



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO DE LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE ASÍS “VILLA DEL LAGO”
PUNO-2019**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ADAN ISAI CAUNA CHIPANA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño.

A Dios

Que me dio la oportunidad de vivir, guiarme en mi camino y de regalarme una familia maravillosa.

A mis Padres.

Efraín y Cecilia quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí los buenos valores y darme la mejor educación.

A mis hermanos

Heber y Vanesa, que junto a mis padres han sido un apoyo fundamental y fuente de Inspiración. Aunque me duele en el corazón no poder compartir contigo querido hermano uno de mis logros ya que te fuiste muy temprano a la diestra de nuestro padre celestial.

A mis abuelitos.

Por su apoyo moral, consejos y buenos deseos al salir de casa a diario.

A mis tíos, primos y demás familiares

Quienes creyeron en mí, como gran familia siempre me apoyaron y contribuyeron en mi carrera. Para ustedes también se los dedico.

Adan Cauna



AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi gratitud a Dios por darme salud, guiarme en mi camino y por permitirme concluir con mi meta.

A mis padres agradezco infinitamente por ser el pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron.

A mis hermanos que con sus palabras me hacían sentir orgulloso de lo que soy y de lo que puedo enseñar. Espero algún día yo me convierta en su fuerza para que puedan seguir avanzando en su camino.

De igual manera, agradezco a mi Director de Tesis, que gracias a sus consejos y correcciones hoy puedo culminar este trabajo.

Y por supuesto a mi querida Universidad Nacional del Altiplano, en especial a la Escuela Profesional de Educación Física, a los profesores que me han visto crecer como persona, y gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme dichoso y contento.

Adan Cauna



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 13

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 14

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 14

1.3.1. Hipótesis general 14

1.3.2. Hipótesis específicas 14

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 15

1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN 17

1.5.1. Objetivo general 17

1.5.2. Objetivos específicos..... 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 18

2.2. MARCO TEÓRICO 23



2.2.1. Actividad física.....	23
2.2.1.1. Clasificación de la actividad física	25
2.2.1.2. Tipos de actividad física	26
2.2.1.3. Importancia de la actividad física	26
2.2.1.4. Beneficios de la actividad física	27
2.2.1.5. Niveles recomendados de actividad física para adolescentes.....	28
2.2.1.6. Causas de la inactividad física.....	28
2.2.2. Deporte	29
2.2.2.1. Tipos de deportes	30
2.2.3. Recreación	30
2.2.4. Sedentarismo	31
2.2.4.1. Factores de riesgo que contribuyen al sedentarismo	32
2.2.4.2. Enfermedades asociadas al sedentarismo	34
2.2.4.3. Videojuego.....	34
2.2.4.4. Televisión.....	35
2.2.4.5. TIC e internet.....	35
2.3. MARCO CONCEPTUAL	36
2.3.1. Estudiantes.....	36
2.3.2. Estilo de vida.	37
2.3.3. Calidad de vida.....	37
2.3.4. Salud.....	37
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	38
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	38



3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	38
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	38
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	39
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	39
3.7. VARIABLES	41
3.7.1. Operacionalización de variables	41
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	42
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	43
4.2. DISCUSIÓN.....	46
V. CONCLUSIONES.....	48
VI. RECOMENDACIONES	49
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
ANEXOS.....	61

Área : Educación Física

Tema : Actividad Física y Sedentarismo.

Fecha de sustentación: 22 / 07 / 2021



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados sobre el nivel de actividad física de los estudiantes de la IES SFA.	43
Figura 2. Resultados sobre el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la IES SFA.	44
Figura 3. Resultados sobre el nivel de sedentarismo entre varones y damas de la IES SFA.....	45



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y muestra de estudio de la IES SFA.	39
Tabla 2. Resultados sobre el nivel de actividad física de los estudiantes de la IES SFA.	43
Tabla 3. Resultados sobre el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la IES SFA.	44
Tabla 4. Resultados sobre el nivel de sedentarismo entre varones y damas de la IES SFA.	45



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF: Actividad Física.

IES: Institución Educativa Secundaria

SFA: San Francisco de Asís.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS. Organización Panamericana de la Salud.



RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del lago que se encuentra ubicada en la ciudad de Puno. El estudio corresponde al enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo simple y el diseño es de diagnóstico comparativo, la población y muestra censal está compuesta por 125 estudiantes. El instrumento utilizado es el Cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud, teniendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0.73 y 0.77. Para el procesamiento estadístico se aplicó el análisis descriptivo. Arribando a las siguientes conclusiones, que la mayoría de los estudiantes con un 69.6% están en el moderado nivel de actividad física, en cuanto al sedentarismo de los 14.4% estudiantes sedentarios de la población total, en su mayoría se sitúan en el nivel moderado con un 66.7%, mientras que, al comparar el sedentarismo entre varones y damas, con un 77.8% las damas son más sedentarios frente a los varones que ostentan el 22.2%. Por lo tanto, los estudiantes de la IES San Francisco de Asís no están cumpliendo los niveles de actividad física que encomienda la Organización Mundial de la Salud.

Palabras Clave: Actividad física, estudiantes, salud, sedentarismo.



ABSTRACT

The research work aimed to determine the level of physical activity and sedentary lifestyle of the students of the San Francisco de Asís Villa del Lago Secondary Educational Institution, which is located in the city of Puno. The study corresponds to a quantitative approach, of a simple descriptive type and the design is of comparative diagnosis, the population and census sample is made up of 125 students. The instrument used is the Questionnaire that assesses physical activity in high-altitude school adolescents, having internal consistencies (Cronbach's Alpha) of 0.73 and 0.77. Descriptive analysis was applied for statistical processing. Arriving at the following conclusions, that the majority of the students with 69.6% are at the moderate level of physical activity, regarding the sedentary lifestyle of the 14.4% sedentary students of the total population, most of them are at the moderate level with 66.7%, while, when comparing the sedentary lifestyle between men and women, with 77.8% women are more sedentary compared to men who have 22.2%. Therefore, the students of the IES San Francisco de Asís are not complying with the levels of physical activity that the World Health Organization recommends.

Key Words: Physical activity, students, health, sedentary lifestyle.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El desarrollo tecnológico, industrial y científico ha mejorado la calidad de vida, pero trae consigo una infinidad de problemas y enfermedades asociadas al sedentarismo. (Castro et al, 2015). De ahí nace la importancia de realizar actividad física en la población en general, radica en los efectos beneficiosos múltiples que pueda generar en cada ser humano. En líneas generales, cada uno de estos beneficios ayuda a que las personas puedan tener una mejora en su calidad de vida.

En la actualidad la falta de la actividad física es un riesgo para la salud mundial y es un problema extendido y en rápido crecimiento en los países, tanto desarrollados como en los que están en vías de desarrollo. Para Ros (2007) la actividad física es “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) recomienda a los adolescentes practicar al menos 60 minutos de actividad física moderada o intensa.

En estos tiempos la vida sedentaria es frecuente en la adolescencia debido a que están inmersos hacia la tecnología y por ende están propensos a adquirir hábitos sedentarios, que con el transcurrir del tiempo puede afectar en su salud. (Andersen et al, 1998). Es probable que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago realizan actividad física solo en horas del área Educación Física o en otras actividades excepcionales relacionadas al área.



El sedentarismo es un tipo de vida que implica la usencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la usencia de movimiento. Sedentario es la persona que realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria o menos de 10000 pasos de actividad física diaria, no realiza actividad física de moderada intensidad o mayor, no realiza actividad física mínimo 5 veces por semana. (OMS, 2016).

Este estudio de investigación es de suma importancia debido a que al conocer el nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago, las autoridades pertinentes puedan impulsar con más frecuencia la realización de la actividad física acorde a las recomendaciones para evitar que la salud de sus estudiantes se vean afectados en el futuro.

El objetivo general del estudio es determinar el nivel de actividad física en lo estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago. Mientras que los objetivos específicos son: identificar el nivel de actividad física, conocer y comparar los niveles sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La OMS (2010), sostiene que la actividad física es considerada como la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud. Sin embargo, hoy en día se puede apreciar claramente que las innovaciones tecnológicas y su automatización son la principal causa del sedentarismo, puesto que los adolescentes han reducido al mínimo la actividad física, debido a que están más inmersos hacia la tecnología. (Rodríguez et al, 2020). Dada la situación, esta investigación sirve para que las



autoridades competentes de la Institución Educativa San Francisco de Asís tengan conocimiento acerca del estado de actividad física y sedentarismo en la que se encuentran sus estudiantes, luego se hagan cargo promoviendo una calidad de vida.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria san Francisco de Asís “Villa del lago” Puno – 2019?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago se encuentran en el nivel de actividad física y sedentarismo moderado.

1.3.2. Hipótesis específicas

El nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa de lago, es moderado.

El nivel de sedentarismo de los estudiantes de la institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago, es moderado.

El nivel de Sedentarismo entre varones y damas de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago, son más sedentarias las damas que los varones.



1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Esta investigación se realiza porque en estos tiempos, se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo ligados en la televisión y en dispositivos electrónicos, causando que su actividad física se vea reducida, por ende, se vuelven sedentarios y esto implica a que su salud se empiece a complicarse paulatinamente. Para, Lavielle et al. (2014) en la actualidad los adolescentes son un grupo etario de riesgo debido al aumento de la inactividad física y las conductas sedentarias, por diversos factores y uno de los más resaltantes es el uso inadecuado de las tecnologías.

Durante las prácticas pre-profesionales se logró observar la poca importancia de realizar actividad física y el rápido agotamiento, fatiga física durante un trote realizado con los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís. ya que muchos de los estudiantes prefieren entretenerse con la tecnología, de manera que son propenso a ser sedentarios, según el informe de práctica docente del nivel secundario que fue presentado a la Escuela Profesional de Educación Física en el año 2018.

Mediante una investigación se llegó a saber que, en todo el mundo, 1 de 3 adultos y 4 de cada 5 adolescentes, no realizan la cantidad ni calidad de ejercicio ni la actividad física recomendada y la tasa de mortalidad se aumenta cada vez más en las personas con hábitos sedentarios. (Gatica et al., 2017; Varela et al, 2011).

A nivel de Sudamérica se han encontrado cifras muy angustiantes en donde se estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no realiza la actividad física ni practica deporte. (Ramírez et al, 2004). Cabe mencionar que la innovación de nuevos recursos tecnológicos ha ocasionado que la sociedad actual se vuelva inactiva,



dando lugar al sedentarismo, que se origina en edades tempranas y se ha vuelto un problema en la adolescencia y ha llegado ser muy perjudicial en la adultez. (Moral et al, 2012).

Según, Varo et al. (2003) indican que el incremento del sedentarismo comienza la mayoría de las veces en la adolescencia y continúa aumentando en la medida que avanza en edad la persona. Por ello en muchas investigaciones a nivel mundial han demostrado la prevalencia del sedentarismo en la edad escolar, esto ha ido incrementando cada vez más.

Ante los problemas mencionados en los anteriores párrafos esta investigación nos conllevó a saber el nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del lago. Con los resultados obtenidos las autoridades educativas de dicha Institución podrán actuar de manera pertinente. Además, tendrán la oportunidad de incentivar a sus estudiantes para que puedan realizar la actividad física, y de esta manera puedan gozar de una vida activa y saludable, a la vez evitando una vida sedentaria. Así como lo señalan, Duda et al. (2003) que durante la infancia y la adolescencia la práctica de la actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes, además crea hábitos de vida saludable.



1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago Puno-2019.

1.5.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago.

Conocer el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago.

Comparar el nivel de sedentarismo entre varones y damas de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago.



CAPÍTULO II

REVISIÓN LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Hoy en día, las evidencias indican que los jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenerse con la tecnología, lo que conlleva a un estado de sedentarismo que lamentablemente cada vez más va en aumento. En un estudio donde se evaluaron los factores de riesgo en 52 países, en la cual se determinó que un 85.73% de las personas es inactiva físicamente, por medio del mismo estudio también se llegó a saber que existían un 78% de personas que no realizaban actividad física en Latinoamérica. (Serón y Lanás, 2010).

Según la OMS en una de sus investigaciones menciona que cerca de 3,2 millones de personas cada año mueren por tener un nivel de actividad física insuficiente, convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo y provoca el 6% de todas las muertes. (OMS, 2016). En otro estudio relacionado a la actividad física y estrategias de promoción de la salud, se reportaron porcentajes bajos de la población que realiza actividad física. (Vidarte et al, 2011).

Por otro lado, Cawill et al. (2001) indican que la inactividad física es muy preocupante cuando afecta a los niños y jóvenes ya que ellos se encuentran en un proceso de adquisición de hábitos de vida activos y saludable. Debido a esa situación los expertos y responsables en materias de salud de los diferentes países consideran un objetivo primordial de salud pública la promoción de la actividad física entre los jóvenes. (Welk et al, 2006).



A nivel internacional existen muchas investigaciones, esta vez en el país vecino de Ecuador teniendo en cuenta los datos de la Encuesta Nacional de la Salud y nutrición 2011-2013, se sabe que 2 de cada 10 adolescentes registran sobrepeso u obesidad. (OPS, 2014). Además, el 33.4% de la población menor de 18 años, es inactiva, el 38.1% es con irregularidad activa y menos de 3 de cada 10 son activos. (Rodríguez et al, 2017).

La OMS recientemente publicó un estudio de investigación, en donde da a conocer datos tendenciosos acerca de la actividad física insuficiente por parte de los adolescentes. El estudio concluye que, en todo el mundo durante la edad escolar, el 85% de las niñas y el 78% de los niños no llegan al nivel mínimo de actividad física recomendado al día (1 hora). El estudio tuvo una base de 1,6 millones de estudiantes de edades comprendidas entre los 11 y 17 años, en donde de los 146 países que participaron en el mismo estudio entre 2001 y 2016, las niñas resultaron ser menos activas que los niños en todo excepto en Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia. (OMS, 2019).

Con la finalidad de comparar los parámetros de la actividad física de adolescentes escolares del Colegio Municipalizado de Excelencia "Abate Molina" de la comuna de Talca (Chile). Se realizó un estudio de tipo descriptivo comparativo, la población de estudio estuvo compuesta por 1448 estudiantes adolescentes (749 mujeres, 699 hombres), con un promedio de edad entre los 12 a 18 años. La evaluación fue mediante un cuestionario de 11 preguntas. Llegando a la conclusión, que los estudiantes de sexo femenino mostraron un menor nivel de actividad física que los hombres. (Yañez et al, 2014).



Por otro lado, una investigación realizada en los niños y niñas en fortaleza Brasil, en donde se muestra que el 67.4% son inactivos, lastimosamente las mujeres resultaron ser más inactivas que los varones, por no realizar actividades que demanden un gasto de energía mayor, a diferencia que los varones optan realizar actividades más vigorosas. (Freire et al, 2010).

Un estudio de investigación con diseño descriptivo y transversal fue realizado en tres colegios de Bogotá (Colombia), donde se contó con una población de 1361 estudiantes (682 niñas y 679 niños) de 5 a 17 años de los cuales para la muestra se escogió a 180 estudiantes (93 niños y 87 niñas). Para observar el nivel de actividad física durante las clases de Educación se siguió el protocolo de SOFIT. Como resultado se obtuvo que el 45,23 % del tiempo de la clase de educación física mantuvieron un comportamiento sedentario; por otro lado, el 30.91% y el 23.86% del tiempo de las clases demostraron un nivel de actividad física moderada y vigorosa respectivamente. El nivel de actividad física moderada a vigorosa, fue 54.78% es decir, 35.27% minutos de la clase. (Beltrán, 2016).

Mientras en Chile se ha realizado una investigación en donde los resultados demuestran que el 40% de los varones y el 52% de las damas muestran un comportamiento sedentario debido a la influencia de la tecnología, en donde le dedican más de tres horas para mirar televisión o jugar videojuegos. (Muñoz, 2010).

En Canaria las Palmas (España) fue realizado un estudio, con la finalidad de examinar las asociaciones entre el tiempo frente a diversas pantallas y el nivel de actividad física (AF) moderada a vigorosa (AFMV) en jóvenes adolescentes, así como determinar la prevalencia de uso de las diferentes pantallas en ambos géneros. En el



método de estudio se diseñó una muestra transversal, estratificada, multietápica y aleatoria con una población de 3,503 jóvenes escolarizados (12-18 años) de Gran Canaria. Se evaluó la AF, así como el tiempo frente al TV, ordenador, consolas de videojuegos y miniconsolas portátiles usando un cuestionario validado. Los resultados demuestran que el 46% de las chicas y 26% de los chicos no alcanzaron las recomendaciones de actividad física para jóvenes. (Martí, 2011).

A nivel local, una investigación que fue llevada a cabo en Lima-Perú, tuvo como diseño de estudio descriptivo, comparativo, observacional y transversal. Se tomó de muestra a la población universo de 690 escolares del nivel secundario de 3ro, 4to y 5to grado, quienes tenían un promedio de edad de 14 a 17 años. En donde, 375 eran de un colegio estatal y 315 del colegio privado del distrito de San Martín de Porres. Para obtener los datos se aplicó el cuestionario PAQ-A, al término de la investigación se observó que el 75,9% de los estudiantes encuestados presentaron un nivel bajo y muy bajo de actividad física. En cuanto a los niveles moderado e intenso, los varones fueron más activos que las mujeres con una diferencia de 5,7%. Además, existió una diferencia en ambas instituciones respecto al nivel de actividad física moderado intenso (Estatad 30,1% - Particular 18,4%), (Montoya et al, 2016).

En Perú, determinaron que el 76.9% de la población realiza deporte con poca frecuencia obteniendo niveles poco saludables. La conclusión más asombrosa es que solo uno de cada 10 peruanos practica deporte con niveles necesarios para obtener beneficios en su salud. (Seclen et al, 2003). Por otro lado, el equipo de investigación del MINSA demostró en sus estudios realizados que menos 12% de la población practica actividad



física y un promedio uno de cada dos peruanos no practica deporte alguno. (MINSA, 2005).

Respecto a las investigaciones de nuestra región de Puno, se puede apreciar un estudio realizado con el objetivo de determinar el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno. Participaron 225 estudiantes de 5to grado de educación secundaria (pública), de edades entre 15 a 17 años, 83 mujeres y 142 varones; a quienes se les evaluó con el inventario de actividad física habitual para adolescentes (Alpha de Cronbach de 80). Los resultados indican que las mujeres se sitúan en el nivel moderado (45.8%), en cambio los varones se ubican en el nivel bajo (52.8%) de actividad física. El estudio concluyó en que el nivel de actividad física que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumplen con los niveles recomendados de actividad para la buena salud, resultando más favorable en varones que en mujeres. (Mamani et al, 2017).

Un estudio de tipo básico no experimental, de diseño transeccional y descriptivo, fue realizado en la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. En donde, la muestra contó con 236 estudiantes. Para la recolección de datos fue utilizado el cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud, teniendo las consistencias internas de 0.73 y 0.77 (Alpha de Cronbach). Los resultados finales demuestran que el 41.9% de estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza se encuentran en un nivel bajo de actividad física, el 39.4% en un nivel moderado y finalmente el 18.7% se encuentran en un nivel alto. Llegando a una conclusión final del estudio se evidenció que la mayoría de los estudiantes



de dicha Institución Educativa están en un nivel de actividad física baja, no respondiendo a los niveles recomendados de actividad física por la OMS. (Peralta, 2018).

Los estudios realizados con anterioridad, permite obtener al investigador una mejor perspectiva del fenómeno a experimentar, es de conocimiento que las causas de sedentarismo se deben al uso excesivo de dispositivos tecnológicos, afectando a la población adolescente, los autores de los estudios realizados proponen soluciones de orientación sobre los efectos del sedentarismo. Las propuestas tienen como objetivo crear una población físicamente activa e impulsar a este trabajo de tesis a realizar una propuesta diferente al de estos autores, brindando un soporte de investigación sólido al momento de querer realizar un trabajo a futuro con la problemática de la poca realización de la actividad física que por consiguiente pasa ser el sedentarismo.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad física

Una de las acepciones más tradicionales, aceptada en el campo científico, relaciona la actividad física con una dimensión biológica. Howley y Franks (1995) lo definen la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético”. En la misma línea, bajo tres dimensiones; la biológica, persona y socio-cultural. La actividad física fue conceptualizada como “cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. (Devis, 2000).



Para Ros (2007) la actividad física es considerada como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Por otra parte, se sostiene que la actividad física es la acción más importante que puede realizar una persona para mejorar la salud y disminuir los factores de riesgo que determinan las enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y la obesidad. (OMS, 2010). Mientras, Sánchez (1996) manifiesta que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Por otro lado, Prieto (2011) menciona a la actividad física como cualquier movimiento corporal repetido con el fin de conservar la salud o restaurarla. Del mismo modo, la OMS (2018) difiere que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Sin embargo, hay otros autores que postulan a la actividad física como aquellos movimientos del cuerpo que se realizan durante todo el día, salvo en reposo, y son realizados por los músculos, los cuales generan un gasto energético. (Vidarte et al, 2011).

Cabe mencionar que los movimientos de nuestro cuerpo han sido diseñados estratégicamente para mejorar el estado de salud. Es ahí donde los médicos y científicos postulan que el realizar la actividad física es beneficioso para llevar un estilo de vida saludable porque previene diversas enfermedades y mejora la salud mental. (Márquez et al, 2006).



2.2.1.1. Clasificación de la actividad física

Tomando en cuenta a Bogado (2016) se puede apreciar la siguiente clasificación de la actividad física.

- **Actividad física ligera.** - Son las actividades más importantes que se encargan de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en aquellas personas que por diversos factores están empezando un programa. Es recomendada para el acondicionamiento básico o rehabilitación cardiaca, es por ello que sus efectos son considerados regenerativos.
- **Actividad física moderada.** - Es recomendado para el mantenimiento físico de cualquier persona que tenga una condición física mínima, es decir, poseen una capacidad básica que les permite resistir estímulos de esfuerzo prolongados, soportan resistencias moderadas y poseen un buen índice de recuperación.
- **Actividad física vigorosa.** - Estas actividades están recomendadas solo para las personas que poseen una buena condición física. Además, son actividades que aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Tienen las mismas características que las actividades físicas moderada, pero con mayor intensidad.

Por otro lado, las Actividades físicas vigorosas son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Mientras que, las actividades físicas moderadas son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar un poco más fuerte que lo normal. (Gómez et al, 2012).



2.2.1.2. Tipos de actividad física

Según, Incarbone et al. (2012) sostienen que es el modo de realizar la actividad física; puede ser de diversos tipos como:

- **Resistencia cardiovascular:** refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares.
- **Fuerza:** el ejercicio contra resistencia, colabora en mantener la masa muscular. Se puede realizar 2 o 3 series con cada grupo muscular.
- **Flexibilidad:** es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Comenzamos a perder la flexibilidad desde los nueve años por eso es beneficioso mantenerla.
- **Equilibrio:** el equilibrio corporal consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad, es una capacidad que se debe trabajar a toda edad.

2.2.1.3. Importancia de la actividad física

La actividad física es muy importante para mantener una buena salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular alarga la esperanza de vida mediante la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y



sociales, pero la prevalencia del sedentarismo sigue ahí y cada vez más va aumento. (Perea et al, 2019).

Además, la práctica de la actividad física diaria es de suma importancia para un estado de salud idóneo y debería de practicarse desde temprana edad, por lo que también es un hábito que se adquiere diariamente. Por eso es oportuno reducir el tiempo que dedicamos a actividades sedentarias como sentarnos frente a la televisión o jugar videojuegos por muchas horas. (Correa y Gutiérrez, 2013).

2.2.1.4. Beneficios de la actividad física

En los beneficios principales de la actividad física destaca la disminución del riesgo cardiovascular, obesidad, diabetes, osteoporosis, así como también las enfermedades mentales (ansiedad y depresión) y ciertos tipos de cáncer. (Varo et al, 2003). Además, la actividad física se relaciona con los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental del ser humano, por lo tanto, se le considera como un protector del desarrollo de la capacidad cognoscitiva de una persona. (Pérez, 2014).

La realización de la actividad física genera muchos beneficios como: la mejora del sistema inmunológico, del estado muscular y respiratorio, es fundamental para el equilibrio energético y controla el peso corporal. Además, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. (OMS, 2020). Por otro lado, García (2009) manifiesta los siguientes beneficios: reduce el riesgo de padecer la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y mama, etc. Aumenta el índice de mineralización ósea y, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el desarrollo muscular.



Sin embargo, también se tiene los beneficios más importantes de la actividad física para los jóvenes como: desarrolla un aparato locomotor y un sistema cardiovascular sano, aparte de eso ayuda a controlar el sistema neuromuscular, combatir la obesidad y a prevenir enfermedades. Sobre todo, promueve el bienestar a lo largo de la vida y colabora a una educación integral. (Le Mausier y Corbin, 2006). Asimismo, genera el aprendizaje de las demás materias escolares y un mejor desempeño académico. (Pierón et al, 2008).

2.2.1.5. Niveles recomendados de actividad física para adolescentes

Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en deportes, juegos, actividades recreativas, ejercicios programados o educación física. La OMS (2010) con la finalidad de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, recomienda lo siguiente:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años dediquen como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física realizada por más de 60 minutos generara un beneficio mucho mayor para la salud.
- La actividad física diaria en su mayor parte debe ser aeróbica, se sugiere incorporar actividades físicas vigorosas como mínimo tres veces a la semana para que refuercen los músculos y huesos.

2.2.1.6. Causas de la inactividad física

En la actualidad los adolescentes son un grupo de riesgo debido al crecimiento de la inactividad física y las conductas sedentarias, por múltiples factores y uno de los más



comunes es el uso constante de las nuevas tecnologías y su fácil acceso. (Norigea et al, 2015).

2.2.2. Deporte

El deporte tiene múltiples perfiles por lo que es muy complicado juntarlo en una sola categoría, desde ese punto de vista el deporte debe cambiar dependiendo del marco donde interactuemos. Bajo esa perspectiva, Romero (2004), citado en Corrales (2010), enfatizó la evolución del deporte hacia planteamientos más flexibles y abiertos generando tres vías deportivas bien diferenciados de la siguiente manera:

- **Deporte para todos.** - como el deporte ligado a la actividad física saludable, recreación, ocio, tiempo libre y diversión.
- **Deporte rendimiento.** - orientado hacia la competición y perfectamente institucionalizado.
- **Deporte espectáculo.** - orientado al entretenimiento y a la diversión pública que entiende al deporte como fenómeno de masas y aclamación.

Para Castejón (2004a), citado en Robles (2009), manifiesta que el deporte *“es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, Hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan”*. p.52.

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2021), el deporte es definida de la siguiente manera: *“actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”*.



2.2.2.1. Tipos de deportes

Durante toda la historia de la actividad física y el deporte son muchos los autores que han elaborado una clasificación del deporte, aportando en cada una de ellas una base para la creación de la siguiente. Tenemos una clasificación realizada por Bouet (1968) quien, tras realizar críticas a las clasificaciones formales o externas, propone una clasificación más profunda frente a las propuestas anteriores. Empezando por deportes de combate, balón, atléticos, gimnásticos, mecánicos y en la naturaleza.

2.2.3. Recreación

La recreación denota una ruptura con la rutina desde una gama de actividades que una persona puede llevar a cabo en su tiempo libre. En otras palabras, muestra el estado de una persona y de las actividades que realiza en su tiempo libre sean cuales sean su actividades tanto laborales, sociales y necesidades biológicas. (Torres Guerrero y Torres Campos, 2008).

Para Argyle (1996) difiere como “aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre porque quiere, en su interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material”, mientras Cutrera (1993) lo define a la recreación como una amplia colección de actividades que son realizadas voluntariamente, actividades que serán benéficas mientras más se aparten del quehacer diario.

Desde otra perspectiva, Medeiros (1999) manifiesta que, si cada uno de nosotros hiciese un rol de actividades recreativas y si esas listas fueran puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones, por ende, llegaría a nuestros ojos que la



recreación comprende un sinnúmero de experiencias en una multiplicidad de situaciones. Por otro lado, la RAE (2021) define la recreación como “acción y efecto de recrear. Diversión para alivio del trabajo”.

2.2.4. Sedentarismo

Hoy en día, existen muchas definiciones del término sedentarismo. Desde la perspectiva del tiempo dedicado a realizar AF, sedentario es aquella persona que no realiza al menos 30 minutos de AF moderada durante la mayoría de días de la semana. (Crespo et al, 2014). En cambio, desde la posición del gasto energético, se puede precisar como sedentario o inactivo a aquella persona que durante la semana no realiza cinco o más días de AF moderada o de caminata al menos 30 minutos, o que no realiza tres o más días de AF vigorosa al menos durante 20 minutos, o que genera un gasto energético de al menos 600 METs/min por semana en una unión de actividades vigorosas, moderadas y de caminata. (Curry y Thompson, 2014). Mientras, otra definición de sedentarismo está relacionada con el tiempo que pasa una persona sentado o recostado. También se le puede nombrar sedentario a aquella persona que gasta menos de 1.5 METs/h por día en actividades físicas. (Healy et al., 2011).

El sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o falta de movimiento. Sedentario es la persona que realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria, o menos de 10000 pasos diarios, no realiza actividad física moderada o mayor, no realiza actividad física mínimo 5 veces por semana. (OMS. 2016).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) reveló que el sedentarismo es la falta de ejercitación junto con los malos hábitos alimenticios, estos generan como la



segunda causa de muerte en América. Mientras el registro del índice de mortalidad es menor en las personas que mantienen una vida activa saludable, porque consumen alimentos sanos y llevan niveles altos en la práctica de deportes en su vida cotidiana. (OPS, 2002).

Desde otro punto de vista, tenemos a Cristi et al. (2015) defieren que la conducta sedentaria se le atribuye como la falta de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día y que se caracteriza por actividades que sobre pasan levemente el gasto energético, como: ver televisión o estar en un estado de descanso. Mientras, Varela et al. (2011) indican que un estilo de vida sedentario implica que no se hace ejercicio de manera periódica y regular. Por ende, una persona es sedentaria cuando no realiza, por lo menos, entre 25 y 30 minutos diarios de movimientos físicos.

En la actualidad hay una preferencia hacia el sedentarismo y los factores que han determinado su incremento son: la falta de espacios deportivos públicos seguro, la disminución de la cantidad de clubes en los barrios, el deporte vivido como un espectáculo y más no como una actividad física recreativa, ahí sumándole el avance de la tecnología que trae consigo los videojuegos son las causas más fundamentales. (Rosende et al, 2013). Por consiguiente, la inactividad física ha modificado el estilo de vida de las personas en el mundo, debido a ello se han generado muchas incomodidades que están afectando el bienestar y la salud de las personas. (Beltrán et al, 2012).

2.2.4.1. Factores de riesgo que contribuyen al sedentarismo

En la actualidad se ha logrado observar que la tecnología y el avance científico convierten a niños y adolescentes día a día en entes con menos movimiento, ya que, los



juegos electrónicos, play station, computadoras, teléfonos y entre otros conllevan al sedentarismo. Desde esa perspectiva, García (2019) señala los siguientes factores de riesgo que contribuyen al sedentarismo:

- Las muchas horas a la semana frente a la televisión, se calcula que 2-3 horas/día y fin de semana de 4-5 horas/día, es un síntoma promedio de sedentarismo en niños, jóvenes y adultos.
- Falta de actividad física, ya sea caminar, andar en bicicleta o hacer otro deporte aeróbico.
- Excesivas horas de dormir, se dice que el promedio actual necesario para que el cuerpo recupere sus fuerzas son 7 horas, en el caso de los estudiantes, recomiendan 8 horas.
- La pereza, los jóvenes han descuidado los deportes y otras actividades físicas, con pretexto de su cansancio y de sus actividades novedosas en la actualidad.
- La falta de interés por parte de los estudiantes, hacen que opten por otras actividades ajenas al ejercicio físico y deporte.
- Las amistades influyen para que se hagan otros tipos de acciones, alejadas del ejercicio físico y deporte.
- Los vicios, en este caso sea el tabaco, el alcohol, los vídeo juegos, el internet, las redes sociales, entre otros hábitos afines, captan las horas libres de los estudiantes de tal forma que, no pueden participar de eventos deportivos ni de ejercicios físicos.
- Así también, la tecnología es la que con sus diversas manifestaciones ha limitado el movimiento corporal de las personas, cambiando la ejercitación física por horas enteras frente a la tecnología disponible.



- Carencia de espacio físico, en ocasiones las personas pueden querer optar por realizar actividad física y/o deportes, pero la falta de espacio físico limita que puedan realizar esas actividades.

2.2.4.2. Enfermedades asociadas al sedentarismo

El sedentarismo es un factor de riesgo para la salud de las personas. Por ello, un estilo de vida sedentario puede ocasionar muchas enfermedades crónicas, de los 75 millones de muertes que dieron en todo el mundo en el año 2008, 36 millones fallecieron a causa de las enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y enfermedades pulmonares crónicas. (Bustillo et al, 2013).

2.2.4.3. Videjuego

Para conceptualizar el término “videjuego” es necesario tomar en cuenta que se trata de un tipo de tecnología e informática que implica elementos multimedia como el sonido, textos gráficos, los cuales mediante una serie de reglas permiten al jugador tener una interacción en tiempo real con dicho software. (Soto, 2012).

Según Frasca (1991) manifiesta que el video juego “incluye cualquier forma de software de entretenimiento por computadoras, usando cualquier plataforma electrónica y la participación de uno o varios jugadores en un entorno físico o de red”. Mientras, Zyda (2005) postula como: “una prueba mental, llevada a cabo frente a una computadora de acuerdo con ciertas reglas, cuyo fin es la diversión o esparcimiento”.



Además, ya por muchos años se considera que los videojuegos generan adicción, sedentarismo, privan las actividades al aire libre, impiden hacer deporte, recortan las horas de estudio e incluso, desarrollan actitudes violentas en niños y jóvenes. (Pérez et al., 2003; Mendiz et al., 2003).

2.2.4.4. Televisión

La televisión puede definirse como “la combinación simultánea de sonidos e imágenes en movimiento, mediante la intercalación de instrumentos electrónicos y su difusión a distancia en el mismo instante en que se suceden los hechos”. (Cebrián, 1981). Cabe mencionar que la televisión es la visión a distancia, obtenida telegráficamente por la transmisión instantánea de imágenes de objetos, vistas o escenas reales, gracias al funcionamiento de un conjunto de aparatos transmisores y receptores especiales, destinados a este fin. (Mota, 1985).

Bajo otra perspectiva la televisión es un medio para buscar la identidad de los jóvenes y un factor capaz de cambiar las normas y los estilos de vida, también es un instrumento muy fundamental para el desarrollo afectivo, intelectual y social del adolescente. (Aguaded, 2000), En la misma línea, Fernández (1994) postula a la televisión como un medio de comunicación que ha alcanzado una difusión sin antecedentes, es usado por una multitud muy significativa y enorme de personas para satisfacer necesidades de información y entretenimiento.

2.2.4.5. TIC e internet

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), este vocablo es definido como un conjunto de herramientas y dispositivos gracias a ellos se puede



almacenar, recuperar, procesar, transmitir y operar con grandes cantidades de información en cualquier formato ya sea gráfico, sonoro, textual, etc. De una manera rápida y por medios electrónicos. (e.g., Castells, 2000; Gonzáles et al, 1996; Gros; 1999). Por otro lado, la TIC engloba a todo el conjunto de herramientas, tanto a las que ya existían y como también a las últimas que aparecieron en el mercado tales como las tabletas, mp4, multimedia, televisión por satélite, Internet, etc. (Cabero, 2000; Ortega, 1999; González et al, 1996, Gros, 1999).

En la actualidad el Internet es la herramienta que más acogida ha tenido en la sociedad y también la que más ha cambiado los hábitos y costumbres de las personas. Internet es el nombre de un grupo de recursos de información mundial. Además, es un enorme conjunto de redes de ordenadores, interconectados entre sí que dan lugar a la mayor red de redes de ámbito mundial. (Hahn, 1995). Cabe resaltar que el internet es una gran red internacional de ordenadores, además, permite como todas las redes compartir recursos. En conclusión, nos permite establecer vínculos comunicativos con millones de personas de todo el mundo, ya sean para fines educativos, de investigación o personales. (Cuadra, 1996).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Estudiantes

Es aquel sujeto, ya sea niño, joven o adulto que, dentro del ámbito académico, tiene por ocupación principal estudiar. Se trata pues, de una persona que se dedica a la comprensión profunda de diferentes temas que pueden servirle en el futuro, comenzando con temas básicos, hasta algunos más avanzados. (Adrián y Rossana, 2020).



2.3.2. Estilo de vida.

Según Perea (2004) manifiesta que el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir. Mientras, Espluga (2010) menciona a las variantes de un estilo de vida saludable como las conductas, creencias, hábitos y las acciones que ayudan al mantenimiento, restablecimiento o mejora de la salud. Para Garoz y Maldonado (2004) un estilo de vida saludable se relaciona con los patrones de conducta que permitan conservar la salud, dentro de ello tiene mucha importancia la práctica de la actividad física.

2.3.3. Calidad de vida

Para, Moscoso y Moyano (2009) la salud y el estilo de vida depende de muchos factores referidos a la calidad, por lo tanto, para mejorar la calidad de vida de uno o varias personas se necesita mejorar muchas condiciones. Por otro lado, Raposo (2010) menciona a la calidad de vida como un atributo multidimensional que depende de factores biológicos, ambientales, socio-culturales y primordialmente del estilo de vida.

2.3.4. Salud

Según la OMS (1948) "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (p.1). Asimismo, Milton (1975) difiere que la "Salud es un estado de bienestar físico, mental y social y la capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad". Por su parte Seppilli (1971) define la salud como "una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social".



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La población de estudio son los estudiantes de 1ro al 5to grado de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago, los estudiantes pertenecen a una condición económica media y baja.

La Institución Educativa mencionada en el anterior párrafo se ubica en la ciudad de Puno, lo cual se sitúa en la sierra al sureste del Perú, es capital, Provincia y distrito del departamento de Puno, se encuentra junto al lago navegable más alto del mundo, rodeada de cerros y a una altitud de 3827 msnm. (MPP, 2011).

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio de investigación tiene una duración de 1 año aproximadamente.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

En este estudio se ha utilizado los siguientes materiales: Internet, hojas bond, impresión, laptop. Los cuales, fueron adquiridos directamente por el investigador.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

Según, Palomino (1996) difiere que la población es el “conjunto de sujetos o procesos que integran y conforman la situación de la problemática, es motivo de estudio de la investigación”. La población de estudio está conformada por 125 estudiantes del 1ro

al 5to grado de la IES SFA y como muestra, se tomó la forma de muestreo censal que son los sujetos de la misma población correspondientes a 125 estudiantes. Para, Balestrini (2006), la muestra censal es donde se constituyen la totalidad de un conjunto de elementos que se desea investigar, para lo cual se pretende que reúna las mismas características y la misma proporción.

Tabla 1

Población y muestra de estudio de la IES SFA.

Sexo	Grado sección											Total
	1° "A"	1° "B"	2° "A"	2° "B"	3° "A"	3° "B"	4° "A"	4° "B"	4° "C"	5° "A"	5° "B"	
Femenino	13	0	8	0	12	0	13	0	3	8	0	57
Masculino	0	6	0	11	0	19	0	12	7	0	13	68
Total	13	6	8	11	12	19	13	12	10	8	13	125

Nota: Nómima de matrícula 2019 de la IES SFA.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

El tipo de estudio es descriptivo simple, con un diseño diagnóstico y comparativo. (Sampieri, 2006). Se aplicó la estadística descriptiva.

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para cumplir con los objetivos se procedió a utilizar el instrumento denominado Cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud, cuya reproductibilidad del instrumento fue realizada por la Universidad Nacional del Altiplano (Puno-Perú), en adolescentes escolares de 12 a 17 años de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui. Los valores de Alpha de Cronbach (consistencia



interna) mostraron valores de 0,73 a 0,77 para ambos sexos. (Gómez, et al, 2016). La validación de dicho instrumento fue realizada por la Facultad de Educación Física, UNICAMP, Brasil, en los estudiantes de 12 a 18 años del Colegio Nacional Inmaculada Concepción (Arequipa-Perú). Donde, muestra una confiabilidad de 0,97-0,98 (Alpha de Cronbach). (Gómez et al, 2012).

En el cual se utilizó como técnica el cuestionario e instrumento la encuesta, para la aplicación del instrumento se tuvo una previa coordinación y autorización del señor director de la IES SFA, los datos se recolectaron en un día de manera transversal, del 1ro al 5to grado sumando un total de 11 salones. Al terminar la recolección de datos se procedió agradecer a toda la comunidad educativa por el apoyo que me brindaron.

El cuestionario aplicado de AF consta de 11 preguntas, la valoración se realizó en escala ordinal, en donde la puntuación mínima es 11 puntos y la puntuación máxima es de 45. Entonces para determinar el nivel de actividad física se tomó en cuenta el puntaje ≤ 22 significa bajo nivel de AF, entre 23 a 34 moderada AF y ≥ 35 alto nivel AF.

Mientras, para conocer y comparar el sedentarismo se obtuvo datos del mismo cuestionario de AF, realizando una adaptación validada por juicio de expertos, se tomó en cuenta las preguntas: 5, 6, 7, 8, 9 y 10; puesto que son interrogantes que se relacionan directamente con el sedentarismo. Para la adaptación se han tomado en cuenta tres criterios: frecuencia, duración e intensidad con las que debe realizar una persona la actividad física para no ser sedentario; así como manifiesta los siguientes autores:



Según Treiber (2015) difiere que la etapa del sedentarismo es cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. Por su parte Carreño (2010) manifiesta que el sedentarismo es definido como la falta de actividad física regular, establecida en menos de 30 minutos diarios de ejercicio en menos de 3 días a la semana. Mientras Crespo et al. (2014) postulan, sedentario es aquel individuo que no realiza al menos 30 minutos de AF moderada durante la mayoría de los días de la semana.

Luego de la recolección de datos el procesamiento de la misma se realizó mediante los programas estadísticos Excel 2016 y IBM SPSS-25.

3.7. VARIABLES

3.7.1. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Actividad física	Tipo de actividad física	Deportiva	Cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud.
		Laboral	
		Recreativo	
		Artística	
		Ninguna	
	Frecuencia	Diaria	
		Semanal	
		Mensual	
	Duración	Menos de 10 minutos	
		De 11 a 29 minutos	
		De 30 a 39 minutos	
		Más de 40 minutos	
	Intensidad	Vigorosa	
Moderada			
Baja			



Sedentarismo	Sedentarismo en riesgo.	Frecuencia	Adaptación del instrumento de Actividad Física para determinar el sedentarismo
	Sedentarismo Moderado	Duración	
		Intensidad	

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para el análisis de los datos se tomó en cuenta el análisis porcentual, apoyado en el Software estadístico SPSS 25 y Excel 2016.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 2

Resultados sobre el nivel de actividad física de los estudiantes de la IES SFA.

Sexo		Actividad física			Total
		Bajo nivel	Moderado nivel	Alto nivel	
Femenino	Cantidad	9	42	6	57
	Porcentaje	7.2%	33.6%	4.8%	45.6%
Masculino	Cantidad	9	45	14	68
	Porcentaje	7.2%	36%	11.2%	54.4%
total	Cantidad	18	87	20	125
	Porcentaje	14.4%	69.6%	16%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

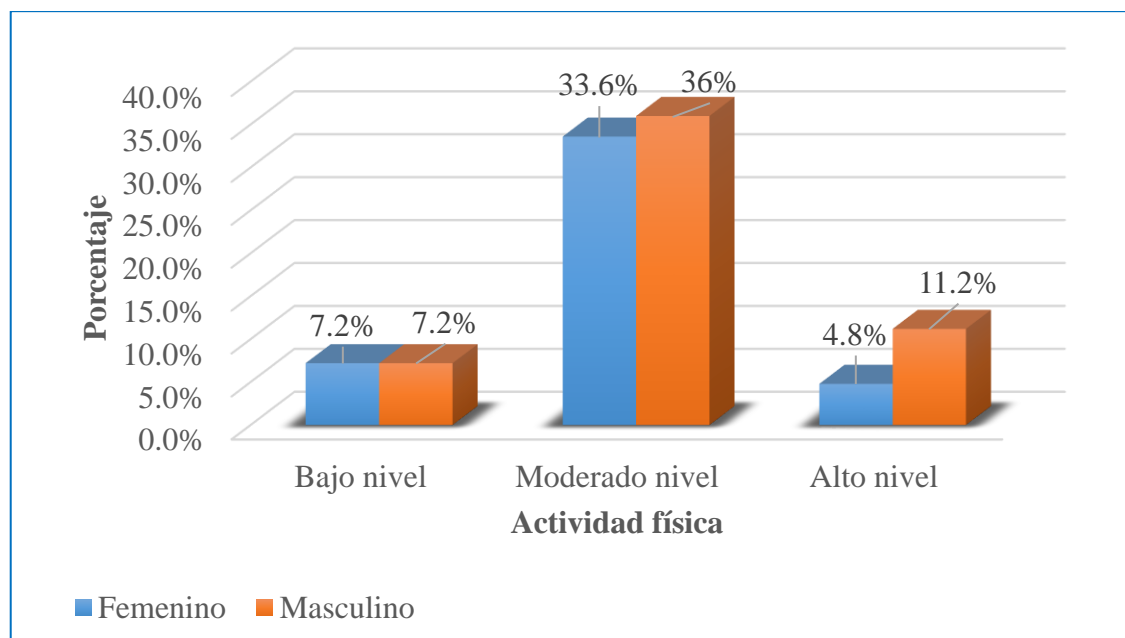


Figura 1. Resultados sobre el nivel de actividad física de los estudiantes de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura podemos observar que 36% de los estudiantes de sexo masculino están en el moderado nivel, por otro lado, el 33.6% de los

estudiantes de sexo femenino también están en el moderado nivel y el 11.2% de los estudiantes de sexo masculino están en alto nivel de actividad física.

Para presentar las tablas y figuras referente al sedentarismo, primero se ha identificado estudiantes sedentarios de la IES SFA, en la cual se encontró a 18 estudiantes que representa el 14.4% de la totalidad de la población. Entonces los 18 estudiantes se han considerado como el 100% de la población sedentaria en las tablas 3 y 4.

Tabla 3

Resultados sobre el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la IES SFA.

Sexo		Sedentarismo		Total
		Sedentarismo en riesgo	Sedentarismo moderado	
Femenino	Cantidad	5	9	14
	Porcentaje	27.8%	50%	77.8%
Masculino	Cantidad	1	3	4
	Porcentaje	5.5%	16.7%	22.2%
Total	Cantidad	6	12	18
	Porcentaje	33.3%	66.7%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de actividad física.

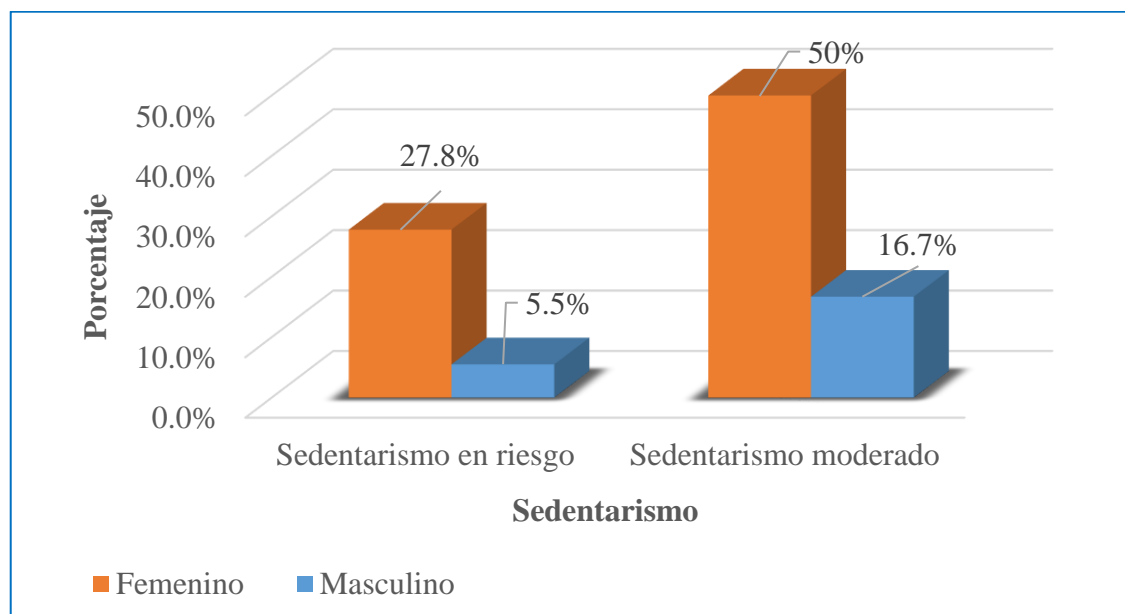


Figura 2. Resultados sobre el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura podemos observar que el 50% de los estudiantes de sexo femenino se encuentran en el sedentarismo moderado y el 27.8% en sedentarismo en riesgo, mientras el 16.7% de los estudiantes de sexo masculino se ubican en el sedentarismo moderado.

Tabla 4

Resultados sobre el nivel de sedentarismo entre varones y damas de la IES SFA.

Sedentarismo		SEXO		Total
		Femenino	Masculino	
Sedentarismo en riesgo	Cantidad	5	1	6
	Porcentaje	27.8%	5.5%	33.3%
Sedentarismo moderado	Cantidad	9	3	12
	Porcentaje	50%	16.7%	66.7%
Total	Cantidad	14	4	18
	Porcentaje	77.8%	22.2%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

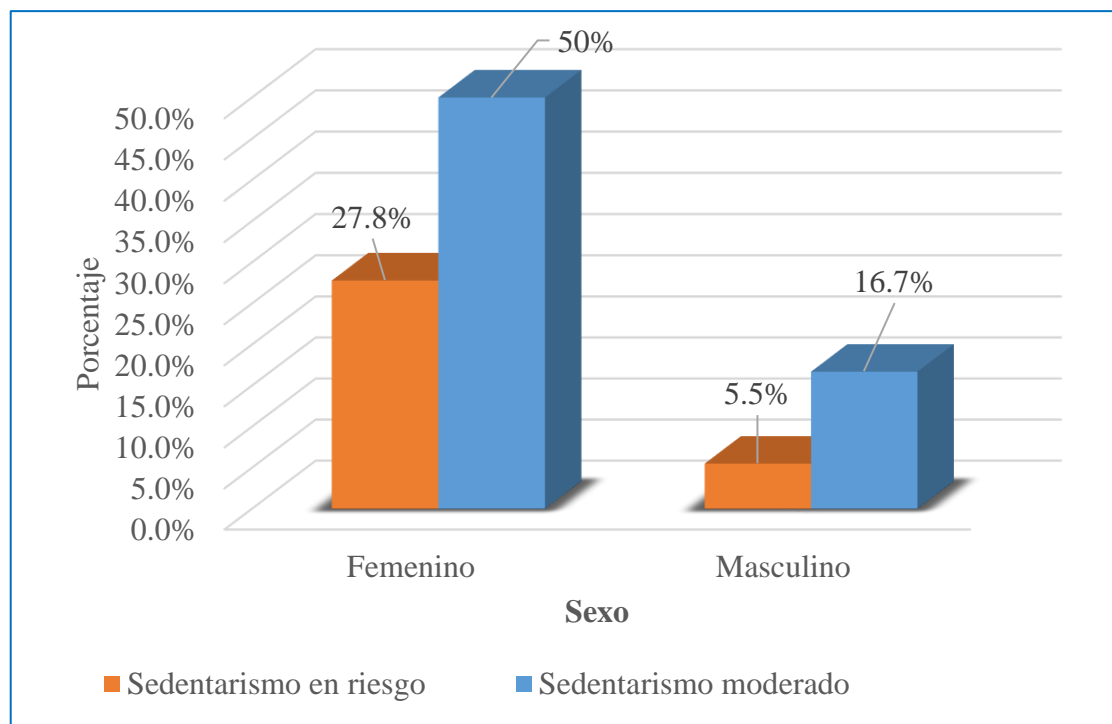


Figura 3. Resultados sobre el nivel de sedentarismo entre varones y damas de la IES SFA.



INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura se puede apreciar que el 77.8% de los estudiantes de sexo femenino son más sedentarios respecto a los estudiantes de sexo masculino que tienen un 22.2%.

4.2. DISCUSIÓN

En el presente estudio, referente al nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago, se llegó a la conclusión de que el 69.6% de los estudiantes realizan moderado nivel de actividad física y solo el 16% realizan alto nivel de actividad física. Mientras, en los datos obtenidos por Beltrán (2016) se puede observar que el 30.91% de los estudiantes evidencian una actividad física moderada y el 23.86% mostraron un nivel de actividad física vigorosa. Por su parte, Montoya et al. (2016) en su investigación se puede evidenciar que el 75.9% de los estudiantes encuestados presentaron un nivel bajo de actividad física. Por otro lado, en un estudio realizado por Mamani et al. (2017) difieren que las mujeres el 45.8% se sitúan en el nivel moderado de actividad física y los varones muestran un nivel bajo de actividad física. Además, Yañez et al. (2014) concluye en su estudio de investigación que los estudiantes de sexo femenino mostraron un menor nivel de actividad física que los hombres.

Rodríguez et al. (2017) manifiestan al culminar su investigación que el 33.4% de la población mundial de 18 años es inactiva, y el 38.1% es con irregularidad activa. Mientras, en este estudio se llegó a saber que el 14.4% de la población total de las IES SFA son sedentarios. Así también en otro estudio realizado en Brasil por Freire et al. (2010) dan a conocer que el 67% de los niños y niñas son inactivos. Por su parte Beltrán (2016) en su estudio efectuado en colegios de Bogotá Colombia obtuvo como resultado



que el 45.23% del tiempo de la clase de educación física mantuvieron un comportamiento sedentario.

Referente a la comparación del nivel de sedentarismo entre varones y mujeres en la IES SFA se evidencia que las damas con un 77.8% son más sedentarias frente a los varones que tienen un 22.2%. En cambio, una investigación realizada por la OMS (2019) en donde de los 146 países que participaron en el mismo estudio entre 2001 y 2016, las niñas resultaron ser menos activas que los niños. De la misma manera para Freire et al. (2010), en una de sus investigaciones realizadas en los niños y niñas en Fortaleza Brasil, refiere que las mujeres resultaron ser más inactivas que los varones.

Por último, en este estudio podemos evidenciar que el nivel de actividad física de los estudiantes de la IES SFA es moderado en un 69.6% y es lo contrario a la investigación de Montoya et al, (2016) en donde se evidencia que el 75,9% de los estudiantes encuestados presentaron un nivel bajo y muy bajo de actividad física. En cuanto al nivel de sedentarismo de los estudiantes de la IES SFA demuestran la prevalencia de un sedentarismo moderado de 66.7%, en cambio hay una cierta particularidad con el estudio realizado por Freire et al, (2010) donde muestra que el 67.4% de los niños y niñas son inactivas, por otro lado, Muñoz (2010) en su investigación da a conocer que el 40% de los varones y el 52% de las damas demuestran un comportamiento sedentario. Finalmente, Rodríguez et al. (2017) manifiestan que el 33.4% de la población menor de 18 años, es inactiva.



V. CONCLUSIONES

Primera: Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago, la mayoría, en este caso el 69.6% están en el moderado nivel de actividad física de acuerdo a la tabla 2, debido a que los estudiantes no realizan actividades físicas más de 30 minutos o por lo menos 3 veces por semana.

Segunda: Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del lago en su mayoría se sitúan en el nivel moderado de sedentarismo obteniendo un 66.7% conforme a la tabla 3, esto por no realizar actividades físicas tal como lo recomienda la OMS u otros, y que un gran porcentaje dedica el tiempo a otras actividades como a la tecnología.

Tercera: Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago se evidencia que las damas son más sedentarias teniendo un 77.8%, mientras que los varones ostentan un 22.2%, por ende, las mujeres son más activas que los varones, tal como se observa en la tabla 4.

Cuarta: Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago evidencian que en su mayoría están en un moderado nivel de actividad física, y sedentarismo, no cumpliendo los niveles de actividad física que encomienda la Organización Mundial de la Salud.



VI. RECOMENDACIONES

Primera: A las autoridades de la IES San Francisco de Asís Villa del Lago deben de incentivar a que los niños y adolescentes tengan consciencia en cuán importante es realizar la actividad física, efectuando actividades deportivas y juegos recreativos constantemente, mediante ello con el pasar de los días se pueda hacerse habitual realizar la actividad física.

Segunda: Al profesor de Educación Física de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís debe de realizar un seguimiento a los estudiantes que no cumplen con la actividad física recomendada por la OMS, promoviendo la practica constante de la actividad y así ayudar a los estudiantes para que puedan dejar los hábitos sedentarios.

Tercera: A los padres de familia y el profesor de Educación Física de la Institución Educativa deben de orientar, incentivar, promover la actividad a todos los estudiantes para evitar que ellos no adopten un estilo de vida sedentario.

Cuarta: A las autoridades locales de educación que al contar con los resultados del estudio deben tomar acuerdos en beneficio de todos los estudiantes fomentando la actividad física mediante programas de Salud Pública y eso ayudará para que puedan tener un estilo de vida saludable.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adrián, Rossana. (Última edición:30 de marzo del 2020). Definición de Estudiante.
Recuperado de: //conceptodefinicion.de/estudiante/. Consultado el 11 de marzo del 2021.
- Aguaded, J.I. (2000): *Televisión y telespectadores*. Huelva, Grupo Comunicar.
- Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M (1998). *Relación de la actividad física y ver televisión con el peso corporal y el nivel de gordura entre los niños: resultados de la Tercera Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición*. JAMA 279: 938-942.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. New York: Penguin Books.
- Yañez, A., Hespanhol, J., Gomez, R., Cossio, Marco. (2014). Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. Rev Chil Nutr, 41(4), 360-366. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000400003>.
- Balestrini, M. (2006). *Como se Elabora el Proyecto de Investigación*. Caracas: BL. Caracas.
- Beltrán, Esther. (2016). *Niveles de actividad física de niños y adolescentes durante las clases de educación física en tres colegios oficiales de Bogotá*. Colombia: Universidad del Rosario. 358
- Beltrán, V., Devís, J y Peiró, V. (2012). Actividad Física y Sedentarismo en adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(45), 123-137.
- Beltrán-Carrillo, V.J.; Devís-Devís, J. y Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 12 (45) pp. 122-137*.



- Bogado, C. (2016). Actividad física para la salud, *¿Ligeras, moderadas o vigorosas?*
Disponible en: <https://www.noticiasnet.com.ar/nota/2016-1-24-3-0-0-actividad-fisica-para-la-salud-ligeras-moderadas-o-vigorosas>.
- Bouet, M. (1968). *Signification du sport*. París: P.U.F.
- Bustillo, A., Hernández, M., Ramírez, D y Madrid, M. (2013). Estilos de vida no saludables en estudiantes de zona urbano- rural, la esperanza- Intibucá, Honduras, 2012-2013. *Revista Médica Hondureña*, 81(2-4), 77-82.
- Cabero, J. (2000). *Nuevas tecnologías aplicadas a la educación*. Madrid: Síntesis.
- Carreño, A. (2010). *Factores que inciden en el Sedentarismo*. *Salud Preventiva*, 22.
- Castejón, F, J, (2004a). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación.
Lecturas: educación física y deportes. *Revista digital*. Año 10. N°73. Buenos Aires.
<http://www.efdeportes.com/efd77/deporte.htm>
- Castells, M. (2000). *La era de la información. La sociedad red* (2ª ed. Vol. 1). Madrid: Alianza Editorial.
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 6(1), pp. 40– 51
- Cavill, N., Biddle, S. y Sallis, J. F. (2001). Actividad física para mejorar la salud. Jóvenes: declaración de consenso del experto del Reino Unido. conferencia de consenso. *Ciencias del ejercicio pediátrico*, 13, 20-25.
- Cebrián, M. (1981). *Introducción al lenguaje televisivo, una perspectiva semiótica*. Editorial Pirámide. Madrid, p. 24.
- Corrales, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. EmásF, *Revista Digital de Educación Física*, 4, 23-36.
Recuperado de http://emasf2.webcindario.com/NUMERO_4.pdf



- Correa, J. Gutiérrez, M. (2013). *El deporte como actividad compensatoria en el tiempo libre*. Madrid: Anuario de Psicología.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & AldecoaLandesa, S. (2014). *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria*. Atención Primaria,
- Cristi, C., Celis, C., Ramírez, R., Aguilar, N., Álvarez, C., y Rodríguez, F. (2015). ¿Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Médica de Chile*, 143(8), 1089-1090. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>.
- Cuadra, E. (1996). Internet: conceptos básicos. *Cuaderno de documentación multimedia Vol.5*. Disponible en: <https://cutt.ly/OxWL794>.
- Curry, W. B., & Thompson, J. L. (2014). Objectively measured physical activity and sedentary time in south asian women: *A cross-sectional study*. BMC Public Health, 14, 1269-2458-14-1269. doi:10.1186/1471-2458-14-1269 [doi]
- Cusme-torres, A.C. & Paredes-alvear, A.E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes Sedentarism and benefits of physical activity in adolescents. *Estilo de vida sedentário e beneficios da actividade física en adolescentes*. 5(09), 1163-1178. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778>.
- Cutretra, J; (1993). *Técnicas de recreación*. Buenos Aires. Editorial: Stadium.
- de Detección del Sedentarismo y Recomendaciones de Actividad Física en Atención
- Devis Devis, José [et al.]. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. 1ª ed. Barcelona: INDE Publicaciones. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>.
- Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). Correlatos de orientaciones de logro de objetivos en educación física. *Revista Internacional de Investigación Educativa*, 39, 415-436.



- Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). Correlatos de orientaciones de logro de objetivos en educación física. *Revista Internacional de Investigación Educativa*, 39, 415-436.
- Edward T. Howley – B. Don Franks. (1995). *Manual del Técnico en Salud y Fitness*. Editorial Paidotribo.
- Espluga, J. (2010). Salut i joves. *Percepcions, practiques sobre els processos de perdua de salut de la joventut a Catalunya*. Barcelona: Departament d' Accio Social i ciudadanía, Generealidad de Catalunya.
- Fernández, F. (1994). *Clase social, exposición de la televisión y percepción de la violencia en la televisión*. Estudios asociados. Chile.
- Frasca, G. (2001). *Videogames of the Oppressed: Videogames as a Means for Critical Thinking and Debate*. Georgia: Institute of Technology.
- Freire R, Vilar A, Vilarouca A, Moura M, Pessoa N, Coelho M, et al. (2010). *Práctica de actividad física de adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil*. *Rev Bras Enferm*. 2010; 63 (3): 410-415.
- García Matamoros, W. F. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento*. *RECIMUNDO*, 3(1),1602-1624.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624).
- García, E. (2009). La actividad física y el adolescente. *Revista de Educación Física y Deportes*. 14(131), 1-14.
- Garoz, I. & Maldonado, A. (2004). *Salud, estilos de vida, actividad física y evaluación*. En Hernández, J. L. & Velásquez, R. (coords.). *La Evaluación en Educación física, investigación práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Grao. Pp. 263-292.
- Gatica, R., Yunge, W., Quintana, C., Helmrich, M., Fernández, E., Hidalgo, A., Durán, S. (2017). Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 67(2), 122-129.



- Gómez-Campos. R., Vilcazán, E., De Arruda, M., Hespagnol J., Cossio-Bolaños, M. (2012). *Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Anales de la Facultad de Medicina*, 73(4), 307-313.
- Gómez-Campos, R. A., Fuentes-López, J. D., Canqui, L. G. P., de Arruda, M., & Cossio-Bolaños, M. A. (2016). Reproducibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud. *Salud Uninorte*, 32(1), 95-104.
- González García, M. I., López Cerezo, J. A. y Luján López, J. L. (1996). *Ciencia, tecnología y sociedad: una introducción al estudio social de la ciencia y la tecnología*. Madrid: Technos.
- Gros, B. (1999). *Diseños y programas Educativos*. Barcelona: Ariel.
- Hahan, H. (1995). *Internet una información completa, ideal para todo usuario de Internet*. Osborne: McGrawHill. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- Incarbore, O., Ferrante, D., Bazan, N., Gonzáles, G., Barengo, N., & Konfino, J. (2012) *Manual director de Actividad Física y Salud de la República Argentina*. Igarss 2014, (I), 118.
- Juul, J. (2005). *Half-Real: Video Games between Real Rules and Fictional Worlds*. Cambridge: MIT Press.
- Lavielle, P., Pineda, V., Jauregui, O. y Castillo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>.
- Le Mausier, G. & Corbin, Ch. (2006). Top 10 Reasons for Quality Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance (JOPERD)*, 77(6), 44-53.



- Recuperado el 09 de marzo de 2021 de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ794467.pdf> <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597894>.
- Mamani, A.A.; Fuentes, J.D. y Machaca, J.E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Revista Técnico Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*. p. 525-541
- Márquez, R., Rodríguez, O. y De abajo Ole, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts, Educación Física y Deportes*, (83), 12-24.
- Martí-trujillo, S. (2011). Tesis doctoral. “*Actividad física, sedentarismo frente a la pantalla y su relación en adolescentes*” Universidad de las Palmas de Gran Canaria: España.
- Milton, T. (1975). *El concepto de salud*. Recuperado de: <https://acortar.link/VoC7L>
- Ministerio de Salud. (2005). *Políticas municipales para la promoción de la actividad física*. Lima, Perú. p. 9, 19, 28.
- Montoya, B; Valverde, M; Rojas, E; Torres, R. (2016) El estrés oxidativo durante el cortejo afecta el esfuerzo reproductor masculino y femenino de manera diferente en un ave silvestre con cuidado biparental. *Revista de biología experimental* 219 (24): 3915-3926.
- Moral, J., Redecillas, M., y Martínez, E. (2012). Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces. *Journal of Sport and Health Research*. 4(1), 67-82.
- Moscoso, D. & Moyano, V. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Fudacio La Caixa.
- Mota, I., H. (1998). *Diccionario de la Comunicación*. TomoII. Editorial Paraninfo. Madrid. Total págs. Tomo II: 367. Pág. 315 y 316.



- Municipalidad provincial de Puno (2011). *Plan Operativo Institucional*. Disponible en:
<http://www.munipuno.gob.pe/descargas/transparencia/plan%20operativo%20institucional/2011/poi2011.pdf>.
- Muñoz, M. (2010). *Sedentarismo en Chile, una realidad contundente y preocupante. Educación física y salud*. Recuperado en 19 de junio del 2019, de <http://educacionfisica.blogspot.com/2010/07/sedentarismo-en-chile-una-realidad.html>.
- Noriega, M., Canser, P., Santamaría, A., Amigo, M., Guerra, O., Casuso, I., Micó, C., Sobaler, S., Carrasco, M., Salcines, R., Rivero, L., Redondo, C y De Rufino, P. (2015). *Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. RETOS, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 3-7.
- OMS. (2016). *Temas de Salud: Actividad física*. Recuperado en 19 de julio de 2019, de http://www.who.int/topics/physical_activity/es/.
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. Disponible en: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra: Suiza. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/4444>.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2018). *Actividad Física*. Recuperado el 15 de junio de 2019 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2020). *Actividad Física*. Recuperado el 10 de marzo de 2021 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.



- Ortega, J. A. (1999). *Comunicación visual y tecnología educativa*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Palomino Q. P. (1996). *Diseños y técnicas de investigación en ciencias sociales y educación*. Primera Edición. Editorial Titikaka. FCEDUC. UNA. Puno-Perú. 1996.
- Peralta, R. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Perea Quesada, Rogelia. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Editorial Díaz de Santos. Madrid.
- Perea-Caballero, A.L., López-Navarrete, G.E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L.M., Ríos-Gallardo, P.A., Lara-Campos, A.G., González-Valadez, A.L., García-Osorio, V., Hernández-López, M.A., Solís-Aguilar, D.C., de la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la actividad física. *reviSalJal*, vol. 6(2), pp. 121-125.
- Pérez, B. (2014). *Salud: entre la actividad física y el sedentarismo*. *Anales Venezolanos de nutrición*, 27(1), 119-128.
- Pierón, M., Ruiz, F. y García, M. (2008). *La opinión del alumnado de enseñanza secundaria sobre las clases de educación física: Un desafío para los profesores y los formadores*. *Revista Fuentes*, 8, 159-175. Primaria. Atención Primaria. Provincia de Huelva. Disponible en <https://www.yumpu.com/es/document/read/14546588/texto-completo-dialnet/57>
- Ramírez, W., Vinaccia, S y Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. <https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>.



- Raposo, A. (2010). *Deporte y salud en la adolescencia*. En Morales, A. (coord.). *Adolescencia y deporte. Propuestas para un ocio saludable*. Editorial MAD, S.L. Alcalá de Guadaira (Sevilla).
- Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [10 de enero del 2021].
- Robles, J. (2009). Tesis doctoral sobre el tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la provincia de Huelva. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10272/153>
- Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J. y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-12. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12. Recuperado de <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535/344>.
- Romero, S. (2004). *Padres, Deporte y Educación*. En libro del III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Noviembre 2004. Patronato municipal de Dos Hermanas. Sevilla.
- Ros, J. A. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Murcia (Comunidad Autónoma). Consejería de Sanidad.
- Rosende, A., Iglesias, R y Pellegrini, C. (2013). Obesidad y Síndrome metabólico en niños y adolescentes. *Revista Medicina*, 73, 470-481.



- Sampieri, R. (2006) *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. Cuarta edición. p.3-26.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Seppilli, A. (1971). *El concepto de salud*. Recuperado de: <https://acortar.link/VoC7L>
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanás, F. (2010). *Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena*. 138, 1232-1239. 430
- Soto, L. (2012). Infogame. *Clasificación de videojuegos*. Santiago: Universidad de Chile.
- The Lancet Child & Adolescent Health* y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2019). Recuperado en <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.
- Torres-Guerrero, J. & Torres Campos, B. (2008). *Una propuesta metodológica para el deporte escolar con objetivos de recreación*. En A. I. Hernández Rodríguez, L. F. Martínez Muñoz & C. Águila (Eds.). *El deporte escolar en la sociedad contemporánea*. (pp. 103-118). Almería. Universidad de Almería.
- Treiber. (2015). *Physical activity in Filipino*. USA: Int J Obes Relat Metab Disord.
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. y Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277. <https://doi.org/10.25100/cm.v42i3.872>.
- Varo JJ, Martínez-González MA, De Irala-Estévez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. *Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union*. *Int J Epidemiol* 2003; 32:138-46.



- Varo, J., Martínez, A y Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica* (Barc), 121(17), 665-672. [https://doi.org/10.1016/S00257753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/S00257753(03)74054-8).
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., & Sandoval Cuellar, C. (2011). Actividad física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
- Welk, G.J., Eisenmann, J.C. y Dollman, J. (2006). *Actividad Física relacionada con la salud. La actividad en niños y adolescentes: una perspectiva del biocomportamiento*. Final. 137 Kirk, M. O'Sullivan y D. Macdonald (eds.) The Handbook of Physical Educación (pp. 666- 684). Londres: Sage.
- Yáñez-Silva, A., Hespanhol, J., Gómez Campos, R., y Cossio-Bolaños, M. (2014). Evaluación de la actividad física en estudiantes adolescentes mediante cuestionario. *Revista chilena de nutrición*, 41 (4), 360-366. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000400003>.
- Zyda, M. (2005). "From visual simulation to virtual reality to games". *En: Computer*, vol 38, n9, USA, 25-32.



ANEXOS



ANEXO 1

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	
FECHA:/...../.....	Edad:.....años
Sexo: F () M ()	
<p>Estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física realizan los adolescentes como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas con el tiempo que ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de sus actividades en casa o en un club, academia.</p> <p>Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.</p>	
<p>Para responder las preguntas recuerda que: Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal. Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal</p>	
<p>1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</p> <p>a) Un deporte en específico b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha) c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería) d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas e) Ninguna</p>	<p>5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguno b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p>
	<p>6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?</p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 11 a 29 minutos c) De 30 a 39 minutos d) Más de 40 minutos</p>
	<p>7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p>
<p>2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</p> <p>a) En ninguna actividad b) Mirando televisión c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.</p>	<p>8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 11 a 29 minutos c) De 30 a 39 minutos d) Más de 40 minutos</p>
	<p>9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p>
<p>3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?</p> <p>a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) c) Actividades como pintura, música, costura d) Ninguna actividad</p>	<p>10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 11 a 29 minutos c) De 30 a 39 minutos d) Más de 40 minutos</p>
<p>4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguna b) Solo a veces c) A menudo d) Siempre</p>	<p>11. ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?</p> <p>a) Movilidad particular b) Transporte urbano c) A pie</p>

ANEXO 2

RESULTADOS POR CADA PREGUNTA

Tabla 1

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 1, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P1					Total
		Ninguna	Recreación pasiva	Algún tipo de ejercicio	Trabaja	Un deporte en específico	
Femenino	Cantidad	3	8	21	2	23	57
	Porcentaje	2.4%	6.4%	16.8%	1.6%	18.4%	45.6%
Masculino	Cantidad	7	5	12	2	42	68
	Porcentaje	5.6%	4%	9.6%	1.6%	33.6%	54.4%
TOTAL	Cantidad	10	13	33	4	65	125
	Porcentaje	8%	10.4%	26.4%	3.2%	52.0%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

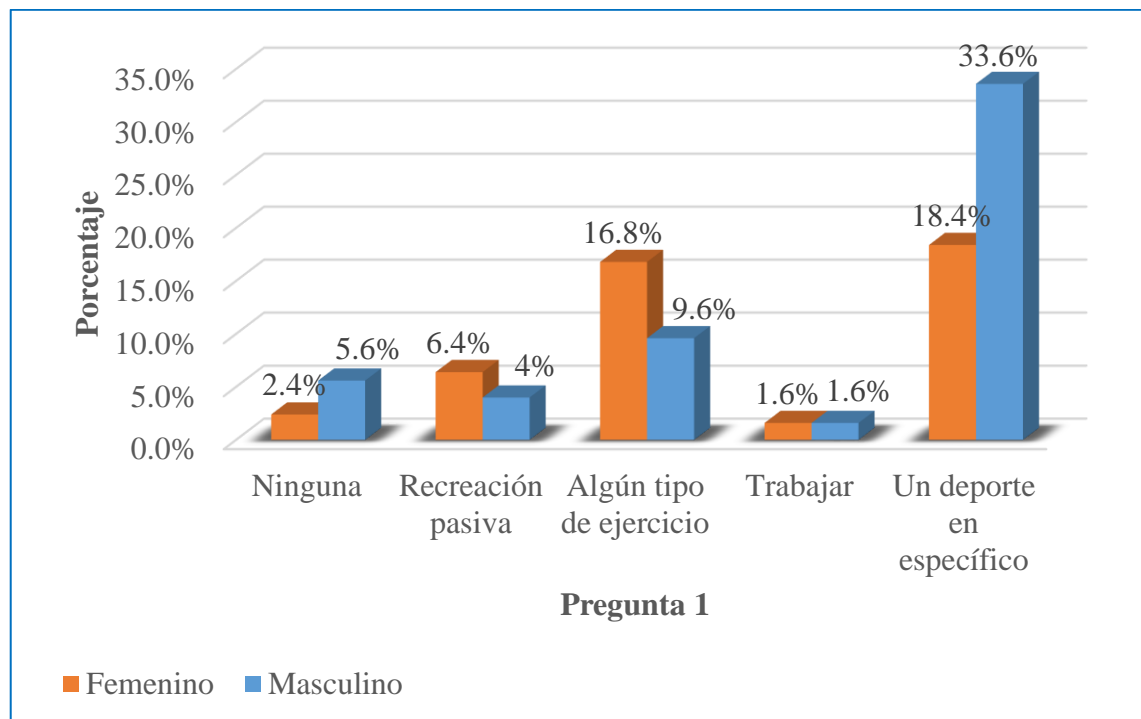


Figura 1. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 1, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura se observa que el 33.6% de los estudiantes de sexo masculino han respondido que realizan un deporte en específico, mientras que el 18.4% de los estudiantes de sexo femenino han respondido que realizan un deporte en específico y 16.8% de los estudiantes de sexo femenino han respondido que realizan algún tipo de ejercicio.

Tabla 2

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 2, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P2					Total
		En ninguna actividad	Mirando televisión	Artes, pintura, trabajos manuales	Actividades de ejercicio moderadas	Deportes vigorosos	
Femenino	Cantidad	8	13	14	14	8	57
	Porcentaje	6.4%	10.4%	11.2%	11.2%	6.4%	45.6%
Masculino	Cantidad	10	13	8	12	25	68
	Porcentaje	8%	10.4%	6.4%	9.6%	20%	54.4%
Total	Cantidad	18	26	22	26	33	125
	Porcentaje	14.4%	20.8%	17.6%	20.8%	26.4%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

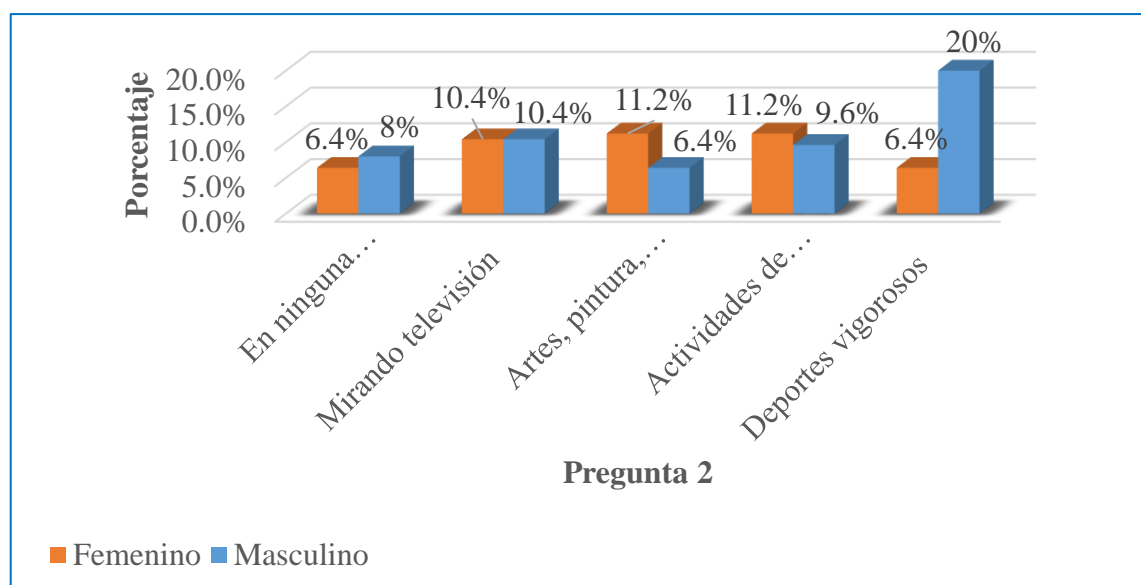


Figura 2. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 2, de la IES SFA.

INTERPRETACION: Según la tabla y/o figura se observa que el 20% de los estudiantes de sexo masculino han respondido que realizan deportes vigorosos, el 11.2% de los estudiantes de sexo femenino han respondido que realizan actividades de ejercicio moderado y como también artes, pinturas, trabajos manuales academias de reforzamiento o idiomas.

Tabla 3

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 3, de la IES SFA Puno 2019.

Sexo	P3					Total
	Ninguna actividad	Actividades como pintura, música, costura	Juegos recreativos	Práctica de deportes como fútbol, voley, básquet		
Femenino	Cantidad	29	6	1	21	57
	Porcentaje	23.2%	4.8%	0.8%	16.8%	45.6%
Masculino	Cantidad	25	3	4	36	68
	Porcentaje	20%	2.4%	3.2%	28.8%	54.4%
Total	Cantidad	54	9	5	57	125
	Porcentaje	43.2%	7.2%	4%	45.6%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

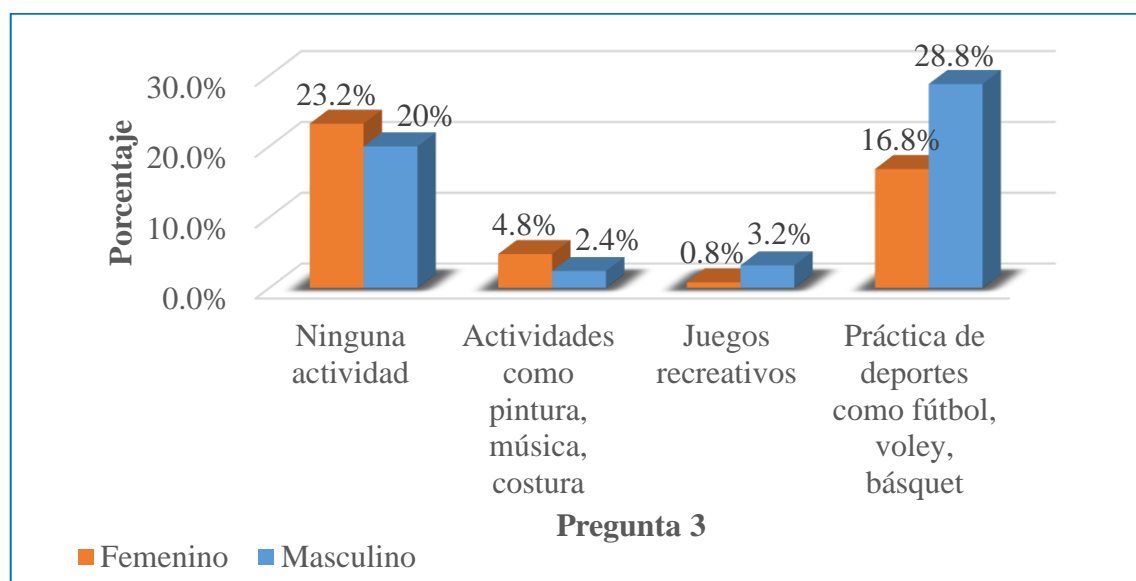


Figura 3. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 3, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura se observa que el 28.8% de los estudiantes de sexo masculino han respondido que realizan la práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet, por otro lado, el 23.2% de los estudiantes de sexo femenino han respondido que no realizan ninguna actividad y el 20% de los estudiantes de sexo masculino han respondido igual que la anterior.

Tabla 4

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 4, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P4				Total
		Ninguna	Solo a veces	A menudo	Siempre	
Femenino	Cantidad	3	32	9	13	57
	Porcentaje	2.4%	25.6%	7.2%	10.4%	45.6%
Masculino	Cantidad	6	17	24	21	68
	Porcentaje	4.8%	13.6%	19.2%	16.8%	54.4%
Total	Cantidad	9	49	33	34	125
	Porcentaje	7.2%	39.2%	26.4%	27.2%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

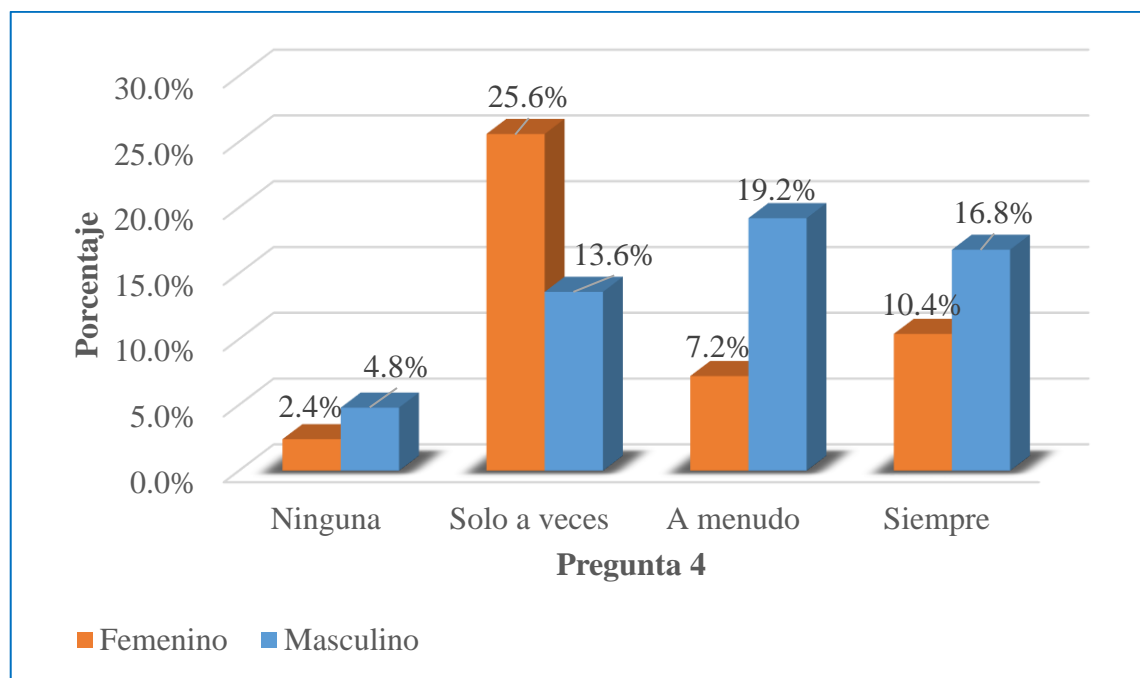


Figura 4. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 4, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura podemos observar que el 25.6% de los estudiantes de sexo femenino han respondido solo a veces, mientras el 19.2% de los estudiantes de sexo masculino han respondido a menudo y el 13.6% de los estudiantes de sexo masculino han respondido solo a veces.

Tabla 5

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 5, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P5				Total
		Ninguno	2 o 3	4 o 5	Más de 5	
Femenino	Cantidad	7	32	8	10	57
	Porcentaje	5.6%	25.6%	6.4%	8%	45.6%
Masculino	Cantidad	5	35	15	13	68
	Porcentaje	4%	28%	12%	10.4%	54.4%
Total	Cantidad	12	67	23	23	125
	Porcentaje	9.6%	53.6%	18.4%	18.4%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

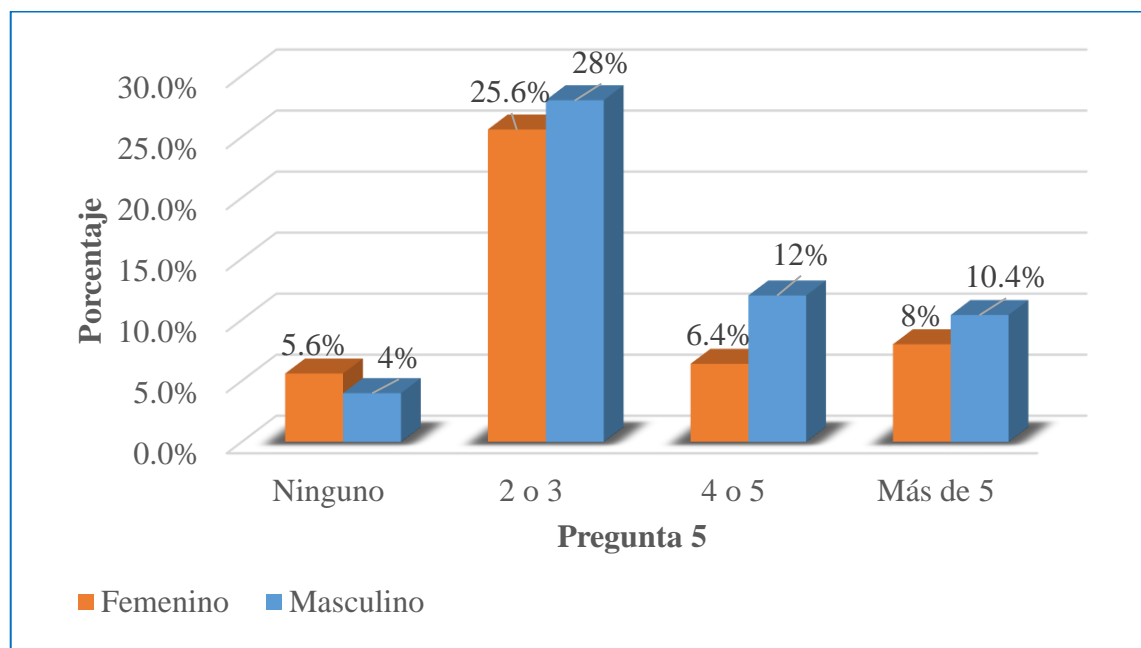


Figura 5. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 5, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura podemos observar que el 28% de los estudiantes de sexo masculino han respondido 2 o 3, por otro lado, el 25.6% de los estudiantes de sexo femenino han respondido igual que la anterior y 12% de los estudiantes de sexo masculino han respondido 4 o 5.

Tabla 6

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 6, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P6				Total
		Menos de 10 minutos	De 11 a 29 minutos	De 30 a 39 minutos	Más de 40 minutos	
Femenino	Cantidad	11	24	9	13	57
	Porcentaje	8.8%	19.2%	7.2%	10.4%	45.6%
Masculino	Cantidad	6	29	18	15	68
	Porcentaje	4.8%	23.2%	14.4%	12%	54.4%
Total	Cantidad	17	53	27	28	125
	Porcentaje	13.6%	42.4%	21.6%	22.4%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

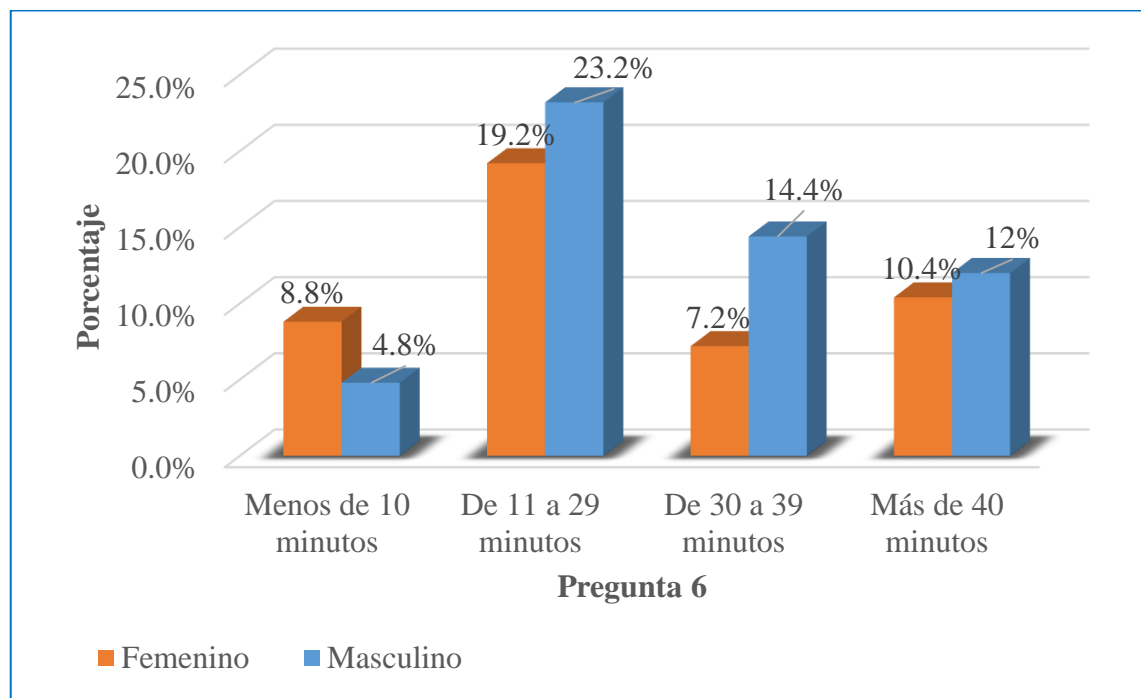


Figura 6. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm.6, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura podemos observar respecto a la pregunta 6 en donde el 23.2% de los estudiantes de sexo masculino han respondido de 11 a 29 minutos, mientras que el 19.2% de los estudiantes de sexo femenino han respondido igual que la anterior y el 14.4% de los estudiantes de sexo masculino han respondido de 30 a 39 minutos.

Tabla 7

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 7, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P7				Total
		Ninguna	2 o 3	4 o 5	Más de 5	
Femenino	Cantidad	14	25	11	7	57
	Porcentaje	11.2%	20%	8.8%	5.6%	45.6%
Masculino	Cantidad	9	39	16	4	68
	Porcentaje	7.2%	31.2%	12.8%	3.2%	54.4%
Total	Cantidad	23	64	27	11	125
	.Porcentaje	18.4%	51.2%	21.6%	8.8%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

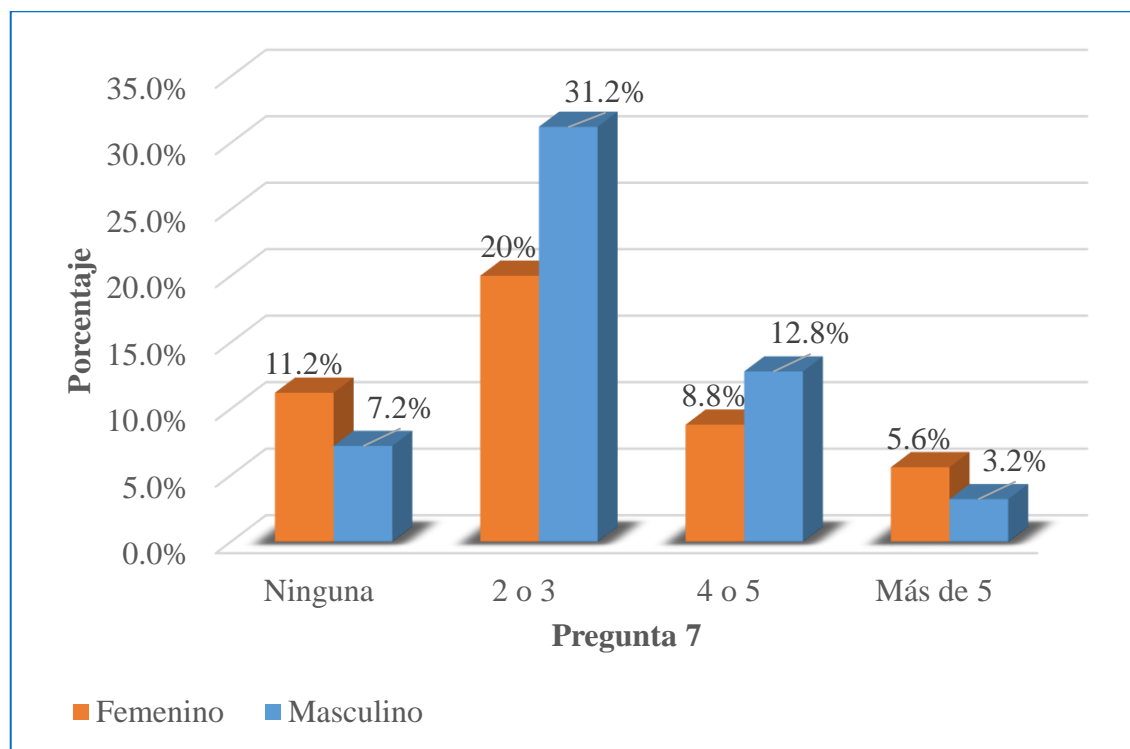


Figura 7. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 7, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura podemos observar respecto a la pregunta 7 en donde el 31.2% de los estudiantes de sexo masculino han respondido 2 o 3, en cambio el 20% de los estudiantes de sexo femenino han respondido igual que la anterior y el 12.8% de los estudiantes de sexo masculino han respondido 4 o 5.

Tabla 8

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 8, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P8				Total
		Menos de 10 minutos	De 11 a 29 minutos	De 30 a 39 minutos	Más de 40 minutos	
Femenino	Cantidad	23	14	18	2	57
	Porcentaje	18.4%	11.2%	14.4%	1.6%	45.6%
Masculino	Cantidad	16	31	16	5	68
	Porcentaje	12.8%	24.8%	12.8%	4%	54.4%
Total	Cantidad	39	45	34	7	125
	Porcentaje	31.2%	36%	27.2%	5.6%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

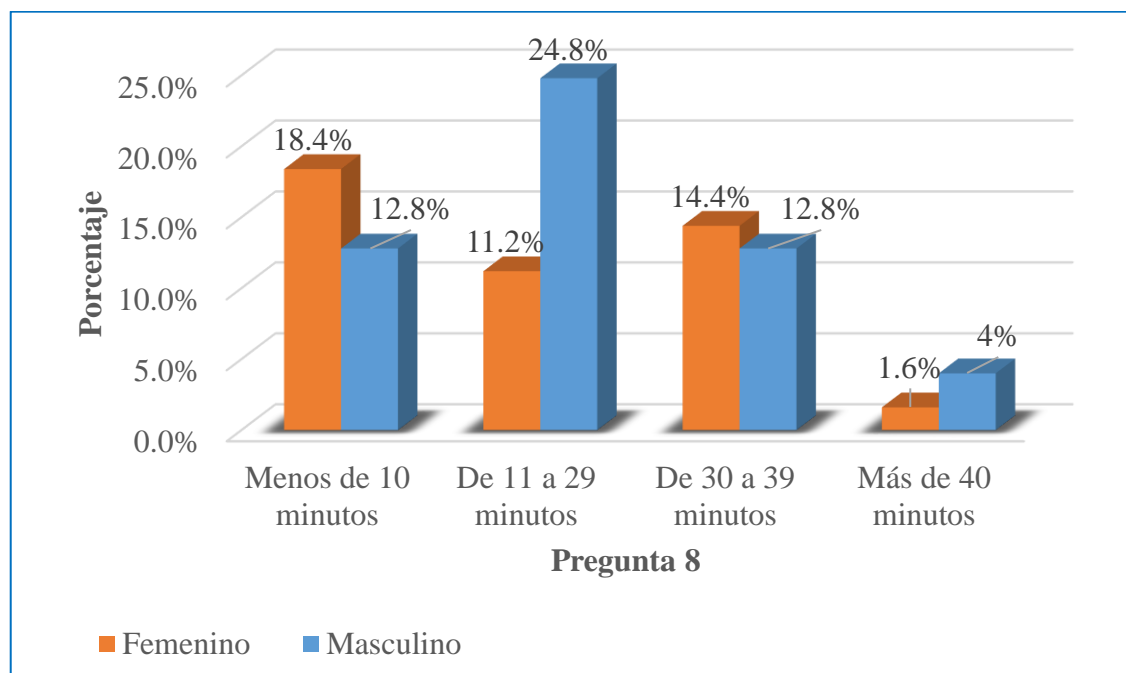


Figura 8. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 8, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura podemos observar respecto a la pregunta 8 en donde el 24.8% de los estudiantes de sexo masculino han respondido de 11 a 29 minutos, mientras el 18% de los estudiantes de sexo femenino han respondido menos de 10 minutos y el 12.8% de los estudiantes de sexo masculino han respondido al igual que la anterior.

Tabla 9

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 9, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P9				Total
		Ninguna	2 o 3	4 o 5	Más de 5	
Femenino	Cantidad	8	27	18	4	57
	Porcentaje	6.4%	21.6%	14.4%	3.2%	45.6%
Masculino	Cantidad	12	34	16	6	68
	Porcentaje	9.6%	27.2%	12.8%	4.8%	54.4%
Total	Cantidad	20	61	34	10	125
	Porcentaje	16%	48.8%	27.2%	8%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

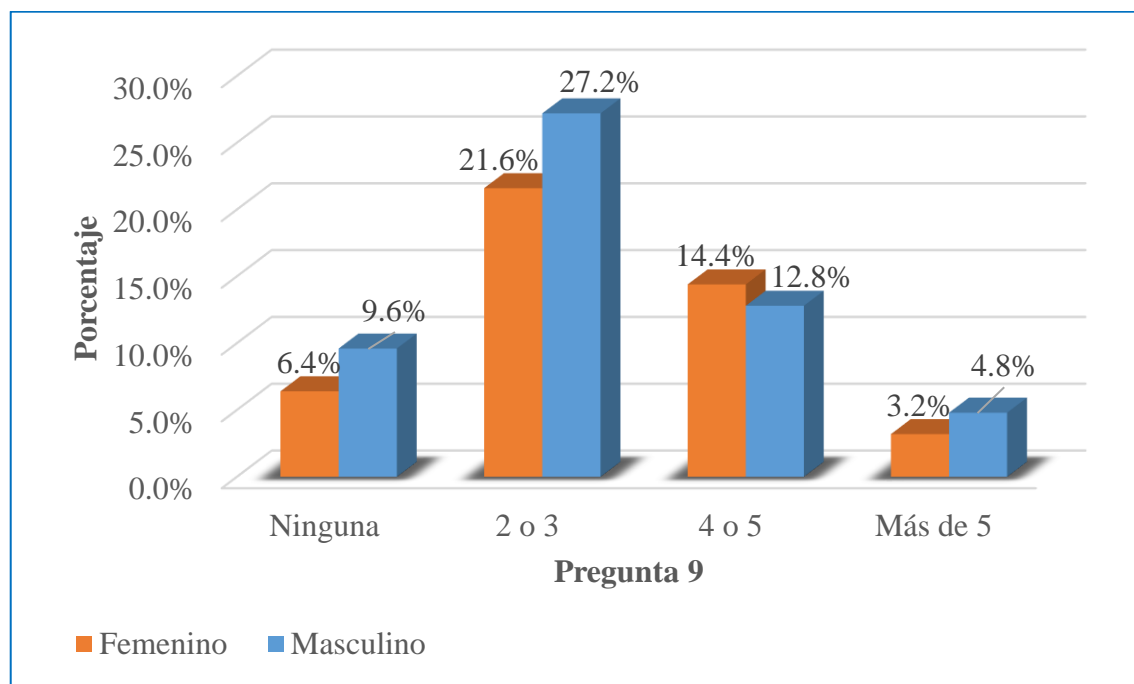


Figura 9. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 9, de la IES SFA.

INTERPRETACION: Según la tabla y/o figura respecto a la pregunta 9 podemos observar que el 27.2% de los estudiantes de sexo masculino han respondido 2 o 3, mientras que el 21.6% de los estudiantes de sexo femenino han respondido de la misma forma y el 14.4% de los estudiantes de sexo femenino han respondido 4 o 5.

Tabla 10

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 10, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P10				Total
		Menos de 10 minutos	De 11 a 29 minutos	De 30 a 39 minutos	Más de 40 minutos	
Femenino	Cantidad	14	25	10	8	57
	Porcentaje	11.2%	20%	8%	6.4%	45.6%
Masculino	Cantidad	22	29	15	2	68
	Porcentaje	17.6%	23.2%	12%	1.6%	54.4%
Total	Cantidad	36	54	25	10	125
	Porcentaje	28.8%	43.2%	20%	8%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

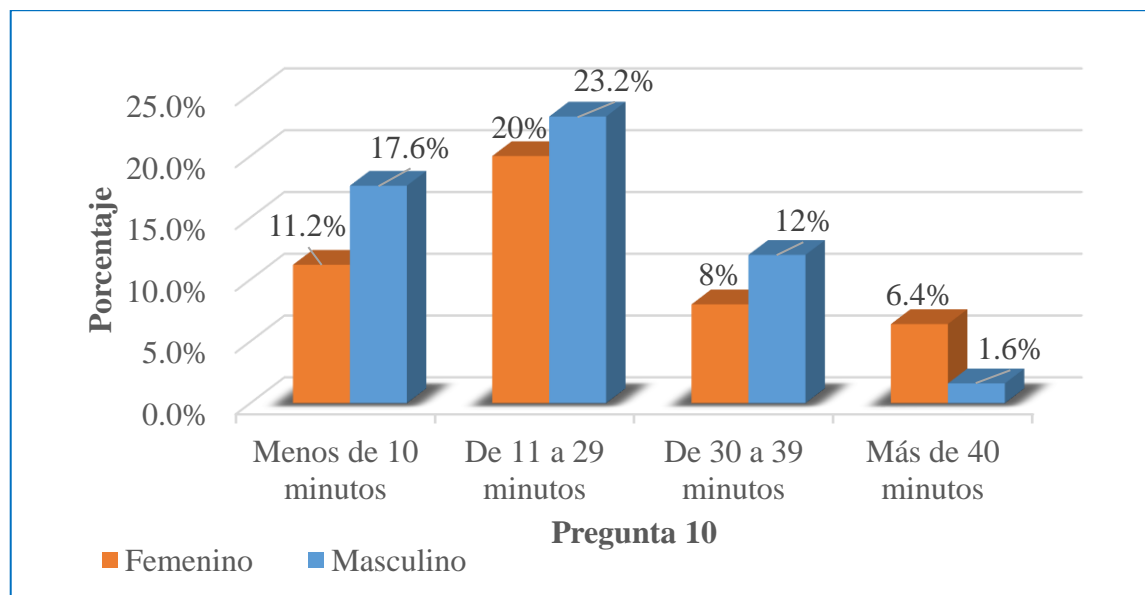


Figura 10. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 10, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/o figura respecto a la pregunta 10 podemos observar que el 23.2% de los estudiantes de sexo masculino han respondido de 11 a 29

minutos, por otro lado, el 20% de los estudiantes de sexo femenino han respondido lo mismo y el 17.6% de los estudiantes de sexo masculino han respondido menos de 10 minutos.

Tabla 11

Distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 11, de la IES SFA, Puno 2019.

Sexo		P11			Total
		Movilidad particular	Transporte urbano	A pie	
Femenino	Cantidad	14	12	31	57
	Porcentaje	11.2%	9.6%	24.8%	45.6%
Masculino	Cantidad	5	21	42	68
	Porcentaje	4%	16.8%	33.6%	54.4%
Total	Cantidad	19	33	73	125
	Porcentaje	15.2%	26.4%	58.4%	100%

Nota: Datos extraídos del Cuestionario de Actividad Física.

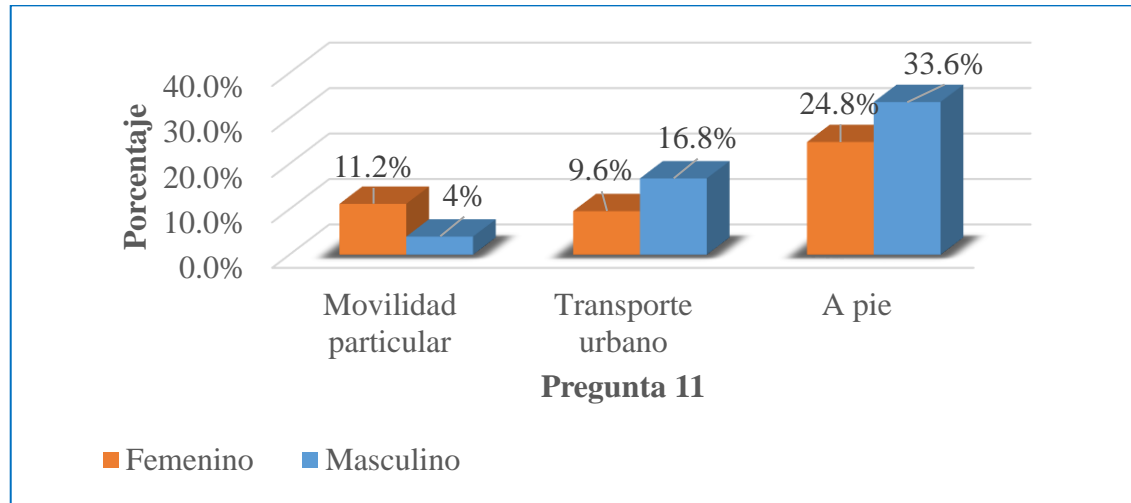


Figura 11. Muestra las cifras de distribución de estudiantes según sexo y pregunta núm. 11, de la IES SFA.

INTERPRETACIÓN: Según la tabla y/ o figura respecto a la pregunta 11 podemos observar que el 33.6% de los estudiantes de sexo masculino han respondido a pie, mientras el 24.8% de los estudiantes de sexo femenino han respondido de igual forma y el 16.8% de los estudiantes de sexo masculino han respondido transporte urbano.

ANEXO 3

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN		
			VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGIA TECNICAS E INSTRUMENTOS
¿Cuál es el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago?	<p>General: Determinar el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “villa del Lago”.</p> <p>Específicos: 1. Identificar el nivel de actividad</p>	<p>Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago se encuentran en el nivel de actividad física moderado</p>	<p>Actividad física.</p> <p>"todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (Ros, 2007).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deportiva • Laboral • Recreativo • Artística • Ninguna <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Diaria • Semanal • Mensual <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Menos de 10 minutos • De 11 a 29 minutos • De 30 a 39 minutos • Más de 40 minutos <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Vigorosa • Moderada • Baja 	<p>Metodología:</p> <p>El enfoque cuantitativo se fundamenta en, analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o</p>



	<p>física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “villa del Lago.</p> <p>2. Conocer el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “villa del Lago.</p> <p>3. Comparar el nivel de sedentarismo entre varones y damas de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “villa del Lago.</p>		<p>Sedentarismo.</p> <p>Según la OMS (2016) el sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. Sedentario es la persona que: realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria, o menos de 10000 pasos de actividad física diaria, no realiza actividad física de moderada intensidad o mayor, no realiza actividad física mínimo 5 veces por semana.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Frecuencia• Duración• Intensidad	<p>problema planteado.</p> <p>Técnica:</p> <p>Se utilizará la estadística descriptiva</p> <p>Instrumento</p> <p>El Cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud (Gómez et al, 2016),</p> <p>Adaptación del instrumento de Actividad Física para determinar el sedentarismo.</p>
--	--	--	--	--	---