15	Durante la semana manejas bicicleta					
	16	Durante la semana subes o bajas escaleras					
	17	Durante la semana corres					
	18	Durante la semana realizas deportes o natación					
	19	Durante la semana realizas alguna danza o baile					

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

Información General:

Nombres y apellidos del validador : Mg. María Evelyn Cerna Gálvez
 Fecha : 18 de noviembre de 2023
 Especialidad : Educación Física
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación de los fundamentos de fútbol

Autor del instrumento : Rocío Ortega Morales

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

Actividad física y masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia-2024El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

I. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

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

Coeficiente
de
Validez

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

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



Mg. María Evelyn Cerna Galvez
Investigación y docencia universitaria
<https://orcid.org/0000-0002-5138-6519>

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

III. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Mg. Rumaldo Juan Torres Noriega

Fecha : 28 de Setiembre de 2023

Especialidad: Educación Física

Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación

Autor del instrumento: Rocío Ortega Morales

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

Actividad física y masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia-2024

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

IV. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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

Sumatoria Total	176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)	0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

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

**Coeficiente
de
Validez**

176

=

0.87

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



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

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

VI. Información General:

Nombres y apellidos del validador : Mg. Edwin Chávez Sánchez
 Fecha : 28 de Setiembre de 2023
 Especialidad : Ciencias de la Educación
 Nombre del instrumento evaluado : Guía de observación

Autor del instrumento : Rocío Ortega Morales

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

Actividad física y masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia-2024

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

VII. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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

Sumatoria parcial			32	68	76
Sumatoria Total	176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)	0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

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

Coeficiente
de
Validez

$$176 \equiv 0.87$$

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



Mg. Edwin Chávez Sánchez
<https://orcid.org/0000-0004-6371-2705>

BASE DE DATOS

**ACTIVIDAD FÍSICA Y MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N°80479, CHILLIA- 2024**

<i>Actividad física</i>		<i>Índice de masa corporal</i>	
<i>Puntaje</i>	<i>Nivel</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Nivel</i>
45	Bajo	29	Sobre peso
43	Bajo	27	Sobre peso
86	Bueno	19	Peso normal
86	Bueno	18	Bajo peso
86	Bueno	18	Bajo peso
56	Regular	26	Sobre peso
66	Regular	20	Peso normal
55	Regular	24	Peso normal
75	Regular	19	Peso normal
78	Regular	19	Peso normal
67	Regular	18	Bajo peso
83	Regular	18	Bajo peso
86	Regular	19	Peso normal
69	Regular	19	Peso normal
78	Regular	18	Bajo peso
66	Regular	20	Peso normal
77	Regular	19	Peso normal
82	Regular	21	Peso normal
52	Regular	21	Peso normal
66	Regular	20	Peso normal
55	Regular	22	Peso normal
75	Regular	18	Bajo peso
78	Regular	18	Bajo peso
67	Regular	19	Peso normal
83	Regular	18	Bajo peso

69	Regular	19	Peso normal
78	Regular	18	Bajo peso
66	Regular	19	Peso normal
77	Regular	19	Peso normal
82	Regular	18	Bajo peso
52	Regular	20	Peso normal
66	Regular	21	Peso normal
53	Regular	23	Peso normal

REPOSITORIO INSTITUCIONAL



1. Información del Autor			
Ortega Morales Rocío		79544914	ortegamrccio10@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tesis	☐ Trabajo de Suficiencia Profesional	☐ Trabajo Académico	☐ Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
☐ Bachiller	☒ Título Profesional	☐ Título Segunda Especialidad	☐ Maestría
☐ Doctorado			
4. Título del Documento de Investigación			
Actividad Física y masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 30479, Chillón - 2024			
5. Programa Académico			
Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Abierto o Público ² (info:eu-repo/semantics/openAccess)		☐ Acceso restringido ³ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) ⁴	
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

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

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. ⁶

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	29	01	2024




¹ Según Resolución de Consejo Directivo N° 011-2018-SUNEDU-CO Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 6 inciso B.2.
² Ley N° 38833, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 008-2013-PCM.
³ Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia en línea, para que se pueda hacer arreglo de forma en la obra y obtener en el Repositorio Institucional Digital.
⁴ Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y no el Marco de la Ley 822.
⁵ En caso de que el autor elija la segunda opción, debe sustentar los datos del autor y resúmen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 001-2019-COACTEC-DEG (normales 1.2 y 6.1) que regula el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
⁶ 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, obras educativas, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
⁷ Según el inciso 13.2, del artículo 13° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-REINATI "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 previendo si son de acceso abierto o restringido, los cuales se podrán consultar y recuperar por el Repositorio Digital RINATI, a través del Repositorio ARIQAT".

REPORTE DE SIMILITUD

Actividad física y masa corporal en estudiantes de la Institución Educativa N° 80479, Chillia- 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

28% INDICE DE SIMILITUD	27% FUENTES DE INTERNET	% PUBLICACIONES	8% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	---

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.scielo.org.co Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	1%

www.coursehero.com

9	Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %

21	cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Universidad Da Vinci de Guatemala Trabajo del estudiante	<1 %
24	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
25	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
26	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	1library.co Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Ponce Health Sciences University Trabajo del estudiante	<1 %
29	alanrevista.org Fuente de Internet	<1 %
30	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
doaj.org		

31	Fuente de Internet	<1 %
32	appweb.ipd.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
33	catarina.udlap.mx Fuente de Internet	<1 %
34	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	www.scielo.org.mx Fuente de Internet	<1 %
39	recyt.fecyt.es Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

43

www.cambridge.org
Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

< 6 words

Excluir bibliografía

Activo