



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



**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DEL VII CICLO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN LUIS GONZAGA
DEL DISTRITO DE LIMBANI EN TIEMPOS DE PANDEMIA 2022.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. WILVER YEISON CUNO TURPO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2022



DEDICATORIA

Con mucho cariño y respeto para mis padres: DANIEL CUNO SILLO (+)
MARIA TURPO CHURA y a toda mi familia quienes depositaron su confianza en mí y
me apoyaron incondicionalmente para seguir adelante en todo aspecto ya sea económico,
educativo, familiar y emocionalmente.

Wilver Yeison Cuno Turpo



AGRADECIMIENTOS

Agradecer principalmente a Dios quien me permitió llegar hasta esta etapa primordial de mi vida estudiantil y también por haberme dado lo más importante que es la salud, para así continuar y seguir logrando mis objetivos plasmados.

A la Universidad Nacional del Altiplano así mismo a mi asesor de tesis Dr. Alcides Flores paredes, a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física por compartir sus sabios conocimientos durante mi formación profesional.

Así mismo agradecer a los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Luis Gonzaga del Distrito de Limbani, gracias a ello se pudo iniciar el trabajo de investigación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESÚMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 12

1.1.1. Problema general 14

1.1.2. Problemas específicos 14

1.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 15

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 15

1.3.1. Objetivo General..... 15

1.3.2. Objetivos específicos 15

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 16

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 18

2.1.1. Antecedentes locales 18

2.1.2. Antecedentes nacionales 19

2.1.3. Antecedentes internacionales..... 20

2.2. MARCO TEÓRICO 22

2.2.1. Actividad Física 22



2.3. MARCO CONCEPTUAL 26

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 28

3.1.1. Tipo 28

3.1.2. Diseño 28

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA..... 28

3.2.1. Población 28

3.2.2. Muestra 29

3.3. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE RECOLECCIÓN DE DATOS 29

3.3.1. Técnica..... 29

3.3.2. Instrumento 30

3.4. PROCESAMIENTO DE DATOS..... 30

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO 30

3.6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO 30

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS..... 32

4.1.1. OG: Determinar el Nivel de Actividad Física en los Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia - 2022 32

4.1.2. OE1: Detallar el Nivel de Actividad Física según edad y sexo en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022. 34

Tabla 2. Nivel de Actividad Física Según Edad en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022. 34



4.1.3. OE2: Identificar el tipo de Actividad Física que realizan los escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	37
4.1.4. OE3: Analizar la frecuencia de actividad física en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia– 2022.	39
4.1.5. OE4: Precisar la duración de la Actividad Física en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	41
4.1.6. OE5: Definir la intensidad de la Actividad Física en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	42
4.2. DISCUSIÓN	46
V. CONCLUSIONES.....	50
VI. RECOMENDACIONES	52
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
ANEXOS.....	63
Anexo A: Matriz de Consistencia	64
Anexo B: Instrumento de actividad física.....	65
Anexo C: Criterio de Jueces del instrumento de actividad física.....	66

ÁREA: Educación física

TEMA: Actividad física

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 03 de agosto de 2022



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de Actividad Física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	33
Figura 2. Nivel de Actividad Física según edad en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	34
Figura 3. Nivel de Actividad Física según sexo en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	36
Figura 4. Tipo de Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	38
Figura 5. Frecuencia de Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	39
Figura 6. Duración de la Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	41
Figura 7. Intensidad de la Actividad Física Vigorosa en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	43
Figura 8. Intensidad de la Actividad Física Moderada en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	44



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de Actividad Física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia - 2022	32
Tabla 2. Nivel de Actividad Física según edad en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	34
Tabla 3. Nivel de Actividad Física según sexo en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	36
Tabla 4. Tipo de Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	37
Tabla 5. Frecuencia de Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	39
Tabla 6. Duración de la Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.....	41
Tabla 7. Intensidad de la Actividad Física Vigorosa en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	42
Tabla 8. Intensidad de la Actividad Física Moderada en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	44



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

I.E.S	: Institución Educativa Secundaria
UGEL	: Crucero
AF	: Actividad Física
PA	: Physical activity
OMS	: Organización Mundial de la Salud



RESÚMEN

La actividad física en los adolescentes a causa de la pandemia se vio afectada, debido a las medidas tomadas como el confinamiento y el distanciamiento social que el gobierno estableció, ante ello, esta investigación tuvo por propósito determinar el nivel de actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022. Se empleó el enfoque cuantitativo, de tipo básica y alcance descriptivo, diseño no experimental; la población estuvo compuesta por 150 estudiantes, el muestreo empleado fue el probabilístico de tipo aleatorio simple, por lo que la muestra fue de 143 estudiantes. Se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. Respecto a los resultados, primero se procesaron los datos mediante el programa estadístico SPSS, por lo que a través de la estadística se logró contrastar la hipótesis en la que el nivel predominante de la actividad física en los estudiantes fue medio, en relación a la edad, los estudiantes de 14 a 15 años obtuvieron un nivel medio, seguido del nivel alto, según el sexo predomina el masculino en el nivel alto, pero, en el nivel medio predomina el sexo femenino. Se concluyó que el nivel de actividad física predominante en los estudiantes fue medio, según la edad, los estudiantes entre 14-15 años son los que regularmente realizan actividad física y según el sexo son los hombres quienes realizan la actividad física.

Palabras Clave: Actividad física, duración, escolares, frecuencia



ABSTRACT

Physical activity in adolescents due to the pandemic was affected, due to the measures taken such as confinement and social distancing that the government established, given this, this research aimed to determine the level of physical activity in schoolchildren of the VII cycle of the secondary educational institution "San Luis Gonzaga" of the district of Limbani in times of pandemic - 2022. The quantitative approach, of basic type and descriptive scope, non-experimental design was used; the population was composed of 150 students, the sampling used was the probabilistic simple random type, so the sample was 143 students. The survey technique was applied and the instrument was the questionnaire. Regarding the results, the predominant level of physical activity in the students was medium (60.8%), in relation to age, students from 14 to 15 years old obtained a medium level (39.2%), followed by a high level (19.6 %), according to gender, males predominate at the high level (30.1%), but females predominate at the middle level (41.3%). It was concluded that the predominant level of physical activity in the students was medium, according to age, students between 14-15 years old are the ones who regularly carry out physical activity and according to sex, men are the ones who carry out physical activity.

Keywords: Physical activity, duration, schoolchildren, frequency.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La indagación tuvo como finalidad determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Luis Gonzaga del distrito de Limbani en tiempos de pandemia 2022.

La estructura de la investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del altiplano según acuerdo aprobó IV capítulos.

En el primer capítulo se describe el planteamiento del problema, la justificación del problema, el por qué y para que la investigación, así mismo los objetivos de la investigación.

En el segundo capítulo se expone la revisión de la literatura como son los antecedentes que tiene como base la investigación, el marco referencial que sostiene y argumenta sobre la actividad física en tiempos de pandemia.

En el tercer capítulo se aborda todo el procedimiento de la elaboración de la investigación, manifestando el enfoque, el tipo, el diseño, población y muestra, técnicas e instrumento, limitación del estudio, de la presente investigación.

En el cuarto capítulo se manifiestan los resultados y discusiones e interpretaciones de la investigación de acuerdo a las tablas y figuras obtenidas.

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Durante la adolescencia se producen varios cambios físicos, biológicos y psicosociales, que podrían conducir a cambios en la salud general del adolescente y tener



un impacto negativo en el bienestar a lo largo de su curso de vida (van Sluijs et al., 2021). La actividad física (AF) es un ejemplo de un comportamiento saludable gravemente afectado por el aumento de las responsabilidades académicas, domésticas y ocupacionales en este periodo, los primeros años de la adolescencia son cruciales para el desarrollo de comportamientos de AF, que son especialmente pronunciados en las niñas (Sember et al., 2020), generalmente son menos activas que los chicos en todo el mundo.

A pesar de las diversas ventajas de la AF para la salud, se estima que sólo alrededor del 20% de los adolescentes cumplen la antigua recomendación de efectuar al menos 60 minutos al día de AF de intensidad moderada a vigorosa (Strain et al., 2020). Debido a la aparición de la nueva enfermedad por COVID-19, el distanciamiento social modificó gravemente la salud mental y el nivel de AF de los niños y adolescentes a lo largo de la cuarentena de COVID-19 (Gul & Demirci, 2021).

Además, Dunton et al. (2020), informaron de una mayor disminución del nivel de AF y un mayor aumento de las conductas sedentarias de los niños desde el periodo anterior a la pandemia COVID-19. Tulchin-Francis et al. (2021), informaron que el nivel de AF de niños en Estados Unidos disminuyó significativamente durante la pandemia. Específicamente, la AF de moderada a vigorosa disminuyó, mientras que la AF liviana se mantuvo igual.

Chaput et al. (2020), “ menciona que algunos de los componentes que establecen el nivel del AF son edad, sexo, raza/etnia, situación socioeconómica o peso; y frecuencia, intensidad, tiempo, duración o forma de realizar la AF”.

La pandemia de COVID-19 dio lugar a diferentes políticas de contención del virus, como los encierros en todo el mundo, lo que provocó cambios en la AF de los adolescentes (Concepción-Zavaleta et al., 2021). En esa línea, Perú no fue ajeno a esa



realidad, porque posee uno de los índices de infección y muerte más elevados en el mundo por la pandemia de COVID-19. El gobierno implementó medidas de confinamiento domiciliario con probables consecuencias en el estilo de vida, afectando particularmente los hábitos alimenticios, la AF, la calidad del sueño y la salud mental (Huancahuire-Vega et al., 2021).

El estudio de Namburar et al. (2020), indica que el 84,2% de sujetos de 9 a 19 años no cumplían las recomendaciones internacionales de AF diaria y que las mujeres reflejan una media significativamente menor de pasos al día en comparación con los hombres, pero ningún otro factor mostró diferencias significativas en la media de pasos diarios antes de la pandemia. Durante la diferencia absoluta en la prevalencia de AF entre niños y niñas fue inferior a 3 puntos porcentuales (Cardoso et al., 2022).

1.1.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?

1.1.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de actividad física según edad y sexo en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?

¿Cuál es el tipo de actividad física que realizan los escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?



¿Cuál es la frecuencia de actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia– 2022?

¿Cuál es la duración de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?

¿Cuál es la intensidad de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?

1.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

H: La actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022 presenta un nivel medio.

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

Detallar el nivel de actividad física según edad y sexo en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en



tiempos de pandemia – 2022.

Identificar el tipo de actividad física que realizan los escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

Analizar la frecuencia de actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia– 2022.

Precisar la duración de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

Definir la intensidad de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Este trabajo de investigación se requiere realizar para determinar el nivel actividad física realizan diaria, semanalmente y mensual, los estudiantes del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de Pandemia – 2022 del medio rural, esta investigación permitirá ayudar a los estudiantes (personas) a identificar el estado físico de salud y mental que se encuentran ellos, como también aborda las necesidades de realizar actividad física diaria o semanalmente en estos tiempos de pandemia , ya que con todo que propuso el gobierno la inmovilización y el confinamiento total de los estudiantes se veía complicado realizar actividad física en estos tiempos, ahora más que nunca es esto que les permite mantener un estado físico y



mental saludable a los estudiantes, al realizar actividad física sistemáticamente nos ayuda a combatir el sedentarismo, como bien sabemos que esta enfermedad no transmisible sucede al no practicar constantemente la actividad física. Viendo la realidad de dicha institución en lo que es la práctica de las actividades físicas vemos a los alumnos que no dan mucha importancia a ello, por lo que más tiempo se dedican a manipular sus celulares o algunos aparatos tecnológicos, y algunos a alimentarse con comidas rápidas entre otras cosas más, así de esa manera no le dan mucha importancia a lo que es la actividad física en la actualidad.

Ñaupas et al. (2018), menciona que una investigación debe ser justificada teórica, metodológica y socialmente. En esa línea, la justificación teórica se refleja en los trabajos previos que fueron consultados para reforzar o refutar los hallazgos del presente trabajo, además de la literatura que ha sido revisada para sustentar el trabajo y los aportes ya existentes sobre la variable de AF. Asimismo, la justificación metodológica tuvo presencia en el instrumento empleado, debido a la validación que se hizo del mismo, para confirmar sus propiedades psicométricas y la estadística descriptiva que fue empleada para el procesamiento de los resultados. Finalmente se tiene a la justificación social, que se hace presente en el beneficio indirecto que se les otorgará a los estudiantes con los resultados que podrán ser tomados en cuenta por ellos mismos, sus padres o autoridades de la institución para diseñar y ejecutar un plan que contribuya al nivel de AF.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes locales

Mamani et al. (2017), en su indagación con la finalidad de determinar el nivel de AF en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno. Para la metodología fue utilizado el diseño no experimental y nivel descriptivo, 225 estudiantes comprendieron la muestra, aplicando el cuestionario. Se identificó que en el sexo femenino predominaba el nivel moderado con 45,8% y para el masculino el nivel bajo con 52,8%, sin embargo, estadísticamente no existe diferencia significativa según sexo ($p = .205 > 0.05$). Cabe mencionar que los niveles obtenidos no se aproximan a lo recomendado por la OMS.

Peralta (2018), en su investigación para determinar el nivel de AF en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. Donde la metodología fue de nivel descriptivo y el diseño no experimental, unos 236 alumnos conformaron la muestra, a los cuales se aplicó el cuestionario. Los estudiantes se ubican en su mayoría en nivel bajo con un 41,9 % y con un nivel alto en 18,7%, predomina la inadecuada AF y no se está comprimiendo con las indicaciones brindadas por la OMS con respecto a la AF adecuada.

Chura (2020), llevó a cabo una indagación con el fin de identificar el nivel de actividad física y obesidad en los alumnos de la Institución Educativa Industrial 32. Investigación de diseño no experimental y nivel descriptivo correlacional, 425 docentes conformaron la muestra, a los cuales se les aplicó dos cuestionarios. Dentro de los



resultados descriptivos, el 53% del sexo masculino posee AF moderada, mientras que el 61% del sexo femenino posee un nivel bajo de AF.

Cauna (2021), en su estudio realizado con el propósito de determinar el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís. Con metodología de nivel descriptivo y diseño no experimental, la muestra estuvo integrada por 125 estudiantes del nivel secundario a los cuales se les aplicaron dos cuestionarios. Se obtuvo que el nivel de AF fue moderado tanto para hombres (36%) como para mujeres (33.6%), predomina para ambos sexos el nivel moderado con una pequeña diferencia.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Sharma et al. (2018), en su indagación para evaluar la prevalencia y los correlatos de la AF insuficiente en adolescentes en el Perú. Con metodología de diseño no experimental, nivel descriptivo, un total de 134 adolescentes conformaron la muestra, quienes respondieron un cuestionario. En los resultados se obtuvo que el 78,1% de los adolescentes no cumplió el nivel recomendado de AF cada día durante todos los días de la última semana antes de la encuesta, y el 11,2% no cumplió la norma ni siquiera un solo día dentro de la semana estudiada. El número medio de días que los adolescentes siguieron la recomendación de AF en la semana fue de 3,4 días.

Vancampfort et al. (2019), en su trabajo con el propósito de identificar la correlación de la AF con datos sociodemográficos en países de renta baja y media. Para la metodología fue utilizado el nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental, para esta investigación se consideró una muestra de 142.118 adolescentes de 48 países de ingresos bajos y medios, se suministró un cuestionario. Se obtuvo que la prevalencia global, que incluía a Perú, de AF adecuada fue del 15,3%.



Rabanales-Sotos et al. (2020), en su estudio con la finalidad de conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de ciencias de la salud de la región amazónica del Perú. Dentro de la metodología ha sido empleado el nivel correlacional-descriptivo y diseño no experimental, como muestra fueron considerados 199 estudiantes, mismos que resolvieron tres cuestionarios. Dentro de los resultados descriptivos se ha identificado que la proporción de sujetos inactivos fue del 43,7%, la proporción de los que realizaban AF moderada fue del 21,6% y la proporción de los que realizaban actividad intensa fue del 34,7%.

Palacios-Cartagena et al. (2022), en su trabajo con el propósito de reportar los valores normativos de los instrumentos Cuestionario de AF para Adolescentes y Escala Internacional de Condición Física (IFIS) en adolescentes escolares peruanos. En la metodología se ha utilizado el nivel descriptivo-comparativo y diseño no experimental, fueron suministrados dos cuestionarios a 1229 adolescentes que conformaban la muestra. Lo obtenido en el estudio demuestra que existe una diferencia significativa estadísticamente entre los sexos en el nivel de AF para las edades de 12, 13, 15 y 17 años, teniendo los chicos un nivel de AF significativamente más alto que las chicas. El nivel más alto de AF se encontró en los chicos de 15 años con una puntuación media de 2,51 en comparación con las chicas, encontrándose en la edad de 16 años con una puntuación media de 2,35. Por otro lado, el nivel más bajo de AF se encontró en las edades de 14 y 17 años en las chicas con una puntuación media de 2,22 y en los chicos a los 14 años con una puntuación media de 2,30.

2.1.3. Antecedentes internacionales

Ruíz-Roso et al. (2020), con su trabajo para evaluar los cambios en AF y los factores asociados con AF entre adolescentes croatas considerando el impacto de la comunidad. En la metodología ha sido empleado el nivel descriptivo comparativo y



diseño no experimental, 823 adolescentes conformaron la muestra, quienes resolvieron un cuestionario. Durante el aislamiento social la inactividad de los adolescentes se refleja en un 79,5%, no realizan AF con frecuencia.

Zhang et al. (2020), en su estudio con el propósito de examinar los impactos del aislamiento social en los niveles de AF y los estados de ánimo de los niños y adolescentes y explorar la correlación entre ellos durante la epidemia COVID-19. Con metodología de diseño no experimental, diseño descriptivo correlacional. A 9979 niños y adolescentes se les aplicó dos cuestionarios. Dando como resultado que la AF de los niños y adolescentes estaba en un nivel muy bajo durante la epidemia de COVID-19. Además, hubo una diferencia significativa en los niveles de AF entre chicos y chicas ($p < 0,01$), y también hubo una diferencia significativa en los niveles de AF entre estudiantes de diferentes grados ($p < 0,01$).

Sekulic et al. (2020), en su indagación para evaluar las tendencias de los cambios en los niveles de AF en los adolescentes y los factores que pueden estar asociados con los PAL entre los chicos y chicas estudiados. La metodología utilizada fue de nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental, 388 adolescentes conformaron la muestra, que resolvieron un cuestionario. Fue identificada una mayor disminución de los PAL en los niños que en las niñas, esto podría explicarse por los niveles alarmantemente bajos de PAL en las niñas antes de la pandemia de COVID-19.

Morres et al. (2021), en su investigación para examinar los niveles de bienestar y el estado de ánimo y sus relaciones con la inactividad física y las conductas alimentarias en adolescentes durante un período de encierro en Grecia. Metodología de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental, aplicando 3 cuestionarios a 950 adolescentes. La AF moderada y vigorosa combinada estaban por debajo del 50% de la



AF recomendada por la OMS para los adolescentes, según sexo se revelaron diferencias significativas en la AF total con los chicos puntuando más elevado.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad Física

La AF es definida como todo movimiento corporal generado por acciones musculares esqueléticas que derivan a un consumo de la energía. El término de la “actividad” a menudo se utiliza indistintamente con el término "ejercicio", sin embargo, existen importantes diferencias (Sharif et al., 2018).

La AF es el movimiento del cuerpo que utiliza energía por encima del descanso; puede incluir caminar, gatear, correr, bailar, saltar, balancearse, montar en juguetes con ruedas, saltar a la cuerda, montar en bicicleta, entre otros. (World Health Organization, 2019).

La AF es definida como todo movimiento corporal resultante de la contracción del músculo esquelético con gasto de energía por encima del índice metabólico en reposo, caracterizado por su intensidad, modalidad, duración e intensidad, y ambiente de práctica. (Thivel et al., 2018).

La AF implica que las personas se muevan, actúan y actúan dentro de espacios y contextos culturalmente específicos, e influenciados por un conjunto único de intereses, emociones, ideas, instrucciones y relaciones (Piggin, The politics of physical activity, 2019).

La AF es considerada como uno de los componentes de mayor importancia de un estilo de vida saludable y un factor que determina la salud física y mental de un individuo, además, Se ha demostrado que la AF afecta a muchos aspectos de la vida humana, como



la calidad de vida y el confort, en consecuencia, previene la soledad y el aislamiento social (Rosak-Szyrocka et al., 2020).

2.2.1.1. La Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan

Laroche et al. (2019), mencionan que la TDA se ha convertido en un apoyo popular para entender la motivación para la AF, en particular en el contexto de la salud. Según Deci y Ryan (1985, como se citó en Laroche et al., 2019), este modelo distingue la motivación intrínseca (la AF se realiza por el placer y la complacencia que se derivan directamente de ella), la motivación extrínseca (la AF se realiza para obtener resultados que son distintos de la propia actividad) y la amotivación (los individuos sienten que no hay resultados positivos que esperar de la AF). La motivación extrínseca se refiere a cuatro tipos de regulación que reflejan varios niveles de autodeterminación: la regulación integrada (cuando la AF es vista como congruente con los valores fundamentales y el estilo de vida de las personas), la regulación identificada (cuando la AF permite alcanzar un objetivo personalmente valorado), la regulación introyectada (cuando los individuos practican la AF para evitar sentimientos negativos de vergüenza o culpa, o para mejorar los sentimientos de autoestima) y la regulación externa (cuando la AF es controlada por contingencias externas). Existe una abundante literatura que relaciona la motivación, tal y como la concibe la TAD, con la AF, tanto en adultos sanos como en individuos afectados por una condición de salud. La motivación intrínseca, la regulación identificada y la regulación integrada se asociaron positivamente con los indicadores de AF; se encontraron asociaciones nulas o positivas para la regulación introyectada, mientras que la regulación externa y la motivación mostraron en su mayoría relaciones no significativas o negativas.



2.2.1.2. La Teoría Afectiva-Reflexiva (ART) de la inactividad física y el ejercicio de Brand y Ekkekakis

Es una teoría de doble proceso, que asume que los estímulos (por ejemplo, el recordatorio de un amigo de que tenía la intención de salir a correr, o recordar que había planeado salir a correr) desencadenan asociaciones automáticas y una valoración afectiva automática resultante del ejercicio. Una valoración afectiva automática es la asignación desatendida de un valor positivo (asociación con el placer) o negativo (asociación con el desagrado) a un estímulo, ya sea como resultado de repetidas experiencias emocionales relacionadas con el ejercicio mediadas por valoraciones cognitivas (por ejemplo, orgullo, vergüenza) o como resultado de repetidas experiencias de reacciones afectivas básicas a los estímulos (por ejemplo, sensación de revigorización física, malestar corporal). La valoración afectiva automática sirve de base para una evaluación controlada y reflexiva, que puede seguir si se dispone de recursos de autocontrol. La evaluación reflexiva se basa en proposiciones sobre la inactividad física y el ejercicio, derivadas de las experiencias previas y simulaciones mentales. (por ejemplo, la anticipación de la consecuencia afectiva de las acciones) (Brand & Ekkekakis, 2018).

2.2.1.3. Dimensiones de la Actividad Física: Pescatello et al. (2019), refieren que para evaluar el nivel de AF es importante considerar el tipo, frecuencia, duración e intensidad de AF.

Tipo: Malm et al. (2019), mencionan que la AF puede producirse de forma espontánea (ocio/trabajo/transporte) u organizada y dividirse según su finalidad.

Deportiva: Se refiere a la realización de un deporte en específico y por lo general se practica constantemente (Devís et al., 2021).

Laboral: Hay diversas tareas en los trabajos u oficios que implican que las personas realicen AF (Piggin, 2020).



Recreativo: La AF lúdica contribuye a que el individuo pueda desarrollarse en su medio y jugar mientras se ejercita, se presenta más en los niños (Sørensen, 2021).

Artístico: Se relaciona con las danzas o actividades de índole artística (Hammami et al., 2020).

Frecuencia: La frecuencia de la AF, según Chaput et al. (2020), la evidencia sugiere que incorporar actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana es beneficioso para la salud. Sin embargo, la mayoría de personas realizan AF de forma diaria, semanal o mensual (Hartman et al., 2018):

Diaria: Realiza ejercicios por lo menos 3 veces a la semana, o dejando un día.

Semanal: Realiza ejercicios una vez a la semana.

Mensual: Solo realiza AF una vez al mes.

Duración: La recomendación de AF debe incluir tanto el aumento de la AF básica diaria como la realización de ejercicios físicos planificados de intensidad media durante al menos 30 minutos al día durante el tiempo libre, todos los días, si es posible (Sygit et al., 2019). Generalmente puede darse de:

Menos de 10 minutos.

De 11 a 29 minutos.

De 30 a 39 minutos.

Más de 40 minutos.

Intensidad: Pescatello et al. (2019), refieren que la intensidad oscila de baja a moderada, y de moderada a vigorosa.

Vigorosa: Para pasar de la AF de intensidad moderada a vigorosa (por ejemplo, correr, montar en bicicleta, nadar) (Bates et al., 2020).



Moderada: La AF de intensidad moderada es lo suficientemente intensa como para aumentar notablemente la frecuencia cardíaca; una persona puede hablar, pero no cantar durante actividades de esta intensidad (Mottola et al., 2018).

Baja: La persona tiene un comportamiento sedentario.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

- a) **Tipo de actividad física:** Referido a la índole de la actividad que realiza un individuo, la cual va a ser de acuerdo a sus gustos, capacidades, competencias, edad y género (Devís et al., 2021).
- b) **Frecuencia de actividad física:** Se ha considerado la cantidad total de energía gastada en la AF en varios estudios, aunque la frecuencia no refleja con precisión la cantidad de energía gastada, concierne a la constancia con la se realizan ejercicios (Kwak & Kim, 2018).
- c) **Duración de actividad física:** Concierno al tiempo empleado para un tipo de AF en específico, junto con la frecuencia e intensidad que varía según las capacidades del individuo, además, pueden generar muchos beneficios a la salud (Altavilla et al., 2018).
- d) **Intensidad de actividad física:** Se refiere a la tasa de gasto energético durante dicha actividad, es un componente esencial de la AF es la intensidad realizada, ya que la intensidad está relacionada con los beneficios para la salud que se consiguen. Por lo tanto, es crucial determinar el tiempo que se pasa en diferentes niveles de intensidad con la ayuda del acelerómetro (Arvidsson et al., 2019).
- e) **Inactividad física:** Se describe como la ausencia de movimiento corporal, cuando el consumo de energía se aproxima a los niveles de reposo. Los individuos que no



cumplen los consejos de AF se consideran físicamente inactivos y a veces se les llama "sedentarias" (Malm et al., 2019).

- f) **Comportamiento sedentario:** Define como toda conducta de vigilia practicada estando acostado, reclinado, sentado o de pie, que implique un gasto energético \leq 1,5 equivalentes metabólicos (Castañeda-Babarro et al., 2020).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Tipo

Estudio tipo básica es aquella que no tiene interés crematístico, su motivación es la indagación de un asunto en particular, asimismo se puede emplear como antecedente en investigaciones venideras (Ñaupas et al., 2018). Teniendo en cuenta que la presente investigación no posee mayor motivación que obtener conocimientos actuales, es por eso que fue de tipo básica.

El nivel descriptivo tiene como fin el detallar cualidades de una variable en un contexto específico (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). El estudio tuvo como fin el describir características sobre la variable, por ende, será descriptiva.

3.1.2. Diseño

Una investigación que emplea un diseño no experimental no manipula ni adultera las variables de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018) el presente estudio recopiló la información en su estado natural y por ello le correspondió el diseño no experimental.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

La población comprende de un conjunto de individuos que comparten cualidades peculiares, mismas que son de vital importancia para un estudio en específico



(Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018), para el presente estudio la población estuvo conformada por 150 estudiantes del VII ciclo de la I.E.S. San Luis Gonzaga.

3.2.2. Muestra

La muestra del estudio es una parte representativa de la población, el muestreo no proba con el apoyo, la ayuda de criterios de selección.(Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018), en el presente trabajo la muestra se conformó por 143 estudiantes, mismos que cumplieron con los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión

Estudiantes cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado

Estudiantes que tengan conexión estable a internet.

Criterios de exclusión

Estudiantes que tengan menos de 14 años.

Estudiantes que no dispongan de algún dispositivo para resolver el cuestionario.

3.3. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. Técnica

La técnica de la encuesta permite la recopilación de información de una o más variables, en una población específica y se conforma por dimensiones (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Para el presente trabajo se hizo uso de la técnica de encuesta.



3.3.2. Instrumento

El cuestionario es un instrumento que se compone de preguntas cerradas, mismas que tienen opciones específicas como respuestas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). En la presente indagación se empleó un cuestionario; el cual es de la autoría de Gómez-Campos et al. (2016), elaborado en Perú, en población de Puno con el fin de valorar la AF, conformado por 11 ítems. Posee confiabilidad de 0,73 a 0,77 en ambos sexos.

Para el presente estudio fue validado el cuestionario, sometido a criterio de jueces expertos para identificar la validez, posteriormente a prueba piloto donde se obtuvo la confiabilidad para finalmente suministrar el cuestionario a la muestra de la investigación.

3.4. PROCESAMIENTO DE DATOS

Para procesar la información obtenida se efectuó una base de datos de la variable en el programa Microsoft Excel, donde fueron realizadas las sumas correspondientes para las dimensiones y de forma general, posteriormente fue trasladada la información al programa SPSS 25 donde se empleó la estadística descriptiva, específicamente la frecuencia para identificar las prevalencias en cada dimensión.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Debido a la naturaleza del estudio es que se ha empleado la estadística descriptiva, donde con ayuda de la frecuencia se obtuvieron los resultados.

3.6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Dentro de las limitaciones del estudio se tuvo a la pandemia, debido a ella se necesitó realizar el cuestionario de forma virtual, donde se encontraron algunas



dificultades para la participación de todos los estudiantes debido a la conexión inestable de internet.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentarán cada resultado obtenido después de aplicar el instrumento, debido al procesamiento de datos para la presente investigación, según el orden en el que han sido planteados los objetivos presentados en el capítulo I del presente trabajo. Posteriormente, se encuentra la discusión de los resultados de la presente indagación con los consultados de las investigaciones predecesoras. Finalmente, se detallan las conclusiones y recomendaciones según los objetivos de la investigación.

4.1. RESULTADOS

4.1.1. OG: Determinar el Nivel de Actividad Física en los Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia - 2022

Tabla 1.

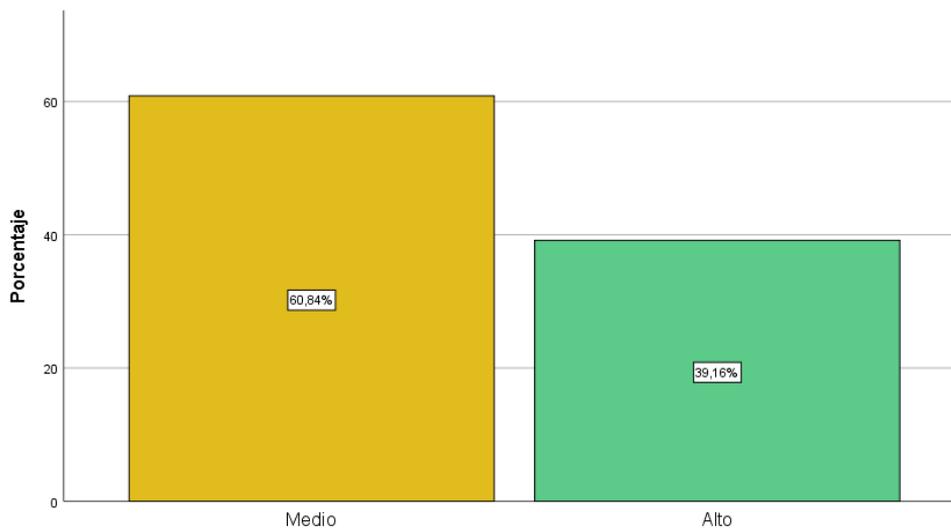
Nivel de Actividad Física en los Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

	F	%
Medio	87	60.8%
Alto	56	39.2%
Total	143	100%

Nota. Cuestionario de Actividad Física

Figura 1.

Nivel de Actividad Física en los escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia-2022.



En la tabla y figura 1, se aprecia al nivel medio como predominante para la AF de los 143 estudiantes evaluados con una proporción del 60.84%; este resultado es seguido por el 39.16% de estudiantes que representan el nivel alto. Asimismo, se puede visualizar que ningún estudiante evidenció contar con niveles medios de AF.

4.1.2. OE1: Detallar el Nivel de Actividad Física según edad y sexo en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

Tabla 2.

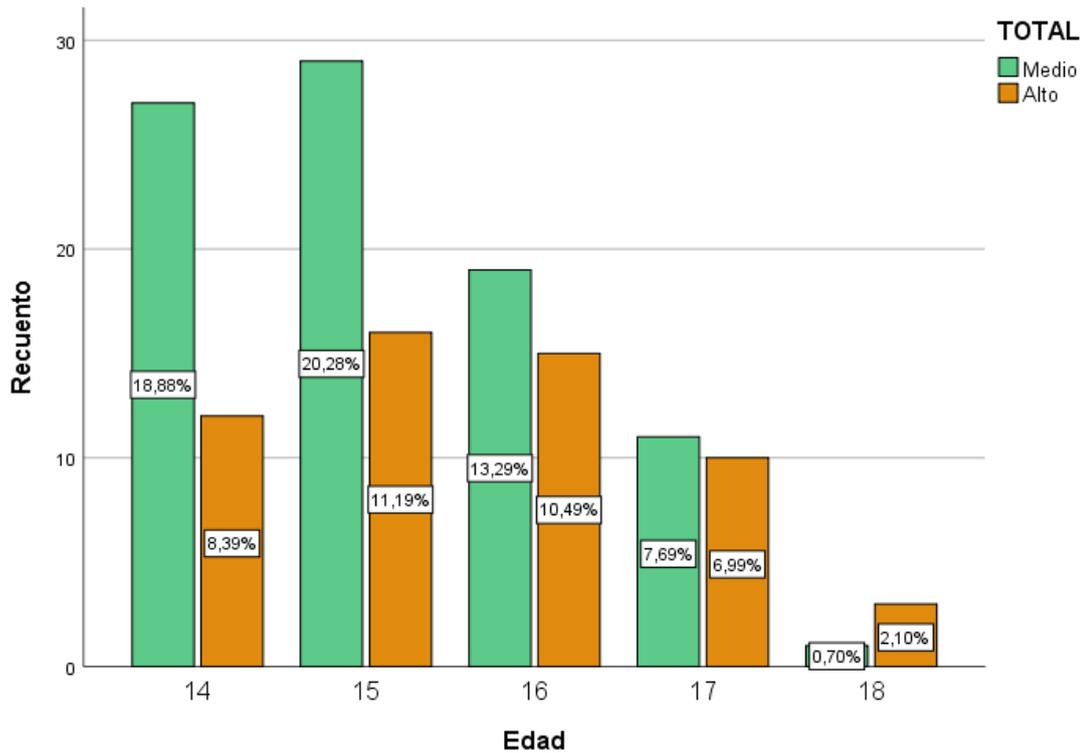
Nivel de Actividad Física Según Edad en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

			Nivel	
			Medio	Alto
Edad	14	F	27	12
		% del total	18.9%	8.4%
	15	F	29	16
		% del total	20.3%	11.2%
	16	F	19	15
		% del total	13.3%	10.5%
	17	F	11	10
		% del total	7.7%	7%
	18	F	1	3
		% del total	0.7%	2.1%
Total	F	87	56	
	% del total	60.8%	39.2%	

Nota. Cuestionario de Actividad Física

Figura 2.

Nivel de Actividad Física según edad en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia –2022.



En la tabla y figura 2 se aprecia los niveles de la AF divididos de acuerdo con la edad de los estudiantes participantes de la investigación; en esa línea se visualiza al 20.28% de alumnos de 15 años con niveles medios de AF, cifra seguida por el 18.86% de estudiantes. Por otro lado, se observa que en los estudiantes de mayor edad (18 años) predomina el nivel alto de AF representado por el 2.1% frente al 0.7% que poseen niveles medios de AF.

Tabla 3.

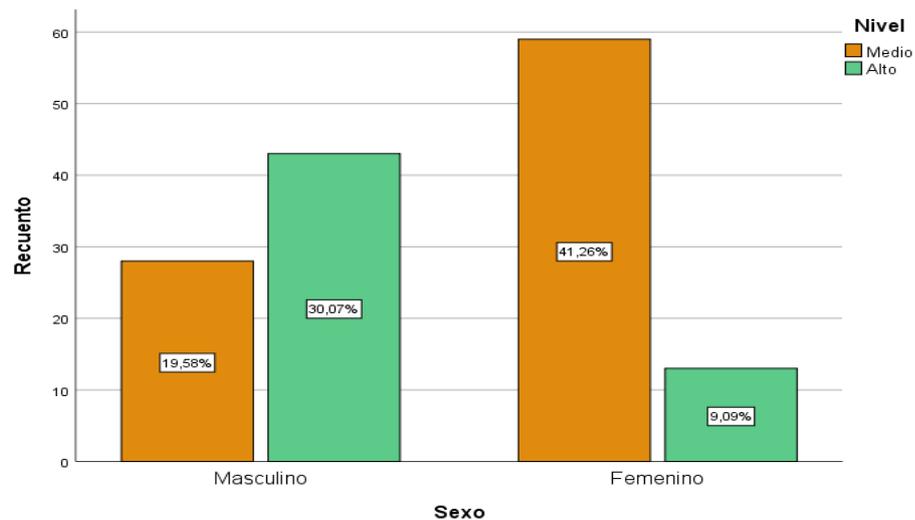
Nivel de Actividad Física Según Sexo en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

		Nivel		
		Medio	Alto	
Sexo	Masculino	F	28	43
		% del total	19.6%	30.1%
Femenino	F	59	13	
	% del total	41.3%	9.1%	
Total	F	87	56	
	% del total	60.8%	39.2%	

Nota. Cuestionario de Actividad Física

Figura 3.

Nivel de Actividad Física según sexo en escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.





En la tabla y figura 3 se puede apreciar los niveles de la AF respecto al sexo del estudiante, encontrándose que en el sexo femenino predomina el nivel medio de la AF representado por el 41.26% seguido del nivel alto representado por 9.09%; asimismo, el 30.1% de los varones poseen niveles altos de AF, y el 19.58% posee nivel medio.

4.1.3. OE2: Identificar el tipo de Actividad Física que realizan los escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

Tabla 4.

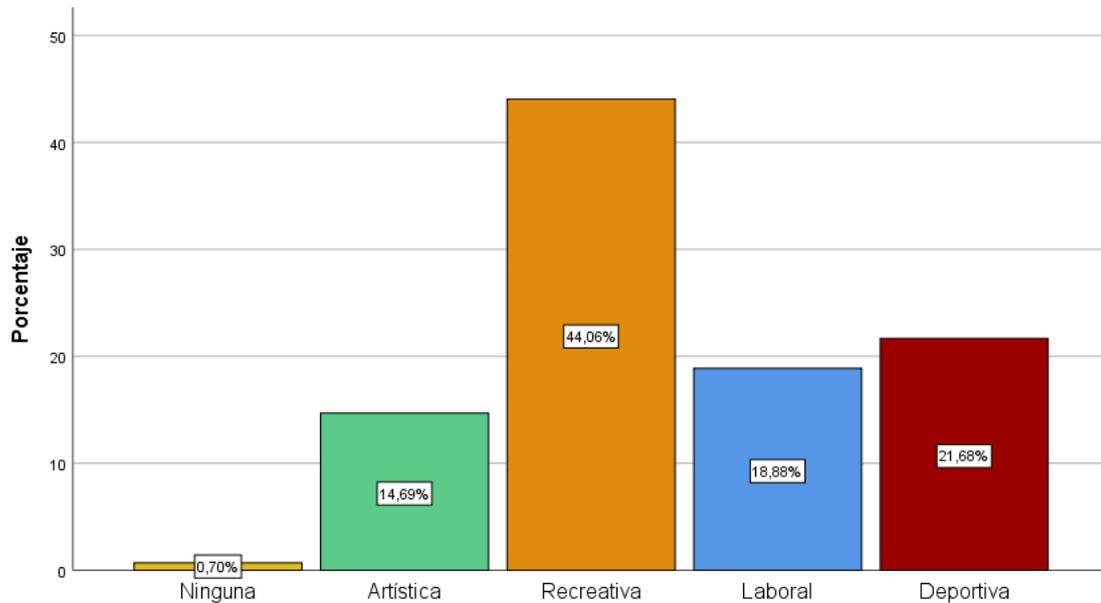
Tipo de Actividad Física en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

	F	%
Ninguna	1	0.7%
Artística	21	14.7%
Recreativa	63	44.1%
Laboral	27	18.9%
Deportiva	31	21.7%
Total	143	100%

Nota. Cuestionario de Actividad Física

Figura 4.

Tipo de Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.



En la tabla y figura 4 se observa el tipo de la AF que los estudiantes poseen, siendo la más predominante la AF recreativa representada por un 44.06%, seguida por la deportiva la cual obtuvo un 21.68%. Asimismo, la laboral representada por un 18.88%, también la AF artística obtuvo un 14.69% y finalmente ninguna con un 0.70%.



4.1.4. OE3: Analizar la frecuencia de actividad física en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia– 2022.

Tabla 5.

Frecuencia de Actividad Física en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

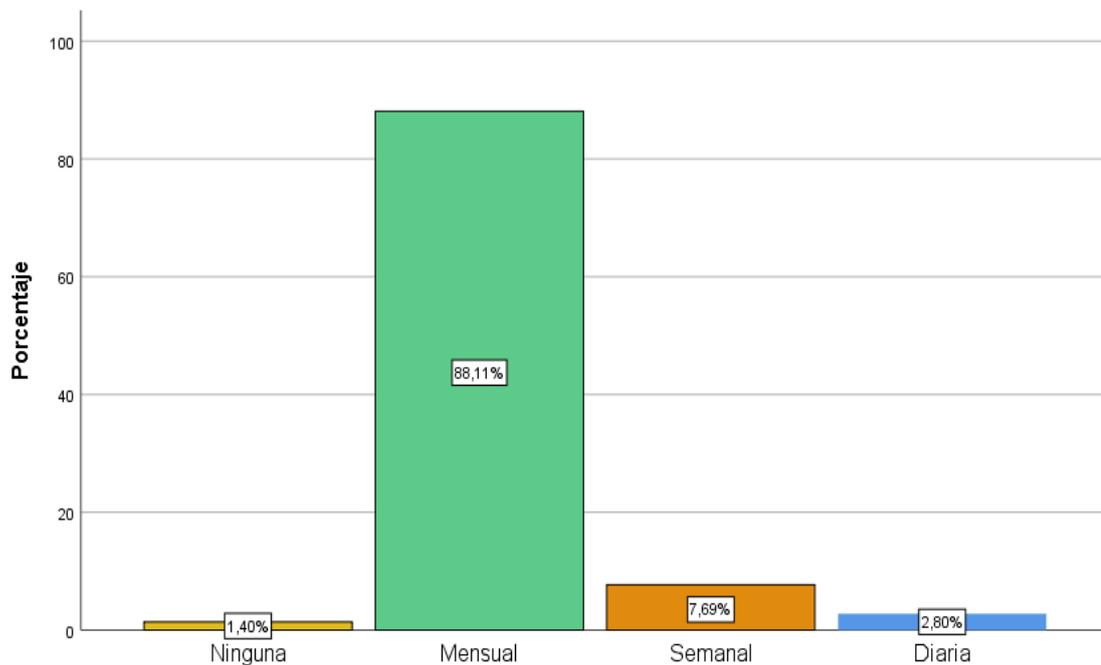
	F	%
Ninguna	2	1.4%
Mensual	126	88.1%
Semanal	11	7.7%
Diaria	4	2.8%
Total	143	100%

Nota: Cuestionario de Actividad Física

Figura 5.

Frecuencia de Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

En la tabla y figura 5 se puede observar la frecuencia con la que los estudiantes realizan AF, encontrándose predominante a la frecuencia mensual con 88.1%, en sentido, la semanal representó el 7.69%, posteriormente la diaria con 2.8% y finalmente ninguna con 1.4%.



4.1.5. OE4: Precisar la duración de la Actividad Física en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

Tabla 6.

Duración de la Actividad Física en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

	F	%
Menos de 10 minutos	9	6.3%
De 11 a 29 minutos	49	34.3%
De 30 a 39 minutos	71	49.7%
Más de 40 minutos	14	9.8%
Total	143	100%

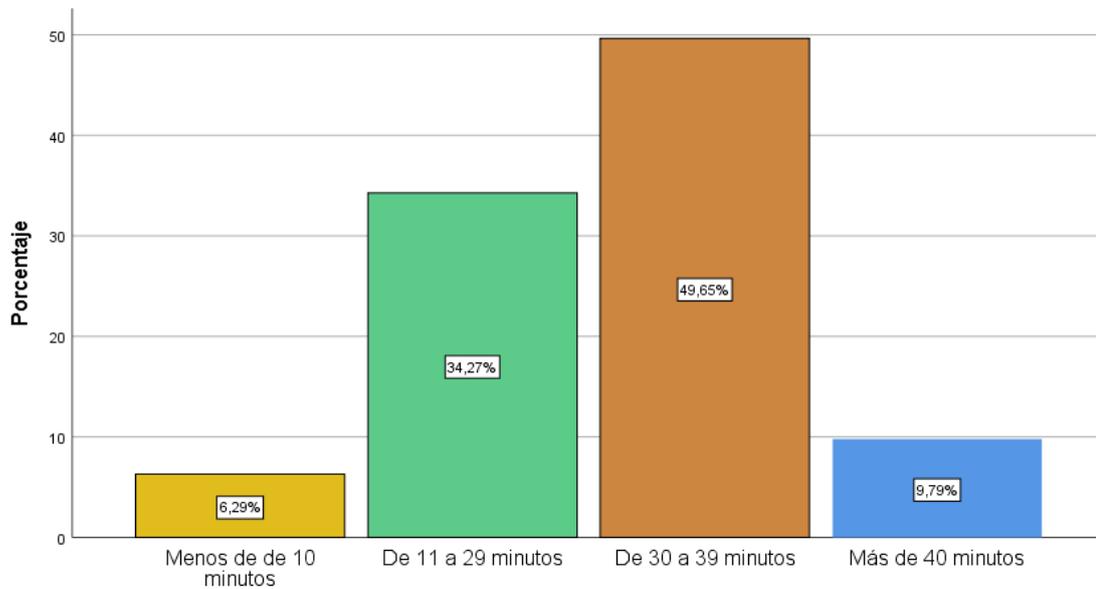
Nota. Cuestionario de Actividad Física

Figura 6.

Duración de la Actividad Física en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

En la tabla y figura 6 se evidenció la duración de AF que realizan los estudiantes, en esa línea, la duración de 30 a 39 minutos fue la que prevaleció considerablemente con un 49.65%, seguida de la de 11 a 29 minutos con 34.3%. Por lo tanto, un 9.8% representó

la de 40 minutos y finalmente menos la de 10 minutos con 6.3%.



4.1.6. OE5: Definir la intensidad de la Actividad Física en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.

Tabla 7.

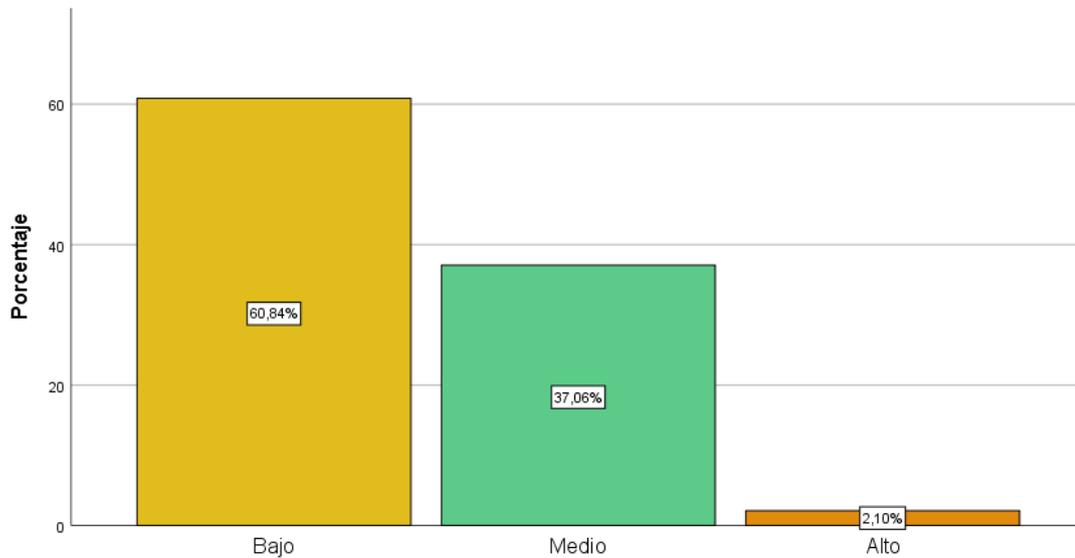
Intensidad de la Actividad Física Vigorosa en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

	F	%
Bajo	87	60.8%
Medio	53	37.1%
Alto	3	2.1%
Total	143	100%

Nota. Cuestionario de Actividad Física

Figura 7.

Intensidad de la Actividad Física Vigorosa en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.



En la tabla y figura 7 se aprecia la intensidad con la que los estudiantes realizan AF vigorosa, por lo tanto, la intensidad baja fue la que predominó con 60.8%, seguida de la intensidad media representada por 37.06%, finalmente la intensidad alta obtuvo un 2.10%.

Tabla 8.

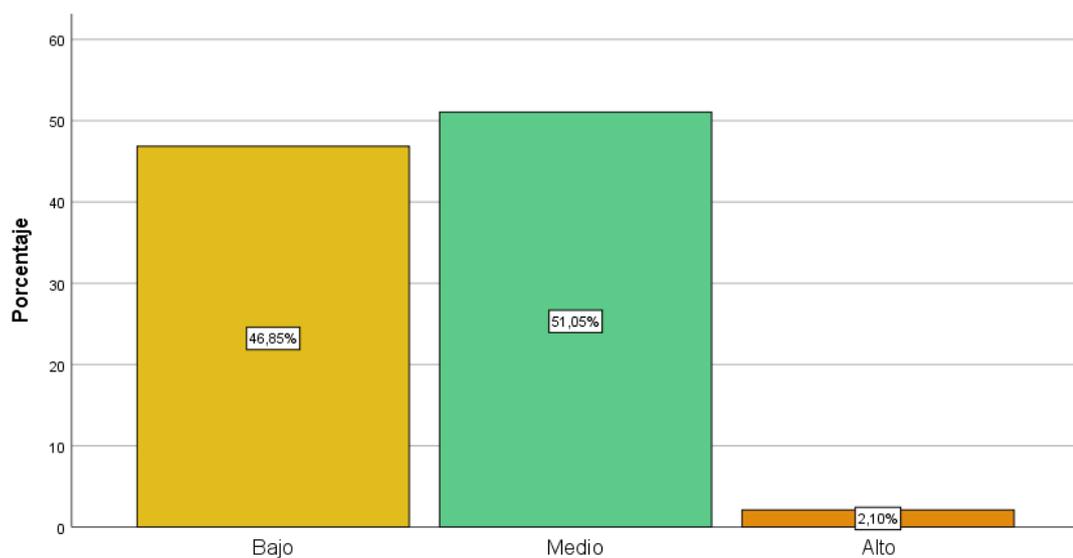
Intensidad de la Actividad Física Moderada en Escolares del VII Ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en Tiempos de Pandemia – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	67	46.9%
Medio	73	51.1%
Alto	3	2.1%
Total	143	100%

Nota. Cuestionario de Actividad Física

Figura 8.

Intensidad de la Actividad Física Moderada en Escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.



En la tabla y figura 8 se puede apreciar la intensidad con la que los estudiantes realizan



AF moderada, por lo tanto, la intensidad media fue la que predominó con 51.05%, seguida de la intensidad baja representada por 46.85%, finalmente la intensidad alta obtuvo un 2.10%.



4.2. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación revelan que para el nivel de AF prevalece el nivel medio (60.8%), por lo tanto, se contrasta la hipótesis en donde la actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022 presenta un nivel medio. Hallazgos diferentes encontrados por Flores y Coila (2022a) donde sostienen que las adolescentes presentan niveles de actividad física baja en tiempos de pandemia en diferencia a los varones, asimismo los varones predominan en la actividad física moderada y alta en contraste con las mujeres. Por otro lado, esto demuestra que los estudiantes se encuentran en proceso para el adecuado cumplimiento de la AF que recomienda la OMS. Asimismo, investigaciones como la de Cauna (2021) coinciden con lo hallado en la región Puno, pues también prevaleció el nivel medio en su estudio, por su parte Mamani et al. (2017), refuerzan lo hallado dado que en su investigación la mayoría de estudiantes no obtuvieron niveles que se aproximaron a lo recomendado por la OMS. Sin embargo, Peralta (2018), afirma que los estudiantes que participaron de su indagación se ubican en su mayoría en un nivel bajo con 41,9%; por su parte Vancampfort et al. (2019), menciona que en su estudio realizado en diversos países que incluían a Perú solo el 15,3% de adolescentes obtuvo un nivel adecuado de AF; por otro lado, Zhang et al. (2020), identificó que los niveles de AF de los niños y adolescentes estaban en un nivel muy bajo durante la epidemia de COVID-19. Igualmente, Flores y Coila (2022b) señalan que el nivel de actividad física se redujo principalmente, las horas de sueño se cambiaron y los hábitos alimentarios son inadecuados como consecuencia de la pandemia.

Los resultados que se han obtenido en la presente indagación pueden deberse a la zona en la que se ha realizado el estudio, la mayor libertad y campo con el que cuentan



para realizar AF.

Al respecto de la AF según edad y sexo se ha obtenido que el nivel medio era el predominante y sobresalía en la edad de 16 años, mientras que en cuanto al sexo los niveles más altos fueron para el femenino en el nivel medio con 41.3% y en el sexo masculino predominó el nivel alto con 30.1%. El estudio de Cauna (2021) coincide parcialmente dado que identificó que el nivel de AF fue moderado tanto para hombres (36%) como para mujeres (33.6%). Mientras que la investigación de Mamani et al. (2017), concuerda en cierta manera con los resultados de la presente investigación, ya que identificó que en el sexo femenino predominaba el nivel moderado con 45,8%, mientras que para el masculino prevalecía el nivel bajo con 52,8% que es lo que discrepa con la presente indagación; por su parte Chura (2020), indica que el 53% del sexo masculino posee AF moderada, mientras que el 61% del sexo femenino posee un nivel bajo evidenciado durante la pandemia. Asimismo, lo hallado por Palacios-Cartagena et al. (2022), refiere que, en cuanto al sexo, los chicos poseían un nivel de AF significativamente mayor que las chicas; mientras que con respecto a la edad, el nivel más alto de AF se encontró en los chicos de 15 años con una puntuación media de 2,51 en comparación con las chicas, que se halló en el grupo de edad de 16 años con una puntuación media de 2,35. Por otro lado, el nivel más bajo de AF se encontró en las edades de 14 y 17 años en las chicas con una puntuación media de 2,22 y en los chicos a los 14 años con una puntuación media de 2,30. Mientras que Zhang et al. (2020), afirma que los chicos y las chicas tenían diferencias significativas en los niveles de AF ($p < 0,01$), siendo los chicos quienes obtuvieron niveles más altos como en el presente estudio, para los niveles de AF de los estudiantes de los distintos grados también eran significativamente diferentes ($p < 0,01$), ante ello se puede afirmar que tanto el género como la edad son determinantes para el nivel de AF de un adolescente. Por su parte, Morres et al. (2021),



menciona que según sexo se revelaron diferencias significativas en los niveles de AF, debido a que los chicos puntuaron más alto. Finalmente, Sekulic et al. (2020), afirma que identificó una mayor reducción de los niveles de AF en los niños que en las niñas, explicado por los alarmantes bajos niveles de AF en las niñas antes de la pandemia de COVID-19, que se mantienen actualmente según lo que revela la presente indagación.

Con respecto al tipo de AF que prevalece en los estudiantes evaluados, se obtuvo que prevalecía la recreativa (44.1%), mientras que en el estudio de Rabanales-Sotos et al. (2020), era predominante la proporción de sujetos inactivos, con un 43.7%, que no realizaban ningún tipo de AF, esto debido al aislamiento por COVID-19.

En lo que concierne a la frecuencia de AF en los estudiantes evaluados se obtuvo que predominaba la frecuencia mensual con 88.1%, mientras que Sharma et al. (2018), menciona que el número medio de días que los adolescentes siguieron la recomendación de AF en la semana fue de 3.4 días y por su parte Ruíz-Roso et al. (2020), indican que durante el aislamiento social por COVID-19 la inactividad de los adolescentes se refleja en un 79,5%, no realizan AF con frecuencia, es decir que la frecuencia de AF se ha afectado por los efectos que viene generando la pandemia.

En cuanto a la duración de la AF en los alumnos que participaron de la actual investigación ha prevalecido el tiempo de 30 a 39 minutos (49.7%), que se encuentra dentro del rango establecido, debido a que se recomienda que al menos durante 30 minutos al día durante el tiempo libre, todos los días, si es posible; debe realizarse AF (Sygit et al., 2019). En esa línea, Peralta (2018), refiere que en los adolescentes predomina la inadecuada AF debido a que no se está cumpliendo con las indicaciones brindadas por la OMS con respecto a la AF adecuada. Mientras que Sharma et al. (2018), revela que dentro de los resultados de su estudio se obtuvo que el 78,1% de los adolescentes no



cumplió el nivel recomendado de AF cada día durante todos los días de la última semana antes de la encuesta, y el 11,2% no cumplió la norma ni siquiera un solo día dentro de la semana estudiada.

Para la intensidad de la AF en los escolares, predomina la AF vigorosa de nivel bajo con 60% y para la AF moderada prevalece el nivel medio con 51.1%. Por su parte, Rabanales-Sotos et al. (2020), indica que la proporción de los que realizaban AF moderada durante la pandemia fue del 21.6% y la proporción de los que realizaban actividad vigorosa fue del 34,7% y Morres et al. (2021), indica que la AF moderada y vigorosa combinada estaban por debajo del 50%. Ante lo expuesto se puede determinar que existen ciertas discrepancias entre las investigaciones con respecto al nivel de la AF tanto moderada como vigorosa.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se aceptó la hipótesis debido a que el nivel de la AF en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022, es medio en su mayoría, dado que el nivel medio predomina en un 60.8% seguido del alto con 39.2% y finalmente bajo con 0%; lo que refleja que la mayoría de estudiantes se encuentran desarrollando AF.

SEGUNDA: En cuanto a la AF según edad en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022, el nivel alto predominaba en el grupo de 15 años (11.2%) y para el nivel medio el grupo de 16 años (20.3%), asimismo en cuanto al sexo para el nivel medio fue el sexo femenino (41.3%) quien predominaba en ese nivel, mientras que el sexo masculino en el nivel alto (30.1%).

TERCERO: Con respecto al tipo de AF en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022, prevalecía la recreativa (44.1%), después la deportiva (21.7%), seguida de la laboral (18.9%), luego la artística (14.7%) y finalmente algunos no practican ninguna (0.7%)

CUARTO: En lo que concierne a la frecuencia de AF en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022, predominaba lo mensual (88.1%), luego semanal (7.7%), después diaria (2.8%) y finalmente ninguna (1.4%).



QUINTO: Al respecto de la duración de la AF en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022, fue el tiempo de 30 a 39 minutos (49.7%) que prevalecía, seguido del tiempo de 11 a 29 minutos (34.3%), después el tiempo mayor de 40 minutos (9.8%) y finalmente el tiempo menor a 10 minutos (6.3%).

SEXTO: La intensidad de la AF en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022, es baja para AF vigorosa en un 60.8%, mientras que para la AF moderada es media en un 51.1%.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda a la Institución Educativa que en trabajo conjunto con los docentes de Educación Física y los padres de familia puedan ejecutar planes o talleres donde se promueva o realice AF entre los estudiantes y sus familias para que continúen realizando AF, además de darles a conocer la importancia de esta en la salud y bienestar personal.

SEGUNDA: Los docentes de Educación física deberían considerar el factor sexo y edad al promover o asignar la realización de un deporte en específico a los estudiantes, asimismo también tener en cuenta las preferencias y capacidades para orientar adecuadamente a los escolares.

TERCERO: La Institución Educativa debería promover la realización de los distintos tipos de AF, asimismo promover las diversas actividades que hay en cada tipo y sus beneficios para contribuir a la decisión y motivación de los estudiantes para la realización de una AF en específico.

CUARTO: Los docentes de Educación Física junto con los padres deberían realizar un seguimiento a la frecuencia con la que los estudiantes realizan AF, puesto que el estudiante requiere un acompañamiento para la constante realización de AF e inclusive de un compañero para realizarse y lo ideal sería que la familia practique alguna AF de forma conjunta.

QUINTO: Los docentes de Educación Física deberían brindar clases teóricas en las cuales otorguen a los estudiantes la importancia de la duración de la AF según la OMS, además de la contribución a algunas rutinas o pautas de ejercicios para que puedan realizar el tiempo ideal de AF.



SEXTO: Los docentes de Educación Física deberían promover e indicar la adecuada realización AF vigorosa y moderada, indicar los ejercicios o deportes en los cuales se ejecuta la realización de cada una de ellas e implementarlas en los estudiantes para que puedan orientarlos a una adecuada realización de AF.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altavilla, G., D'Elia, F., & Raiola, G. (2018). A brief review of the effects of physical activity in subjects with cardiovascular disease: An interpretative key. *Sport Mont*, *16*(3), 103-106. <https://doi.org/10.26773/smj.181018>
- Arvidsson, D., Fridolfsson, J., Buck, C., Ekblom, Ö., Ekblom-Bak, E., Lissner, L., . . . Börjesson, M. (2019). Reexamination of Accelerometer Calibration with Energy Expenditure as Criterion: VO₂net Instead of MET for Age-Equivalent Physical Activity Intensity. *Sensors*, *19*(15), 3377-3391. <https://doi.org/10.3390/s19153377>
- Bates, L., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J., Kerr, Z., Hanson, E., . . . Stoner, L. (2020). COVID-19 impact on behaviors across the 24-hour day in children and adolescents: physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Children*, *7*(9), 138-144. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective–reflective theory of physical inactivity and exercise. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *48*(1), 48-58. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01147>
- Cardoso, L., Wendt, A., dos Santos, C., Mielke, G., Brazo-Sayaver, J., Khan, A., . . . Crochemore-Silva, I. (2022). Gender inequalities in physical activity among adolescents from 64 Global South countries. *Journal of Sport and Health Science*, *1*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.007>
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International*



journal of environmental research and public health, 17(18), 6878.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>

Cauna, A. (2021). *Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís "Villa del lago" Puno - 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano].
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16214/Cauna_Chipana_Adan_Isai.pdf?sequence=3

Chaput, J., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., . . . Katzmarzyk, P. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-9.
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

Chaput, J., Willumsen, J., Bull, F., Roger, C., Ekelund, U., Firth, J., . . . Katzmarzyk, P. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume*, 17(141), 1-9.
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

Chura, S. (2020). *Nivel de actividad física y obesidad en los alumnos de la Institución Educativa Industrial 32 de la ciudad de Puno 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional del Altiplano].
Repositorio Institucional UNA
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16277/Samuel_Alvaro_Chura_Cahuana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Concepción-Zavaleta, M., Ramos-Yataco, A., Alcalde-Loyola, C., Moreno-Marreros, D., Coronado-Arroyo, J., Ildfonso-Najarro, S., . . . Massucco, F. (2021).
Complications of obesity in children and adolescents during covid-19 pandemic:



- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hartman, S., Nelson, S., & Weiner, L. (2018). Patterns of Fitbit use and activity levels throughout a physical activity intervention: exploratory analysis from a randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(2). <https://doi.org/10.2196/mhealth.8503>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: la rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Santa Fe: McGraw-Hill. Recuperado el 3 de Julio de 2021
- Huancahuire-Vega, S., Newball-Noriega, E., Rojas-Humpire, R., Saintila, J., Rodríguez-Vásquez, M., Ruiz-Mamani, P., . . . White, M. (2021). Changes in Eating Habits and Lifestyles in a Peruvian Population during Social Isolation for the COVID-19 Pandemic. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2021/4119620>
- Kwak, M., & Kim, D. (2018). Non-alcoholic fatty liver disease and lifestyle modifications, focusing on physical activity. *The Korean journal of internal medicine*, 33(1), 64. <https://doi.org/10.3904/kjim.2017.343>
- Laroche, M., Roussel, P., Cury, F., & Boiche, J. (2019). Understanding the dynamics of physical activity practice in the health context through Regulatory Focus and Self-Determination theories. *PLoS One*, 14(8), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216760>



- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mamani, A., Fuentes, J., & Machaca, J. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis*, 3(3), 525-541. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- Morres, I., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O., & Theodorakis, Y. (2021). Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients*, 13(5), 1-12. <https://doi.org/10.3390/nu13051449>
- Mottola, M., Davenport, M., Ruchat, S., Davies, G., Poitras, V., Gray, C., . . . Zehr, L. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British journal of sports medicine*, 52(21), 1339-1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- Namburar, S., Checkley, W., Flores-Flores, O., Romero, K., Fraser, K., Hansel, N., & Pollard, S. (2020). Risk Factors for Physical Inactivity Among Children With and Without Asthma Living in Peri-Urban Communities of Lima, Peru. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(8), 816-822. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0553>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (Quinta ed.). Bogotá, Colombia: Ediciones de la U. Retrieved from <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>



- Palacios-Cartagena, R., Parraca, J., Mendoza-Muñoz, M., Pastor-Cisneros, R., Muñoz-Bermejo, L., & Adsuar, J. (2022). Level of Physical Activity and Its Relationship to Self-Perceived Physical Fitness in Peruvian Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031182>
- Peralta, R. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro-2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano], Puno. Obtenido de http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pescatello, L., Buchner, D., Jakicic, J., Powell, K., Kraus, W., Bloodgood, B., . . . Piercy, K. (2019). Physical activity to prevent and treat hypertension: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1314-1323. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001943>
- Piggin, J. (2019). *The politics of physical activity*. London, United Kingdom: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429290381>
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(72), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Rabanales-Sotos, J., Villanueva-Benites, E., Magallanes-Castilla, J., Leitón-Espinoza, Z., López-González, A., & López-Torres-Hidalgo, J. (2020). Prevalence of overweight and obesity among health sciences students in the amazonia region of Peru. *Healthcare*, 8(4), 538. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040538>



- Rosak-Szyrocka, J., Clark, C., Abbas, A., & Ullah, I. (2020). The meaning of physical activity in the quality of life management aspect. *Conference Quality Production Improvement–CQPI*. 2, pp. 69-76. Portorož: Sciendo. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Ali-Abbas-22/publication/344428596_THE_MEANING_OF_PHYSICAL_ACTIVITY_IN_THE_QUALITY_OF_LIFE_MANAGEMENT_ASPECT/links/5f745312299bf1b53e003284/THE-MEANING-OF-PHYSICAL-ACTIVITY-IN-THE-QUALITY-OF-LIFE-MANAGEMENT-ASPECT.pdf
- Ruíz-Roso, M., de Carvalho, P., Matilla-Escalante, D., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., . . . Dávalos, A. (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during Covid-19 pandemic: An observational study. *Nutrients*, 12(8), 1-13. <https://doi.org/10.3390/app10113997>
- Sekulic, D., Blazevic, M., Gilic, B., Kvesic, I., & Zenic, N. (2020). Prospective Analysis of Levels and Correlates of Physical Activity During COVID-19 Pandemic and Imposed Rules of Social Distancing; Gender Specific Study Among Adolescents from Southern Croatia. *Sustainability*, 12(10), 1-13. <https://doi.org/10.3390/su12104072>
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Đurić, S., & Starc, G. (2020). Decline of physical activity in early adolescence: A 3-year cohort study. *PloS one*, 15(3), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229305>
- Sharif, K., Watad, A., Bragazzi, N., Lichtbroun, M., Amital, H., & Shoenfeld, Y. (2018). Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease. *Autoimmunity reviews*, 17(1), 53-72. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2017.11.010>



- Sharma, B., Chavez, R., & Nam, E. (2018). Prevalence and correlates of insufficient physical activity in school adolescents in Peru. *Revista de saude publica*, 52(51), 1-13. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000202>
- Sørensen, H. (2021). Children's Play and Social Relations in Nature and Kindergarten Playgrounds: Examples from Norway. En *Outdoor Learning and Play* (págs. 79-93). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72595-2_12
- Strain, T., Wijndaele, K., Garcia, L., Cowan, M., Guthold, R., Brage, S., & Bull, F. (2020). Levels of domain-specific physical activity at work, in the household, for travel and for leisure among 327 789 adults from 104 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1488-1497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102601>
- Sygit, K., Sygit, M., Wojtyla-Buciora, P., Lubiniec, O., Stelmach, W., & Krakowiak, J. (2019). Physical activity as an important element in organizing and managing the lifestyle of populations in urban and rural environments. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), 8-12. <https://doi.org/10.26444/aaem/99177>
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. *Frontiers in public health*, 6(288), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- Tulchin-Francis, K., Stevens, W., Gu, X., Zhang, T., Roberts, H., Keller, J., . . . VanPelt, J. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on physical activity in US children. *Journal of sport and health science*, 10(3), 323-332. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.02.005>



- van Sluijs, E., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., . . .
Katzmarzyk, P. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Vancampfort, D., Van Damme, T., Firth, J., Smith, L., Stubbs, B., Rosenbaum, S., . . .
Koyanagi, A. (2019). Correlates of physical activity among 142,118 adolescents aged 12–15 years from 48 low-and middle-income countries. *Preventive Medicine*, 127(105819). <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105819>
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleepfor children under 5 years of age]. World Health Organization. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/978924155053eng.pdf?sequence=1>
- Zhang, X., Zhu, W., Kang, S., Qiu, L., Lu, Z., & Sun, Y. (2020). Association between physical activity and mood states of children and adolescents in social isolation during the COVID-19 epidemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(20), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207666>



ANEXOS

Anexo A: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema Principal	Objetivo General	Actividad física	Deportiva	
¿Cuál es el nivel de actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?	Determinar el nivel de actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	Tipo de actividad física	Laboral	TIPO Básica
Problemas Específicos	Objetivos Específicos		Recreativo	NIVEL Correlacional
¿Cuál es el nivel de actividad física según edad y sexo en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?	Detallar el nivel de actividad física según edad y sexo en escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.		Artística	DISEÑO No experimental
¿Cuál es el tipo de actividad física que realizan los escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?	Identificar el tipo de actividad física que realizan los escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	Frecuencia de actividad física	Diaria	POBLACIÓN La población estará conformada por 120 estudiantes
¿Cuál es la frecuencia de actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?	Analizar la frecuencia de actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.		Semanal	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS Encuesta Cuestionario
¿Cuál es la duración de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?	Precisar la duración de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	Duración de la actividad física	Mensual	MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS Estadística descriptiva
¿Cuál es la intensidad de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022?	Definir la intensidad de la actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Luis Gonzaga” del Distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022.	Intensidad de la actividad física	Menos de 10 minutos De 11 a 29 minutos De 30 a 39 minutos Más de 40 minutos	
			Vigorosa	
			Moderada	
			Baja	



Anexo B: Instrumento de actividad física

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “SAN LUIS GONZAGA”

Grado y Sección: **Fecha:** / / **Edad:** **años** **Sexo:** F () M ()

Instrucciones:

Sr. Estudiante la encuesta es anónima, a fin de que los resultados tengan mayor confiabilidad del caso, te pedimos que leas bien las preguntas o ítems, elije una alternativa y marca con una equis (X) o un aspa (+). Debes ser veraz en tus respuestas.

DIMENSIÓN: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	
<p>¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</p> <p>a) Un deporte en específico (básquet, futbol, atletismo)</p> <p>b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)</p> <p>c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)</p> <p>d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas.</p> <p>e) Ninguna</p>	<p>6. En los días que tu realizas actividad física, ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por días?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 11 a 29 minutos</p> <p>c) De 30 a 39 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
DIMENSIÓN: INTENSIDAD	
<p>¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</p> <p>a) En ninguna actividad</p> <p>b) Mirando televisión</p> <p>c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas</p> <p>d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta</p> <p>e) Deportes vigorosos como el futbol, básquet, vóley o actividades en mecánica, construcción</p>	<p>7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Ninguna</p> <p>b) 2 o 3 días</p> <p>c) 4 o 5 días</p> <p>d) Más de 5 días</p>
DIMENSIÓN: FRECUENCIA	
<p>¿Realizas tu alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?</p> <p>a) Practica deportes como futbol, vóley, básquet</p> <p>b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)</p> <p>c) Actividades como pintura, música, costura</p> <p>d) Ninguna actividad</p>	<p>8. ¿Cuántos minutos /día tu realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 11 a 29 minutos</p> <p>c) De 30 a 39 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
<p>4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad a) física?</p> <p>b) Ninguna</p> <p>c) Solo a veces</p> <p>d) A menudo</p> <p>Siempre</p>	<p>9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Ninguna</p> <p>b) 2 o 3 días</p> <p>c) 4 o 5 días</p> <p>d) Más de 5 días</p>
DIMENSIÓN: DURACIÓN	
<p>5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguno</p> <p>b) 2 o 3 días</p> <p>c) 4 o 5 días</p> <p>d) Más de 5 días</p>	<p>10. ¿Cuántos minutos /día tu realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 11 a 29 minutos</p> <p>c) De 30 a 39 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
	<p>11. ¿Tu acostumbras ir de la casa al colegio en?</p> <p>a) Movilidad particular</p> <p>b) Transporte urbano</p> <p>c) A pie</p>



Anexo C: Criterio de Jueces del instrumento de actividad física

	<i>Universidad Nacional Del Altiplano - Puno</i> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO DE EJECUCIÓN Y REDACCIÓN DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN	
--	--	--

PLANILLA DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

Respetado Docente: Conociendo su interés hacia la investigación lo he seleccionado para evaluar el instrumento: del cuestionario de actividad física La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos fueron el cuestionario de actividad física, Tomado de Gómez, et al. (2012) Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Vol. 73, núm. 4. Pp. 307-313. Que hace parte de la investigación: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 3º, 4º, 5º GRADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN LUIS GONZAGA" DEL DISTRITO DE LIMBANI – 2020. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa y de la administración como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL DOCENTE:
Alcides Flores Paredes

FORMACIÓN ACADÉMICA
Lic. Educación Física

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL
Educación Física, Actividad física, salud, investigación

TIEMPO 20 años

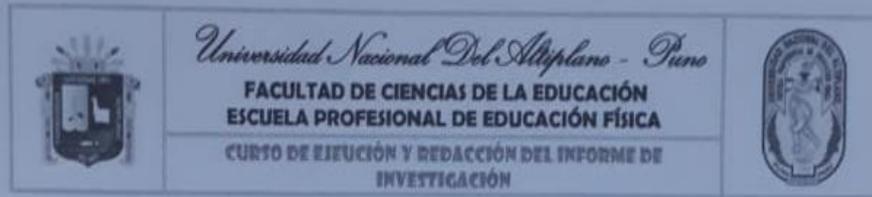
CARGO ACTUAL Docente

INSTITUCIÓN DONDE LABORA UNA-PUNO

Objetivo de la investigación:
Determinar el Nivel de la actividad física de estudiantes de 3º 4º 5º grados de las Instituciones Educativas Secundaria "San Luis Gonzaga" del Distrito de Limbani – 2020.

Firmado digitalmente por FLORES
PAREDES Alcides FAU
23145496110.pdf
Motivo: Dey V- II
Fecha: 03.07.2020 18:04:14 -05:00

1



Objetivo del juicio de expertos:

Aprobar el instrumento o cuestionario de actividad física, Tomado de Gómez, et al. (2012) Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Vol. 73, núm. 4.Pp. 307-313.

Objetivo de la prueba:

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



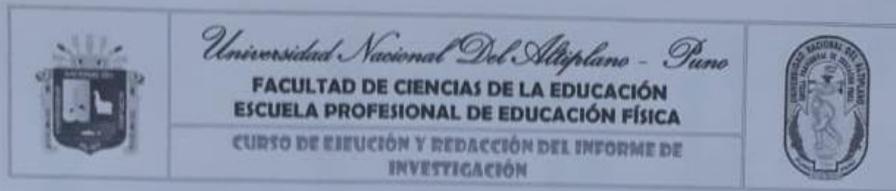
	<i>Universidad Nacional del Altiplano - Puno</i> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO DE EJECUCIÓN Y REDACCIÓN DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN	
--	---	--

CATEGORIA	CALIFICACION	INDICADOR
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta.	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión pero no corresponde con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo	1, No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2, Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	3, Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4, Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido	1, No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2, Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3, Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4, Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido

Gracias por su aporte.

Nombre y Apellidos del Estudiante investigador: Wilber Yeison Cuno Turpo

Nº de Celular: 972439342 email: Yeisonc_cunot@hotmail.com



FICHA DE VALIDACION E INFORME DE OPINION DEL JUICIO DE
EXPERTO

DATOS GENERALES:

1. Título de la Investigación:

Nivel de Actividad Física en escolares de 3º,4º,5º grados de la Institución Educativa Secundaria "San Luis Gonzaga" del Distrito de Limbani - 2020.

Nombre del Instrumento Motivo de la Evaluación:

Cuestionario sobre Actividad Física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Luis Gonzaga del Distrito de Limbani - 2020

DIMENSIÓN	ITEM	CATEGORIAS				OBSERVACIONES
		SUFICIENCIA*	COHERENCIA	RELEVANCIA	CLARIDAD	
Tipo de actividad física	1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?				X	
	2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?				X	
Frecuencia de la actividad física	3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante tus horas libres en la escuela?				X	
	4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?				X	
Duración de la actividad	5. ¿Cuántos días por semana tú realizas				X	

física	actividad física?					
	6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?				X	
Intensidad de la actividad física	7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?				X	
	8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?				X	
	9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?				X	
	10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?				X	
	11. ¿Tú acostumbras ir de la casa a la escuela en?				X	

¿Considera que alguna dimensión que es parte del constructo no fue evaluada? ¿Cuál? Por favor sugiera:

El título es: Nivel de Actividad Física en escolares de 3º,4º,5º grados de la Institución Educativa Secundaria "San Luis Gonzaga" del Distrito de Limbani - 2020.

El título debe ser: Actividad Física en escolares de 3º,4º,5º grados de la Institución Educativa Secundaria "San Luis Gonzaga" del Distrito de Limbani - 2020.

*Para los casos de equivalencia semántica se deja una casilla por ítem, ya que se evaluará si la traducción o el cambio en vocabulario son suficientes.



	<i>Universidad Nacional Del Altiplano - Puno</i> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO DE EJECUCIÓN Y REDACCIÓN DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN	
--	---	--

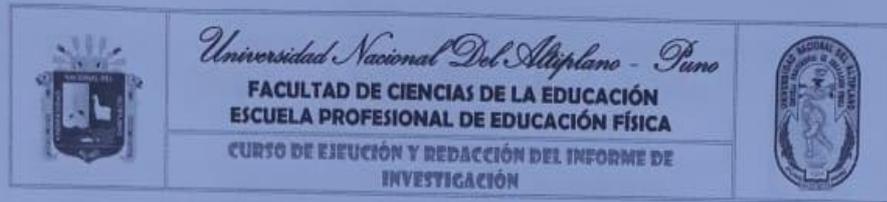
PROMEDIO DE VALORACION: _____

OPINION DE APLICABILIDAD:	a) Muy deficiente	b) Deficiente	c) Regular	d) Buena	e) Muy Buena
---------------------------	-------------------	---------------	------------	----------	--------------

Nombres y Apellidos	Alcides Flores Paredes	DNI N°	01341781
Dirección Domiciliaria	Jr. Progreso N°670	Teléfono Celular	951967659
Grado Académico	Dr. En Educación		
Mención:	Educación		

Lugar y Fecha: Puno, 03 de julio del 2020

UNA
PUNO
Firmado digitalmente por FLORES
PAREDES Alcides FAU
25142406170.pdf
Motivo: Copia V° B°
Fecha: 03.07.2020 18:06:12 -05:00



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El que suscribe Alcides Flores Paredes identificado con DNI N° 01341781 hago constar que el instrumento de recolección de datos del Trabajo de Investigación Titulado:

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 3°,4°,5° GRADOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN LUIS GONZAGA" DEL DISTRITO DE LIMBANI – 2020.

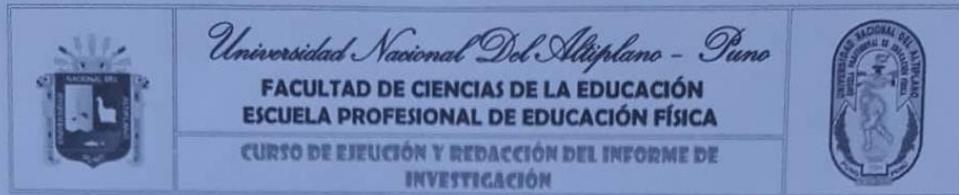
cuyo autor es el (la) estudiante:

Wilber Yeison Cuno Turpo, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables y por lo tanto, aptos para ser aplicados en el trabajo de campo y para el logro de los objetivos que desea obtener.

Constancia que se expide a petición de la parte interesada a los 03 días del mes de julio del año 2020.

Atentamente


UNA
PUNO
Firmado digitalmente por FLORES
ALCIDES ALCIDES FAU
3014468170.pdf
Módulo: Doc V° B°
Fecha: 03.07.2020 16:07:20 -05:00



PLANILLA DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

Respetado Docente: Conociendo su interés hacia la investigación lo he seleccionado para evaluar el instrumento: del cuestionario de actividad física La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos fueron el cuestionario de actividad física, Tomado de Gómez, et al. (2012) Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Vol. 73, núm. 4.Pp. 307-313. Que hace parte de la investigación: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 3º,4º,5º GRADOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN LUIS GONZAGA" DEL DISTRITO DE LIMBANI – 2020. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa y de la administración como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL DOCENTE:

Nelly Edith Mamani Quispe

FORMACIÓN ACADÉMICA

Superior

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL

Educación física

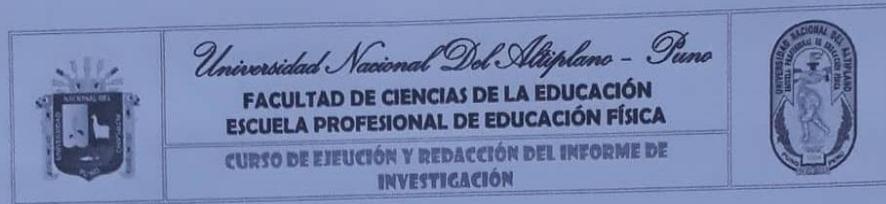
TIEMPO: 22 Años

CARGO ACTUAL: Directora de Estudios

INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UNAP- Escuela Profesional de Educación Física

Objetivo de la investigación:

Determinar el Nivel de la actividad física de estudiantes de 3º 4º 5º grados de las Instituciones Educativas Secundaria "San Luis Gonzaga" del Distrito de Limbani – 2020.



Objetivo del juicio de expertos:

Aprobar el instrumento o cuestionario de actividad física, Tomado de Gómez, et al. (2012) Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Vol. 73, núm. 4.Pp. 307-313.

Objetivo de la prueba:

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Firmado original por
Mg. Nelly Edith Mamani Quispe
Docente de la E.P.E.F
U.N.A.P



	<p><i>Universidad Nacional Del Altiplano - Puno</i></p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</p> <p>ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>CURSO DE EJECUCIÓN Y REDACCIÓN DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN</p>	
--	--	--

CATEGORIA	CALIFICACION	INDICADOR
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta.	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión pero no corresponde con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo	1, No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2, Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	3, Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4, Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido	1, No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2, Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3, Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4, Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido

Gracias por su aporte.

Nombre y Apellidos del Estudiante investigador: Wilver Yeison Cuno Turpo

N° de Celular: 972439342 email: yeisonc_cunot@hotmail.com



	<i>Universidad Nacional Del Altiplano - Puno</i> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA	
CURSO DE EJECUCIÓN Y REDACCIÓN DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN		

física	actividad física?						
	6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?				X		
	7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?				X		
Intensidad de la actividad física	8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?				X		
	9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?				X		
	10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?				X		
	11. ¿Tú acostumbras ir de la casa a la escuela en?				X		

¿Considera que alguna dimensión que es parte del constructo no fue evaluada? ¿Cuál? Por favor sugiera:

Algunos de los objetivos no están tan claros en lo que observe como por ejemplo el ultimo objetivo decía analizar la intensidad de la actividad física en escolares de 3°, 4°, 5° de la Institucion Educativa Secundaria "San Luis Gonzaga" del Distrito de Limbani.

Sugiero que lo corrigas por describir la intensidad de la actividad física en escolares de 3°, 4° 5° de la Institucion Educativa Secundaria "San Luis Gonzaga" del Distrito de Limbani.



	<i>Universidad Nacional Del Altiplano - Puno</i> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO DE EJECUCIÓN Y REDACCIÓN DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN	
---	---	---

*Para los casos de equivalencia semántica se deja una casilla por ítem, ya que se evaluará si la traducción o el cambio en vocabulario son suficientes.

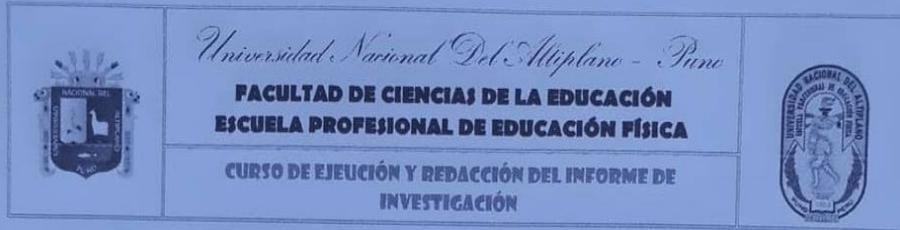
PROMEDIO DE VALORACION: _____

OPINION DE APLICABILIDAD:	a) Muy deficiente	b) Deficiente	c) Regular	d) Buena	e) Muy Buena
---------------------------	-------------------	---------------	------------	----------	--------------

Nombres y Apellidos	Nelly Edith Mamani Quispe	DNI N°	01232491
Dirección Domiciliaria	Jr. Federico More N° 142 Int. 2	Teléfono Celular	951822046
Grado Académico	Magister		
Mención:	Ciencias del Deporte		

Lugar y Fecha: Puno, 04 de julio 2020

Firmado original por
Mg. Nelly Edith Mamani Quispe
Docente de la E.P.E.F
U.N.A.P



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El que suscribe Nelly Edith Mamani Quispe identificado con DNI N°
 01232491 hago constar que el instrumento de recolección de datos
del Trabajo de Investigación Titulado:

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 3°,4°,5° GRADOS DE LA INSTITUCION
EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN LUIS GONZAGA" DEL DISTRITO DE LIMBANI - 2020.

cuyo autor es el (la) estudiante:

Wilver Yeison Cuno Turpo , reúne los
requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables y por lo
tanto, aptos para ser aplicados en el trabajo de campo y para el logro de los objetivos
que desea obtener.

Constancia que se expide a petición de la parte interesada a los 04 días
del mes de julio del año 2020.

Atentamente

Firmado original por
Mg. Nelly Edith Mamani Quispe
Docente de la E.P.E.F
U.N.A.P